

Freundeskreis *Journal*

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe | 1. Halbjahr 37. Jahrgang | Ausgabe 1/2022



In diesem Journal

SCHWERPUNKTTHEMA

- 4** Der veränderte Blick zurück – Interview mit Vorsitzendem Andreas Bosch
- 6** Mein Rückfall – sein Rückfall
- 8** Ist Rückfall immer eine Katastrophe? Erfahrungen einer Freundeskreislerin
- 10** „Ich wollte doch eigentlich anders“ Alte Denk- und Verhaltensmuster überwinden
- 12** Hilft „Kontrolliertes Trinken“ gegen Rückfall?
- 13** Was sagen andere zum Thema Rückfall?
- 14** Material für die Gruppenarbeit

AUS DEM BUNDESVERBAND

- 16** Ausbildung zur Gruppenbegleitung
- 16** Mitarbeit in Kompetenzgruppen
- 17** Ralf Vietze: Seit 200 Tagen im Vorstand
- 18** Box: Material zur Gruppenbegleitung
- 19** Ad-hoc-Seminar des Bundesverbands

KURZ & BÜNDIG

- 20** Neuer Sucht- und Drogenbeauftragter
- 20** Aktionswoche Alkohol 2022
- 20** Mutmach-Geschichte im Radio
- 21** Pro & Contra: Cannabis-Freigabe

PORTRÄT

- 22** Siegrid Wirth: „Es ist nie zu spät aufzuhören“

MEDIEN

- 23** Buch- und Filmtipps

RÄTSEL

- 24** Wörter suchen

Was fällt mir zum



Ein Rückfall ist kein Zufall.

Er sucht mich nicht über Nacht heim. Er

kündigt sich lange vorher an – durch Unbehagen, falsche Entscheidungen, Unsicherheit, Rückkehr in alte Verhaltensweisen. Nur Achtsamkeit und absolute Ehrlichkeit mir selbst gegenüber lassen mich rechtzeitig erkennen, dass ich rückfallgefährdet bin. Dann kann ich die Anzeichen erkennen und mich selbst vor einem Rückfall schützen. Wenn ich vor neuen Herausforderungen, schwierigen Entscheidungen oder in unangenehmen Situationen bin, frage ich mich immer dreimal: WILL ich das?

Will ICH das?

Will ich DAS?

Solche Probleme auszusitzen, sie zu ignorieren oder kleinzureden hilft nicht. Diese Herangehensweise schützt mich zuverlässig vor einem Rückfall.

Und was auch immer hilfreich ist:

Reden mit Freunden aus dem Freundeskreis!

Anette Ott, LV Hessen

THEMA

RÜCKFALL ein?



Rückfall! Was ist nun zu tun? Auf jeden Fall nicht liegenbleiben. Du musst aufstehen und weitergehen. Komm zur Gruppe.

Wir sind für dich da. Aufarbeiten, abschließen und dann Schritt für Schritt neu starten.

Berthold Rößler, LV Saarland

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



in dieser – wie Stammleser bemerken werden – neu gestalteten Ausgabe des Freundeskreis Journals beschäftigen wir uns mit dem Thema Rückfall. Viele von uns haben dazu längst eine eigene Meinung und Haltung. Aber auch für Menschen, die neu zu unserer Gemeinschaft stoßen, ist es wichtig, sich mit dem Rückfall auseinanderzusetzen, um selbst Position zu beziehen.

Ich weiß, wovon ich rede, denn in den Freundeskreisen hat sich im Umgang mit dem Thema vieles positiv verändert. Das habe ich in meiner 35-jährigen Mitgliedschaft hautnah miterlebt: Früher galt ein Rückfall in unseren Gruppen eher als ein No-Go – ein Zeichen von Schwäche und mangelndem Willen, der manchmal sogar als Verrat an den Idealen der Gruppe empfunden wurde.

Das ist heute nicht mehr so: Zur positiven Einstellungsänderung haben sicherlich die Ausbildung zur Gruppenbegleitung, Seminare, Erfahrungsaustausche und Gruppentreffen auf Landesebene beigetragen. Das alles hat vieles im Verband zum Besseren gewendet. Mein Eindruck ist: Bisweilen wird in den Gruppen heute sogar zu viel Verständnis für einen Rückfall aufgebracht!

Klar: Ein Rückfall macht aus der Person keinen schlechteren Menschen, jedoch ist ein Rückfall immer ein Spiel auf Leben und Tod. Keiner kann vorhersehen, wie tief der Fall wirklich ist. War es nur ein Zwischenfall, oder ist es ein Sturz ins Bodenlose? Letztendlich ist der Rückfall nur der Abschluss einer längeren Entwicklung bei der betroffenen Person. Er wird immer ein schwieriges Thema in der Gruppenarbeit bleiben. Dafür ist die Thematik einfach zu emotional behaftet. Sei es durch die eigene persönliche Beziehung zur betroffenen Person oder durch die Enttäuschung, dass anscheinend kein Vertrauen vorhanden war, Probleme vor dem Rückfall in die Gruppe einzubringen.

Wir möchten mit dieser Ausgabe dazu beitragen, das Thema Rückfall zu reflektieren und die eine oder andere Anregung geben – entweder zur Bestätigung oder vielleicht auch zur Veränderung der persönlichen Meinung und Haltung. Jetzt wünsche ich aber erstmal viel Freude beim Lesen des neuen Freundeskreis Journals.

*Andreas Bosch
Vorsitzender des Bundesverbands der
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e.V.*

IMPRESSUM



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Wo finde ich
den nächsten
Freundeskreis?



Herausgeber: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e.V., Selbsthilfeorganisation, Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel, Tel. 0561 780413, Fax 711282, mail@freundeskreise-sucht.de, www.freundeskreise-sucht.de

Mitgliedschaften: Diakonie Hessen – Diakonisches Werk in Hessen und Nassau und Kurhessen-Waldeck e.V., Gesamtverband für Suchthilfe e.V. – Fachverband der Diakonie Deutschland, Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Redaktion: Sina Limpert, Lothar Simmank, Elisabeth Stege
Verantwortlich i.S.d.P.: Andreas Bosch, Vorsitzender

Layout: Redbüro Kassel, www.redbuero.de

Fotos: Freundeskreise, privat (wenn nicht anders angegeben)

Herstellung und Vertrieb:

Bonifatius Druckerei, Paderborn

Auflage: 7.000 Exemplare



Für Mitglieder über den jeweiligen Freundeskreis kostenlos. Falls Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen möchten: Spendenkonto bei der Evangelischen Bank eG, IBAN DE75 5206 0410 0000 0019 53, BIC GENODEF1EK1

Wir möchten mit dieser Zeitschrift gleichermaßen alle Geschlechter (w, m, d) ansprechen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Text jedoch mitunter die gewohnte männliche Form verwendet.



Foto: Pixabay

Der veränderte Blick zurück

Interview mit Andreas Bosch, Vorsitzender der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, über die neue Sicht auf das Phänomen Rückfall

? Überall kann man nachlesen, dass ein Rückfall zur Suchtkrankheit dazugehört. Stimmt das?

Andreas Bosch: Nein. Den Tod werden wir alle zwangsläufig erleben, einen Rückfall jedoch nicht. Es hängt viel davon ab, welche persönliche Entwicklung man als betroffene Person genommen hat. Ein anderer Umgang mit Konflikten und Problemen und ein klares Bekenntnis zur Suchterkrankung helfen, um sich vor einem Rückfall zu schützen. Diese Entwicklung muss jedoch selbstgewollt und eingeleitet werden. In den Freundeskreisen bezeichnet man das als „zufriedene Abstinenz“. Für mich bedeutet es, sich seine eigene Vergangenheit zu verzeihen und gelernt zu haben, sich selbst zu lieben.

? Wer schon jahrzehntelang abstinient mit einem Freundeskreis lebt, fühlt sich eventuell sicher und befürchtet keinen Rückfall. Ist das so?

Bosch: Das ist sicherlich so, wobei ich persönlich schon unterscheiden würde zwischen Abstinenz und zufriedener Abstinenz. Wer nur abstinient lebt, befindet sich meiner Ansicht nach in einem Gleichgewicht des Schreckens – zwischen den Folgen eines Rückfalls und dem Verzicht auf sein Suchtmittel. Erst die Zufriedenheit in der Abstinenz befreit von der Angst eines Rückfalls, weil betroffene Menschen für sich gelernt haben, in schwierigen Situationen andere Lösungswege zu finden. Grundsätzlich denke ich, dass unterschiedliche Beweggründe dahinterstehen.

? Im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe trifft man sich, um über persönliche Probleme offen zu reden. Beim Thema Rückfall ist das aber oft schwer möglich. Warum?

Bosch: Es kommt sehr darauf an, in welchem Zusammenhang das Thema Rückfall in der Gruppe ansteht: Je persönlicher das Thema Rückfall ist, umso schwieriger wird es, das Thema anzusprechen. Ich denke, der eigentliche Rückfall ist nicht das Problem, um offen über das Thema reden zu können. Eher sind es emotionale Faktoren, also die Scham des Rückfälligen. Oder auch die Enttäuschung der Gruppe über den Vertrauensverlust, dass nicht vorher die Probleme offen in die Gruppe eingebracht wurden, die letztendlich zum Rückfall geführt haben.

Ich bin jetzt seit 35 Jahren bei den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe. Was ich mit Sicherheit sagen kann ist, dass sich die Betrachtung eines Rückfalls sehr geändert hat. Zu meiner Anfangszeit war der Rückfall eher der Anfang vom Ende. Mittlerweile wird der Rückfall eher gedeutet als Zeichen, dass noch mehr Veränderungen nötig sind, um Abstinenz leben zu können. Persönlich denke ich, es gibt bessere Wege als einen Rückfall, um die Erkenntnis zu erlangen, mehr für die Stabilität seiner Abstinenz zu unternehmen. Schließlich ist die größte Gefahr bei einem Rückfall, dass niemand vorhersagen kann, wie tief der Fall sein wird.

Was ist, wenn ein Gruppenbegleiter rückfällig wird? Sollte das Thema in der Gruppenstunde sein? Wenn ja, wie packt man das an?

Bosch: Das sollte auf jedem Fall ein Thema in der Gruppenstunde sein, schließlich ist der Gruppenbegleiter in erster Linie Gruppenmitglied, wie jeder Teilnehmende. Schwieriger wird dieses Thema dadurch, dass in den Freundeskreisen die Gruppenbegleiter meist auch Vorbildfunktion haben. Das wird nicht immer so offen ausgesprochen, ist aber einfach Fakt.

Wenn die Gruppe selbst in der Lage dazu ist, sollte sie den Gruppenbegleiter darauf ansprechen. Wenn dies nicht möglich ist, besteht die Möglichkeit, andere Freunde aus dem Landesverband, die einen persönlichen Bezug zu dem Gruppenbegleiter haben, darum zu bitten. Das macht eine Gruppe nicht schlechter, sondern zeigt eher, wie bewusst die Gruppe mit dem Thema umgeht. Was auf keinen Fall passieren sollte ist, dass gar nichts unternommen wird.

