



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Freundeskreis *Journal*

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe | 2. Halbjahr 37. Jahrgang | Ausgabe 2/2022

Die Macht der Gewohnheit



In diesem Journal

THEMA GEWOHNHEITEN & RITUALE

- 4** Was steckt hinter dem Ritual?
Interview mit Ralf Vietze
- 7** Pierre Stutz – Entdecker der Rituale
für die Seele
- 8** Lebensmomente: Freundeskreisler/innen
über ihre Gewohnheiten und Rituale
- 10** Es darf nicht langweilig werden!
Im Gespräch mit Lutz Stahl
- 12** Material für die Gruppenarbeit: Blitzlicht
- 14** Hirnforschung: Der schmale Grat
zwischen Gewohnheit und Sucht

AUS DEM BUNDESVERBAND

- 17** Bundestreffen 2023 in Baunatal
- 17** Neues Projekt: „Verklicker“-Filme
- 18** Treffen der Operatoren des
Freundeskreis-Chats
- 19** Ausbildung zur Gruppenbegleitung
- 19** Box mit Praxisanregungen versandt

KURZ & BÜNDIG

- 20** Jahrbuch Sucht
- 20** Cannabis-Freigabe kommt
- 20** Guttempler haben „SoberGuides“
- 20** Videoreihe: „Ich finde meinen Weg“
- 21** Sexsucht ist Krankheit

PORTRÄT

- 22** Jürgen Fischer: „Ich wollte leben“

MEDIEN

- 23** Buchtipps

RÄTSEL

- 24** Nicht alles ist, wie es scheint

Was fällt mir zum



Zu jedem Donnerstag gehört für mich eine feste Gewohnheit: Von 19

bis 21 Uhr begleite ich den Chat der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Alles, was um diesen Termin drumherum liegt, wird so geplant, dass für den Chat immer Zeit ist. Das ist mir sehr wichtig – also eine Gewohnheit, auf die ich achtgebe. Ansonsten: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier! Viele Dinge gehen in Gewohnheiten über. Schwierig ist es, aus Gewohnheiten herauszubrechen und sie zu ändern. Das wäre dann eine Herausforderung.

Béatrice Schober, stellvertretende Vorsitzende Bundesverband



Gewohnheiten bedeuten für mich Sicherheit und Routine. Mit dem Wissen, dass sich in gewöhnlichen Lebensbereichen keine Änderungen ergeben, kann ich Neuem aufgeschlossener gegenüber treten, ohne dass ich meine Balance verliere. Und für mich Neues kann dann sogar zu einer guten Gewohnheit werden.

Elisabeth Stege, stellvertretende Vorsitzende Bundesverband

THEMA

GEWOHNHEITEN ein?



**Während sich
vermeintlich
schlechte Gewohn-
heiten manchmal**

**unbewusst in meinen
Alltag einschleichen,**

**muss ich gute Gewohnheiten meist
aktiv etablieren. Ich finde das häufig
anstrengend, freue mich jedoch um so
mehr, wenn ich feststelle, dass es die
Mühe wert ist.**

**Sina Limpert, Suchtreferentin
Bundesverband**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



vielen Dank für die positiven Rückmeldungen zum runderneuerten *Freundeskreis Journal*. Wenn man Gewohntes ändert, sei es im Erscheinungsbild oder in der redaktionellen Bearbeitung, besteht immer das Risiko, dass die gewünschte Veränderung nicht den erhofften Zuspruch findet. Aber ohne Veränderung gibt es überhaupt keine Neuerungen. Von daher sind wir froh über die positive Resonanz.

Damit sind wir auch schon beim Thema dieser Ausgabe: Wir wollen uns mit Gewohnheiten und Ritualen auseinandersetzen, innerhalb und außerhalb der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Man spricht ja üblicherweise davon, dass der Mensch ein Gewohnheitstier sei. In den Gruppen kennt man es nicht anders: Es ist jemand da, der den Raum aufschließt, sich der Gruppenbegleitung annimmt oder der die Freizeitaktivitäten der Gruppe organisiert. Mancherorts ist es beim Treffen üblich, dass jedes Gruppenmitglied auf seinem angestammten Platz sitzt – dumm nur für jemanden, der neu in die Gruppe kommt und davon nichts weiß.

Gewohnheiten sind nichts Schlechtes, sie machen das Leben in vielen Dingen einfacher. Man weiß, wie man sich zu verhalten hat und was von einem erwartet wird. Wenn das Leben allerdings nur noch aus Gewohnheiten besteht, fängt es an kritisch zu werden. Letztendlich gibt man die Gestaltungsmöglichkeiten und die Verantwortung für sein Leben an die Gewohnheiten ab.

Wir alle sind im Leben schon mit Ritualen religiöser oder weltlicher Art in Berührung gekommen – man denke an Taufen und Begräbnisse, Begrüßungen oder den Fahneid bei der Bundeswehr. Rituale fördern den Gruppenzusammenhalt, vermitteln Halt und Orientierung. Rituale können aber auch der Ausgrenzung dienen, wenn sie nur von Eingeweihten verstanden und praktiziert werden. Und sie können auch ambivalent oder falsch gedeutet werden. Nachdenklich sollte man werden, wenn Ritualen mehr Bedeutung zugestanden wird als der eigentlichen Aufgabe, der sich die Gemeinschaft verschrieben hat.

Zum Abschluss wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen vom neuen *Freundeskreis Journal*.

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., 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 GmbH Druck, Paderborn

Auflage: 7.100 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 männliche Form verwendet.

Was steckt hinter dem Ritual?



Interview mit Ralf Vietze, stellvertretender Vorsitzender des Bundesverbands der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, über das ideale Gruppentreffen, über Anspruch und Wirklichkeit in den Freundeskreisen und über gute und schlechte Gewohnheiten und Rituale – nicht nur in der Eisdielen

Foto: Pixels

Was sollte Ihrer Ansicht nach, idealerweise bei einem Gruppentreffen passieren?

