



Inhalt:

- Die Saalburg – was für ein Erlebnis!
- Herbst-Delegiertentagung 2023
- Frühjahrsseminar
- Männerseminar
- Aufarbeitung einer seltsamen Zeit
- Märchen Kapitel V
- Selbsthilfemeile auf dem Rheinland-Pfalz-Tag
- Betroffenen-Seminar „Schuld und Verantwortung“
- Das erste Mal...als Delegierter
- Ehrenamtspreis für den FK Westerwald
- Termine

Die Saalburg – was für ein Erlebnis!

An einem schönen Samstag im Juli stand unser Ausflug nach Friedrichsdorf und die Saalburg auf dem Programm. Voller Erwartungen starteten wir, die Vogelsberger, in den Tag. Es war eine wirkliche Zeitreise. Pünktlich um 10.00 Uhr begann ein Forum mit Fachkräften und Klienten der Klinik Friedrichsdorf, mit anschließender kurzer Führung.

Ich war angenehm Überrascht, mit welchen neuen Konzepten und Ideen in der Einrichtung gearbeitet wird. Das Vertrauen der Fachkräfte in das verantwortungsvolle Handeln der Klienten spielt dabei eine große Rolle. Die gegenseitige Achtung und Akzeptanz der Menschen untereinander ist deutlich zu spüren. Ich hätte gerne noch länger bei interessanten Gesprächen verweilen können, doch unser



"Römer Roland" erwartete uns zum Mittagssmal auf der Saalburg. Es war üppig, köstlich und unterhaltsam, denn unser "Römer" sorgte mit einer geschichtlichen Modenschau und Erzählungen vom Alltag der Römer für Kurzweil und gute Laune. Während der Führung auf der Saalburg konnten wir uns mit der Lebensweise und Kultur der Menschen vor 2000 Jahren bekannt machen.

Erstaunlich, auf welch hohem Niveau schon damals technische Systeme, wie Heizung und Wohnung waren. Unser "Römer Roland" vermittelte uns auf seine humorvolle und kompetente Art, dass die Römer Ehrlichkeit, Disziplin und Vertrauen in ihren Gruppen an oberste Stelle in der täglichen Arbeit setzten. Tugenden, die wir in der heutigen Zeit nicht vergessen dürfen.

Ich fand diesen Tag anspruchsvoll, aber auch erholsam, eine gute Verbindung zwischen dem Leben im Jetzt und vor 2000 Jahren. Die Parallelen sind verblüffend und es liegt in meinen (unseren) Händen das Leben zu gestalten.

Vielen Dank an "Römer Roland" und unserem Vorstand für ein tolles Erlebnis!

Thomas Steinhäuser

Freundeskreis Vogelsberg



"Die Zukunft kann man am besten vorhersagen, wenn man sie selbst gestaltet"

Alan Kay

Herbst-Delegiertentagung 2023



Delegiertentagung am 10.09.2023 im Vogelsberg

Der Vorsitzende begrüßte alle Teilnehmer herzlich und wünscht eine effektive Tagung. Nach den Formalien wurden die Delegierten gefragt wie es sich mit der Digitalisierung in den Gruppen entwickelt.

Teilweise wurden Whats App Gruppen gebildet oder Videochats angeboten. Zum Glück, finden aber wieder hauptsächlich Präsenztreffen statt. Der Vorstand nutzt zunehmend digitale Alternativen z.B. zur Vorstandssitzung u.a. wegen der räumlichen Entfernung der einzelnen Vorstandsmitglieder und um Kilometer einzusparen. Auch die Fahrten sind ja Lebenszeit!

Weiter wurden die Delegierten gefragt, wie die Seminare des LV ankommen. Unsere Angebote werden gerne und gut angenommen. Es wurde der Wunsch geäußert, den Seminarinhalt ein wenig mehr bei der Einladung zu erläutern, um den Interessenten/innen die Entscheidung etwas leichter zu machen. Das vergangene Seminar „Schuld und Verantwortung“ hat noch jetzt zu regen Diskussionen geführt. Wie ist das Thema verstanden worden? „Hätten da nicht auch Angehörige dazu gehört“ usw. Wir haben überlegt, ob das jeweilige Thema nicht schon mal vorher in den Gruppen besprochen werden soll, quasi als Einstimmung. Gleichzeitig die Bitte des Vorstands, Themen für das nächste Jahr vor der Klausurtagung im November vorzuschlagen.

Das Bundestreffen welches dieses Jahr stattfand, wurde nochmal reflektiert und die positiven und auch negativen Eindrücke erläutert. Durchweg negativ, wurde der Vorschlag für ein neues Logo bewertet, da dies nicht unerhebliche Kosten für die Vereine und den LV verursachen würde und nicht wirklich mehr Wiedererkennungswert zeigt.

Thomas Steinhäuser wird bei der nächsten Sitzung des Bundesverbands unsere Bedenken und Rückmeldungen formulieren. Der FK Westerwald hat sich für den „Deutschen Engagement Preis“ qualifiziert. Die Westerwälder bitten die Freundinnen und Freunde für den Verein zu voten. Die Gruppenbegleiter Ausbildung endet in den nächsten Tagen und entlässt neue Gruppenbegleiter in die Vereine. Hier wünscht der Landesverband alles Gute und erfolgreiche Gruppenarbeit. Unsere Theatergruppe sucht nach neuen Teilnehmern, da einige Stamtteilnehmer demnächst ausscheiden werden. Wir wurden gebeten, in unseren Gruppen hierfür zu werben. Jeder und Jede sind willkommen! Die Delegierten erteilten dem Vorstand folgenden Auftrag:

Der BV soll sich bei den Krankenkassen für die Anerkennung der Co-Abhängigkeit als eigenständige Erkrankung einsetzen, um so die Möglichkeit für Rehamassnahmen zu schaffen. Momentan ist dies nur mit einer anderen Diagnose möglich. Nach wie vor, suchen wir noch nach alternativen Seminarräumlichkeiten für z.B. Ein Tages Veranstaltungen. Bisher waren wir hier noch nicht erfolgreich. Für Vorschläge und Infos, sind wir jederzeit dankbar! Bitte an den Vorstand des LV weiterleiten. Von den Delegierten kam der Vorschlag, die Homepage des LV zu modernisieren; Z.B. weitere Veranstaltungshinweise oder auch die bessere Sichtbarkeit des Terminkalenders. Der Vorsitzende bedankte sich bei den Delegierten und wünschte eine gute Heimreise.