Zur Selbsthilfe gehört es eigentlich, Menschen auch loslassen zu können. Wird das in den Freundeskreisen praktiziert?

Bosch: Im Prinzip schon. Es gibt aber sicherlich auch Gruppen, in denen dies schwierig ist. Es kommt

darauf an, wie die Gruppenmitglieder persönlich zum Thema Gruppenbesuch stehen. Es gibt Menschen bei uns, für die ein Leben ohne Selbsthilfegruppe nur schwer vorstellbar ist. Wenn diese persönliche Einstellung auf andere Gruppenteilnehmende projiziert wird, macht es den Prozess des Loslassens nicht einfacher. Es hängt auch davon ab, welche Erwartungen sich an diesen Menschen richten.



„Für mich bedeutet zufriedene Abstinenz, sich seine eigene Vergangenheit zu verzeihen und gelernt zu haben, sich selbst zu lieben.“

Andreas Bosch

Loslassen bedeutet in den wenigsten Fällen, die Menschen für die Gruppe zu verlieren. Nach meiner Erfahrung sind auch Ehemalige ihren Gruppen noch sehr verbunden – die Ausdrucksform der Verbundenheit ändert sich halt. Nur wenn nicht losgelassen werden kann, kommt es meist zum harten Bruch, dann sind diese Menschen sicherlich für die Gruppen verloren.

Wie können Suchtkranke mit dem Risiko Rückfall angstfrei leben?

Bosch: Gegenfrage: Wie kann man mit dem Risiko Tod angstfrei leben? Je älter ich werde, umso konkreter wird auch das Thema Tod für mich. Im Gegensatz dazu sollte bei zunehmender Dauer der zufriedenen Abstinenz die Angst vor einem Rückfall eher zurückgehen.

Was Menschen zufrieden macht in ihrer Abstinenz, ist sicherlich sehr unterschiedlich. Für mich persönlich bedeutet zufriedene Abstinenz nicht, dass es nur noch schöne Tage im Leben gibt. Zufriedene Abstinenz bedeutet für mich eher, dass ich für mich gelernt habe, meine Person und mein Leben zu lieben, dass ich gelernt habe mit schwierigen Situationen im Leben umzugehen. Dazu gehört auch die Erkenntnis, dass man sich auf seine eigenen Fähigkeiten verlassen kann, wenn das Leben mal wieder nicht so verläuft, wie man es sich selbst erwünscht. Wichtig ist gleichwohl die Erkenntnis, verinnerlicht zu haben, wann es Zeit wird, eventuell fremde Hilfe anzunehmen, um die eigenen Probleme zu lösen.

Klar ist doch: Wer viel investiert in seine eigene zufriedene Abstinenz, wird auch reich belohnt werden. Eine Belohnung dafür ist, angstfrei vor einem Rückfall zu leben, weil rechtzeitig vorher die Probleme angegangen werden, deren letzte Konsequenz der Rückfall sein könnte.

Fragen: Lothar Simmank

„Mühsam versuchte ich mich zu beherrschen ...“

Gerade kam ich mit den Kindern nach Hause, beide hatte ich sie auf dem Heimweg von der Arbeit aus der Schule abgeholt – und da war es wieder: Herzklopfen, Kloß im Hals, Zittern beim Öffnen der Autotür. „Es ist wieder so weit“.

Es war bezeichnend, dass meine Töchter wussten, wovon die Rede war – es war ja nicht das erste Mal. Schon einmal hatten wir es durchgemacht, aber lange vor uns selbst verleugnet. Auch damals standen Kellertür und Garage offen, das Auto war weg, der Suchtdruck meines Mannes offenbar zu groß, um noch alles abschließen zu können. Entgiftung und wochenlange Therapie umsonst. Dieses Mal konnte ich die Gewissheit nicht beiseiteschieben.

„Musst du immer das Schlechteste denken? Vielleicht ist was bei Oma passiert ... Wenn du kein Vertrauen hast, wie soll er da mit dem Trinken aufhören? Immer siehst du Gespenster!“ Die Angst der Kinder, die mir ihre Hoffnungen entgegenschrien, gaben mir den Rest. Eine unsagbare Wut stieg in mir auf: Warum hatte mein Mann nicht so viel Rückgrat? Er wusste doch, was auf dem Spiel stand! Warum waren ihm seine Kinder nicht so viel wert, dass er ihnen diesen Kummer ersparte? Und warum machte er sich



damit so klein, dass sie nicht mehr zu ihm aufschauen konnten? Mühsam versuchte ich mich um der Kinder willen zu beherrschen, flüchtete in die Küchenroutine. Schließlich musste etwas zum Essen auf den Tisch.

Als er eine Stunde später zur Tür hereinkam, wussten auch die Kinder, was Sache war. Wie immer versuchte er durch lautes Reden und Kritisieren an allem und jedem seine angetrunkene Situation zu überspielen. Unsere Hoffnung auf ein kummerfreies Leben war dahin. Damals begann ich, Frauen zu verstehen, die das Küchenmesser nicht nur zum Zwiebelschneiden benutzten. Verzweiflung und Hilflosigkeit gegenüber der Sucht, was sie mit dem Leben und der Familie anstellte, ließ den Menschen in den Hintergrund treten.

Dreimal sind wir durch die Düsternis dieser Enttäuschung gegangen. Als wir nicht mehr daran glaubten und den Schlusstrich schon so gut wie gezogen hatten – auch und vor allem auf Betreiben der Kinder – hat mein Mann die Familie der Sucht vorgezogen. Es ist jetzt 20 Jahre her und fast habe ich vergessen, dass es einmal ein anderes, als ein gutes Leben gab.

Gertrud Kessler, LV Saarland, Freundeskreis Berbach

„Leute, hier riecht es nach Alkohol!“

Neulich in der Gruppenstunde rief ein Gruppenmitglied: „Leute, ich kann mir nicht helfen, aber hier riecht es nach Alkohol.“ Sofort kam die Rückmeldung der Gruppe: „Nein! Das kann nicht sein. Wir haben nichts getrunken.“ Ein Gruppenmitglied, sagte: „Das könnte von mir kommen. Meine Frau meint auch öfters, ich würde nach Alkohol riechen. Aber das kommt von den Tabletten, die ich nehme.“ Damit war das Thema in der Gruppe erstmal beendet. Leider hat sich die Gruppe in diesem Fall einlullen lassen von der Ausrede mit den Tabletten. Das Gruppenmitglied kam nach dem Vorfall immer seltener und dann gar nicht mehr. Ein Telefonat mit ihm hat später ergeben, dass er tatsächlich einen Rückfall hatte.

Woran erkennen wir in der Gruppe einen Rückfall, und was unternehmen wir dann? Wenn jemand öfter gereizt oder müde ist oder wenn sich jemand anders verhält als wir ihn kennen, liegt die Vermutung nahe, dass Suchtmittel im Spiel sind. Wir sprechen die Person in der Gruppe dann direkt an und betonen, dass Ehrlichkeit und Offenheit das A und O der Gruppe



sind und dass ein Rückfall keine Schande ist. Aber oft wird der Rückfall trotzdem geleugnet und es fällt den Betroffenen schwer, ihren Rückfall zuzugeben oder gar von sich aus anzusprechen. In vielen Fällen geht ein Gruppenmitglied auf die Person zu und fragt ihn unter vier Augen, wie es ihm geht. Das kann natürlich nur jemand sein, der einen guten Draht zum Betroffenen hat. Auf diese Weise fällt es dem Betroffenen leichter, sich zu outen, als vor der ganzen Gruppe.

Bei uns in der Gruppe ist die Zahl der Rückfälle zum Glück eher gering. Ob das an der guten Gruppenarbeit liegt? Unser Motto lautet: Der beste Umgang mit einem Rückfall besteht darin, ihn von vorneherein durch offene und ehrliche Gespräche über alles, was uns bedrückt oder erfreut zu verhindern. Und wenn das nicht gelingt, sind wir nach dem Rückfall für den Betroffenen da und versuchen, mit ihm ins Gespräch zu kommen. Ohne Vorwürfe und ohne Schuldzuweisungen, aber immer mit dem Blick auf die abstinente Zukunft.

Frank Schabert, LV Rheinland-Pfalz, Freundeskreis Oppenheim

„Jesus ist auch in die Höhle des Löwen gegangen.“

In meinem Kampf gegen die Spielsucht war mir die Selbsthilfegruppe eine große Hilfe, es zu schaffen, immer größere Spielpausen einzulegen. Denn, ehrlich gesagt, richtig spielfrei bin ich nicht. Ich nahm mir vor, nicht mehr zu spielen, versprach es meiner Mutter, meiner Frau, meinem Sohn – und doch bin ich immer wieder rückfällig geworden.

Ich erinnere mich an meinen ersten Rückfall. Im Freundeskreis erzählte eine Teilnehmerin – eine Spielerin – sie schaffe es einfach nicht, vom Spielen wegzukommen. Und sie gehe immer sonntags ins Casino Es war Sonntag. Mir war langweilig. Ich hatte alles erledigt, was zu erledigen war. Was tun gegen die Langeweile? Na ja – irgendwie ging mir meine Freundin aus der Selbsthilfegruppe nicht aus dem Kopf.

Ich dachte, Jesus hat das ja auch gemacht und ist in die Höhle des Löwen gegangen. Ein guter Christ muss doch seinen Nächsten helfen. Und ich wähnte mich auch schon so sicher, nie wieder zu spielen ...

Kurze Zeit später saß ich im Casino am Automaten. Ich musste nicht mehr denken. Meine überglücklichen Synapsen übernahmen die Kontrolle. Mein Lieblingsspiel lief schon. Als schließlich 80 Euro weg wa-



ren und ich kein Geld mehr hatte, um weiterspielen zu können, kam so etwas wie ein Gefühl der Schuld auf. Ärger war es nicht ...

In der Freundeskreis-Gruppe erzählte ich von dem Rückfall. „Weißt du“, sagte mein Gruppenbegleiter, „man kann anderen nur helfen, wenn man selbst stabil ist.“ Ich danke ihm dafür.

Ich denke nicht, dass ich ein schlechter Mensch bin, weil mir immer wieder ein Rückfall passiert. Ich denke gar nichts. Ich finde es gut, dass ich ehrlich zu mir selbst bin. Ich finde es gut, dass ich die Selbsthilfegruppe weiterhin besuche.

Ich finde es auch gut, dass meine spielfreien Zeiten immer länger werden. Ob ich jemals ganz vom Spielen wegkomme, weiß ich nicht. Ich finde es mittlerweile auch nicht gut, es mir immer wieder vorzunehmen und es lieben und geliebten Menschen zu versprechen. Ich finde es gut, wenn ich immer längere Spielpausen mache. Vielleicht schaffe ich es – hoffentlich bald – eine gaaaanz lange Pause zu machen.