Ralf Vietze: Pauschal kann ich das nicht so einfach beantworten. In der Regel treffen sich Selbsthilfegruppen ja regelmäßig zu einem fest vereinbarten Termin – überwiegend in neutraler Umgebung. Während der Corona-Pandemie liefen viele Treffen online ab, oder man traf sich zu einem Spaziergang. Meine Erfahrung: Online-Treffen sind für mich weniger intensiv, es gibt viele Ablenkungen. Dagegen sind Präsenztreffen mit einem routinierten Ablauf sehr hilfreich.

Jede Selbsthilfegruppe hat ihre eigenen Strukturen und Vorgehensweisen. Für mich sollte ein ideales Gruppentreffen so ablaufen: die Teilnehmenden der Gruppenstunde sind pünktlich, die Teilnahme ist verbindlich. Ist man verhindert, wird die Gruppenbe-

2. DER HAUPTTEIL. Aus den gesammelten Themen/Problemen ergibt sich meist genügend Gesprächsstoff. Auch ein kurzes Zwischenblitzlicht kann ein gutes Mittel sein, um Störungen ans Licht zu bringen, wenn der Ablauf ins Stocken kommt, vom Thema abgewichen wird oder langes Schweigen entsteht.

3. DIE SCHLUSSRUNDE. In einer kurzen Feedbackrunde (Abschlussblitzlicht) haben alle Teilnehmenden die Gelegenheit, Rückmeldung zu geben. Inhalt: Wie ist es mir heute ergangen? Was ich eigentlich noch sagen wollte ... Meiner Erfahrung nach fällt es schwer, ein Schlussblitzlicht einzuhalten – die Ersten wollen früher gehen, oder Themen waren so spannend, dass die Gruppe kein Ende findet. Es ist aber wichtig, dass Verärgerung und Frustration ein Feedback ein Ventil erhalten, damit niemand unzufrieden nach Hause geht.

jederzeit den Raum verlassen zu können, dazu. Ebenso wie ein respektvoller Umgang, einander ausprechen zu lassen und Gesagtes stehen lassen zu können, miteinander und nicht übereinander zu reden und gegenseitige Wertschätzung.

Deckt sich dieser Anspruch mit der Wirklichkeit? Wie erleben Sie Ihre Freundeskreis-Gruppe?

Vietze: Wie so oft klaffen Anspruch und Wirklichkeit auseinander. Es gibt gute und sehr gute Gruppenstunden, in denen ein reger Austausch zu interessanten Themen, bzw. Anliegen von Gruppenmitgliedern stattfindet. Genau so gibt es aber auch Gruppenabende, an denen nur ein schleppender Dialog, manchmal auch ein Monolog den Abend bestimmt. Es hängt von der Tagesform ab, wie sich die Gruppenteilnehmenden ein-



Ralf Vietze

„Stimmen die Gewohnheiten oder Rituale mit den Werten und Zielen der Selbsthilfegruppe überein, wirken sie entspannend und festigend. Wenn nicht, rauben sie der Gruppe Zeit und Energie und schaden den Teilnehmenden oder nerven sie.“

gleitung informiert. Spekulation über das Fernbleiben gibt es so nicht. Der Ablauf findet dann in drei Phasen statt:

1. DIE EINGANGSRUNDE (das sogenannte Blitzlicht). Hier kommen die Gruppenmitglieder kurz zu Wort, möglichst ohne Nachfragen der anderen, aber auch ohne Zwang, etwas sagen zu müssen. Inhalt: Wie geht es mir? Wie fühle ich mich? Sind Themen/Probleme vom letzten Mal offen? Gib es Dinge, die unbedingt heute besprochen werden sollten? Wenn neue Mitglieder da sind, ist es wichtig, dass sich die einzelnen Gruppenmitglieder mit Namen vorstellen.

Dann gibt es FORMALIEN, die zum idealem Gruppentreffen dazugehören. Ein Treffen sollte nie länger als zwei Stunden dauern, weil die Konzentration in den Abendstunden nachlässt. Die Gruppengröße sollte idealerweise nicht mehr als zwölf Personen betragen. Eine Möglichkeit mit einem zusätzlichen Raum für Kleingruppen oder Einzelgespräche sollte vorhanden sein. Weiter gehören auch die allgemeinen Gruppen- und Gesprächsregeln wie Freiwilligkeit, Verbindlichkeit, Verschwiegenheit, Selbstverantwortung, Geben und Nehmen, Bereitschaft für Konfliktlösungen und die Möglichkeit,

bringen. Erst wenn Anspruch und Wirklichkeit nah beieinanderliegen, empfinde ich Zufriedenheit.

Überall, wo sich Menschen über einen längeren Zeitraum regelmäßig treffen, schleichen sich Gewohnheiten und Rituale ein. Was davon beobachten Sie bei den Freundeskreisen?

Vietze: Man sollte zwischen Gewohnheit und Ritual unterscheiden. Für mich ist ein Ritual, unabhängig davon, ob man es alleine oder im Kreis ausführt, eher wie eine Zeremonie. Da gibt es genaue Abläufe, die man dann auch strikt einhält. Zum Beispiel: Du ziehst dir

vor einem wichtigen Fußballspiel deine Lieblingssocke an, es soll Glück bringen. Bei einer Gewohnheit kann es sich auch um Kleinigkeiten handeln, wie zum Beispiel beim Niesen die Hand vor die Nase zu halten oder die Zähne zu putzen. Aber auch das Popeln in der Nase im Auto vor einer roten Ampel ist eine Gewohnheit. Es sind unbewusste und automatisierte Verhaltens- oder Bewegungsmuster, die wir ohne nachzudenken tun.