Christina Stolz

Pressesprecherin des Landesverbands

Frühjahrsseminar

„Wohin mit der Wut, Verzweiflung und Hilflosigkeit?“

Hotel Jöckel in Nieder-Moos vom 21.04. bis 23.04.2023

Nach einer entspannten Anreise und dem Einchecken ins Hotelzimmer, ging es erstmal zum „Hallo“ sagen auf die große Terrasse vor dem Hotel, wo schon viele Seminarteilnehmer zusammensaßen. Ich freute mich, bekannte Gesichter zu sehen, lernte aber auch wieder einige neue Leute kennen. Nach dem Abendessen ging es nun in den Seminarraum, in dem wir von Uschi Nahrgang im Namen des Landesverbandes Hessen begrüßt wurden.

Nun stellte sich Viola Röder, die Seminarleiterin der Gruppe vor. Sie klärte noch schnell einige organisatorische Fragen und erläuterte den Ablaufplan für dieses Wochenende. Und schon starteten wir mit einer Vorstellungsrunde und einem gegenseitigen Kennenlernen. Danach wurden wir auch schon direkt mit einigen Einstiegsfragen konfrontiert:

- Mit welchem Gefühl bin ich heute hier?
- Was würde ich gerne lernen/erfahren?
- Mein Thema (Karte aufschreiben)
- Meine Befürchtung....

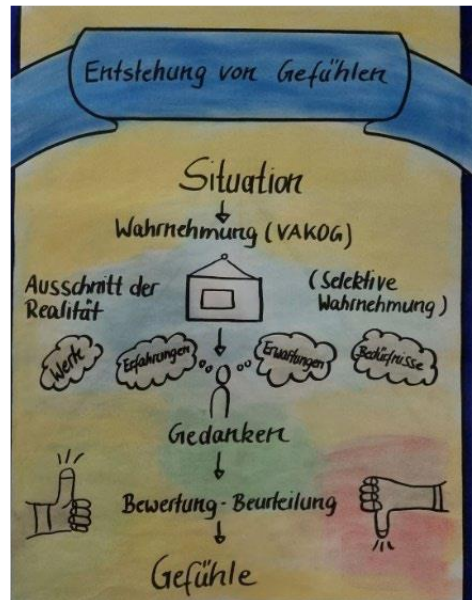
Es ist erstaunlich, wie viele unterschiedliche Gefühle, bzw. Antworten es hier gibt, und wie vielfältig die Denkweise der Gruppe ist.

Die Entstehung von (negativen) Gefühlen

Es sind nicht andere Menschen, die uns aufregen, verletzen oder kränken.

(Situation)

Wahrnehmung mit den fünf Sinnen VAKOG (Visuell-Auditiv-Kinästhetisch-Olfaktorisch-Gustatorisch) Es ist unsere subjektive Bewertung einer Situation die darüber entscheidet, wie wir uns fühlen.



Wir fühlen, wie wir denken!

Und das ist, glaube ich, vielen Menschen überhaupt nicht bewusst. Gefühle entstehen nicht aus Situationen, sondern aus den Gedanken und Beurteilungen durch uns selbst. An diesem Punkt beendeten wir das Seminar am Freitagabend gegen 21:15 Uhr. Ich war ziemlich aufgewühlt von diesem ersten Tag, aber auch gleichzeitig sehr gespannt, was mich an diesem Wochenende noch alles erwarten würde. So saßen wir noch einen Augenblick zusammen bevor ich kurz danach auch schon aufs Zimmer ging, welches ich mir mit Claudia (FK Oberhessen) teilte. Nach einer Runde um den Nieder Mooser See und einem Frühstück ging es am Samstag voller Elan weiter mit dem Seminar. Es gab eine kurze Befindlichkeitsrunde mit der Frage „Wie geht es mir heute Morgen?“. Ja, wie ging es mir eigentlich an diesem Morgen? Ich war aufgeregt, neugierig, aber auch gespannt darauf, was noch kommen würde. Und ich glaube, so ging es einigen. Als nächstes erörterte Viola die Transaktionsanalyse nach Thomas A. Harris und Eric Berne. Hier geht es um die menschliche Grundeinstellung der vier Lebenspositionen. Nachdem wir über die Entstehung und Ursachen negativer Gefühle (Angst-Verärgerung-Trauer) und den Wechselwirkungen von Gedanken und Emotionen gesprochen hatten, gab es die erste Kleingruppenarbeit:

Opferrolle verlassen – handlungsfähig werden

Hier ging es darum, nicht andere als die Ursache unseres Ärgers zu betrachten. Jeder sollte für sich eine Situation finden, in der man sich ärgerte und einen „Ärgersatz“ formulieren. Ebenso sollte aufgeschrieben werden, wie man in solch einer Situation reagieren würde (Gedanken, Gefühle, Verhalten). Nun sollten die anderen Gruppenteilnehmer alternative Verhaltensweisen für die Ärgersituation formulieren. Mich machte das ganze Seminar sehr nachdenklich. OK sehe ich auch vieles zu negativ und nehme mir manche Sachen viel zu sehr zu Herzen. Nicht die anderen Menschen machen einem immer das Leben schwer, sondern ganz o² ist man es selbst mit seiner negativen Denkweise. Das zeigte mir jetzt auch wieder diese Gruppenarbeit. Als alle fertig waren, wurde aus jeder Gruppe ein Beispiel vorgetragen.

Die Zeit rannte, und es war schon wieder Mittagszeit. Da das Wetter an diesem Tag viel Sonne bot, wurde von Viola vorgeschlagen, nach dem Essen noch einen gemeinsamen Spaziergang zu machen, bevor es wieder in den Seminarraum ging, um dort auch gleich wieder voll einzusteigen.

Der nächste Punkt von Viola waren die Einfluss-Sphären (Circle of Influence) nach Stephen Covey. Dieses Modell besteht aus drei ineinander liegenden Kreisen. Der innerste Kreis ist der „Kreis der Kontrolle“. Hier liegen alle Dinge, die man selbst entscheidet und die man mit seinen Handlungen direkt beeinflussen kann. Man hat die volle Kontrolle. Der mittlere Bereich ist der „Kreis des Einflusses“. Hier kann man über viele Dinge nicht direkt entscheiden, dennoch hat man die Möglichkeit, durch Handeln Einfluss auf die Zustände zu nehmen. Der äußerste Kreis ist der „Kreis der Bedenken“. Hier sind die Dinge, über die ich weder entscheiden noch beeinflussen kann. Man kann jedoch seine Selbstwirksamkeit steigern, indem man den Fokus auf das lenkt, was von einem selbst beeinflussbar ist. Energie folgt der Aufmerksamkeit!

