

Inhalt:

- Ho, Ho, Ho
- Worte unseres 1. Vorsitzenden
- Ein Ausflug mit Euch
- Angehörigenseminar
- Es war einmal... Kapitel 3
- Besuch im Adlerland
- Frauenseminar
- Achtsamkeit
- Kreuzworträtsel



Liebe Freundeskreisler*innen, liebe Leser*innen!

Gestern hatte ich eines der schönsten Erlebnisse des Jahres 2022. Eine weitere Gruppe aus unserem Verband konnte das "Adlerland" besuchen und ich war dabei. Meine kühnsten Erwartungen wurden übertrroffen. Die "Adlerstrategie" stand neben einer tief emotionalen Stimmung im Mittelpunkt: Ein ZIEL sehen, es visualisieren und eine Strategie entwickeln. Dieses ZIEL zu erreichen.-Ist leichter gesagt als getan! Wenn ich auf das vergangene Jahr zurückblicke, haben wir einiges erreicht und erlebt was dem gleichkommt. Der Adler tut es, um satt zu werden. Wir tun es, um bewusst zu leben, zu genießen, Freude und Spaß zu haben. Wir haben gemeinsam Strategien entwickelt, ohne Sucht zu leben. Das Ganze aufgezeigt und erlebt während der Suchttage im Juli des Jahres. Lange haben wir auf dieses Ziel hingearbeitet! Mit Erfolg! Äußere Umstände, die wir nicht beeinflussen konnten, haben uns nicht davon abgehalten, eine lebensbejahende Zeit mit Workshops, Gesprächsrunden, Wanderungen, Badespaß und natürlich gutem Essen und Trinken im "Vulkanpark" beim "Jöckel" zu verbringen. Das war so gut, dass sich jeder sein Erlebnis gestalten und so Anregungen für seine mögliche Strategie entwickeln konnte. Ich habe erfahren, wie diese schönen Tage die Dynamik in unserem Gruppenleben geschürt haben. Denn nur, wenn jeder sein Ziel umsetzt, kann er "satt" sein und zufrieden abstinent leben. Mit "Was geht?" sind wir wieder gut gefahren. Wir tun es einfach immer wieder und unsere Lebensqualität steigt spürbar, wenn auch in kleinen Schritten. Jeder, der in unseren Freundeskreisen mitmacht, wird das erleben. Dafür kann ich nur Danke sagen, denn wir haben alle etwas davon. Für mich ist es immer wieder schön, wenn Menschen, die uns kennen lernen, für sich sagen können "Es ist gut bei euch zu sein". Es hilft mir, mein Leben zu gestalten, mein Ziel zu erreichen. Es macht mich stolz mit Freunden zusammenzuarbeiten, von denen ich lernen und gemeinsam (Adler)-strategien für ein gutes Leben umsetzen kann. Denn wir werden an unseren Ergebnissen, die für andere wahrnehmbar sind, gemessen. Lasst uns an unseren guten Seiten weiterarbeiten, um die schwächeren zu stärken. Es lohnt sich für alle! Ich wünsche Euch ein frohes Weihnachtsfest, viel Kraft und Gesundheit im Jahr 2023 und Spaß bei unseren Treffen in den Freundeskreisen.



Euer Thomas Steinhäuser
1.Vorsitzender
Landesverband Hessen

Ho...Ho...Ho...

Liebe Freundinnen und Freunde,



wieder ist ein weiteres Jahr ins Land gezogen!

Wir alle haben unsere kleinen und großen Katastrophen aber auch unsere kleinen und großen Glücksmomente gehabt.

Schön ist es, diese guten und schlechten Zeiten nicht alleine erleben zu müssen! Wir Freundeskreiser zeichnen uns durch Hilfsbereitschaft, Empathie und Mitgefühl aus.

Dies spiegelt sich auch in den vielen Geschichten, Berichten und Bildern die Tim und ich dieses Jahr in der kleinen Zeitung abdrucken durften wieder.

Vielen Dank hierfür!!

Wir wünschen uns auch weiterhin so fleißige und kreative Helfer und Helferinnen. Traut euch auch weiterhin aus euerem Leben und Wirken zu berichten.

Wir freuen uns über jeden Beitrag. Gerne auch Gedichte oder Zeichnungen usw.

Um euch den einen oder anderen „Feiertags Blues“ zu versüßen, haben wir diesmal ein Kreuzworträtsel kreiert und wünschen euch viel Spaß damit.

Die Auflösung drucken wir dann in der 1. Ausgabe 2023 ab.

Aber vielleicht findet ihr ja auch die Lösung schon vorher....

Eure Redakteure der „kleinen Zeitung“

Tim und Christina

Ein Ausflug mit Euch

Mit Spannung, auf das was mich an diesem Tag mit euch erwarten sollte, ging es pünktlich in Nieder Wöllstadt los - 40 min Fahrt, bis Melchiorsgrund

Vom Hof zum Dorf, die Geschichte und Entwicklung, sei an dieser Stelle gesagt lässt sich unter <http://www.melchiorsgrund.de> nachlesen.