Auch in den Freundeskreisen gibt es Gewohnheiten und Rituale die gut sind. Aber auch schlechte, die sich auf den Verlauf einer Gruppenstunde negativ auswirken können. Einige Beispiele:

Ein häufiges Ritual in den Freundeskreisen ist das Umarmen bei der Begrüßung oder Verabschiedung. Auch eine von mir beobachtete – und ich muss zugeben von mir auch hin und wieder selbst praktizierte Gewohnheit – ist, dass man sich zu Beginn der Gruppenstunde immer an den gleichen Platz (Stammplatz) setzt. Was auch sehr stört, ist dass „pünktliche“ Zuspätkommen zur Gruppenstunde.

Für mich ein No-Go. Eine störende Gewohnheit ist das Öffnen mitgebrachter Süßigkeiten – zum Beispiel Knistern oder Rascheln von Schokoladenpapier.

Ganz groß im Trend der Gewohnheiten steht das obligatorische Eisessen. Nicht nur in der örtlichen Gruppe, auch auf Landes- und Bundesebene der Freundeskreise ist der Besuch einer Eisdiele immer ein aktuelles Thema. Man sollte sich der Gewohnheiten und Rituale bewusst werden. Denn davon hängen unter Umständen Erfolg, Glück und Wohlbefinden in der Selbsthilfe ab.

Wie bewerten Sie diese Gewohnheiten und Rituale – positiv oder negativ?

Vietze: Ob die aufgeführten Beispiele von Gewohnheiten oder Ritualen positiv oder negativ sind, kann ich nur schwer beurteilen. Grundsätzlich habe ich folgendes festgestellt: Stimmen die Gewohnheiten oder Rituale mit den Zielen

der Selbsthilfegruppen überein, wirken sich diese entspannend und festigend auf das System aus. Stimmen die Gewohnheiten oder die Rituale aber nicht mit den Werten und Zielen der Gruppe überein, rauben sie der Gruppe Zeit und Energie und schaden oder nerven somit die Gruppe bzw. einzelne Teilnehmende.

Selbsthilfe ist kein Selbstzweck – es geht letztlich nicht um eine nette Freizeitbeschäftigung für mich selbst, sondern um Hilfe für mich und andere. Ist dieses Bewusstsein in den Gruppen vorhanden?

Vietze: Für mich bedeutet Selbsthilfe, sich mit Betroffenen und Angehörigen auszutauschen und sich gegenseitig bei Sucht- und Alltagsproblemen weiterzuhelfen. Sie sollte alle Unterstützung, Beratung und eine starke Stimme nach außen bieten. Selbsthilfe bedeutet nicht immer „Hilf dir selbst!“, sondern kann auch bedeuten: Wir für mich. – Selbsthilfe macht mich stark. Aus meinen Wahrnehmungen sowie Berichten von Selbsthilfegruppen, mit denen ich in Kontakt stehe, kann ich behaupten, dass dieses Bewusstsein im Großen und Ganzen gelebt wird.

Der Besuch einer Eisdiele vor, nach oder anstatt eines Freundeskreis-Meetings gehört für viele unbedingt dazu, manchmal hat das sogar Priorität. Wie sehen Sie dieses Ritual?

Vietze: Das ist ein Phänomen, das ich schon längere Zeit in den Freundeskreisen beobachte. Natürlich mag es Gruppen geben, in denen dieses eingefahrene Ritual die Gruppenstunden beeinflusst oder gar ganz ausfallen lässt. Beispiele: Da hat das Seminar noch nicht richtig begonnen, und es wird schon die Frage gestellt, ob man an diesem Abend die Eisdiele reservieren sollte. Oder wenn es in der Klinikvorstellung nicht läuft, beenden wir sie und gehen lieber Eis essen. Oder wir haben keinen Gruppenraum zur Verfügung, dann gehen wir in die Eisdiele.

Oder vor beziehungsweise nach Präventionen und Veranstaltungen ... Man könnte diese Beispiele beliebig fortsetzen. Ich frage mich, was steckt hinter diesem Ritual?

Sicherlich geht es beim Eisessen auch um Wohlfühlen, Spaß und Genießen. Nebenbei besteht aber auch die Möglichkeit des entspannten Austauschs mit anderen, mit denen man in der „normalen“ Gruppensituation so nicht ins Gespräch gekommen wäre. Ich persönlich sehe in diesem Ritual nichts Negatives, solange es als schöne Nebenbegleitung und nicht als Hauptgrund oder Attraktion gesehen wird.

Ist die Eisdiele für viele Suchtkranke ein Kneipenersatz?

Vietze: In der Abstinenz steigen die Gelüste auf Süßigkeiten. Sie wirken belohnend – und daher würde ich den Besuch einer Eisdiele als Ersatz für den Kneipenbesuch sehen. In einer Eisdiele ist der Genuss von Alkohol nicht das Vorherrschende und die Gäste sind eine andere Klientel als in einer Kneipe. In eine Eisdiele oder ein Café zu gehen, hat etwas Normales an sich. Der „Rückfall“ in alte Gewohnheiten und der Genuss von Eis, beides könnte Suchtverlagerung sein, eventuell auch ein Rückfall in alte Verhaltensmuster. Es ist wie immer: Als süchtige Person muss man darauf achten, nicht wieder in alte Muster zurückzufallen.

Bei anderen Sucht-Selbsthilfegruppen – denken wir an AA-Gruppen – stehen Rituale möglicherweise höher im Kurs als bei den Freundeskreisen. Was halten Sie davon?

Vietze: Die Menschen sind unterschiedlich. Jemand, der feste Rituale in seiner Abstinenz benötigt, wird sich in einer Gruppe, die ihm solche Rituale bietet, wohler fühlen. Letztlich ist es egal, welche Suchtselbsthilfegruppe besucht wird, solange die persönlichen Ziele erreicht werden können.