Die nächste Frage fand ich persönlich sehr interessant.

Was müsste ich tun, um mein Ärgergefühl so richtig auszukosten?

- Katastrophisieren/bildlich vorstellen - Immer schön grübeln
- körperlich zu fühlen - Aufs Problem konzentrieren
- Verbündete suchen - Weitere „Aber“ suchen
- Informationen suchen, die mich bestätigen - Nicht ablenken!
- Versöhnungsversuche blocken - Immer nach Schuldigen suchen
- Nicht aus der Situation rausgehen

Wer befindet sich nicht auch manchmal in so einer Situation und hat sein Sichtfeld nur auf den Ärger konzentriert?

**„Verwirren Sie mich nicht mit
Wahrheiten, ich habe eine feste
Meinung...“(Spruch)**

Also sollte man versuchen das Ganze mal von einer anderen Seite zu betrachten und anzugehen, was für viele wahrscheinlich erst einmal eine Herausforderung sein wird.

Die Umkehrungen dazu:

- Realitätscheck - Zielszenario vorstellen
- Entspannungsübungen - Offen und zugänglicher sein
- Sich mit positiven Menschen umgeben - Verzeihen und loslassen
- Das Problem nicht so ernst nehmen - Mit Schönerem beschäftigen
- Ablenken/Konzentration lenken - Nach Lösungen suchen
- Die Situation verlassen (mental/körperlich) - Grübeln zeitlich begrenzen
- Selbstverantwortung/Was ist mein Anteil daran

Mit der „Sag es“-Formel den eigenen Ärger konstruktiv ansprechen.

Diese Formel dient der Lösung von Konflikten und kann leicht selbst angewendet werden. In einem Konflikt sind nach der SAG-ES Methode fünf Schritte wichtig, die man nacheinander mit seinem Gegenüber klärt. Diese fünf Schritte sind:

S Sichtweise schildern

A Auswirkungen beschreiben

G Gefühl benennen

E Erfragen, wie der andere die Situation sieht

S Schlussfolgerungen ziehen

Hier haben wir nach der Erläuterung dieser Formel eine Übung in 3er Gruppen gemacht, bei der es um die Struktur dieser ging.

Ein anstrengender Seminartag geht langsam zu Ende und nach einem schönen Abend falle ich nur noch müde ins Bett und bin schon auf den letzten Tag des Seminars gespannt.

Sonntagmorgen beginnt Viola das Seminar mit dem Thema:

„S.T.A.R.K argumentieren“

Hier geht es auch darum eine gewisse Reihenfolge in einem Gespräch einzuhalten, um mit einfacher und prägnanter Argumentation dein Gegenüber zu überzeugen.

Situation – These – AAAArgumente –

Resümee – Konsequenz

Ich finde dieses Thema sehr interessant, denke aber auch, dass es einiges an Übung bedarf, sich diese Vorgehensweise in den jeweiligen Situationen immer aufzurufen und umzusetzen.

Ein weiteres Thema war „**Love it, change it, leave it**“ es liegt allein in deiner Hand! Love it (liebe es) bedeutet hier, mit Dingen zu leben, die ich liebe oder an denen ich nichts ändern kann und hinnehmen muss. Man sollte Wege finden, damit besser umzugehen, bzw. es erträglicher zu machen.

Change it (verändere es) bedeutet, eine gezielte Veränderung herbeiführen, welche unausweichlich ist, wenn wir etwas zum Positiven weiterentwickeln wollen. Sofern dies möglich ist.

Leave it (verlasse es) bedeutet, wenn man an Dingen oder Situationen nichts Positives findet, muss man auch nicht versuchen, sich krampfartig daran festzuhalten.

Sonntagmittag, das Seminar geht zu Ende.

Viola hat uns ein Wochenende durch dieses sehr interessante, emotionale, aber auch selbstreflektierende Seminar begleitet. Ich werde für mich Einiges mitnehmen und hoffe, dieses auch nach und nach für mich umsetzen zu können. Auf alle Fälle freue ich mich schon darauf, noch an weiteren Seminaren teilzunehmen.

Michaela

Freundeskreis Oberhessen



Männerseminar vom 05.05-07.05.2023

Am Freitag, dem 05. Mai war es so weit. Das jährliche Männerseminar des Landesverbands der Freundeskreise in Nieder-Moos im Vogelsberg stand an. Besonders neugierig waren, ein Mitglied des Freundeskreis Westerwald und meiner Wenigkeit (Freundeskreis Bad Nauheim), da es für uns Beide, das allererste Seminar im Rahmen der Freundeskreise war. Teilnehmer waren 13 Männer plus Dozent. Die Männer setzten sich zusammen aus verschiedenen Freundeskreisen: Fk Bad Nauheim, Fk Westerwald, Fk Fulda-Nord und Fk Alsfeld. Das Thema des Seminars lautete:

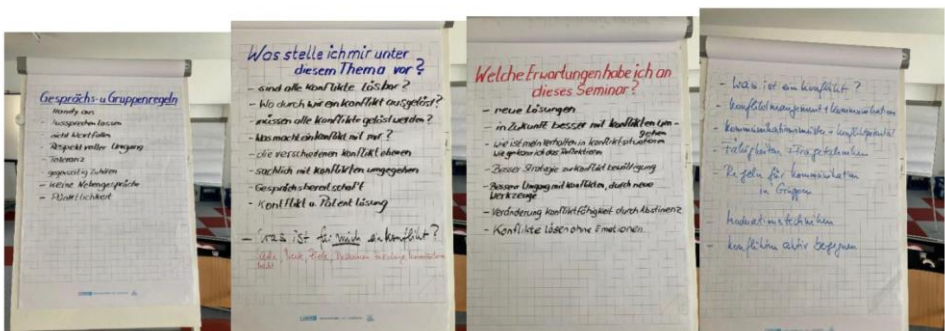
"Konflikte gehören zum Leben. Wie gehe ich mit Konflikten um?"

Wir reisten am Freitagnachmittag an und bekamen auch rasch jeder ein Zimmer im „Hotel zum See“

wo die Freundeskreise in den vergangenen Jahren immer wieder Unterkunft, Verpflegung und auch die Räumlichkeiten für ihre Seminartagungen in guter Zusammenarbeit erhalten haben.