Tihomir Lozanovski, LV Baden, Freundeskreis Karlsruhe

„Ich wurde rückfällig: Hauptsache, ich esse!“

Im letzten Jahr überforderten mich Ereignisse emotional. Ich wurde rückfällig. Mein Suchtmittel ist Nahrung. Ich beschränke mich nicht auf Bestimmtes – Hauptsache, ich esse.

Ich esse wegen des Essens, die Kontrolle über Mengen habe ich verloren, das Gefühl „satt“ ist mir fremd. Ich schlinge es weder hinunter, noch erbreche ich hinterher.

Ich passe nicht in die Schemata der anerkannten Essstörungen. Und das Schlimmste für mich: Ich kann mein Suchtmittel nicht weglassen. Um zu leben, muss ich essen. Wenn der Druck da ist, laufe ich herum und suche. Ich esse, weil ich Ruhe, Ausgeglichenheit und Frieden in meiner Seele haben möchte. Das gelingt aber nicht, ich weiß das alles, trotzdem.

„Schokolade macht glücklich“ oder „Die Nerven brauchen das jetzt“? Nein, Schokolade macht mich nicht glücklich. Und die Nerven brauchen das nicht, ich brauchte Hilfe. Um zumindest nicht mehr überge-
wichtig zu sein, kontrollierte ich das Essen und trieb Sport. Ich habe mein Essen aufgeschrieben; eiserne Disziplin, absolute Kontrolle. Einen anderen Weg sah



ich nicht. Mein Gefühl: Keiner erkennt meine seelischen Qualen. Ärzte lächelten, ich sei doch normalgewichtig, jeder würde mal bei Stress über die Stränge schlagen. Selbst von meiner Psychotherapeutin oder in der Gruppe hörte ich, er oder sie könne auch eine ganze Tafel Schokolade oder Tüte Chips essen, der Körper bräuchte das bestimmt.

Und jetzt im Rückfall schäme ich mich so sehr, dass ich heimlich esse. Ich versuche, die aufgenommenen Kalorien zu kompensieren, indem ich normale Mahlzeiten auslasse, trotzdem habe ich zugenommen. Würde ich Alkohol oder Drogen konsumieren, müsste ich nicht so sehr um Anerkennung kämpfen, aber Nahrung?

Ja, ich bin im Rückfall und ich bin verzweifelt, manchmal mutlos, doch ich werde wieder aufstehen und weitergehen. Ich wünsche mir mehr Unterstützung in meiner Art von „Sucht“. Letztens hat jemand gesagt: „Essen war nie böse oder schlecht zu mir, es war immer gut.“ Wie wahr!

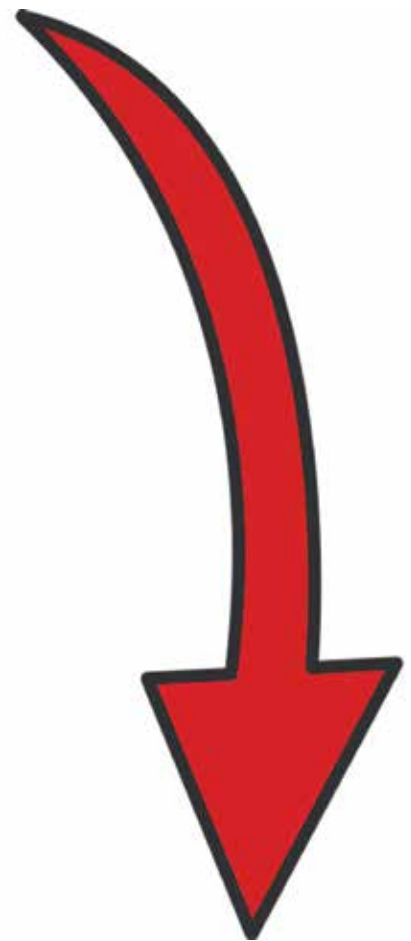
Heike Schön, IV Hessen, FK Altenstadt

Ist Rückfall immer eine Katastrophe?

Erfahrungen einer Freundeskreislerin



Sonja Magnus (53), Mutter von zwei erwachsenen Töchtern, lebt in Wunstorf bei Hannover. Dort ist sie seit Jahren Mitglied im Freundeskreis Can-Al.



Die Geschichte von Sonja ist geprägt durch Rückfälle: Mit ihren zwei Brüdern wächst sie beim Vater und der alkoholabhängigen Mutter auf. Sie entwickelte selbst eine Alkoholabhängigkeit und lebte zeitweise mit einem abhängigkeitskranken Partner zusammen. Nach einer Fahrt mit dem Fahrrad unter Alkoholeinfluss muss sie ihren Führerschein abgeben. Das Verhältnis zur Familie und besonders zu ihren Töchtern, die heute 26 und 28 Jahre alt sind, leidet unter der Sucht.

Das ist letztlich der Grund für ihre Entscheidung, das Leben ohne Alkohol zu gestalten. Trotz dieses klaren Entschlusses bleibt es für Sonja eine zu große Herausforderung, nicht in alte Verhaltensmuster zurückzufallen und nicht wieder zum Alkohol zu greifen. Zu Rückfällen kommt es unter anderem durch den Tod der Mutter – ein Ereignis, das sie wieder an die Fla-

sche bringt. „Ich fühlte mich allein gelassen“, sagt Sonja, „das führte dazu, dass ich zeitweise wieder trank.“

Nach jedem Rückfall dauert es länger ...

Nach jedem Rückfall kommt es zu einem längeren Klinikaufenthalt. Dort merkt Sonja: Für einige der Mitpatientinnen und -patienten ist Abstinenz nicht das Ziel des Aufenthalts, vielmehr steht die schnelle Entlassung im Vordergrund. Sonja allerdings ist klar, dass die wirkliche Arbeit erst nach der Suchtklinik beginnt. Sie will mit Menschen zusammensein, die dasselbe Ziel wie sie verfolgen – ein Leben in zufriedener Abstinenz. Deshalb geht sie in ihre Freundeskreis-Gruppe. Nach den Klinikaufenthalten nimmt Sonja weiter Einzelgespräche in der Ambulanz der Suchtklinik in Anspruch. Mit

ihrem Hausarzt hat sie vereinbart, dass sie ihn anrufen kann, wenn ihr die Situation aus den Händen gleitet. Wenn ihr Arzt ihr dazu rät, will sie sich in eine Klinik einweisen lassen. Diese Unterstützung nimmt Sonja gerne in Anspruch. Nach jedem Rückfall dauert es immer länger, bis sie sich auch körperlich wieder gut fühlt.

Für sie ist wichtig, mit ihren Rückfällen aktiv und offen umzugehen – auch der Familie gegenüber. Mit dieser Strategie ist es ihr möglich, die Gründe für den Rückfall herauszufinden und daraus zu lernen. Situationen, die früher zu einem Rückfall geführt hätten, kann sie heute mit den neu erlernten Fähigkeiten bewältigen.

Andere Strategien – wie das kontrollierte Trinken – hat Sonja auch ausprobiert. Allerdings stellten sie sich langfristig als wenig hilfreich heraus – also der erneute Entschluss zum abstinenten Leben.

Veränderungsprozesse in Gang setzen

Aus Sonjas Sicht bietet ein Rückfall die Chance die aktuelle Lebenssituation deutlicher wahrzunehmen und zu bewerten. Rückfälle gaben ihr jeweils die Möglichkeit, einen Veränderungsprozess in Gang zu setzen. Dies zeigte sich deutlich, als sie während eines Rückfalls die Unterstützung ihres damaligen Lebenspartners erbeten hatte. Dieser kam in der Situation selbst alkoholisiert zu ihr nach Hause. Sonja wurde klar, dass es ihr in dieser Beziehung nicht gelingen wird, langfristig abstinent zu leben – und sie entschied sich für eine Trennung.

Obwohl sie die Gewissheit hat, dass die Gruppe nicht mit ihr schimpfen wird, war es in der Vergangenheit jedes Mal ein unangenehmes Gefühl, ihren Rückfall anzusprechen. Trotzdem taten ihr

die Gruppenbesuche gut: Sie war erleichtert, offen über den Rückfall sprechen zu können. Von den Gruppenmitgliedern hat sie Verständnis, Empathie und Unterstützung erhalten. Der Austausch über den Rückfall und die Erfahrungen der anderen Gruppenteilnehmenden zu dem Thema waren bei der Aufarbeitung hilfreich für sie.

Auch wenn Sonja gegenüber ihrer Familie offen mit ihren Rückfällen umgeht, fühlt sie sich mit diesem Thema in der Gruppe besonders gut aufgehoben. Das Verständnis, was ihr dort entgegengebracht wird, reicht über das der Angehörigen hinaus.

Aus den Besuchen in der Gruppe haben sich auch enge Freundschaften entwickelt. Man verbringt Freizeit gemeinsam, plant zum Beispiel Radtouren. Auch Silvester wird zusammen gefeiert. Dies ermöglicht es, diese besonderen Tage ohne Rechtfertigungen oder Erklärungen suchtmittelfrei zu verbringen. Wichtig für Sonja ist es, körperlich aktiv zu sein. Sie treibt gerne Sport. Das hilft ihr dabei, ihren Körper wieder gesund zu spüren. In ihrem Sportverein wissen und akzeptieren alle, dass Sonja bei den sommerlichen Radtouren keinen Sekt trinken möchte. Auch das Hobby des Fotografierens, bei dem sie gerne das Schöne in alltäglichen Momenten einfängt, begleitet sie schon seit vielen Jahren. Ihr hat es in der Zeit der Rückfälle geholfen, schnell wieder die Dinge zu tun, die ihr Freude bereiten.

Auch wenn Sonja in den immer länger werdenden abstinenten Zeiten viel für sich getan hat, gibt es noch immer Punkte, an denen

sie arbeiten möchte. Dass ihre Töchter unter der Alkoholabhängigkeit litten und leiden, zeigt sich noch heute in den Beziehungen zu ihnen. Es macht deutlich, dass in manchen Lebensbereichen mehr dazugehört, als nur auf das Suchtmittel zu verzichten.

Nicht Ratschläge, sondern Unterstützung

Sonjas Geschichte zeigt, dass der Weg in eine zufriedene Abstinenz nicht gradlinig verlaufen muss und trotzdem ans Ziel führen kann. Sie macht deutlich, dass es verschiedene Unterstützungsangebote gibt, die auch parallel in Anspruch genommen werden können und ein offener Umgang mit dem Rückfall dazu beitragen kann, den nächsten frühzeitig zu erkennen und abzuwenden oder abzumildern.

Es wird klar, dass die Gruppe bei einem Rückfall eine große Unterstützung sein kann. Damit dies gelingen kann, müssen beide Seiten ihren Teil dazu beitragen. Zum einen muss die rückfällige Person dazu bereit sein, offen darüber zu sprechen. Zum anderen muss die Gruppe ein Gefühl vermitteln, dass Rückfälle offen angesprochen werden können, ohne dabei Angst vor einem Gruppenausschluss, einer Verurteilung oder Vorwürfen haben zu müssen.