Fragen: Lothar Simmank

Entdecker der Rituale für die Seele

Theologe und Buchautor Pierre Stutz

Kann es etwas Schlimmeres geben, als dass wir uns in unserem eigenen Haus nicht zurechtfinden? Wie können wir hoffen, in anderen Häusern Ruhe zu finden, wenn wir sie im eigenen nicht zu finden vermögen?“, schreibt die Mystikerin Teresa von Avila in ihrer Schrift von der „Inneren Burg“.

Das ist ein Gedanke, der mich vor einigen Jahren erschüttert hat. Zu lange habe ich außerhalb gesucht, was ich mir selber schenken lassen muss. Wie jeder

Mensch brauche ich Freundinnen und Freunde, Anerkennung und Verwurzelung. Doch nur ich – dies ist eine schmerzliche und zugleich befreiende Erkenntnis – kann mir Heimat in mir schenken lassen. Es ist dies eine Beheimatung, die – so habe ich es erfahren – letztlich Gott allein ermöglichen kann. Gott ist in allen Dingen! Seit ich der Spur dieser Erkenntnis folge, habe ich die Kraft der Rituale in meinem Leben, in meinem Alltag neu entdeckt.

Was ist ein Ritual? „Es ist das, was einen Tag vom anderen unterscheidet, eine Stunde von den anderen Stunden“, lässt Antoine de Saint-Exupéry den Fuchs zum kleinen Prinzen sagen. Darum „muss es feste Bräuche geben“. Ein Aufruf, der in unserer hektischen Welt, die zum Shoppingcenter der unendlichen Möglichkeiten geworden ist, aktueller denn je ist. Vereinsamung und Sinnverlust nehmen zu: Einfache spirituelle Alltagsübungen können eine Hilfe sein, im Alltäglichen das Wunderbare zu entdecken – und sie helfen dazu, nicht länger fremdbestimmt zu leben, gelebt zu werden, sondern mehr aus der eigenen Mitte heraus zu leben.

Ein Ritual ist für mich ...

- regelmäßig und bewusst einen Ort des Innehaltens, des Aufatmens aufzusuchen, an dem ich mich in meinem eigenen Haus zurechtfinden kann,
- ein kraftvoller Moment der Erinnerung, dass das Wesentliche im Leben nicht machbar ist, sondern immer Geschenk und Gnade bleibt,
- wenn ich „den Himmel mit der Erde verbinde“, indem ich

wahrnehme, was ist, und über mich hinauswachse, weil ich Teil eines größeren Ganzen bin,

- wenn ich Widerstand leiste und Zeichen setze für eine gerechtere Welt, wo Gerechtigkeit, Lebensfreude, Solidarität und Zärtlichkeit spürbar werden,
- wenn ich in das Urvertrauen hineinwachse, dass jeder Mensch sich immer wieder zum Guten verwandeln lassen kann,
- wenn ich wiederhole, nachahme, übe. Übung führt mich zu mehr Achtsamkeit und innerer Ruhe angesichts der drängenden Fragen unserer Zeit.
- ein mystischer Augenblick, in dem Raum und Zeit wie aufgehoben erscheinen und ich in Berührung komme mit Gott, der Quelle allen Lebens, erfahrbar in der Schöpfung und dem ganzen Kosmos,
- eine heilende Erfahrung, weil die Seele, das Lebendige in uns, aufatmen kann und wir alle Erfahrungen zurückbinden können an den Grund unseres Lebens, den ich Gott nenne.

Natürlich besteht auch die Gefahr, dass ein Ritual zur entleerten Gewohnheit, zum Automatismus wird. Um dem entgegenzuwirken, brauchen wir ein waches Auge, uns selbst und unsere Mitwelt bewusst wahrzunehmen. So bleiben wir lebendig, spüren, ob uns dieses Ritual (noch) guttut, und entwickeln uns weiter.

*Pierre Stutz
Buchauszug mit freundlicher
Genehmigung des Herder Verlags*

Foto: Herder/Stefan Weigand



Pierre Stutz, katholischer Theologe und ehemaliger Priester aus der Schweiz, ist seit Jahrzehnten als spiritueller Begleiter und Buchautor tätig. Mit Kursen und Vorträgen ist er im deutschsprachigen Raum unterwegs, er lebt in Osnabrück und hat mehr als eine Million Bücher verkauft.



In der Neuauflage seines Büchleins „50 Rituale für die Seele“ (Herder Verlag 2022, 10 Euro) ermutigt Pierre Stutz mit kurzen Texten, im Hier und Jetzt Kraft zu schöpfen. Die Meditationen und Übungen des Theologen helfen, im

Alltag Inseln der Ruhe zu finden und zu neuer Lebendigkeit aufzubrechen – am Morgen, am Arbeitsplatz, in der Natur, mit anderen Menschen oder beim Abschiednehmen.

„Manchmal gelingt es mir, mich der Ruhe zu stellen“

Als Relikt meiner doch etwas längeren Junggesellenzeit kann ich die Stille einer leeren Wohnung nicht aushalten. Daher läuft meistens das Fernsehen, öfter das Radio, und manchmal lege ich auch meine Vinylscheiben auf den Teller.

Ich bin in einer Großfamilie mit drei Generationen auf einem Bauernhof aufgewachsen, und da war immer etwas los. Als dann die Hochzeitsglocken meines Bruders läuteten, durfte ich mir mit 23 Lenzen eine neue Bleibe suchen. Diese Stille zu hören, war damals für mich nicht auszuhalten und so blieben die Theken in diversen Kneipen – und eben Fernsehen und Co.