Beginn des offiziellen Teils begann am Freitagabend bei einem gemeinsamen Abendessen auf der Terrasse des Hotels bei schönem Wetter. Bei gemeinsamen Gesprächen erhielten wir die Info, dass der leitende Dozent, erst am Morgen des Samstags anreisen wird. Dies veranlasste den stellvertretenden Vorsitzenden des Bundesverbandes Ralf Vieze dazu, spontan und auch ein wenig „ins kalte Wasser geschmissen“ unseren Start ins Seminar einfach selbst in die Hand zu nehmen. Trotz aller Spontanität hatte er sich in kurzer Zeit einige Gedanken dazu gemacht.

Deshalb trafen wir uns am Abend in einer gemeinsamen Runde alle zusammen in dem Seminarraum, in dem wir mit einer Vorstellungsrunde starteten, um etwas mehr über unsere Mitteilnehmer zu erfahren.



Anschließend, haben wir gemeinsam als Gruppe beschlossen, ein paar Regeln aufzustellen für die Dauer des Seminars. Daraufhin fragte uns unser Ralf, ob wir gewisse Erwartungen und Vorstellungen an das Seminar haben? Dort konnte dann jeder seine Gedanken äußern. Als letztes war die Idee, dass wir eine kleine Themensammlung machen. Was für jeden einzelnen von uns Teilnehmern ein Thema sein könnte, rund um den Oberbegriff „Konflikte“.

Wir als „Neue“, merkten schnell, dass es eine sehr interessierte, interaktive und wissbegierige Runde ist in der wir uns hier befanden. Mit dieser Thematik beendeten wir den offiziellen Teil des Freitags. Ein Teil der Gruppe fand sich dann noch in den Räumlichkeiten des Hotels ein und führte angeregte Gespräche. Ein anderer Teil zog sich schon auf die Zimmer zurück.

Nach einer erholsamen Nacht startete der Tag mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet. Dort stieß auch unser Dozent Andreas Gohlke zu uns.

Mit einem gefüllten Magen startete das Seminar am Samstagvormittag. Zuerst stellte sich unser Dozent vor und berichtete ein wenig über sich. Anschließend machten wir eine Vorstellungsrunde für den Dozenten, in der jeder Teilnehmer von sich ein wenig Preis geben konnte. Danach stiegen wir direkt in die Thematik ein, die sehr vielschichtig war und auch neue Erkenntnisse, Erfahrungen und vor allem auch viele neue Ansätze zum Thema brachte. Was sehr positiv auffiel war, dass unser Dozent mit uns auf Augenhöhe kommunizierte und mit jedem Einzelnen immer zu jedem Zeitpunkt auf Augenhöhe in der Interaktion war. Der respektvolle Umgang dabei stand immer im Vordergrund.

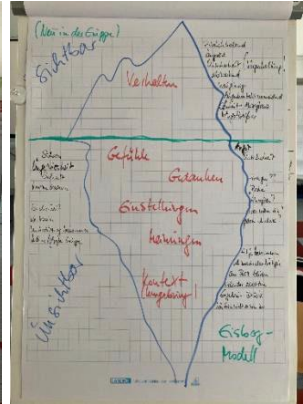
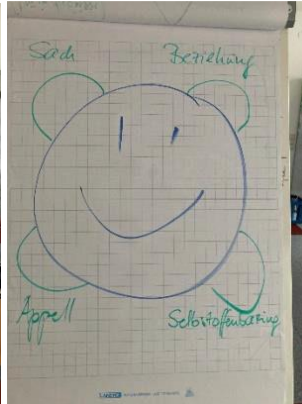
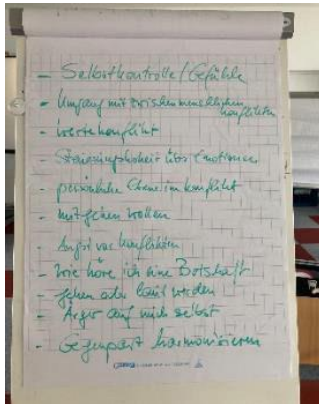
Anhand der beigefügten Bilder kann man auch deutlich erkennen, dass gerade am Samstag, viel Input zustande gekommen ist und es auch sehr intensiv für uns Teilnehmer war; Aber im positiven Sinne!

Wir legten zwischenzeitlich, natürlich auch immer kleine Pausen ein, sowie eine größere Mittagspause und am Nachmittag für Kaffee und Kuchen. Dabei wurden wir immer bestens mit Verpflegung des Hauses versorgt.

Nach einem anstrengenden, aber auch sehr produktiven Tag, haben wir abends noch zusammen gesessen bei dem obligatorischen Eisbecher, den man schon fast als Tradition benennen kann.

Am Sonntagmorgen starteten wir dann nochmal mit dem Thema „Kompromisse“, bevor wir dann bis kurz vor der Mittagspause unsere Eindrücke, Meinungen und auch Erkenntnisse dem Dozenten rückmelden konnten.

Alles in allem war es für uns, eine sehr schöne, lehrreiche und kommunikative Zeit, in der wir auch andere Menschen kennenlernen durften, die alle dasselbe Ziel verfolgen, nämlich in einer zufriedenen Abstinenz das eigene Leben zu gestalten.



Kevin
Freundeskreis Bad Nauheim





Aufarbeitung einer seltsamen Zeit

Ich machte mir Gedanken, zwei der bisher seltsamsten und denkwürdigsten Jahre des 21. Jahrhunderts darzustellen. Ein Bild sollte es werden. Groß genug, eine Doppelseite unseres Buches zu füllen.

In diesem Buch hinterlassen wir jeden Dienstag unsere Namen, um zu dokumentieren, dass wir uns am Tag des betreffenden Datums an unserem Ort eingefunden, der Gruppe – unserem Verein – angeschlossen und über unser Befinden und unsere Anliegen gesprochen haben. Wie eh und je, in liebgewonnener und für uns wichtiger Tradition.

Und dann kam der Schnitt. Seiten blieben leer ab dem letzten Eintrag am 10. März 2020. Diese verstörende Leere endete erst am 13. September 2022. Zwar hatten wir weiter unsere Anwesenheit unter Corona-Auflagen dokumentiert, jedoch zu einem anderen Zweck (Nachverfolgung Infizierter etc. etc.) in Listen, die außerhalb des Buchs blieben. Sollten wir nun nahtlos anschließen? Nein, denn die Zeit hatte doch Spuren hinterlassen, die nicht übergangen werden dürften, als habe es sie nie gegeben!