Mal ein anderes Konzept, der Versorgung und Begleitung von Süchtigen kennenlernen. Anthroposophisch orientiert, Ganzheitlich?

Es beginnt schon mit der Sicht, der Wahrnehmung der Suchenden, der Süchtigen. Könnte ich mich hier sehen? Eine Frage, die Tief in mir steckt. Die Ruhe wahrnehmen, die Freundlichkeit der Menschen erkennen, willkommen sein:



Der Therapieansatz ist dem, den ich kennengelernt habe nicht gleich:

Fit werden für den (1.) Arbeitsmarkt, Sucht akzeptieren, Krankheit erkennen, hilfebedürftig sein, sind hier kein Thema. Miteinander leben, Leben gestalten, rücken in den Vordergrund. Es gibt keine zeitliche Begrenzung und bei der Entlassung nicht die Diagnose „gesund“ oder arbeitsunfähig. An die Stelle von Entgiftung, Langzeittherapie und Adaption steht hier vom ersten Tag des Aufenthaltes an Integration gestalten, zu mir finden, mich (wieder) finden im Mittelpunkt. Jede/r darf sich entdecken, gestalten. Ergotherapie, künstlerische Berufung finden, das (Selbst-) Bewusstsein beim Theaterspielen entdecken. Die zufriedene Abstinenz. Arbeiten mit Tieren, das Brot backen, in der Schreinerei, die Käserei, oder im Laden. Eine Ausbildung machen, in einem Betrieb der Umgebung. Den Auf- und Ausbau unterstützen. Sich in der Wohngruppe selbst versorgen. „Lernen auf eigenen Beinen zu stehen“. Sind alles Angebote, die der Klient wahrnehmen kann. Es wird zusammengelebt!

Wieder einmal treffe ich auf den Begriff der Doppel-Diagnose! Neben der Sucht gibt es meist noch eine weitere psychische Störung. Behandelbar, auch mit Medikamenten, aber in erster Linie durch die Akzeptanz und den gegenseitigen Respekt. Rückfälle, sind der Ausdruck dafür, dass der Suchende an irgendeinem Punkt ausgestiegen ist, mit sich, der Situation nicht um gehen kann. Aber es gibt hier die Zeit und die Möglichkeit zu sich zu finden, Mit dem eigenen Engagement in der Gemeinschaft.

Mich orientieren in der „Ersten Welt“, meine Wünsche und Vorstellungen umsetzen: Wohnen als Paar; alleine; Mehrgenerationenhaus. Integration; Drogen; Kranke; Behinderte. Da grassieren Begriffe durch meinen Kopf, die hier wohl aufgehoben zu sein scheinen. Es gibt nur eine Welt, in der ich orientiert sein darf.

In der Theaterscheune waren neben vielen Informationen, auch mit den Produkten des Hofes für das leibliche Wohl gesorgt.

Die Bus Panne: Oft und ausgiebig „unter Strom Gestanden“, war auch wieder nicht hilfreich, die Spannung, musste das „Kampfschwein“ mit über 400.000 km auf dem Buckel, liefern. Mit Überbrückungskabel rückte man der entladenen Batterie zu Leibe.



Unsere Leiber durften durch dieses ungeplante „Event“ eine Stunde länger darben.

Die neue Technik mobiler Telefone machten es möglich, die Birke über unsere Verspätung zu informieren, die uns trotzdem bei Ankunft prompt mit Getränken und den von uns im Vorfeld bestellten Essen versorgte.

Es sei vorweggenommen, der Bus versagte seinen Dienst kein weiteres Mal, und ich war froh und müde am Ziel wieder angekommen.

Halt, das Vulkaneum in Schotten (www.vulkaneum.com) wartete auf uns. Ein spannender Vortrag über unseren Vogelsberg aus geologischer Sicht, erwartete uns. Vulkan ... der Vogelsberg! Beeindruckend ist der Stein von fast einer halben Tonne Gewicht, Bestandteil eines Pfropfens, der den Vulkan in grauer Vorzeit verschloss und ihn so explodieren ließ. An was erinnert mich das? Die fehlende Achtsamkeit, nicht wahrgenommen Anzeichen, den falschen Zielen nachjagend, ist die Explosion vorprogrammiert. Der Vulkan macht sich, bevor er in sich zusammensackt, durch eine gewaltige Explosion Luft.



Bei mir die Droge? Der selbstverletzende Zorn. Gewalt?