Auch wenn meine Lotte und ich jetzt seit 17 Jahren zusammen sind, ist diese Unart geblieben. Wenn dann die Stille wieder im Raum steht, weil sich in der Wohnung nichts rührt, bin ich zurückgeworfen auf mich selbst, und die Knöpfe werden gedrückt. Beim richtigen Fernsehkanal kann sich dadurch aber auch das Allgemeinwissen erhöhen. Manchmal gelingt es mir, mich der Ruhe zu stellen und so auch

einen weiteren Zugang zu mir selbst zu öffnen, aber die Macht der Gewohnheit ist halt doch eine starke Macht. Meine LPs lege ich aber bewusst auf den Teller und teile die Zeit sehr gerne mit meiner Lotte.

Apropos teilen: Lotte und ich genießen das ausge dehnte Frühstück am Wochenende. Seit einer Geschichte, die wir auf einem Seminar der Freundeskreise gehört haben, teilen wir die Semmeln. Meine Liebe bekommt das untere Teil, und ich nehme den Deckel des Brötchens. Mir bereitet es viel Freude, das Brot mit meiner Lotte zu teilen und so mit ihr in besonderer Weise verbunden zu sein. Diese wortlose Kommunikation vertieft unsere Zuneigung zueinander und hilft uns, das Feuer der Liebe in uns zu erhalten.

Wir haben auch im Vorfeld klargestellt, dass wir ansprechen, wenn sich einer von uns an dieser Abmachung stört. Diese Angewohnheit wurde Teil unserer Beziehung (Ehe), und wir wollen daran festhalten, bis der Tod uns scheidet.

*Bernhard & Lotte Eiband,
Freundeskreis Kempten/Allgäu*



„Ritual durchbrochen: das Feierabend-Bier ersetzt“



Illustration: Pixabay, Fotos: privat

Das Feierabend-Bier, das Glas Sekt zu feierlichen Anlässen, der Kasten Bier beim Grillen usw., waren Gewohnheiten und Rituale aus meiner nassen Zeit. Diese zu ändern, war nicht leicht, da sie gesellschaftlich erwartet und toleriert werden. Solche und ähnliche Gewohnheiten und Rituale erleichtern das Zusammenleben, fördern das Gemeinschaftsgefühl und werden zumeist nicht hinterfragt nachgeahmt und weitergegeben.

Als ich nach vielen Jahren erkannte, dass mein Alkoholkonsum nicht nur Gewohnheit oder Ritual war, sondern dass ich mittlerweile suchterkrankt bin, entschloss ich mich, diese Gewohnheiten und Rituale zu durchbrechen und mir ein suchtmittelfreies Leben und die dazugehörigen (alkoholfreien) Belohnungen und Entspannungen zu erarbeiten. Durch den Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe wurde und werde ich in meinem Entschluss bestärkt und unterstützt, meine alten nassen Gewohnheiten und Rituale durch eine zufriedene Abstinenz zu ersetzen.

*Matthias Messerschmidt,
Freundeskreis Bad Nauheim*



„Offene Schranktüren – oder rumliegende Socken?“

Was denkst du: Was ist eine typische Angewohnheit von mir?“ Das fragte ich neulich eine gute Freundin, die ich schon seit meiner Kindheit kenne.

„Du trinkst deinen Kaffee nie ganz aus.“ Ja, das stimmt. Das mache ich schon so, seit ich Kaffee trinke – der letzte Rest schmeckt aber auch nicht ...

„Und außerdem lässt du beim Kochen gerne mal die Küchenschranktüren offen.“ Auch das stimmt. Ich finde das sehr praktisch. Das Meiste von dem, was ich aus dem Schrank hole, muss ja auch später wieder hinein. Die Zeitersparnis ist also enorm.

Und während ich beim Kochen um die offenen Türen drumherum balanciere, stößt sich der ein oder andere Küchenmitbenutzer gerne mal den Kopf oder rennt vor eine offene Schublade. Also doch gar nicht so praktisch. Und ehrlich gesagt vielleicht auch fehlende Achtsamkeit. Etwas das man halt so in Gedanken macht, weil man es sich angewöhnt hat.



Meine Freundin erzählte mir dann noch, dass ihr Mann abends gerne seine (getragenen) Socken im Bad rum liegen lässt. Sie räumt sie dann weg ... Socken? Ihhh! Es wundert mich schon, dass die beiden noch verheiratet sind.

Dann doch lieber offene Schranktüren! Aber da gehen die Meinungen auseinander. Die ordnungsliebenden Teile meiner Familie sind wegen meiner Angewohnheit schon mal verzweifelt. Und haben mit mir trainiert: Tür öffnen, die eine Hand NICHT vom Griff nehmen, mit der anderen Hand etwas rausholen, Tür wieder schließen. Verringert das Verletzungsrisiko in der Küche ungemein. Und meistens klappt es ja. Aber eben nicht immer.

Wenn also bei mir jemand in die Küche kommt und eine Schranktür steht offen, weiß jeder, wer es war. Aber so hat wohl jeder die ein oder andere Gewohnheit, die ihn besonders macht.

Steffi Fey, Freundeskreis Vogelsberg

„Blick durchs Loch im Blätterdach des Apfelbaums“

An einem Ritual habe ich gut zehn Jahre festgehalten: Als 17-jähriger Lehrling ging ich auf dem Nachhauseweg mit einem Bekannten direkt vom Bus in die Kneipe. Das Feierabend-Bier war eine nette Gelegenheit, die Mühen des Tagwerks hinter sich zu lassen und die Unannehmlichkeiten wegzuspülen. Gleichzeitig erfuhr ich dort die Dorf-Neuigkeiten und lernte die älteren Stammgäste kennen. Ich hatte das Gefühl, schneller Kontakt zu bekommen und akzeptiert zu werden.