Nun, wie stellt man Zeit dar, und nicht nur eines, sondern zwei Jahre? Sehr lange habe ich darüber nachgedacht. Ein Baum wäre naheliegend gewesen. Oft und gern wird Zeit und deren Vergänglichkeit an einem Baum dargestellt. Wir treffen uns allerdings nicht an einem Baum. Unser Ort ist die kleine Kirche in Nieder-Mörlen, im Seitenteil, den man vom Hauptraum mit einer Wand abtrennen kann.

Unsere Kirche, meine Gefühle beim Wahrnehmen des Lichts, das durch die buntgeschachtelten Fenster fällt, und die Stühle, die uns immer einladen, Platz zu nehmen in der vertrauten Runde – all das wollte ich unbedingt Teil des Bildes werden lassen. Die Stühle sind jedoch bewusst leer dargestellt, weil sie im Bild darauf warten, wieder ihren Zweck erfüllen zu können. In der Mitte befindet sich die Kerze in der Figurine. Diese Figurine gehört zu uns, weil sie Menschen zeigt, die Arm auf Arm einen Kreis bilden, sich gegenseitig damit halten und stützen, sich über und durch das Licht der Kerze anschauen. Die Darstellung ist einfach gehalten und gerade deshalb wunderschön. Sie ist bei unseren Treffen ebenso wie in dem Bild der Mittelpunkt.

Der Hintergrund wurde daher unsere Kirche und deren Vorplatz im Grünen, weil wir an schönen Tagen auch mal draußen sitzen. Als Medium nutzte ich Wachs, als Technik die Enkaustik, die ich in meiner Langzeittherapie im Frühjahr 2020 erlernt habe. Der Wechsel durch zwei Jahre mit acht Jahreszeiten folgt dem Rund des Stuhlkreises von *r mussten* Jahre mit acht Jahreszeiten folgt dem Rund des Stuhlkreises von rechts oben, im dunkel gewordenen, verlassenen Frühjahr 2020, als Kontaktverbot und Ausgangssperre uns vom normalen Umgang mit unserer Sucht abschnitt, und dann geht er weiter entgegen dem Uhrzeigersinn. Abstinenz zu bleiben, Zufriedenheit mit dem Verzicht zu lernen und zu leben, ist – abgeschnitten

von der Welt - ähnlich schwer wie das Erkennen der Sucht und der Weg durch die Einsamkeit hindurch in eine Gruppe. Solchermaßen zurückgeworfen auf uns selbst mussten natürlich Wege gefunden werden. Die Onlinewelt bot sich an. Kontakt und Treffen, ohne im selben Raum zu sein! Für diesen Teil der Entwicklung unserer Gruppe fliegen Emojis durchs Bild ☺, durchzogen von Episoden, in denen die Stühle draußen im Sonnenschein auf uns warten, zwischen Büschen und Bäumen.

Konfuse Zeiten in ein komplexes, umfassendes Bild zu bannen war nicht einfach, daher erkläre ich hier die Entstehung und den Aufbau. Ich hoffe, dass sich meine liebgewonnenen Gruppen-Familienmitglieder darin ebenso wiederfinden wie ich.

Susanne Karlé

Freundeskreis Bad Nauheim

Es war einmal im Märchenland



Schneewittchen saß ganz alleine in ihrem Salon. Vor ihr standen die üblichen Zutaten für eine Tee-gesellschaft. Allerdings gab es nur noch zwei Gedecke. Sie erwartete nur noch Dornröschen. Die Königin hatte in den vergangenen Wochen gehofft, dass die beiden Freundinnen sich bei ihr für ihr unmögliches Benehmen entschuldigen würden. Ja, sie sah sich schon in einer tränenreichen Umarmung mit Aschenputtel und Rapunzel. Und natürlich würde sie ihnen vergeben. Sie hatte sich schon überlegt mit welchen Worten sie freundlich aber bestimmt sich für die Zukunft ein solches Benehmen verbitten würde. Langsam wurde ihr klar, dass sie sich nicht mehr melden würden. Aus ihrer Enttäuschung wurde langsam Wut. Wie konnten sie es wagen, sie so zu behandeln. Aber immerhin hielt Dornröschen zu ihr. Und natürlich *er*. Damit meinte sie allerdings nicht ihren Mann. Sie wippte nervös mit dem Fuß. Wo blieb nur Röschen. Sie musste ihr unbedingt von dem neuesten Verrat ihres Mannes erzählen. Dann hörte sie das dezente Klopfen an der Tür, dass in der Regel den Besuch ankündigte.

„Da bist Du ja endlich“, Schneewittchen begrüßte ihre eintretende Freundin ungeduldig, „Du kannst Dir gar nicht vorstellen, wie katastrophal sich hier alles entwickelt hat.“

Dornröschen sah die Frau vor ihr entsetzt an. Sie wusste ja, dass Schneewittchen etwas zu Übertreibungen neigte, aber sie sah wirklich aufgelöst aus.

„Was ist denn passiert? Ist Deiner Tochter etwas zugestoßen, ist sie krank, hatte sie einen Unfall?.....“ In ihrem Kopf spielten sich schreckliche Szenen ab.

„Nein viel schlimmer. Sie ist ... verlobt!“ Das letzte Wort viel ihr sichtlich schwer.

„Aber das ist doch was wundervolles.“ Dornröschen setzte sich. Sie verstand gar nichts mehr. Eben noch sah sie die Prinzessin mit gebrochenen Kochen in einer Schlucht liegen und jetzt war sie verlobt.

„Wie kannst Du nur so was sagen. Es ist ganz furchtbar. Sie will diesen Sohn ihres Gastgebers heiraten. Der ist Kalif von ... Dingsda, was weis ich. Sein Name sagt doch schon alles: Kalif Aladin oder Alibaba oder so ähnlich und dieser Tunichtgut heißt Musta...Must.. keine Ahnung. Es ist alles ganz furchtbar.“

Dornröschen versuchte immer noch hinter den Sinn der Worte zu kommen. „Was sagt denn dein Mann dazu.“

„Dieser Verräter. Nicht genug, dass er mir in den Rücken gefallen ist und sich noch immer mit den Ehemännern von Aschenputtel und Rapunzel trifft. Ich hatte ihm doch erzählt wie die beiden sich hier benommen haben. Und er hat nur mit den Schultern gezuckt. Ich will eine Entschuldigung, vorher will ich von der ganzen Sippe nichts sehen und hören. Aber mein Herr Gamal ignoriert mich einfach. Egal was ich sage.“

Und jetzt kommt das Schlimmste: Er findet es ganz natürlich, dass unsere arme Tochter diesen abscheulichen Wilden heiratet. Ich wette, er hat das alles eingefädelt. Wie konnten sie mir das nur antun.“ Schneewittchen schlug die Hände vors Gesicht und fing an zu schluchzen.