Nicht Ratschläge zur Abstinenz sind gefordert, sondern die Unterstützung im Alltäglichen, dass Beispiel der anderen Gruppenteilnehmenden, die Situationen ohne Suchtmittel bewältigt zu haben.

Sina Limpert, nach einem Gespräch mit Sonja Magnus

Welche Chancen bietet ein Rückfall?

„Ich wollte doch eigentlich anders“

Warum hängen wir in unseren gewohnten Denk- und Verhaltensweisen fest? Und warum fallen suchtkranke Menschen sogar oft in schädliche Muster zurück – erleben also einen Rückfall? Prof. Dr. Wilma Funke erklärt aus psychologischer Sicht die Macht der alten Gewohnheiten und wie sie sich überwinden lassen.



Foto: privat

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier: Viele unserer Verhaltens- und Denkweisen sind automatisiert. Wir haben zum Beispiel das Sprechen, das Auto- oder Skifahren gelernt, mit etwas Erfahrung tun wir dies jedoch „mit halber Kraft“. Die Routinen müssen nicht immer wieder neu erfunden, entwickelt, erprobt werden. Sie stehen uns ohne größere Anstrengung zur Verfügung.

Auch im Denken und Beurteilen bilden sich solche Routinen aus. So behalten wir viele Einstellungen und Überzeugungen über lange Zeiten bei, auch wenn es gelegentlich Informationen oder Erfahrungen gibt, die nicht so ganz ins Schema passen. Sie werden dann passend gemacht, das heißt eingebunden in das bestehende Denksystem. Dies ist ein Vorteil in der Evolution. Zum einen lässt er uns im Alltag ohne größere Anstrengungen (und damit auch ohne größeren Energieeinsatz) unser Leben bewältigen, zum anderen helfen uns automatisierte Abläufe dabei, schnell und effizient zu reagieren. Soweit – so gut.

In sich verändernden Umgebungen oder in kritischen Situationen helfen uns im Notfall unsere Instinkte, die uns vor Gefahren weglaufen oder zum Selbstschutz angemessen reagieren lassen. Aber das funktioniert nicht immer zuverlässig, wie uns Menschen in kritischen Lebenssituationen, wie sie

im Laufe einer Suchtentwicklung entstehen, berichten können. Dann hängen wir in unseren gewohnten Denk- und Verhaltensweisen fest, oft auch mit sehr schädlichen Folgen für den Betroffenen und die Menschen seiner Umgebung. Erschwerend kommt die beeinträchtigende Wirkung des Suchtstoffs hinzu. So sitzen der Süchtige, aber auch seine Angehörigen, in der Falle. Es passiert häufig viel Schlimmes, bevor der Teufelskreis durchbrochen wird. Dann kann die Zeit des Umdenkens und Umlernens beginnen.

Bekanntes Gelände verlassen

Wir wissen aus der Psychologie und angrenzenden Wissenschaften, dass das Aufgeben einer eingefahrenen Denk- oder Verhaltensweise und insbesondere das Umlernen eine besondere Herausforderung darstellen. In der Behandlung vergleichen wir diesen Prozess gelegentlich mit dem Anlegen neuer Verkehrsverbindungen. Die bisherige Datenautobahn in der Verarbeitung von Informationen und der Steuerung unseres Verhaltens soll ersetzt werden durch neue Wege. Das bedeutet im Bild, dass wir durch unwegsames und unbekanntes Gelände neue Pfade anlegen, diese verbreitern und befestigen müssen, bevor die Verbindung zuverlässig funktioniert. Dies kostet viel Kraft

Prof. Dr. Wilma Funke (66) war von 1996 bis 2021 therapeutische Leiterin der Median Klinik in Wied. An den Katholischen Hochschulen in Köln und München unterrichtete sie im Masterstudiengang Suchthilfe. Heute ist die Psychologin in Lehre, Aus-, Fort- und Weiterbildung von Sozial-, Sucht- und Psychotherapeuten tätig.
www.wilmafunke.de

und Aufmerksamkeit, so dass eine ernsthaft betriebene Verhaltensänderung immer auch eine mentale Anstrengung bedeutet, weil wir nicht nur Neues lernen, sondern auch den alten Gewohnheiten widerstehen müssen. Es gilt also, den an sich „faulen“ Kontrolleur im Kopf, wie ihn Daniel Kahnemann in seinem Buch „Schnelles Denken, langsames Denken“ (Siedler Verlag, 2012) nennt, zu nutzen. Er muss immer wieder aktiviert werden, so wie wir es auch beim Erlernen einer neuen Sprache tun müssen.

Mit Unterstützung von Behandlung oder helfenden Menschen aus der Selbsthilfegruppe oder dem Freundeskreis kann so ein neuer Weg etabliert werden, der ohne das Suchtmittel und die darauf abgestellten Verhaltens- und Denkweisen auskommen kann. Solange wir uns dabei auf dem „Übungsgelände“ befinden, wo wir Dinge ausprobieren können und feedback bekommen, wird dies meist gut gelingen. Wir können unsere Aufmerksamkeit auf die zu verändernden



Foto: Pixabay

den Aspekte richten und bewusst durch das Leben und seine Herausforderungen gehen.

Notfallbewältigungs-Programm

Kritisch kann es in besonderen Belastungssituationen und Krisen werden. Dann schalten wir instinktiv ins Notfallbewältigungs-Programm. Hier funktionieren eingefahrene, lange eingeübte Denk- und Verhaltensweisen spontaner, weil sie schnell abrufbar und verfügbar sind.

Zu verführerisch ist oft das Sicherheitsgefühl, dass wir jetzt alles gut im Griff haben. Hierzu trägt auch die Tendenz des Menschen bei, eher zu glauben als zu zweifeln, was ja in vielen Lebenssituationen ganz hilfreich sein kann. Nicht aber dann, wenn wir neue Wege beschreiten und uns ein vorschneller Schluss dazu verführt, uns allzu sicher zu fühlen. Denn bei einem neuen Weg wissen wir eben noch nicht, was hinter der nächsten Kurve auf uns wartet. Darüber hinaus

**„Es gilt
an die
Veränderung
zu glauben,
sie mitzutragen
und
mitzugehen.“**

ist unsere kognitive Ausstattung per se nicht besonders gut geeignet, aus Wahrscheinlichkeiten angemessene Schlüsse zu ziehen.

Dass etwa jede dritte behandelte suchtmittelabhängige Person innerhalb eines Jahres rückfällig wird, wie Nachuntersuchungen zeigen, ist ein toller Erfolg bei einer so gravierenden Erkrankung. Diese Zahlen werden auch vermittelt mit dem Gedanken, dass insbesondere nach einer Behandlung eine weitere Begleitung sehr wichtig ist, um

die Risiken zu minimieren. Viele der Patienten und Patientinnen glauben am Ende der Behandlung, dass sie zu den zwei Dritteln der Erfolgreichen gehören. Besser wäre die Idee, dass sie zu den Erfolgreichen gehören **wollen** und dafür bereit sind, das neu Gelernte weiter einzuüben und sich damit eine realistischere Chance schaffen.

Diese Besonderheit unserer menschlichen Ausstattung, in schwierigen Situationen in altes Verhalten zurückzufallen, mag auch eine Erklärung dafür sein, dass so viele Rückfälle gerade in den ersten Monaten bzw. im ersten Jahr der Abstinenz stattfinden. Hier sind wertschätzende und konstruktive Beziehungen wie in der Selbsthilfe und einer positiven sozialen Umgebung mit wohlwollenden Menschen eine wichtige Unterstützung. Es gilt, an die Veränderung zu glauben, sie mitzutragen und mitzugehen – sowohl für Betroffene als auch Angehörige.

Prof. Dr. Wilma Funke

Wenn man nicht abstinent lebt, kann man auch keinen Rückfall bekommen. Oder doch? Als Alternative zur Abstinenz hat Prof. Dr. Joachim Körkel vor über 20 Jahren das Programm zum „Kontrollierten Trinken“ erfunden. In Kursen und Selbstlernprogrammen propagiert der Psychologe diese Methode. Sein Ansatz blieb umstritten, viele widersprechen der Auffassung, dass trockene Alkoholiker jemals wieder kontrolliert Alkohol trinken können. Sie sagen: Die Sucht bleibt. Sie kann lediglich durch Abstinenz zum Stillstand gebracht werden. Im Interview fragen wir nach:

Hilft Kontrolliertes Trinken gegen Rückfall, Prof. Körkel?

Womit beschäftigen Sie sich zurzeit an Ihrem Institut für innovative Suchtbehandlung und Suchtforschung?

Prof. Dr. Joachim Körkel: Ich habe 2021 die Behandlungsprogramme zum Kontrollierten Trinken (Einzel- und Gruppenbehandlung) grundlegend aktualisiert und erweitert – unter anderem um eine Kurzintervention. Ich beschäftige mich weiterhin mit der Fortentwicklung des Ansatzes zieloffener Suchtbehandlung, bei dem die drei Zielrichtungen Abstinenz, Kontrollierter Konsum und Schadensminderung gleichberechtigt nebeneinanderstehen.

Können Sie kurz und knapp Ihr Konzept des „Kontrollierten Trinkens“ beschreiben?

Körkel: „Kontrolliertes Trinken“ bezeichnet einen Behandlungsansatz, der Menschen mit Alkoholproblemen – von Risikokonsumenten bis Alkoholabhängigen – dazu befähigt, ihren Konsum in zehn Schritten so zu reduzieren, dass er in Einklang mit eigenen Lebensvorstellungen steht, bezogen auf Familie, Arbeitsplatz, Gesundheit. Die Menschen lernen, sich wöchentlich drei Konsumziele zu setzen: Anzahl alkoholfreier Tage; Höchstkonsum pro Tag; Maximalkonsum in der ganzen Woche. Kon-

kret heißt das, ein Trink-Tagebuch zu führen, Strategien zur Zielerreichung einzusetzen, in Risikosituationen wachsam zu bleiben, Belastungen anzugehen. Auch der Wechsel zur Abstinenz ist möglich, falls es mit dem Kontrollierten Trinken auf Dauer nicht klappt. Wie die Behandlungspraxis und große internationale Studien zeigen, sind Behandlungen zum Kontrollierten Trinken genauso wirksam wie Abstinenzbehandlungen – auch auf Dauer. Und sie gehen einher mit gesundheitlichem, psychischem und sozialem Benefit.

Entscheidend für den Erfolg einer Behandlung ist, dass das Ziel der Behandlung, also Abstinenz oder Kontrolliertes Trinken, in Einklang mit dem Zielentscheid des Betroffenen steht. Abstinenz und Kontrolliertes Trinken sind somit keine „Feinde“, sondern sie ergänzen sich sinnvoll: Kontrolliertes Trinken ist stets dann eine Option, wenn Abstinenz von der betroffenen Person nicht gewünscht wird oder nicht erreichbar ist.