Ein weiterer Grund für dieses Ritual: Im Wirtshaus wurden auch Arbeitsaufträge privater Bauherren vergeben, die gut bezahlt wurden – eine Chance, den Stand in der Gemeinde zu verbessern, denn wer gut und viel arbeitete, war auch angesehen. Es dauerte nicht lange, und aus dem Ritual, das sich mit vielen Bieren stundenlang bis in den späten Abend hinzog, wurde ein Zwang.

Ein anderes Ritual: Vor drei Jahren saß ich unter einem Apfelbaum im Garten – ein rund hundert Jahre alter, vom Wetter gezeichneter Baum, durch dessen Krone man an einer bestimmten Stelle hindurchschauen kann. Das Loch im dichten Blätterdach entdeckte ich, weil der Betrachter dort einen kleinen Aus-



schnitt des Sternenhimmels sehen kann. Es ist wie ein Blick in die Unendlichkeit. Die Ruhe und die Dunkelheit an diesem Fleck, der Blick durch das Blätterdach zu den Sternen oder ins Nichts, helfen mir, mich herunterzufahren. Dieses Ritual hat etwas Magisches.

Ich kann hier zur Ruhe zu kommen und meinen Tag Revue passieren zu lassen, dabei Gutes in Erinnerung behalten und schlechte Gedanken über Bord werfen. Dann denke ich über mich und mein Tun nach und den Weg, auf dem ich mich gerade befinde.

Manchmal sitze ich auch nur so da, schaue durch das schwarze Loch. Allerdings dauert es nicht lange und ich schwelge in Erinnerungen oder habe plötzlich eine Idee. Meistens ist diese nicht gleich umsetzbar – noch nicht. Die Idee wird abgespeichert, um vielleicht eines Tages noch einmal darüber nachzudenken und im besten Fall umgesetzt zu werden.

Rituale sind wichtig, vielseitig und veränderbar. Sie können uns Halt geben – aber auch nicht mehr zeitgemäß sein. Dann sollten wir ihnen nicht mehr nachgehen.

Bodo Schmidt, Freundeskreis Sonneberg

Es darf nicht langweilig werden!



Anfang 1995 hat Lutz Stahl (67) zum ersten Mal eine Gruppe der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe besucht und ist seitdem ein festes Mitglied der Mittwochsgruppe des Freundeskreis Karlsruhe e.V. 1997 übernahm er die Gruppenbegleitung und ist bereits seit mehreren Jahren ehrenamtlich als Vorstandsmitglied des Freundeskreises Karlsruhe und als Vorsitzender des Landesverbands Baden tätig.

In den nun 27 Jahren bei den Freundeskreisen habe ich viele Gewohnheiten der Gruppe erlebt und mitgestaltet“, resümiert Lutz. Einer Gewohnheit werde bereits vor der zweistündigen Gruppenstunde nachgegangen: Wenn mehr als 15 Teilnehmende erscheinen, werde die Gruppe geteilt. Dies geschehe durch Abzählen. So fänden sich immer neue Gruppenkonstellationen zusammen. Entstanden sei diese Gewohnheit, weil es zu wenige Teilnehmende gegeben habe, und so hätten die beiden Mittwochsgruppen fusioniert. Als wieder mehr Menschen gekommen wären, hätte sich die Gruppe eigentlich wieder teilen müssen. Dies sei von den Teilnehmenden aber abgelehnt worden. Sie profitieren nun von der wöchentlich geänderten Konstellationen und damit auch von verschiedenen Gruppenbegleitungen.

Wenn alle wie gewohnt im Stuhlkreis Platz genommen hätten, folge ein weiteres Ritual: Ein „Signal“, durch das die Gruppenstunde eingeläutet werde – vor der Corona-Pandemie zum Beispiel eine Meditation. Das trüge dazu bei, dass alle Teilnehmenden ihre Aufmerksamkeit nun auf sich selbst bzw. die Gruppe richteten und Nebengespräche einstellten. Ein weiteres Ritual sei es gewesen, dass die Gruppenmitte von verschiedenen Personen nett gestaltet wurde. Diesem würde allerdings seit der Pandemie nicht mehr nachgegangen.

Gewohnheitsgemäß würden zu Beginn auch Termine oder andere wichtige Informationen bekanntgegeben.

Darauf folge die Befindlichkeitsrunde. Auch das habe sich als eine Gewohnheit etabliert. Dabei sagen die Teilnehmenden, wie es ihnen geht und was sie in der letzten Zeit erlebt haben.

Lutz sagt, dass es wichtig für die Gruppe sei, Gewohnheiten und Rituale zu haben. Sie machten die Gruppe persönlich und verbinden miteinander.

Aus der Befindlichkeitsrunde ergäben sich dann die Themen für den weiteren Verlauf. Dieser Teil der Stunde würde dann durch die Teilnehmenden und Moderation der Gruppenbegleitenden individuell gestaltet. Wichtig seien hier die Gesprächsregeln, das Einhalten dieser sei im Laufe der Zeit ebenfalls Gewohnheit geworden. So gäben zum Beispiel alle Teilnehmenden ein Handzeichen, wenn sie etwas zum Gespräch beitragen möchten. Diese Regeln würden eine vertraute und sichere Gesprächsatmosphäre in der Gruppe schaffen.

Den Abschluss der Gruppenstunde bilde eine weitere Gewohnheit: die Abschlussrunde. Hier hätten alle Teilnehmenden die Möglichkeit zu sagen, ob für sie noch etwas offengeblieben sei. In diesem Fall würde nochmal ein Einzelgespräch mit der Gruppenbegleitung angeboten werden. Diesen Punkt findet Lutz besonders wichtig, denn alle sollten mit einem besseren Gefühl aus der Gruppenstunde gehen, als sie zu Beginn hatten.