Es gibt nicht nur den Bezug, den ich hergestellt habe, allein die Natur und Entstehung unsrer Umgebung ist interessant. Für all jene, die nicht dabei waren, mag das ein Anstoß sein den Vogelsberg zu erkunden. Sollte in euch das Bewusstsein aufgebrochen sein, sich als unzufrieden Suchende zu verstehen, bleibt, sich seine Lebenssituation zu schaffen, die ein „Bestehen“ ermöglicht. Die Begleitung zur zufriedenen Abstinenz sich selbst zu schaffen ist mit der Beteiligung an der Selbsthilfegruppe ein Bestandteil. Nur du allein kannst es schaffen, aber Du schaffst es nicht allein. An dieser Stelle bleibt mir nur noch mich bei denen, die den schönen und vollumfänglichen gelungenen Ausflug vorbereitet haben zu DANKEN!!!!

Hier aufzurufen, Ideen zu sammeln für den nächsten Ausflug bleibt an dieser Stelle natürlich nicht aus. Möglicher weise hat der/die eine oder andere von einer Institution, einem Projekt gehört, das wir gemeinsam kennen lernen sollten? Auch gilt Augen und Ohren aufzuhalten... Mitteilen...

Frank Höfling

Freundeskreis Bad Nauheim

Angehörigenseminar vom 02.09. -04.09.2022 in Niedermoos

Nachdem am Freitag alle Seminarteilnehmer eingetroffen waren und wir uns alle bei reichhaltigem und gutem Essen für unser anstehendes Angehörigenseminar „**Uns gibt es auch – Wir zeigen uns – Wie komme ich da raus?**“ gestärkt hatten, begann unser Seminar mit der Begrüßung der Teilnehmer durch die Seminarleiterinnen Gina Kirchhof, und Ellen Weyer im Namen des Landesverband Hessen. Danach erfolgte die Erarbeitung wichtiger Punkte für die nächsten zwei Seminartage. Wesentliches, für die daraus resultierenden Diskussionen, Gruppenarbeiten und der Betrachtung, sowie das Verhalten des eigenen **Ich**. Die, bei der Bewältigung von Problemen von elementarer Bedeutung sind. Allen Teilnehmern war es besonders wichtig, in den Vordergrund zu stellen, „**Uns gibt es auch**“ um damit klarzumachen, das Mitbetroffene zusätzlich unter speziellen Problemen leiden und damit zu kämpfen haben. Diese sich von den Problemen eines alkoholkranken Menschen zu einem nicht unerheblichen Teil stark unterscheiden und die wesentlich, dass eigene **ICH**, zum Beispiel durch Scham, Schuld, Lügen und den eigenen Selbstwert beeinflussen. Unbewusst und bewusst, das eigene Verhalten steuern. Was das bedeutet und mit den Mitbetroffenen macht zu ergründen, war einer der Kernpunkte dieses Seminars.

Lösungen zu erarbeiten und zu finden“ **Wie komme ich da raus?**“ war das beherrschende Thema, das sehr in die Tiefe ging. Dadurch auch die Erkenntnisse, Lösungsmöglichkeiten und Lösungswege aufzeigte, die für den eigenen Selbstwert, das Selbstvertrauen, das eigene Selbstbild, Selbstbewusstsein, und Stärkung des eigenen Willens zu einer Verhaltensänderung des eigenen **ICHS** nach dem Motto „**Wie geht es mir?**“ „**Wie fühle ich mich?**“ und „**Wie komme ich da raus?**“ geführt haben. Die in die Tiefe gehende Betrachtungsweise der Problemanalysen hat zu Erkenntnissen geführt, aus denen die Teilnehmer großen Nutzen für sich ziehen und ableiten konnten. „**Wir zeigen uns**“ stellte die Problematik der Mitbetroffenen sehr offen dar und ermöglichte dadurch eine nicht nur allgemeine, sondern auch die spezielleren Betrachtungsweisen. Es zeigte sich deutlich, auch in den Pausengesprächen mit Gruppen und einzelnen Personen, zusätzlich zum Seminar, und den daraus gewonnenen Erkenntnissen und erarbeitenden Lösungsmöglichkeiten und Lösungswegen, dass dieses zu einer weiteren Bereicherung und Hilfe geführt hat.

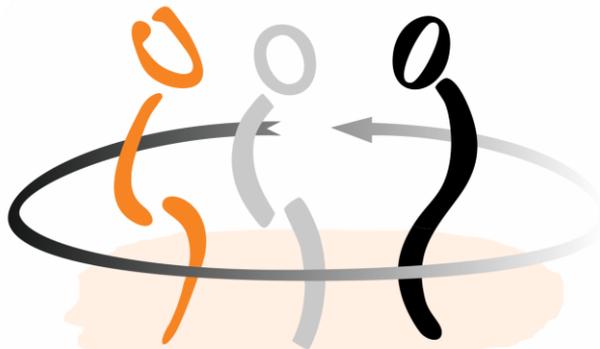
Mit Hilfe eines Organigramms und eines Beispiels, das bis zu den Großeltern im Stammbaum zurück ging, wurde in einer sehr gut verständlichen Form dargestellt und beschrieben, wie und warum sich Verhaltensweisen über Generationen auf weibliche und männliche Menschen übertragen.