Was hat sich an diesem Ansatz im Laufe der Jahrzehnte verändert?

Körkel: Der Ansatz des Kontrollierten Trinkens – weltweit seit über 60 Jahren erforscht und praktiziert – hat sich zunehmend zu



Foto: ISS

Dr. Joachim Körkel (67) ist Professor an der Evangelischen Hochschule Nürnberg. Daneben leitet der Psychologe und Suchtexperte das Institut für innovative Suchtbehandlung und Suchtforschung (ISS). www.iss-nuernberg.de

einem Selbstmanagementansatz hin entwickelt: Die betroffene Person selbst legt ihre Reduktionsziele fest und sie ist die aktive Gestalterin der Zielumsetzung. Inzwischen findet der Ansatz des Kontrollierten Trinkens vermehrt auch außerhalb des Suchthilfesystems Beachtung, etwa bei den Kriterien zur Fahreignung (MPU) und im Bereich der psychiatrischen Behandlung suchtmittelabhängiger Straftäter (Forensik).

Wie können Suchtkranke aus Ihrer Sicht einen Rückfall vermeiden?

Körkel: Ausrutscher und schwere Rückfälle fallen nicht vom Himmel, sondern ereignen sich in der Regel in Risikosituationen, die man vier Bereichen zuordnen kann: 1. belastende seelische Zustände; 2. Konflikte mit anderen Menschen; 3. soziale Verführungs-/Bedrängungssituationen; 4. Gewohnheit/Leichtsinn/Selbstüberschätzung.

Rückfallvorbeugend kann man prüfen, welche dieser vier Bereiche in der Vergangenheit mit hohem Alkoholkonsum einhergingen. Auf diese Weise kann man sich Formen der alkoholfreien Bewältigung dieser Risiken aneignen – zum Beispiel Behandlung der Depression, „Neinsagenlernen“ oder Konflikte aktiv angehen etc.

Darüber hinaus gilt: Da trotz aller Vorkehrungen Ausrutscher (nicht notwendigerweise schwere Rückfälle!) im Genesungsprozess erwartbar sind, sollte man sich darauf einstellen, keine Katastrophe daraus machen und sich vorab einen Plan zurechtlegen, wie man nach einem Ausrutscher wieder zur Abstinenz zurückfindet, statt sich davon runterziehen zu lassen.

Fragen: Lothar Simmank



Joachim Körkel:
**Kontrolliertes
Trinken. So redu-
zieren Sie Ihren
Alkoholkonsum.**
Trias Verlag,
19,99 Euro

Was sagen andere zum Rückfall?



Foto: DHS

Rückfall ist nicht gleich Rückfall

Auf der Website **www.alkoholrueckfall.de** unterscheidet die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) zwischen einem Rückfall und einem Ausrutscher: Passiert es nur ein Mal und man hört direkt wieder auf zu trinken, kann man den Rückfall als Ausrutscher betrachten. Wichtig ist es, in jedem Fall schnell Hilfe zu suchen – durch Freunde, Familie oder professionelle Beratungspersonen. Ein Ausrutscher ist nicht gut, aber man kann dabei vieles über sich und seine Abhängigkeit lernen. Mehr Informationen, Videos, Notfallmaßnahmen und ein Quiz rund um das Thema Rückfall finden Sie auf der oben genannten Internetseite.

„**Nach einer Phase der Abstinenz** glauben manche Suchtkranke, wieder mit Alkohol umgehen zu können. Das ist jedoch ein fataler Irrtum. Eine Alkoholkrankheit ist nicht heilbar, sie lässt sich nur durch ein abstinentes Leben zum Stillstand bringen. Die Krankheit ist durch das sogenannte Suchtgedächtnis im Gehirn gespeichert. Wer wieder trinkt, gerät erneut in seine alten Trinkmuster. Doch ein solcher Rückfall muss keine Katastrophe sein, wenn es gelingt, so schnell wie möglich keinen Alkohol mehr zu trinken und den Rückfall aufzuarbeiten.“

www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de

Material für die Gruppenarbeit

Ob ein Mensch nach einer Entgiftung und Therapie abstinenter weiterlebt, ist von unterschiedlichen Faktoren abhängig. Manche beschreiten ihren Weg weiterhin abstinenter, andere werden rückfällig – einmal oder mehrmals.

Auch nach vielen Jahren des suchtmittelfreien Lebens können immer wieder Situationen entstehen, in denen es schwer(er) fällt nicht rückfällig zu werden. Deshalb ist es wichtig, aufmerksam sich selbst gegenüber zu sein. Für rückfällige Personen kann die Selbsthilfegruppe eine große Unterstützung sein. Sie kann dabei helfen den Rückfall aufzuarbeiten und ein Ort für offene Gespräche sein.

Fragen für den Austausch in der Gruppenstunde:

- Wie gehen wir in unserer Gruppe mit Rückfällen um?
- Hat jede Person das Gefühl, einen eigenen Rückfall in der Gruppe ansprechen zu können?
- Wie können wir rückfällige Personen unterstützen?
- Was könnte es rückfälligen Personen erleichtern, den eigenen Rückfall anzusprechen?
- Was wünsche ich mir selbst bei einem Rückfall von der Gruppe?

Anregung für die Selbstreflexion zum Thema Rückfall *

- In welchen Situationen würde es mir schwerfallen / ist es mir schwer gefallen, nicht rückfällig zu werden?

- Welche Strategien nutze ich, um nicht rückfällig zu werden?

- An wen kann ich mich wenden, wenn ich einen Rückfall hatte?

- Gibt es Anzeichen für einen Rückfall, bei denen ich besonders aufmerksam sein muss?

Meine Abstinenzkarte

Warum ist es gut, die sechsstufige Abstinenzkarte der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe immer bei sich zu haben?



Gründe:

.....

.....

.....

.....

.....

Originalgröße: Scheckkartenformat

Was mache ich nach einem Rückfall?

- Ich mache mir den Rückfall bewusst und stehe dazu.
- Ich höre sofort auf zu konsumieren.
- Ich hole mir Hilfe – zum Beispiel von:

Vertrauensperson:

Selbsthilfegruppe:

Beratungsstelle:

Wo bekomme ich weitere Infos?



Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e.V.
Untere Königstraße 86, 34117 Kassel
Tel. (05 61) 78 04 13
mailto:hilfe@freundeskreise-sucht.de
www.freundeskreise-sucht.de

Mitgliedschaften:
Dukonia Hessen - Dukonisches Werk in Hessen und Nassau und Kurfürsten-Waldock e.V.
Gesamtenband für Suchtkranke e.V. - Fachverband der Dukonia Deutschland
Deutscher Hauptverband für Suchtkranke e.V.



Ich lebe abstinent, weil ...

.....

.....

.....

.....

Trage hier einen Satz ein, der dir helfen wird, abstinent zu bleiben. Lies dir den Satz in kritischen Situationen mehrmals laut vor.

Wie kündigt sich ein Rückfall an?

Körperlich: Unruhe, Herzklopfen, Schlafstörungen

Gedanklich: „Es hat alles keinen Sinn.“
„Ich halte das nicht mehr aus.“
„Am liebsten würde ich wieder anfangen.“

Gefühlsmäßig: Angst, Ärger, Traurigkeit – aber auch euphorische Stimmung

Wenn du merkst, dass diese Anzeichen bei dir vermehrt auftreten, solltest du mit jemandem darüber sprechen.

Was kann ich tun?

- Ich zeige deutlich, dass ich abstinent lebe.
- Ich besuche regelmäßig meine Selbsthilfegruppe.
- Ich achte auf guten Kontakt zu Freundinnen und Freunden.
- Ich spreche meinen Ärger aus.
- Wenn es mir schlecht geht, spreche ich mit jemandem.
- Ich tue mir Gutes (Hobbys).

Ich lebe abstinent, weil ...

.....

.....

.....

.....

Trage hier einen Satz ein, der dir helfen wird, abstinent zu bleiben. Lies dir den Satz in kritischen Situationen mehrmals laut vor.

Hier bestellen:



Ausbildung zur Gruppenbegleitung



Im Juni 2021 konnte wieder eine Ausbildungsreihe zur Gruppenbegleitung des Bundesverbands der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe mit etwas Verzögerung starten. Vier der geplanten fünf Seminarwochenenden wurden bereits durchgeführt.

Themen waren bisher

- Die Gruppenbegleitung im Freundeskreis
- Ich und die Selbsthilfegruppe
- Kommunikation
- Konflikte

Den Abschluss der Ausbildung bildet das Seminar im April 2022 zu dem Thema „SUCHT und findet in den Freundeskreisen“. Insgesamt nehmen 17 Personen aus verschiedenen Landesverbänden teil. Die Ausbildungsreihe wird von Sina Limpert geleitet und von der stellvertretenden Vorsitzenden Béatrice Schober begleitet.

Für 2023 ist die nächste Ausbildungsreihe zur Gruppenbegleitung geplant. Genauere Informationen dazu werden frühzeitig veröffentlicht, unter anderem in der Rohrpost.

Kompetenzgruppen: Themenbezogene Mitarbeit im Bundesverband

Der geschäftsführende Vorstand hat sich dazu entschieden, die inhaltliche Arbeit im Bundesverband neu zu strukturieren. Das bisher bestehende Konzept der Arbeitskreise wird aufgegeben.

Ab 2022 werden die zu bearbeitenden Themen zusammen mit ehrenamtlich Mitarbeitenden in „Kompetenzgruppen“ erarbeitet. So kommen zu jedem Thema unterschiedliche Menschen zusammen. Die Mitwirkenden sollen in erster Linie ihre eigenen Erfahrungen zu dem jeweiligen Thema einbringen. Hierbei geht es insbesondere um persönliche Erfahrung mit verschiedenen Suchtmitteln und Suchtverhalten.

Mit dieser neuen Struktur wird interessierten Freundeskreisler*innen eine Möglichkeit zur Mitarbeit geboten. Ergebnisse sollen schneller erzielt und veröffentlicht werden. Hierbei kann es sich zum Beispiel um eine Broschüre, einen Flyer oder eine Veranstaltung handeln.

Das bedeutet, dass ein Pool von Menschen entsteht, welche eigene Erfahrungen mit unterschiedlichen Suchtmitteln und Suchtverhalten gemacht haben und diese gerne teilen möchten. Die passenden Personen werden dann aus diesem Pool für die entsprechenden Themen vom Bundesverband für eine Mitarbeit angefragt, um die persönlichen Inhalte beizutragen.