Die letzte Gewohnheit des Abends seien die kurzen Gespräche zwischen den Teilnehmenden, die nach der Gruppenstunde noch

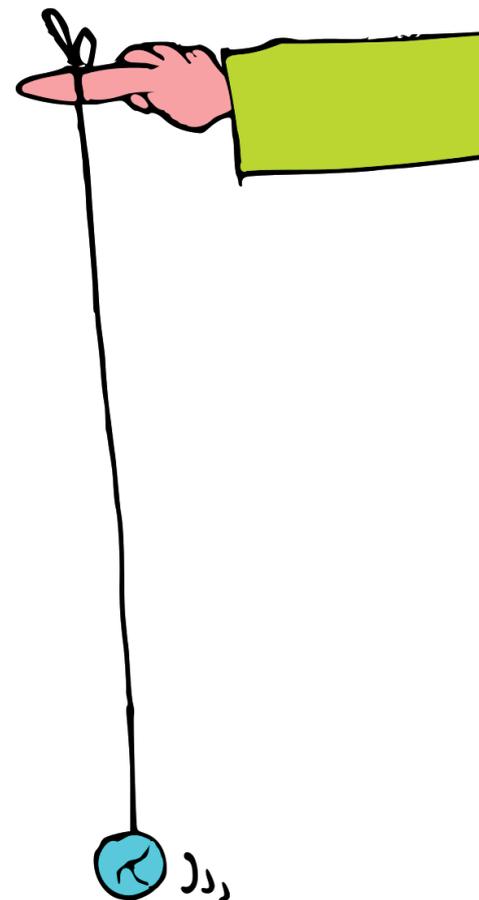
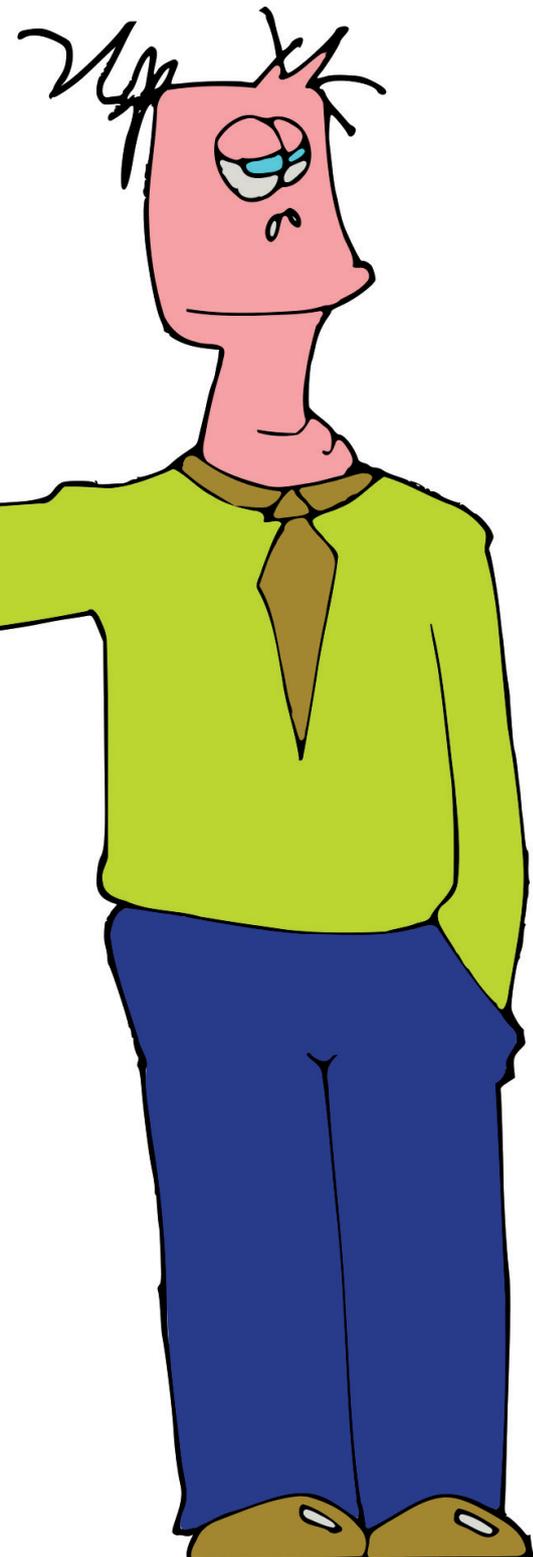


Illustration: Pixabay

Welche Gewohnheiten der Freundeskreis-Gruppe gut tun Im Gespräch mit Lutz Stahl vom Freundeskreis Karlsruhe



vor der Tür stattfänden, bevor alle ihren Heimweg anträten. Häufig spräche die Gruppenbegleitung in dieser Zeit noch administrative oder organisatorische Dinge ab.

Wie gut können sich Menschen, die neu in die Gruppe kommen, in die Gewohnheiten einfinden? Lutz: „Bisher gab es keine Schwierigkeiten“. Und woran liegt das?

Es gäbe eine Vorbereitungsgruppe, die zunächst vier Mal besucht würde, bevor sich die Person eine der Stammgruppen aussuche, indem sie die verschiedenen Gruppen besuchen könne. In der Mittwochgruppe gäbe es dann vor der regulären Gruppenstunde ein „Vorab-Gespräch“, in dem die Gruppenbegleitung den Ablauf der Stunde erläutere. So hätten die neuen Teilnehmenden bereits eine Idee, was sie erwarte, und es falle ihnen leichter, sich in den Ablauf einzufinden. Bei diesen Gruppenstunden werde eine weitere Gewohnheit eingebracht: die Vorstellungsrunde. „Alle Teilnehmenden sagen ihren Namen, nennen ihr Suchtmittel/Suchtverhalten und ob sie angehörig oder selbst betroffen sind. Im Anschluss erfolgt dann die Befindlichkeitsrunde.“

Lutz erzählt weiter, dass früher während der Gruppenstunde weder gegessen noch getrunken wurde. Dies habe sich verändert, wobei Essen gäbe es noch immer nicht. Dies würde das Gruppengespräch zu sehr stören. Eine bereits seit Jahrzehnten abgeschaffte Gewohnheit sei das Rauchen im Aufenthaltsraum gewesen.