Demzufolge das eigene Verhalten, zum Beispiel durch Druck, Bewältigung von Problemen, etc., den Selbstwert, das eigene **ICH** geprägt haben. Das diese Dinge, ein starker Auslöser für Verhaltensweisen und den Umgang mit Partnern und Problemen sind, oftmals unbewusst, oder weil man einfach keine Kenntnis über diese Zusammenhänge hat. Das Verhaltensweisen über Generationen weitergegeben werden, stattfinden und deswegen Erklärungen für Verhaltensweisen sehr erschweren. Oder ganz einfach durch geprägte Verhaltensweisen das Verhalten kontraproduktiv sein kann, obwohl gut gemeint z.B. Kontrolle/Kontrollzwang, Struktur, etc. um einige wenige Punkte zu nennen. Kurz und bündig zusammengefasst: Das Seminar war einfach spitze und brachte viele Erkenntnisse und zeigte Lösungsmöglichkeiten und Lösungswege auf!

Ein großes Dankeschön und viel Lob an die Organisatoren des Seminars und die Seminarleiterin Gina Kirchhof, die mit großem Einfühlungsvermögen und Empathie sowie fachlichem Wissen dieses Seminar geleitet und zum Erfolg geführt hat.

Axel Malcharek

Freundeskreis Fulda Nord



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe



Kapitel 3

Ein paar Wochen später, saßen die Freundinnen in Schneewittchens Salon wieder bei einer gemütlichen Teestunde zusammen. Schneewittchen achtete streng darauf, dass alles wohlgeordnet ablief. Als Aschenputtel ein paar Stifte aus ihrer Handtasche nahm und gedankenverloren anfang sie immer wieder nach Farben und Größe zu sortieren, zog sie ärgerlich die Augenbrauen nach oben, sagte aber nichts. Stattdessen scheuchte sie das Dienstmädchen von einer Ecke in die andere. Dornröschen blinzelte von Zeit zu Zeit, denn ihr gegenüber saß Rapunzel, die wieder bei jeder Bewegung glitzerte und blinkte. Wenn es möglich war, hatte sie noch mehr Schmuck angelegt als beim letzten Treffen. Das Gespräch wurde hauptsächlich von Schneewittchen dominiert, sie betonte immer wieder wie wichtig der Zusammenhalt im Märchenland war.

In einer kleinen Pause sagte Aschenputtel plötzlich: "Ich war vor ein paar Tagen bei den Sieben Zwergen."

Schneewittchen schaute sie irritiert an. "Und warum, wenn ich fragen darf?" "Ich habe unsere Robin besucht. Ich glaube es geht ihr ganz gut. Sie erzählte mir, dass die Zwerge ein richtiges Dorf aus kleinen Hütten aufgebaut haben. Sie betreuen jeden ihrer Gäste, so wie diese es brauchen, sie nennen es Therapie. Sie waren auch sehr freundlich zu mir. Ich habe mir überlegt..."

Schneewittchen unterbrach sie ungeduldig: "Wen interessiert das schon. Es waren und sind eben komische kleine Leute." Aschenputtel schaute wieder auf ihre Stifte und sagte nichts mehr.

Rapunzel spielte mit ihrer Kette. "Sagt mal, ihr kennt Robin doch schon länger. Wie konnte es denn so kommen?"

"Zunächst einmal, nennt sie nicht immer Robin. Sie war immer die jüngste Königstochter. Was ist an dieser Bezeichnung denn so schlimm? Aber wenn du es unbedingt wissen willst, sie hat es genauso gemacht, wie man es von ihr erwartet hat, einen verwunschenen Prinzen erlöst und dann geheiratet. Unter uns, es blieb ihrem Vater ja auch nichts anderes übrig. Sie schmiss diesen ekeligen Frosch an die Wand und als dann der Prinz vor ihr stand waren sie die ganze Nacht zusammen. Du, mein liebes Rapunzel, weißt ja was dabei rauskommen kann." Rapunzel fuhr zusammen aber Schneewittchen fuhr unbeirrt fort: "Sie war so süß und unschuldig. Sie hatte ja gar keine Ahnung, was als zukünftige Königin von ihr erwartet wurde. Wir, ich und Dornröschen, haben uns die größte Mühe gegeben eine von uns aus ihr zu machen."

Am Anfang, hat sie sich auch nach dem gerichtet, was wir ihr sagten; Aber irgendwann hat sie ihren eigenen Kopf durchsetzen wollen. Sie wurde immer schwieriger."