Du bist Mitglied der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe und hast Lust, deine persönlichen Erfahrungen einzubringen und dich ehrenamtlich zu engagieren? Dann melde dich an! Genauere Informationen hier: www.freundeskreise-sucht.de/fileadmin/image/materialien/Rohrpost/Sonderrohrpost_themenbezogene_Mitarbeit_im_BV.pdf



Grafiken: Pixabay

Vorstandsmitglied Ralf Vietze:

Seit 200 Tagen im Amt



Ralf Vietze (63)

Zum Zeitpunkt, an dem ich diesen Text schreibe, bin ich seit 200 Tagen im Vorstand des Bundesverbandes. Das ist ein guter Zeitpunkt, um ein kurzes Resümee zu ziehen. Meist zieht man nach 100 Tagen Bilanz. Denn die 100-Tage-Frist bemisst die Zeitdauer, die nach einer Faustregel einem neuen Amtsinhaber zugestanden wird, um sich einzuarbeiten und um sich mit den Abläufen seines Amtes vertraut zu machen.

Was fällt mir nach 200 Tagen ein? Und warum hatte ich mich damals eigentlich für das Vorstandsamt beworben? Kurz gesagt, es waren einfache Gründe, die ich hier benennen möchte:

Ich engagiere mich gerne und möchte die Hilfe, die ich selbst erhalten habe, zurückgeben. Hinzu kommt, dass der Vorstand dringend Verstärkung suchte. Aber auch durch meine Arbeit im Vorstand des Freundeskreises Westwald und im Landesverband der Freundeskreise Hessen wollte ich die letzte Verknüpfung zum Bun-

desverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe kennenlernen und ihm meine Mitarbeit zur Verfügung stellen.

Erstmal die Abläufe kennenlernen

Nach der Wahl begann für mich direkt die Vorstandsarbeit und so nahm ich den Platz neben den gestandenen Vorstandsmitgliedern bei der Delegiertenversammlung ein. Es war mir klar, dass ich nicht sofort voll mitarbeiten konnte. Dazu fehlte mir in gewissen Dingen das Wissen. Denn wie überall, wo man neu einsteigt, bedarf es einer Einarbeitungszeit, um die Abläufe, die Systeme und auch das Miteinander zu erlernen.

Noch heute prasselt immer wieder Neues auf mich ein. Wie zum Beispiel Förderanträge bei den Krankenversicherungen, Rentenversicherung und Planungen von Seminaren. Doch durch gute Unterstützung im Vorstand fällt mir die Einarbeitung leicht. Bei persön-

lichen Gesprächen, Diskussionen bei Vorstandssitzungen, Videokonferenzen oder bei Seminaren habe ich reichlich Unterstützung und Verständnis bekommen, um mich in die Aufgaben einzuarbeiten. Aber längst kenne ich noch nicht alle Abläufe im Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe.

Was ich seit meinem Antritt im August erleben und kennenlernen durfte, zeigt mir heute, dass die neue Aufgabe das Richtige für mich ist.

Die Vorstandsmitglieder, die Suchtreferentinnen und die Mitarbeiterin in der Kasseler Geschäftsstelle habe ich als sehr engagierte Menschen kennengelernt.

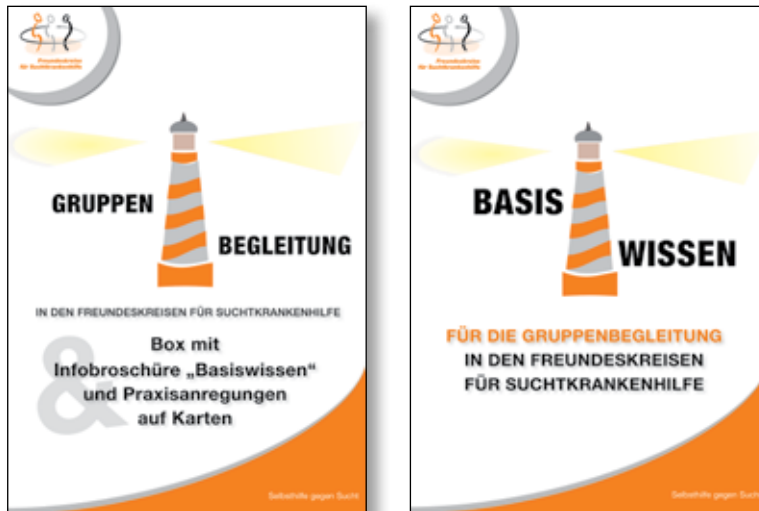
Ralf Vietze, stellv. Vorsitzender

Wir suchen dich!
Jetzt Operator für den Sucht-Chat werden

- Du möchtest dich ehrenamtlich engagieren, interessierst dich für online-Suchtselbsthilfe und die dazugehörige Technik?
- Du bist ein langjähriges Mitglied in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe und lebst seit mehreren Jahren suchtmittelfrei?
- Du bist anderen Menschen gegenüber mitfühlend?
- Du kennst das Leitbild der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe und lebst danach?

Wir freuen uns auf deine Rückmeldung unter s.limpert@freundeskreise-sucht.de

Neue Materialien zur Gruppenbegleitung in den Freundeskreisen



Neu: Box mit Broschüre „Basiswissen“ (bereits 2021 erschienen) und Karten zur Anregung für die Gestaltung von Gruppenstunden

Schon lange wünschten sich Gruppenbegleitende in den Freundeskreisen praxisnahe Anregungen für die Gestaltung von Gruppenstunden. Klar war dabei immer: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind Selbsthilfegruppen! Die Prinzipien von Selbsthilfe bestimmen das Miteinander. Thema ist, was die in der Gruppe anwesenden Menschen auf dem Herzen haben bzw. mitbringen.

Das gilt natürlich auch für diese neue Box, die jetzt – auch unter der Mitwirkung des Arbeitskreises „Neu“ – fertiggestellt wurde. Es geht um Anregungen, wie sich Gruppenstunden eventuell neu oder vielleicht auch anders gestalten lassen – es geht um Methoden und Übungen zur Vertiefung von Gesprächsinhalten. Die Palette ist bunt gemischt: Schwierige Themen, aber auch die glücklichen Erfahrungen in der Abstinenz kommen vor. Es gibt zusätzlich Impulse, wie in der Gruppe über Besonder-

heiten der Freundeskreis-Selbsthilfegruppen informiert werden kann.

Aufgebaut ist die Kartensammlung wie die Info-Broschüre „Basiswissen für die Gruppenbegleitung“. Bei Bedarf kann dort vertiefend nachgelesen werden. Raum für eigene Ideen und Materialien ist auf Blanko-Karten.

Diese Box richtet sich übrigens nicht nur an Gruppenbegleitende, sondern alle in der Gruppe sind zum Blättern und Stöbern eingeladen. Vielleicht findet sich so ein eigenes, neues Thema, das in die Gruppe eingebracht werden kann.

Der Bundesverband bedankt sich bei der DAK Gesundheit, deren kassenindividuellen Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V die Umsetzung dieser Box möglich machte. Die Box kann daher kostenlos abgegeben werden.

Jede Freundeskreis-Gruppe bekommt im Sommer eine Box an die Gruppenbegleitung zugesandt.

Ute Krasnitzky-Rohrbach



„Komm mit und lerne uns kennen“

25 Teilnehmende, unter ihnen drei Vorstandsmitglieder, trafen sich vom 11. bis 13. Februar in Hünfeld zum diesjährigen Ad-hoc-Seminar unter dem Jahresthema „Komm mit und lerne uns kennen“

Was stellst du dir unter dem Seminarthema vor?“ Andreas Bosch, Vorsitzender der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, fragte zu Beginn bei den Teilnehmenden nach. Auf den beschriebenen Karten, die an Stellwände geheftet wurden, zeigten sich viele übereinstimmende Erwartungen: Austausch, Motivation, Neugierde, Mut und Freundschaft. Eine Diskussion am Abend bereitete uns auf das Wochenende vor.

Am Samstag stimmte uns Béatrice Schober dann mit einer Geschichte ein. Die Teilnehmenden beschäftigten sich in vier Gruppen mit drei Fragen: 1. „Wer soll mitkommen?“, 2. „Wen wünsche ich mir, dass er mitkommt?“ und 3. „Was wünscht sich meine Gruppe?“

Bei Frage 1 und 2 deckten sich die Punkte in etwa: Familienangehörige, Interessierte, Freunde, Kollegen, Institutionen, Betroffene usw. Bei Frage 3 waren Offenheit, Ehrlichkeit, Vertrauen, Mut zur Veränderung und Spaß wichtige Punkte, um nur einige zu nennen.

Aber wer kommt eigentlich wirklich in meine Gruppe – und wie ist der Stand momentan? In Kleingruppen ging es weiter, die Antworten wurden wieder im Plenum an den Stellwänden ausgewertet und diskutiert.

Der Nachmittag gestaltete sich auch in Gruppenarbeit zu den Fragen: „Was wünsche ich mir, dass sie von mir kennenlernen sollen?“, „Was wünsche ich mir, dass sie aus meiner Gruppe kennenlernen sollen?“ und „Was lernen sie wirklich kennen?“. Die Ergebnisse wurden in einer großen Diskussionsrunde ausgewertet.

Erstaunliche Möglichkeiten und Ressourcen

Danach ergaben sich weitere Fragen – zum Beispiel: „Welche Mittel stehen mir / der Gruppe / dem Verband zur Verfügung?“ oder „Welche Unterstützung braucht es?“ Hierzu wurde sich auch sehr angeregt in der großen Runde ausgetauscht, und schon bald war der sehr arbeitsame und anregende Tag zu Ende.

Der Sonntagmorgen begann wieder mit einer Geschichte zur Einstimmung und einer Befindlichkeitsrunde. Im Plenum wurden Themen wie Öffentlichkeitsarbeit und Steigerung des Bekanntheitsgrades der Freundeskreise erörtert. Dabei konnte jeder seine persönlichen Erfahrungen und Vorschläge, sowie der Gruppe einbringen.

Die Vielfältigkeit der Möglichkeiten und vorhandenen Ressourcen sind erstaunlich. Wir müssen diese wieder vermehrt effektiv nutzen, um unsere Freundeskreisgruppen bekannter zu machen und Menschen einzuladen, damit sie uns kennenlernen.

Es war ein sehr bewegtes und informatives Seminar, und jeder konnte, so glaube ich, für sich und seine Gruppe etwas mitnehmen. Wenn ihr noch mehr wissen möchtet, fragt doch einfach die Teilnehmenden des Seminars.

*Béatrice Schober,
stellv. Vorsitzende*

Tagungsstätte St. Bonifatiuskloster im osthessischen Hünfeld



Foto: Wikipedia

Gestaltete Mitte beim Ad-hoc-Seminar der Freundeskreise



Foto: Schober

Kurz und bündig

Foto: BMG



Neuer Bundesbeauftragter

Neuer Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen ist Burkhard Blienert. Der 55-jährige SPD-Politiker aus Rheinland-Pfalz will sich für das Prinzip „Hilfe und Schutz statt Strafe“ einsetzen.