„Wieso lernst Du den jungen Mann nicht erst einmal kennen, bevor Du Dich so aufregst. Sie es doch einmal so. Er muss schon was Besonderes sein, wenn Deine Tochter ihn liebt. Und wenn sie es glücklich macht...“ Dornröschen verstummte unter dem eisigen Blick ihrer Freundin.

„Ich glaube wir hatten dieses Thema schon einmal hier und ich hatte damals schon klipp und klar gesagt, dass ich für sie einen sehr guten und vornehmen Prinzen ausgesucht habe. Und wie stehe ich jetzt da. Wie soll ich das diesem ehrenwerten Königshaus erklären. Oh, tut mir sehr leid, aus der Verbindung wird leider nichts, meine Tochter will einen Eingeborenen aus dem Morgenland heiraten.“ Ihre Stimme wechselte von Sarkasmus zu blankem Hohn. „Dafür werden die Hoheiten bestimmt viel Verständnis haben.“

Dornröschen versuchte noch immer ihrer Freundin zu folgen. Sie hatte wieder die letzten Nächte kaum geschlafen und sie merkte, dass sie sich kaum konzentrieren konnte. Allerdings war ihr völlig klar, dass Schneewittchen sich verändert hatte. Sonst war sie die Ruhe in Person gewesen, und auch wenn das unnahbar gewirkt hatte, so konnte man sich auf ihr Urteil verlassen. Nein, da stimmte etwas nicht.

„Auf dich kann ich mich doch verlassen oder?“ Dornröschen merkte dass sie wirklich den Faden verloren hatte und Schneewittchen etwas von ihr wollte.

„Aber ja, natürlich, jederzeit.“

„Das ist gut. Ich muss dir im Vertrauen etwas erzählen....“ Weiter kam sie nicht, denn die Tür wurde ohne ein Zeichen von außen aufgerissen und herein stürmte die jüngste Königstochter oder unter ihrem neuen Namen Robin.

„Ich wusste doch, dass ich Euch hier bei einer guten Tasse Tee finden werde. Ihr habt doch sicher nichts dagegen, wenn ich mir eine Tasse nehme. Ach wie schade, es ist ja nur für zwei Personen gedeckt. Ach, macht nichts! Ich bleibe sowieso nicht sehr lange.“ Sie ließ sich in einen Sessel fallen. „Aber ein Stück Kuchen nehme ich mir.“

Schneewittchen und Dornröschen waren sprachlos. Dann besann sich Dornröschen und fragte: „Wie geht es die denn? Bist du wieder zu Hause?“ „Es geht mir ganz ausgezeichnet. Ich muss schon sagen, zuerst war ich auf Euch alle ja sehr sauer. Aber dann habe ich gemerkt, wie gut mir die Gespräche und alles tut. Dann meinten die Zwerge, dass ich ihnen genug auf die Nerven gegangen sei, die Bude eh voll wäre und ich losziehen soll.“ Sie lachte. „Sie meinten es natürlich nicht böse. Das war ihre Art mir zu sagen, dass ich auf eigenen Beinen stehen kann.“

Schneewittchen hatte nur mäßig interessiert zugehört. „Ach das ist schön. Jetzt haben wir unsere alte gute und freundliche Königstochter wieder. Du hast ja sicher gehört, wie sich Rapunzel hier aufgeführt hat und Aschenputtel ist ihr gefolgt, da sieht man ja wie dumm sie ist. Meine Freundschaft gegen so jemanden einzutauschen. Na ja, irgendwann kommen die schon wieder und vielleicht werde ich ihnen auch vergeben.“

„Nun ich habe die beiden schon öfter getroffen. Rapunzel geht mit ihrer ganzen Familie zur Therapie und Aschenputtel macht sich sehr nützlich.“

„Das kann ich mir denken, zu putzen gibt es bei Typen, die da ein und ausgehen bestimmt genug. Sei froh, dass du da endlich weg bist. Dein Mann freut sich doch bestimmt auch schon auf eure gemeinsame Zukunft.“

„Also ehrlich gesagt. Wir lassen uns scheiden.“

Schneewittchen verschluckte sich an ihrem Tee. Als sie aufgehört hatte zu husten sagte sie nur: „Das geht doch nicht. Niemand hier im Märchenland lässt sich scheiden. Das hat es noch nie gegeben. Wir leben alle glücklich und zufrieden bis an unser Lebensende.“

„Dann sind wir eben die Ersten. Mein Mann ist der König. Eine Unterschrift unter ein neues Gesetz, dass Dann übrigens für alle in unserem Reich gilt, und wir sind frei. Übrigens scheint es mir, dass deine Ansichten diesbezüglich einer Prüfung nicht mehr standhalten werden. Mehr sage ich

dazu nicht.“ „Was macht denn dein Mann, ich meine der König, ohne seine Frau?“ Dornröschen fühlte sich seltsam betroffen.

„Er ist ohne mich viel besser dran. Er hat mich immer wieder besucht und wir hatten lange Gespräche“ plötzlich wurde sie sehr ernst und man hätte vielleicht auch ein kleines Schimmern in ihren Augen sehen können, wenn man hingesehen hätte.

„Ich konnte ihm nie eine gute Ehefrau sein. Ihr habt es versucht, habt mich zurechtbiegen wollen, aber das ging nicht. Ich war immer nur die jüngste Königstochter, nie ein eigenständiger Mensch. Am Morgen ein Kind mit einer goldenen Kugel und einen Tag später eine verheiratete Frau mit allen Pflichten, wenn ihr versteht, was ich meine. Das konnte nicht gut gehen. Und er hat es jetzt auch eingesehen. Ich wünsche ihm von ganzem Herzen eine liebevolle Frau, die ihn versteht, denn er hat wirklich verdient glücklich zu werden.“

Sie war aufgesprungen. Das letzte Stück Kuchen verschwand in ihrem Mund und sie leckte sich genüsslich die Finger ab.