Plötzlich leuchtete ihr Gesicht auf als wäre ihr gerade etwas eingefallen: " Wenn es ihr bei den Zwergen so gut gefällt und sie Fortschritte macht, bedeutet das ja, dass wir unsere frühere jüngste Königstochter zurückbekommen. Ach, da wird sich ihr Mann bestimmt freuen. Dann wird alles gut und sie ist wieder eine von uns." Sie klatschte begeistert in die Hände.

"Also ehrlich, ich hatte nicht den Eindruck..." Wie so oft wurde Aschenputtel unterbrochen. "Meine Liebe, zerbrich dir nicht den Kopf über Dinge von denen du keine Ahnung hast."

Dornröschen war diese Wendung sichtlich unangenehm, daher fragte sie: "Wie gefällt es denn deiner Tochter auf ihrer Reise?"

Sofort verfinsterte sich Schneewittchens Gesicht: " Leider zu gut. Sie kommt einfach nicht nach Hause. Sie schreibt ganz begeistert, was ihr in diesem Morgenland alles geboten wird. Ein Fest nach dem anderen, und Ausritte in eine Wüste, dort ist alles voller Sand. Könnt ihr euch das vorstellen? Diese Wilden wagen es mein Kind durch eine riesige Ansammlung von *Dreck* zu scheuchen. So eine Zumutung. Und es gefällt ihr auch noch. Aber ich wette, dahinter steckt wieder dieses Dienstboten-Gör. Man kann mein armes Kind halt so leicht ausnutzen. Zu jedem ist sie nett und freundlich. Und anstatt "Nein" zu sagen macht sie alles mit. Es ist schrecklich."

"Aber es ist doch schön, wenn es ihr gefällt."

"Lieber Himmel begreift ihr denn das alles nicht? Es soll ihr nicht gefallen! Sie soll so schnell wie es geht zurückkommen und den Prinz heiraten den ich für sie ausgesucht habe, ich meine, der auf sie wartet. Und das Schlimmste wisst ihr ja noch gar nicht, sie schreibt, dass sie jemanden *Interessantes* kennen gelernt hat. Es ist so entsetzlich, was sollen nur die Leute sagen."

"Ich dachte immer, das Wichtigste ist, dass es unseren Kindern gut geht. Dass sie zum Beispiel aus Liebe heiraten."

"Rapunzel, bist du von Sinnen?! Sie soll natürlich glücklich werden, aber hier. Hier im Märchenland, da wo sie hingehört. Aus dem Morgenland droht Gefahr."

"Woher hast du denn diesen Unsinn?"

"Das ist kein Unsinn, das sagt...ich meine das sagen viele Leute." "Also ich kenne keinen der sowas sagt."



"Das ist mir schon klar. Aber du stammst ja auch aus sehr einfachen Verhältnissen. Und genau das ist der Punkt. Du solltest dafür dankbar sein, dass es hier im Märchenland so gut und geordnet zugeht. Oder glaubst du im Ernst, dass du jemals einen Prinzen kennen gelernt hättest, wenn es nicht immer ein gutes Ende nehmen muss? Prinzen retten ihre Prinzessinnen und wenn es eben keine Echten sind, werden sie es nach der Hochzeit. Dieser Tatsache verdankst gerade du alles, also müsstest doch gerade du auf meiner Seite sein."

Schneewittchen hatte gar nicht bemerkt, dass Rapunzel blass geworden war. Jetzt richtete sie sich auf. "Ich wusste ja schon die ganze Zeit, dass ihr niemals meine Abstammung vergessen könnt. Ich gebe mir die größte Mühe, gebe Bälle, kaufe meinen Kindern und mir die wertvollsten Kleider und Juwelen, aber in Euren Augen werde ich nie eine echte Prinzessin sein."

Schneewittchen starrte sie an: "Ja was denkst du denn. Kleider, Juwelen und Bälle machen doch keine Prinzessin. Das muss man im Blut haben. Natürlich richtest du dich nach mir und Dornröschen und damit machst du auch vieles richtig. Aber das reicht noch lange nicht. Das höre ich immer wieder an dem was du sagst. Beherrliche was ich dir jetzt gesagt habe, und hör endlich auf zu glauben, dass es so einfach ist so zu sein wie wir."

Rapunzel erhob sich, sie versuchte zu verbergen wie aufgewühlt sie war, ihr Hände zupften unaufhörlich an ihrem Kleid. "Jetzt weiß ich endlich, was ihr und besonders du über mich denkt! Wenn ich dir zuhöre, glaube ich langsam, dass es besser ist, nicht so zu sein wie ihr."

"Ich denke auch nicht so!" Auch Aschenputtel war aufgestanden.

"Du denkst überhaupt nicht. Spiel mit deinen Stiften" herrschte Schneewittchen sie an.

"Jetzt bist du genauso gemein wie Robin früher war. Nur sie war nicht ganz bei sich. Du schon."