Aktionswoche Alkohol 2022

Mit frischem Elan starten die Vorbereitungen zur nächsten bundesweiten Aktionswoche Alkohol mit dem Motto „Alkohol? Weniger ist besser!“ Unter der Fragestellung „Wie ist deine Beziehung zu Alkohol?“ steht die Sucht-Selbsthilfe als Schwerpunktthema der Präventionskampagne, die vom 14. bis 22. Mai 2022 stattfindet, im Fokus. Sie lebt von vielfältigen Veranstaltungen, die tausende Engagierte unter Federführung der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) in ganz Deutschland auf die Beine stellen. Weitere Informationen zu Zielen und Hintergründen der Aktionswoche Alkohol und den Möglichkeiten der Teilnahme finden Sie auf der Website www.aktionswoche-alkohol.de



Corona macht einsam

In Pandemiezeiten begünstigt vor allem Einsamkeit den Suchtmittelmissbrauch. „Wenn die Selbsthilfe-Gruppen sich nicht treffen können, erhöht das die Gefahr von Rückfällen. Dies hat eine aktuelle nicht-repräsentative Umfrage unter Kreuzbund-Gruppenleitungen bestätigt“, sagt Heinz-Josef Janßen, Bundesgeschäftsführer des Sucht-Selbsthilfeverbandes Kreuzbund e. V.

Mutmach-Geschichte: Gegen die Alkoholsucht und für die Liebe



Stefanie Meinecke, Redakteurin bei SWR 1, erzählt die bewegende Geschichte des Ehepaars Senghas aus dem Freundeskreis Kochertal in einer 17-minütigen Radiosendung unter dem Motto „Neuanfang! Wenn es anders kommt im Leben.“

Link unter www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de/aktuelles/neuigkeiten

Lange hat es Nicole ausgehalten, dass ihr Mann Joachim trinkt. Warum er suchtkrank wurde und sie selbst in die Co-Abhängigkeit rutschte, hat sie erst nach Jahren richtig verstanden.

Pro & Contra Cannabis-Freigabe

Zur
Diskussion
in der
Gruppe

MEINUNG

Laut Koalitionsvertrag wollen SPD, FDP und Grüne eine „kontrollierte Abgabe von Cannabis an Erwachsene zu Genusszwecken in lizenzierten Geschäften“ einführen. Einen Zeitplan zur Umsetzung gibt es noch nicht. In der Zeitschrift „Fluter“ der Bundeszentrale für politische Bildung tauschten Befürworter und Gegner Argumente aus. Hier Zitate aus dem Artikel*. Der volle Wortlaut: www.fluter.de/cannabis-ab-18-legalisieren-pro-contra

„Eigenverantwortlich entscheiden“

„Ja!“, meint Autor Nik Afanasjew: „Staatliche Verbote sind von gestern: Nur wer eigenmächtig richtige Entscheidungen trifft, handelt nachhaltig.“

Es gibt sehr viele Argumente für eine Legalisierung von Cannabis. Man könnte anführen, dass die bisherige Praxis der Kriminalisierung von Konsumenten krachend gescheitert ist – konsumiert wird trotzdem. Man könnte Polizistinnen und Staatsanwälte erwähnen, die Kiffer statt richtiger Verbrecher jagen müssen, weil das Gesetz es ihnen so vorschreibt. Man könnte erwähnen, dass verunreinigtes

Cannabis vom Dealer um die Ecke immer wieder die Gesundheit auch junger Menschen schädigt. Oder eine der zahlreichen Studien zitieren, wie etwa die von David Hammond, der anhand des Beispiels Kanada nachgewiesen hat, dass eine Legalisierung von Cannabis die Zahl der Konsumenten nicht erhöht, vor allem nicht unter Minderjährigen.

Aber all das ersetzt nicht das wichtigste Argument: die Eigenverantwortung. (...)

Bei der Debatte um die Legalisierung wird behauptet, dass mit dem Alkohol schon eine ge-

fährliche Substanz legal und eine zweite nicht wünschenswert sei. Dieses Argument geht von einer Gesellschaft aus, in der alle berauschenden Substanzen eigentlich verboten sein sollten. Jede legale Substanz sei demnach eine zu verurteilende Ausnahme. (...)

Was nie funktioniert hat, ist dem Menschen den Rausch zu verbieten, beim Alkohol am besten zu sehen an der gescheiterten Prohibition in den USA der 1920er-Jahre. Damals wie heute nützen alle diese Versuche, den Rausch zu verbieten, vor allem Kriminellen – sie werden reich und mächtig.“

„Weniger Verbrechen? Unwahrscheinlich!“

„Nein!“, meint Autor Oliver Noffke: „Eine Legalisierung stellt den Staat vor ein moralisches Dilemma. Eine Legalisierung verspricht, dass unsere Strafverfolgungsbehörden entlastet werden könnten. Diese Erwartungen sind überzogen. Dealer werden nicht einfach aufgeben, wenn sie legale Konkurrenz bekommen. Wahrscheinlich werden sie auf härtere Drogen umschwenken, die ein höheres Suchtpotenzial haben.“

Als in Kalifornien Cannabis legalisiert wurde, war eine Hoffnung, dass die Gewalt mexikanischer Kartelle abnimmt. Nach wie vor liefern sie sich einen blutigen Krieg. Dass die Polizei weniger zu

tun haben wird, wenn Cannabis legal wäre, glaubt nicht einmal die Polizei. (...)

Ein beliebtes Argument der Befürworter einer weitreichenden Cannabisfreigabe ist: Alkohol ist auch legal. Ein gesellschaftlich akzeptierter, beinahe schon erwünschter Rausch. Wer keine Lust hat, sich auf einer Party zu betrinken, muss sich oft rechtfertigen oder gilt als Spaßbremse.

Dabei kennen eigentlich alle die Schäden, die Alkoholmissbrauch verursacht. Alkohol zerstört Nervenzellen. Er zerlegt die Leber, hemmt Muskeln, die körperlichen und sozialen Folgen sind vielfältig: von Stimmungsschwankungen

und Zittern bis hin zu ernsthaften Organschäden. Käme Alkohol heute frisch auf den Markt, wäre er – nach aktuellen medizinischen Standards – wahrscheinlich schnell verboten.

Aber was hat das mit Cannabis zu tun? Gar nichts. Probleme, die Alkohol verursacht, können nicht durch die Legalisierung von Cannabis gelöst werden. Wer Cannabis mit Alkohol vergleicht, sollte auch Folgendes sehen: Es ist bisher keiner Gesellschaft gelungen, die Alkoholsucht unter Kontrolle zu bekommen oder ihre Folgen erträglich abzufedern.“

* Fluter, Ausgabe vom 26.11.2021
Magazin gibt's im kostenlosen Abo

„Es ist nie zu spät aufzuhören“

Seit 30 Jahren hat Sigrid Wirth aus Niesky in der Oberlausitz keinen Alkohol mehr ange-rührt. Und fast genauso lange en-gagiert sie sich in der Suchthilfe. Sie ist Mitbegründerin der Nieskyer Selbsthilfegruppe für Sucht-krankte, die seit vielen Jahren zu den Freundeskreisen gehört. Bis 2017 war sie Vorsitzende des Ver-eins, heute ist sie Stellvertreterin. „Anfangs war ich Teil einer ärzt-lich begleiteten Gruppe“, sagt die 69-Jährige. „Aber weil wir einan-der besser helfen konnten, wenn wir unter uns waren, gründeten wir die Selbsthilfegruppe.“

Das war 1994, da lag Sigrid Wirths Entgiftung knapp zwei Jah-re zurück. Sie hatte das Schlimms-te überstanden. Und sie hatte sich, damals als einzige Frau unter Män-nern, entschlossen, aus ihrer Sucht keinen Hehl zu machen, regelmä-ßig zu den Treffen zu gehen und die Sache in die Hand zu nehmen. „Ich kann ja gut mit Leuten“, sagt sie, „und gehe offen mit meiner Geschichte um.“ Wenn jemand fragt, warum sie nur Wasser trinke, antwortet sie: „Trockene Alkoholike-rin.“ Und wenn jemand das nicht akzeptiert, sagt sie: „Pech für dich, dann entgeht dir das Glück, mich kennenzuler-nen.“

Sigrid Wirth nimmt vieles mit Humor, obwohl sie ein Schick-sal hat, dass keiner mit ihr teilen möchte. Schon als junge Frau, sie war gerade 30, Verkäuferin, hatte sie einen schweren Fahrradunfall, nach dem sie lange nicht laufen konnte und in dessen Folge ihr nach Jahren qualvoller Schmerzen der rechte Unterschenkel ampu-tiert werden musste. Damals war sie 37 und alkoholabhängig.

„Dann aber richtig, da gaben wir uns die Kante“

„Bei uns zu Hause war nie ge-trunken worden“, erzählt Sigrid Wirth. „Meine Eltern hatten gar nicht genug Geld dafür.“ Und auch später, als sie selbst schon Familie hatte, trank sie nur hin und wieder bei Anlässen: „Dann aber richtig, da gaben wir uns die Kante.“ Erst die Krankheit, die Schmerzen, die frühe Berentung, die Unzufrieden-heit brachten sie zum regelmäßi-gen Trinken. „Und als ich damit aufhören wollte – mein erster Enkel war unterwegs –, war es zu spät. Da merkte ich, ich kann nicht ohne.“ Der Tag, an dem sie beschloss, ohne Alko-hol leben zu wollen, war der nach der Geburt ihres

Enkels. „Ich war zu betrunken und konnte nicht mit ins Krankenhaus. Mein Mann fuhr alleine. Da war für mich der Punkt erreicht.“

In den Jahren danach hat Sig-rid Wirth in der Selbsthilfegruppe und in Einzelgesprächen zahlrei-che Menschen kennengelernt, de-ren Leben wesentlich zerrütteter war als das ihre und die eine ganze Menge mehr Promille gewöhnt wa-ren als sie. „Darunter sind manche, denen ich nie zugetraut hätte, dass sie ihre Sucht überwinden, aber die es geschafft haben“, sagt sie. Ande-re hätten sehr lange gebraucht, um vom Alkohol loszukommen. Und wieder andere seien noch auf dem Weg.

Für sie alle hat sich Sigrid Wirth eingesetzt und tut es noch. Wegen ihrer Verletzung konnte sie nie mehr auf Dauer einer bezahlten Arbeit nachgehen. Doch in ihr Eh-renamt, die Selbsthilfegruppe, die Suchtprävention bei Jugendlichen, die Veranstaltungen und überregi-onalen Treffen des Freundeskrei-ses, hat sie genauso viel Kraft, Zeit und Herzblut investiert wie viele Berufstätige. „Weil es sich lohnt, Suchtkranken Mut zu machen“, sagt sie. „Aus meiner Erfahrung ist es für niemanden zu spät. Man kann immer, so hoffnungslos auch alles scheint, anfangen aufzuhö-ren.“

Ines Eifler

Sigrid Wirth setzt sich seit Jahrzehnten für Suchtkranke in Niesky ein. Und glaubt aus eigener Erfahrung, dass jeder und jede Sucht überwinden kann. Hier ein Porträt der Gör-litzer Journalistin Ines Eifler.