„Jetzt wird es aber wirklich Zeit, dass ich gehe. Da draußen wartet die ganz Welt auf mich und ich werde sie kenne lernen. Vielleicht besuche ich auch das Morgenland. Ist doch anscheinend eine Reise wert, oder.“

„Du willst doch nicht so los.“ Dornröschen verstand plötzlich warum sie so traurig war, sie würde Robin wohl nie mehr sehen.

„Natürlich nicht. Kannst Du mir bitte helfen den Verschluss hinten am Kleid zu lösen. Nur kurz die Schnüre aufziehen, dann werdet ihr schon sehen.“

Dornröschen machte sich an dem Kleid zu schaffen und dann viel es zu Boden. Darunter trug Robin die Kleidung eines jungen Mannes.

„Nun, wie gefällt euch DER neue Robin? Ich habe nicht nur festgestellt wer ich nicht mehr sein will, sondern auch wer ich in Zukunft sein werde.“ Sie schaute Dornröschen jetzt direkt in die Augen. „Es ist sehr schade, dass ich mein wundervolles Röschen nicht mitnehmen kann.“

„Lebt wohl ihr beiden, wir sehen uns bestimmt eines Tages wieder. Es ist schließlich immer noch das Märchenland.“ So wie Robin gekommen war verschwand der junge Mann mit wehenden Rockschoßen zur Tür hinaus. Dornröschen hörte es hinter sich Plumpsen. Schneewittchen war in Ohnmacht gefallen.

Fortsetzung folgt.

Petra Wöckel

Freundeskreis Kassel



Selbsthilfemeile auf dem Rheinland-Pfalz-Tag

Vom 16. bis zum 18. Juni 2023 fand der Rheinland-Pfalz-Tag in dem schönen Bad Ems statt. Der Rheinland-Pfalz Tag, ist ein Fest der Begegnung und wurde von Ministerpräsidentin Malu Dreyer am Freitagabend auf der Landesbühne am Alten Rathaus eröffnet. Natürlich durfte auch die Selbsthilfemeile nicht fehlen, welche im Vorfeld von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der WEKISS in Westerburg und KISS in Mainz mit großem Einsatz organisiert und an allen drei Tagen vor Ort hervorragend betreut wurde. Vielen Dank hierfür! Es waren rund vierzig Selbsthilfegruppen und Einrichtungen auf der Selbsthilfemeile vertreten. Diesmal gab es das erstmal einen gemeinsamen Stand mit dem Freundeskreis Montabaur und der Gruppe „Steps Wege in die Freiheit“ Freundeskreis Selters. Wir konnten gute Gespräche mit interessierten und betroffenen Menschen führen. Unser handgearbeiteter Suchtbaum, danke an Lothar, wurde von zahlreichen Menschen mit Anerkennung und Bewunderung betrachtet. Neben dem Thema Alkohol ging es auch um die vielen anderen Süchte. Von der Ess- über die Spielsucht und natürlich auch illegale Drogen, Medikamente waren Gesprächsstoff. Darüber hinaus konnten wir uns mit anderen selbsthilfeaktiven Menschen austauschen. Eine gute Vernetzung in der Selbsthilfearbeit ist sehr wichtig und hilfreich. Auch die Prominenz aus Politik, Wirtschaft und Soziales fanden den Weg zur Selbsthilfemeile und nutzten den Anlass, um sich über das Thema Selbsthilfe und bestehende Angebote zu informieren. So hatten wir die Gelegenheit mit Ministerpräsidentin Malu Dreyer, Staatsminister Harald Schweitzer und der Fraktionsvorsitzenden Sabine Bätzing-Lichtenthäler ins Gespräch zu kommen und unsere Arbeit vorzustellen. Das abwechslungsreiche Bühnenprogramm der WeKISS rundete das großartige

Angebot der Selbsthilfe-
meile an diesem
Wochenende ab. Wir
konnten erfahren, wie
schön gemeinsam Öffent-
lichkeitsarbeit sein kann
und wie wichtig es ist,
Präsenz zu zeigen.
Für uns war es ein tolles
Erlebnis an diesem so
sonnenreichen Wochen-
ende.



Martin Kober
Freundeskreis Montabaur

Sabine Kemle
Freundeskreis Selters

Betroffenen-Seminar „Schuld und Verantwortung“

in Nieder-Moos vom 28.07. - 30.07.2023

ein Rückblick

Es war mein erstes mehrtägiges Seminar. Ich war sehr gespannt was mich erwarten würde und nun, möchte ich euch von meinen Eindrücken erzählen.

Insgesamt 21 Frauen und Männer trafen sich am Freitagabend im Seminarraum des Hotel-Restaurants Jöckel, gespannt auf das, was da wohl kommen würde.

Soviel vorab; Intensiv und arbeitsreich sollte es werden!

Das Seminar, geleitet von Gina Kirchhof, begann mit einer ausgedehnten Vorstellungsrunde. Jeder Teilnehmer wurde gebeten, seine aktuelle Stimmung in Form einer Wetterlage zu beschreiben. Ergänzt wurden die Vorstellungen, durch Einblicke in die Lebensgeschichten der Seminarbesucher, sodass aufgrund der großen Teilnehmerzahl der Abend anschließend mit einem Ausblick auf den Ablauf des kommenden Tages beendet wurde.

Der nächste Tag begann mit der Aufgabe, intuitiv Sätze zu vervollständigen.

(Das Leben ist... ; Männer sind...). Die gebildeten Sätze wurden in Gruppen von 3 bis 5 Personen besprochen und anschließend auszugsweise mit allen Seminarteilnehmern diskutiert. Die Aufgabe sollte zeigen, wie sehr uns Glaubenssätze prägen und dass diese bereits seit Kindertagen Einfluss auf unser Verhalten und unser Weltbild haben können.

Aufbauend darauf, beschrieb uns Gina anhand von verschiedenen Modellen die Entwicklungsphasen in der Kindheit. Kommt es zu emotionalen Defiziten in der Entwicklung besteht die Möglichkeit, dass der 'normale' Umgang mit negativen Gefühlen und Problemsituationen nicht erlernt wird. Der Wunsch diese Lücke zu füllen (durch Alkohol, Drogen, Spielen), kann ein Suchtverhalten begünstigen.