"Lieber Himmel, sei doch nicht so empfindlich." Rapunzel ging zur Tür. "Ich hatte immer gehofft, dass ihr mich so mögt, wie ich bin. Nun jetzt weiß ich, dass ich eure erlauchte Runde immer nur gestört habe. Dafür möchte ich mich in aller Form bei den Hoheiten entschuldigen." Sie verneigte sich mit eisigem Blick. Dann schaute sie zu Aschenputtel hinüber. "Puttelchen willst du nicht mitkommen, ich glaube auch du bist ohne diese *Freundinnen* besser dran." Aschenputtel schaute unschlüssig zu Dornröschen hinüber. Diese hatte dem Streit ungläubig zugehört. Sie wollte eingreifen, wusste aber nicht wie? Sie spürte, dass Schneewittchen zu weit gegangen war, aber sie war ihre älteste Freundin und sie konnte ihr doch nicht in den Rücken fallen. Und sie war doch auch so müde. Bevor sie reagieren konnte, wandte sich Aschenputtel enttäuscht ab.

"Ich denke, du hast Recht. Auch ich möchte mich für die Unannehmlichkeiten, die meine Dummheit euch bereitet hat, entschuldigen." Noch nie hatte ihre Stimme so kalt geklungen.

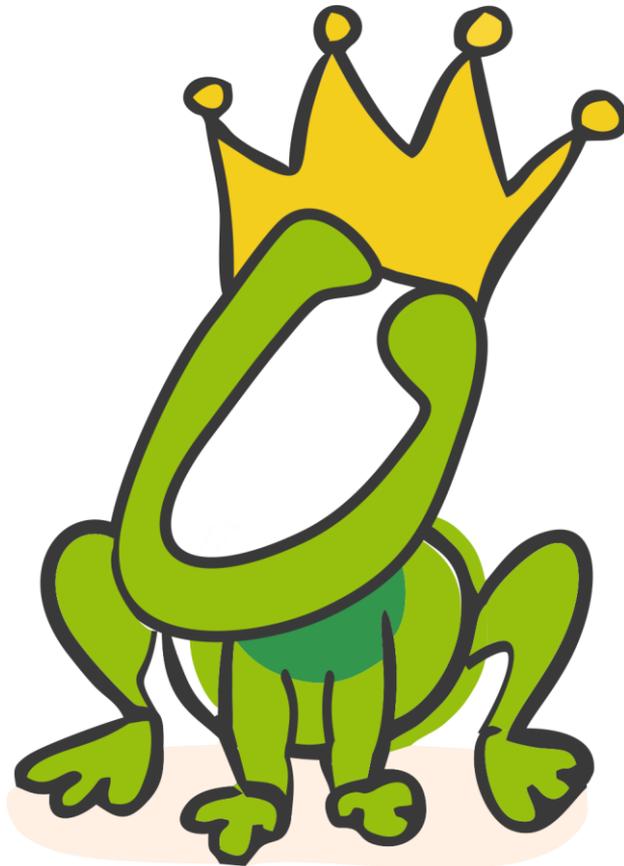
Die beiden gingen zur Tür. Die Diener beeilten sich diese zu öffnen. Dornröschen hörte noch wie Aschenputtel sagte: "Weißt du was, wir gehen zu den Zwergen. Ich habe da eine Idee." Dann schloss sich die Tür wieder und was auch immer Aschenputtel noch sagte, konnte sie nicht mehr hören.

Die beiden Königinnen blieben ratlos zurück. Dann seufzte Schneewittchen laut auf: "Ich wünschte, wir hätten einmal eine normale Teegesellschaft"

Fortsetzung folgt

Petra

Freundeskreis Kassel



Besuch im Adlerland



Am 5.11.2022 haben sich die Vorstandsmitglieder des Landesverbands Hessen zu einer Teambuildingmaßnahme ganz besonderer Art getroffen.

Hier ging es um gemeinsame Ziele! Diese zu definieren und zu verfolgen. Das passiert in einer ganz besonderen Location die einen in eine andere Welt, weg vom Alltag entführte.

Markus Ries hat uns seine Raubvögel gezeigt. Die Adler haben in seinem Vortrag eine tragende Rolle gespielt. Ihr Verhalten sollte zeigen, wie auch wir ein Ziel fixieren und uns auf dem Weg dahin, nicht ablenken und beirren lassen sollen.

Allerdings jagt der Adler alleine! Wir sind eine Gemeinschaft, im besten Fall ein Team, das gemeinsam die Zukunft meistern will. Wir können uns auf unsere Freunde und Freundinnen verlassen. Wir müssen nicht alleine „jagen“.

Unser Treffen begann in einer nahe gelegenen Grillhütte die von den Westerwälder Vorstandsmitglieder und Freunden bestens vorbereitet war. Es war geheizt! Wir sind mit Suppe und selbst gebackenem Kuchen bewirtet worden und konnten dann zu unserer Maßnahme zu Fuß gut gestärkt, aufbrechen. Nach einem kleinen Mini-Spaziergang sind wir von Markus Ries begrüßt worden. Wir haben das Außengelände und die Gehege der Raubvögel gezeigt bekommen. Anschließend sind wir in die besonderen Schulungsräume gebeten worden. Alle Sinne wurden angesprochen...