Foto: Ines Eifler

Medientipps



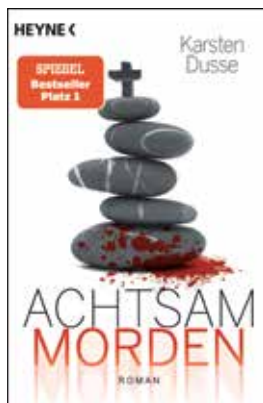
Karsten Dusse:
Achtsam Morden. Das Übungsbuch.
Heyne Verlag, 10 Euro

Als ich zu Weihnachten nach einem Buch für meinen Mann suchte, kam mir dieser Titel unter. Wer ist Joschka Breitner und mit welcher Methode kann man denn üben, achtsam zu morden? Und gehört so ein Titel in einen öffentlichen Verkaufsraum? Ist das nicht mehr ein Geheimtipp für die Polizei? – spontane Gedanken, die mich interessiert zu dem Buch greifen ließen. Ich schaute es mir genauer an und habe es dann für mich selbst gekauft:

Der Autor und Rechtsanwalt Karsten Dusse stellt in diesem Buch Übungen seines frei erfundenen Therapeuten (und Autors zahlreicher Entspannungsratgeber) vor. Kleine und etwas umfangreichere Übungen, die Spaß machen, sich mit sich selbst und der eigenen Achtsamkeit zu befassen.

Auf dem Cover heißt es: „Entdecke 176 neue Seiten an Dir – mit der Joschka Breitner Methode: Selbstfindung ist ein wenig wie das Suchen nach dem Regenschirm. Je verzweifelter Sie ihn unter Zeitdruck suchen, desto unwahrscheinlicher ist es, dass Sie ihn finden. Und am Ende dürfen Sie dann doch mit der Hand über dem Kopf im Regen zum Auto laufen. Den Schirm werden Sie dann ganz

unverhofft beim nächsten Aufräumen im Sonnenschein finden. Zusammen mit der vor Wochen verlorenen Sonnenbrille, die Sie an dem Tag ohnehin viel besser gebrauchen können. Und genauso ist es auch mit ihrer Seele. Selbstfindung ist keine Suche. Selbstfindung ist Aufräumen.“



Karsten Dusse:
Achtsam Morden. Roman.
Heyne Verlag, 10,99 Euro

Nachdem ich mir das Buch zu Hause angesehen und einige Übungen gleich spontan durchgeführt hatte, habe ich mir auch den ersten Band des „Achtsam Morden“-Autors bestellt:

In diesem Krimi handelt der Protagonist nach den Regeln der Achtsamkeit, kennengelernt beim Therapeuten Joschka Breitner. Jedes Kapitel beginnt mit einer Weisheit des Therapeuten. Und nach 100 Seiten ist ein brutaler Krimineller nach allen Regeln der Achtsamkeit ermordet und verschwunden ...

Mir gefallen der Schreibstil des Autors und sein Humor, und ich kann den Krimi allen empfehlen, die Spaß an dem Genre haben und vor zum Teil blutigen Einzelheiten nicht zurückschrecken. Bestens für ein spannendes Lesevergnügen im Urlaub.

Elisabeth Stege, stellv. Vorsitzende



Foto: Amazon

Der Rausch:
Spielfilm von Thomas Vinterberg (DK),
117 Min., DVD (2021), 11,49 Euro
oder Streaming bei Amazon Prime

„**Druk**“ lautet der dänische Originaltitel dieser Sozialsatire, die von vier befreundeten Lehrern handelt, die aus Frustration gemeinsam ein Trinkexperiment starten, um wieder motiviert vor ihre Schüler treten zu können. Bei einer Geburtstagsrunde diskutieren sie die Theorie eines norwegischen Philosophen, nach der ein Mensch nur mit einem erhöhten Alkoholgehalt im Blut zu Bestleistungen fähig ist. Die Freunde beschließen die Probe aufs Exempel – ein Dauerpegel von 0,5 Promille soll gehalten werden.

Hauptdarsteller Mads Mikkelsen mimt den depressiven Martin, der aufgrund aufgehellter Stimmung tatsächlich wieder Zugang zu seinen Schülern und zu seiner Familie bekommt. Aber die Promillegrenze wird durchbrochen, es kommt zu tragischen Abstürzen, und für einen der vier endet das Experiment tödlich.

Ein Film zum Weinen und zum Lachen. Er zeigt die Zwiesichtigkeit des Alkohols – als Therapeutikum und als Teufelsdroge. Drastische Szenen bei der Abiturfeier führen den ritualisierten Konsum in der skandinavischen Gesellschaft vor Augen – verherrlicht wird der Alkohol jedenfalls nicht.

Lothar Simmank

S	A	B	C	E	E	Q	Q	W	E	R	T	Z	U	U	I	A	K	Z	E	P	T	A	N	Z	W	E	R	O	P
I	E	F	G	H	N	N	I	S	S	N	E	B	E	L	A	S	D	F	F	G	H	C	Q	F	R	A	G	E	E
W	I	L	E	B	E	N	S	E	R	F	A	H	R	U	N	G	E	N	D	D	D	H	W	A	N	J	J	G	R
E	I	I	B	E	H	A	N	D	L	U	N	G	S	V	E	R	B	U	N	D	Q	T	M	N	B	I	R	D	S
R	D	S	A	S	W	E	R	T	Z	I	U	O	P	D	P	P	I	U	T	P	T	S	W	E	R	E	L	B	P
T	A	S	D	S	T	O	L	E	R	A	N	Z	N	A	W	W	Q	W	E	R	P	A	T	U	N	U	G	U	E
S	Q	W	E	R	Q	H	W	E	W	R	Z	U	O	A	J	A	P	K	H	E	S	M	I	Z	D	Z	U	O	K
C	X	B	A	S	I	U	I	S	T	H	E	Z	U	D	K	A	S	L	K	W	A	K	E	E	U	D	W	P	T
H	Y	Z	Z	U	I	O	P	L	E	R	W	E	T	N	L	A	A	K	D	N	M	E	G	I	N	T	P	O	I
A	B	K	O	N	T	A	K	T	F	A	A	L	N	A	E	P	P	U	R	G	A	I	D	U	H	P	E	O	V
E	N	J	B	O	R	O	P	L	L	E	N	M	F	B	P	P	O	O	O	N	A	T	C	Z	K	O	Z	I	E
T	M	B	O	A	B	C	D	E	F	S	D	A	W	R	K	B	U	T	Z	U	O	P	E	E	L	P	E	W	Q
Z	L	V	I	G	M	B	C	X	A	W	Q	Q	E	E	G	V	V	M	I	T	E	I	N	A	N	D	E	R	H
U	P	X	U	H	N	N	S	C	B	Y	X	R	T	V	B	C	C	R	Z	I	M	P	U	R	R	W	T	K	T
N	U	Y	R	I	B	V	W	E	W	X	A	M	N	S	D	S	V	A	S	E	N	U	Z	O	K	P	L	O	K
G	N	U	Z	T	E	U	T	S	R	E	T	N	U	E	U	P	O	G	O	L	K	I	D	E	E	N	L	M	L
A	R	I	O	X	X	Y	Y	B	N	U	Z	R	M	D	K	O	U	G	Z	G	K	P	P	Z	R	Z	O	M	Z
R	U	E	C	K	F	A	L	L	O	I	V	T	B	N	O	K	H	U	D	E	I	H	C	S	B	A	J	U	N
B	E	G	N	U	T	S	A	L	T	N	E	P	B	U	P	N	M	F	F	B	I	O	E	A	C	B	I	N	E
S	E	W	Q	W	E	R	R	T	U	I	D	L	I	B	T	I	E	L	A	Q	W	R	T	Z	U	M	P	I	N
O	R	Q	W	E	R	T	T	Z	Z	U	I	O	E	R	E	R	I	W	E	R	T	Z	Z	L	K	N	I	K	I
L	S	H	C	I	L	T	M	A	N	E	R	H	E	S	C	H	A	T	Z	K	I	S	T	E	T	H	T	A	T
O	T	A	Q	W	W	R	R	E	R	T	E	S	E	R	N	Z	S	F	G	I	K	P	O	T	C	P	F	T	S
R	P	L	Q	E	E	T	S	R	U	T	I	C	C	E	G	H	D	D	H	J	M	H	L	I	D	Z	O	I	B
T	U	T	S	W	R	F	F	T	Z	E	L	X	K	V	C	Y	D	S	L	H	O	U	P	A	D	U	K	O	A
I	Z	U	D	F	E	L	L	O	R	I	O	N	U	K	L	I	S	U	C	H	T	M	I	T	T	E	L	N	E
E	I	N	X	Y	A	S	D	K	I	R	A	J	A	N	G	E	H	O	E	R	I	G	E	O	Z	T	C	I	N
H	U	G	T	Z	U	I	S	I	E	R	K	T	F	G	S	A	K	L	R	U	V	R	Q	P	E	R	L	D	E
N	P	U	Q	W	R	E	I	U	K	K	E	M	O	T	I	O	N	A	L	O	A	U	Z	T	T	Z	I	M	D
E	R	W	W	B	D	I	F	T	Z	O	E	S	A	M	D	A	K	B	J	E	T	T	W	A	U	R	N	M	E
F	P	U	P	N	I	X	H	E	I	N	S	T	E	L	L	U	N	G	F	W	I	S	S	E	N	S	Z	F	I
F	Z	Z	U	X	U	C	A	S	D	G	P	U	N	N	J	M	S	S	E	Z	O	R	P	P	R	E	W	T	R
O	X	E	U	I	U	X	O	H	Z	Z	O	L	M	B	D	S	A	O	O	T	N	U	Z	K	K	G	A	B	F
F	R	I	E	S	S	E	R	F	A	H	R	U	N	G	S	A	U	S	T	A	U	S	C	H	O	U	R	I	U
F	B	E	Z	I	E	H	U	N	G	E	N	U	I	O	J	L	G	N	U	D	I	E	H	C	S	T	N	E	Z

Rätsel: Ute Krasitzky-Rohrbach

WÖRTER SUCHEN – folgende Wörter haben sich oben versteckt:

Abschied
Achtsamkeit
Akzeptanz
Angehörige
Begleitung
Behandlungsverbund
Beziehungen
Bundesverband
Ehrenamtlich
Einstellung
Emotional
Entlastung
Entscheidung
Erfahrungsaustausch
Frage

Freund
Freundeskreise
Geduld
Grenze
Gruppe
Idee
Haltung
Kommunikation
Kontakt
Lebenserfahrungen
Lebenssinn
Leitbild
Logo
Miteinander
Motivation

Offenheit
Perspektive
Prozess
Rolle
Rueckfall
Schatzkiste
Selbsthilfe
Suchtmittel
Toleranz
TZI
Unterstützung
Wertschätzung
Wissen
Zufriedene
Abstinenz

Leserichtung:
waagrecht,
senkrecht und
diagonal

Alle
Wörter finden
Sie in der
Broschüre
„Basiswissen“