Ich empfand, dass diese von Theorie geprägten Ausführungen stets die Grundlage bildeten, um ein erweitertes Verständnis und neue Blickwinkel zum Thema Sucht zu gewinnen.

Zudem nahm sich Gina immer wieder Zeit, auf einzelne Erfahrungen der Teilnehmer zu diesem Thema einzugehen. Diese, teilweise sehr emotionalen Situationen und Rückmeldungen, verstand sie mit Herz und aufbauender Art zu begegnen und dafür auch mal bewusst den roten Faden des Seminarverlaufs zu durchtrennen. Dass all diese Eindrücke die Teilnehmer beschäftigte und für rauchende Köpfe sorgte, war auch an dem regen Austausch untereinander in den Pausen bemerkbar. Im weiteren Verlauf des Tages näherten wir uns dem namensgebenden Thema des Seminars.

Wir versuchten den Begriff Schuld zu definieren, was sich als sehr schwierig herausstellte. Dieses Wort umfassend und befriedigend zu beschreiben ist fast nicht möglich.

Jedoch arbeiteten wir mit Hilfe der Referentin heraus, dass Schuld beziehungsweise Schuldzuweisung stets entzweit und Menschen weiter voneinander entfernt.

Ist es zielführender zu vergeben? Kann ich mich end - schuldigen? Oder kann nur mein Gegenüber mein Verhalten und meine Taten end – schulden, also die Schuld von mir nehmen? Viele Fragen standen am Ende des zweiten Tages im Raum.

Am Sonntagvormittag stand das Thema Verantwortung im Mittelpunkt. Auch hier versuchten wir das Wort zu beschreiben. Was versteht jeder Einzelne von uns unter Verantwortung und in welchem Zusammenhang steht sie zur Schuld?

Hier begann sich nun der Kreis zur Sucht zu schließen, obwohl die Thematik grundsätzlich auf alle anderen Lebensbereiche übertragen werden kann. An jeglicher Art von Schuld, die ich mir durch meine Sucht und daraus resultierendem Verhalten auf mich geladen habe, kann ich nichts mehr ändern. Das ist Vergangenheit. Jedoch liegt es ausschließlich in meiner eigenen Verantwortung, dass sich solch ein Verhalten nicht wiederholt - für mich persönlich die Kernaussage des Seminars.

In der Abstinenz Verantwortung für mich selbst zu übernehmen und mit Selbstfürsorge die Grundlage für ein stabiles Leben zu bilden.

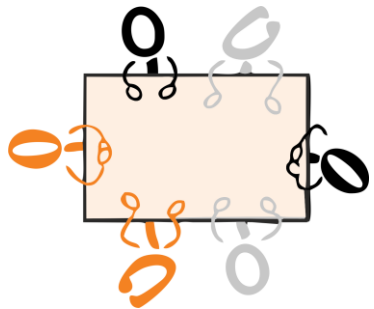


Fazit: Es war für mich ein intensives, lehrreiches und auch anstrengendes Seminar, das mir neue Sichtweisen, Verständnis und Anregungen zum Nachdenken mitgegeben hat.

Ich bedanke mich bei unserer Referentin Gina Kirchhof, die mit viel Einfühlungsvermögen das Wissen vermittelt und das Seminar mit Eifer geleitet hat. Danke auch an alle Teilnehmer für den regen Austausch, die Rückmeldungen und die netten Gespräche abseits des Seminars. Auf baldiges Wiedersehen.

Benjamin Stimming

Freundeskreis Westerwald



Das erste Mal...als Delegierter

Liebe Freundinnen und Freunde,

ich darf euch heute von meinem Tag als Delegierter von der Landesversammlung Hessen berichten. Es war für mich das Erste Mal und ich war recht gespannt auf diesen Tag. Es gab regen Austausch und auch hitzige Diskussionen. Besonders gefallen hat mir der Austausch zwischen den Vereinen. Wie schon erwähnt, war es für mich das Erste Mal und es war für mich sehr spannend, ein Teil der Diskussionen und des Austauschs sein zu dürfen.

Leider, war es noch nicht sehr bekannt, dass wir eine Gruppe in Frankfurt haben. Gerne würde ich auf diesem Wege die Chance nutzen und auf die Selbsthilfe Gruppe Away! In Frankfurt aufmerksam machen, eine Gruppe des Freundeskreis Bad Nauheim.

Thomas Stach

away! Frankfurt



**Die Selbsthilfegruppe in Frankfurt des
Freundeskreis Bad Nauheim e.V. - Verein für Suchtkrankenhilfe**
Mehr als nur ein Weg, weg von der Sucht!

Ehrenamtspreis für den FK Westerwald

Vom 12. September bis 24. Oktober 2023 findet die öffentliche Abstimmung über den Publikumspreis auf dieser Seite statt. Alle Nominierten können sechs Wochen lang für sich werben. Die Teilnahme sorgt für hohe mediale Aufmerksamkeit und macht das vielfältige Engagement aller Nominierten sichtbar. Das Preisgeld beträgt 10.000 Euro.



DEUTSCHER
ENGAGEMENT
PREIS

Alle nominierten Projekte, Initiativen und Personen finden Sie in unserem Engagiertenfinder.

Die 50 Projekte mit den meisten Stimmen bei der Abstimmung um den Publikumspreis werden zu einem Weiterbildungsseminar nach Berlin eingeladen.

Bitte unterstützt unsere Freunde vom Westerwald mit Eurer Stimme!



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

Termine 2023

Datum	Veranstaltung	Thema
11.02.2023	Aus der Praxis- für die Praxis	Hilfe zu Förderanträgen der GKV (keine Rechtsberatung)
25.03.- 26.03.2023	Delegiertentagung	
21.04.- 23.04.2023	Frühjahrsseminar	Wohin mit Wut, Verzweiflung+ Hilflosigkeit
05.05.- 07.05.2023	Männerseminar	Konflikte gehören zum Leben dazu, wie gehe ICH damit um ?
18.06.2023	Gruppenbegleiter Treffen	
23.06.- 25.06.2023	Angehörigenseminar	Die Hoffnung stirbt zuletzt
28.07.- 30.07.2023	Betroffenenseminar	Schuld + Verantwortung
03.09.2023	Motorrad Tour vom LV	
10.09.2022	Delegiertentagung	
13.10.- 15.10.2022	Frauenseminar	Die Selbstliebe Kommode
27.10.- 29.10.2023	Frauenseminar	Die Selbstliebe Kommode
17.11.- 19.11.2023	Klausurtagung	