Musik, Gerüche, Licht, Temperatur...zur Ruhe kommen, fokussiert werden.... Auch hier sind wir während der kurzen Pausen mit Getränken und kleinen Naschereien verwöhnt worden. Der Vortrag von Markus Ries begann mit der Schilderung seines abenteuerlichen Lebens. Gespickt mit außergewöhnlichen Herausforderungen und Abenteuer. Aber auch persönliche Schicksalsschläge die nicht verheimlicht wurden. Er hat anhand seiner eigenen Erfahrungen berichtet, wie er gelernt hat seine Ziele zu erreichen, wie ihm gelang fokussiert zu sein und nicht zu verzweifeln oder dem Schicksal seinen Lauf zu lassen.

Wir konnten anhand dieser Schilderung, die mit eindrucksvollen Bildern seiner Erlebnisse verknüpft waren, für uns die Erkenntnis mitnehmen, dass aufgeben keine Option ist..., dass ein einmal definiertes Ziel verfolgt und erreicht werden kann.

Nach einer Denk und Schaffenspause haben wir uns dem 2. Teil des Workshops gewidmet. Die Anregungen aus dem 1. Teil haben wir versucht auf unsere Freundeskreis Arbeit zu adaptieren.

Das ist uns, glaube ich, ganz gut gelungen. Denn auch bei uns im Landesverband als auch in den einzelnen Vereinen geht es immer um Zusammenarbeit, Respekt und klar definierte Ziele die man nur in der gemeinsamen Verantwortung für ein Gelingen, meistern kann.

So endete der sehr interessante und aufschlussreiche Nachmittag im Adlerland in Rotenhain. Mein Fazit: Ein sehr interessanter und gut organisierter Tag der allerdings zu schnell vorüber war.

Für Interessierte hier der Link zum Adlerland:

<https://markusries.com/adlerland>



Christina Stolz

Landesverband der Freundeskreise in Hessen

Frauenseminar

Das erste von zwei Seminaren fand wie immer im Gasthaus Jöckel in Nieder Moos statt.

THEMA: „Warum bin ich wie ich bin“, mit Ute Heinigk.

Nachdem am Freitagabend die Einführung war, konnten wir am Samstagmorgen loslegen.

Wie geht es dir?

Mal anders gefragt begann die Befindlichkeitsrunde am Morgen.

Das Thema war sehr vielseitig und für uns zum Verständnis, durch anschauliche Übungen von Ute, gut zu verstehen.

MEIN FAZIT:

MEIN Leben ist bunt (Höhen und Tiefen).

Mit dem Wissen es lag nicht an mir, es war nicht meine Schuld.

Ich bin goldrichtig.

Ich verdiene es geliebt und geachtet zu werden.

Mit diesem Wissen kann ich mein Leben besser annehmen!

Überrascht waren wir abends von den „GUTE NACHT GESCHICHTEN“, die wir in unseren Betten gefunden haben.

Es fiel uns ganz schön schwer, den anderen Frauen nichts von diesem positiven Seminar zu verraten.

DANKE UTE DU WARST SUPER

Sonja

Freundeskreis Vogelsberg



Achtsamkeit

Am 31.7.2022 war es so weit – das langgeplante Seminar zum Thema „Achtsamkeit“ konnte endlich stattfinden.

Der Freundeskreis Main-Kinzig-Hanau e. V. lud an diesem Tag von 10:00 bis 16:00 Uhr in die Bürgertreff-Halle Oberrodenbach (bei Frankfurt am Main) ein, um sich mit dem Thema intensiver auseinanderzusetzen.

Hierzu wurde Dipl. Soz.-Päd. (FH) Gertraud Kreuzer-Wehrsig (www.praxis.kreuzer-wehrsig.de) mit der Gestaltung beauftragt.

Vor Beginn gab es wie immer, ein gemütliches und leckeres Frühstück, damit die Teilnehmer gestärkt starten konnten.

Bei der Vorstellungsrunde sollte jeder neben seinem Namen auch seine Erwartung an das Seminar nennen (neben dem Freundeskreis Main-Kinzig-Hanau waren auch der Freundeskreis Bad Nauheim und Freundeskreis Westerwald anwesend). Die „Erwartungshaltungen“ an den Tag wurden dann vom jeweiligen Teilnehmer auf einen Zettel geschrieben und diese übersichtlich an eine Wand (die als Flipchart fungierte) angebracht.

Genannt wurden u.a. die folgenden Punkte: „Bedeutung der Einsicht und die Anerkennung der eigenen (Sucht-)Erkrankung“ und „Meine Triggerpunkte sollen mich nicht mehr beherrschen“. Danach ging es auch gleich in die (Achtsamkeits-)Übungen. U.a. sollten die Anwesenden durch den Raum laufen und alles (und jeden) wahrnehmen; Was, (und wer) ihnen begegnete. In einer späteren Übung wurden Dreiergruppen gebildet und die Aufgabe bestand darin, nach draußen zu gehen und seinen Gruppenmitgliedern mitzuteilen, was einem alles beim Laufen auffällt (z.B. ein schöner Baum, eine Mülltonne (die zu weit auf dem Bürgersteig steht), der warme Wind, ...).



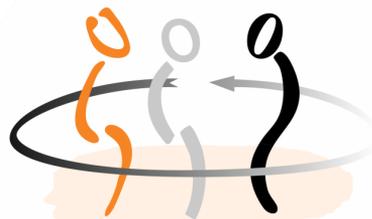
Nach der Mittagspause wurden dann noch die Sinne trainiert. Jeder Teilnehmer bekam eine Rosine ausgeteilt, die achtsam begutachtet, geschmeckt und auch ans Ohr gehalten werden sollte (um zu hören welche Geräusche eine Rosine macht, wenn man sie mit den Fingern intensiv ertastet). Diese Übung war u.a. auch mit innerer Ruhe verbunden.

Aber auch die Theorie kam nicht zu kurz, damit ein besseres Verständnis für die Bedeutung und Wichtigkeit der Achtsamkeit entstehen konnte. Es wurde u.a. die Definition von Achtsamkeit besprochen, aber auch ihre Aspekte und deren Bedeutungen. Ebenfalls wurde auf den achtsamen Umgang mit Gedanken eingegangen und dieser mit einem Fragenkatalog zum Thema „Was liegt in meiner Macht – und was nicht“ verdeutlicht.

Nach der Abschlussrunde fuhren die Teilnehmer dann nach diesem doch intensiven Tag zufrieden und leicht erschöpft nach Hause – und vielleicht sogar achtsamer. Ich selbst besuche nicht die Treffen der Freundeskreise, bin aber selbst süchtig und genese in den Anonymen-Gruppen, die mit dem 12-Schritte-Programm arbeiten. Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich für die Möglichkeit der Teilnahme an diesem Seminar und die Offenheit und Freundlichkeit, die mir an diesem Tag entgegenbracht wurde, bedanken. Ich durfte an diesem Tag viel lernen und mitnehmen und freue mich schon auf das nächste Seminar des Freundeskreis Main-Kinzig-Hanau e. V. Ein besonderer Dank gilt vor allem auch den Organisatoren, die diesen Tag möglich gemacht haben!

Phil K.

Freundeskreis Hanau



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Ein Rätsel zum Schluss vertreibt Kummer und Frust!

Wer kann auch zu uns kommen	Boxbegriff	Illegale Droge	Abk. f. ohne	Abk. f. Hafendirektion	Zustand ohne Drogen Abk. f. chem. Zer		Was bist du nicht im Freundeskreis	RÄTSEL TIME	Unsere Einstellung zum Leben
legale Droge				6		Flächenmaß (Kurzform)	13	Abk. f. chem. Phosphor	
Ggs. rechts	18		Frühjahrs....				16	Abk. f. Autobahn	
				Zweikampf	Landkartenbuch				
RÄTSEL TIME				7	dt. weibl. Vornamen		11	19	Abk. f. chem. lod
Abk. f. chem. Germanium				weibl. Statue	RÄTSEL TIME	Aufzug			
		Gift der Zigarette				Abk. f. chem. Tanta			Abk. f. lod
				25					2
Abk. f. chem. Schwefel		Salzbrühe	Jurist (pl)	8			10	Mitbetroffene	
	auf diese Weise					Abk. f. Europastrasse		Abk. f. chem. Kallium	Abk. f. chem. Vanadium
	Was macht Selbsthilfe			4					
	Abk. f. chem. Quecksilber		Was tun wir in der Gruppe					Abk. f. Italien (Kfz)	Ein Ziel der Abstinenz
					5				
Abk. f. chem. Sauerstoff			Wir helfen bei						
Abk. f. Handelsinstitut					Abk. f. chem. Wolfram		1	Heilp anze mit Suchtfaktor	
Was ist Freundschaft	12							Abk. f. des Ruhestandes Arbeitsentgelt	
Abk. f. chem. Uran		Organ des LV abgekürzt				Abk. f. Landesfrauenrat	15	Fluß durch Aberdeen	
	Strom in Sibirien							Weidep anze	3
	Was empfindet ein Süchtiger								
	Gewichtseinheit (Kurzform)	Was bietet der Freundeskreis						Abk. f. Unterseeboot	Zeiteinheit (Kurzform)
									9
Konsequenz einer Sucht									
			Was bietet die Gruppe						
							24		14

Besinnliche und frohe Festtage!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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

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