Dass neue Gewohnheiten aus den Bedürfnissen der Gruppe heraus entstünden, fährt Lutz fort. Anregungen und Ideen würden zunächst in der Gruppe diskutiert, und nach einer demokratischen

Abstimmung ausprobiert. In dieser „Testphase“ werde dann deutlich, ob sich eine neue Gewohnheit etabliere oder nicht. Voraussetzung sei allerdings, dass sie sich mit dem Freundeskreis-Gedanken vereinbaren lasse.

Neben den Gewohnheiten und Ritualen der Gruppenabende, gäbe es auch außerordentliche Veranstaltungen / Rituale, die jedes Jahr wie gewohnt stattfänden. Beispielsweise habe sich Schrottwichteln zur Gruppen-Weihnachtsfeier als ein wiederkehrendes Ritual etabliert, ebenso, dass Geburtstagskinder mit einem runden Geburtstag ein Präsent von der Gruppe erhielten.

Ein weiteres schönes Ritual des Vereins sei das zweimal im Jahr stattfindende Paddeln auf dem Altrhein und der bunte Abend. Dieser wechsele sich jedes Jahr mit einem viertägigen Ausflug ab.

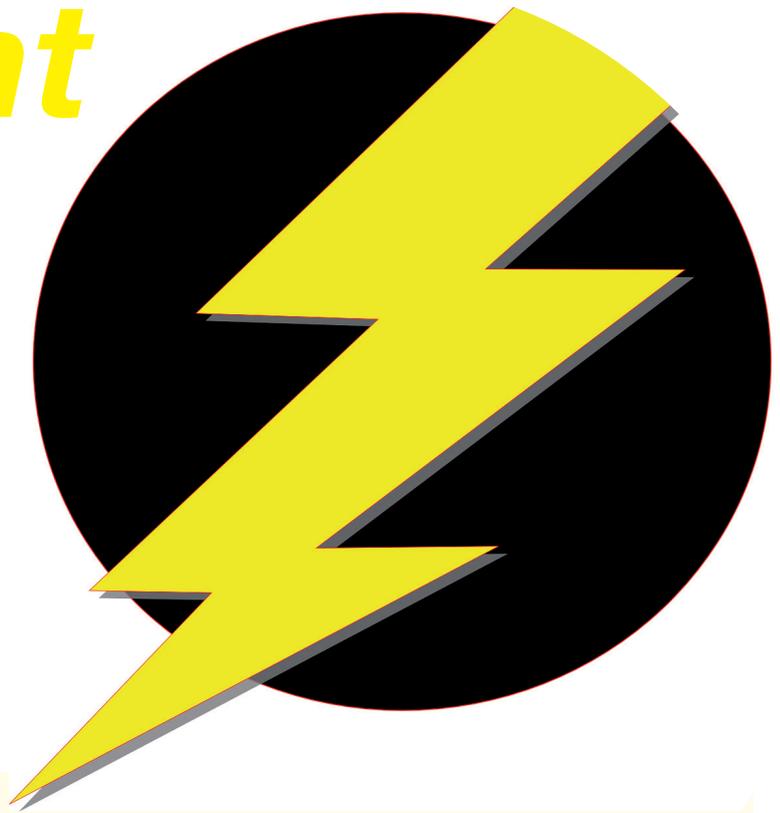
Derzeit versucht Lutz eine neue Gewohnheit in die Gruppe einzubringen, nämlich das einmal im Monat digital stattfindende „Werkstattgespräch“. Hierbei handele es sich um ein Sachgespräch zu verschiedenen Themen, welches von Beratungsstellen angeboten werde und als Fachberatung für Gruppen diene. Lutz wünscht sich, dass die Teilnahme daran auch eine Gewohnheit wird.

Abschließend merkt Lutz an, dass Gewohnheiten und Rituale ein Zugehörigkeits- und Heimatgefühl auslösen und zur Motivation an der Gruppenteilnahme beitragen. Durch zu viel Gewohnheit könnten Zusammenkünfte allerdings auch langweilig werden, das gelte es zu verhindern.

Sina Limpert im Gespräch per Videokonferenz mit Lutz Stahl

Material für die Gruppenarbeit

Blitzlicht



In vielen Gruppen ist es eine Gewohnheit, das Treffen mit einem „Blitzlicht“ zu beginnen und oder zu beenden. Bei einem „Blitzlicht“ sagen alle Teilnehmenden in ein bis zwei Sätzen etwas zu einer vorgegebenen Fragestellung. Dabei können alle zu Wort kommen, ohne dass sie durch Zwischenfragen oder Kommentare unterbrochen werden.

Durch ein **Blitzlicht zu Beginn**, kann ein Eindruck gewonnen werden, wie es den Teilnehmenden geht und welche Themen sie in die Gruppenstunde mitbringen.

Anregungsfragen für ein „Blitzlicht“ zu Beginn der Gruppenstunde:

- Wie geht es dir gerade?
- Was ist der Grund für deinen heutigen Besuch der Gruppe?
- Was wünschst du dir von dem heutigen Treffen?
- Welches Anliegen bringst du heute in die Gruppe mit?
- Was liegt dir auf dem Herzen?
- Was hat seit dem letzten Treffen besonders gut funktioniert?
- Was sind momentan Herausforderungen / Schwierigkeiten für dich?
- Wie war die Zeit seit dem letzten Gruppentreffen für dich?
- Gibt es etwas, dass du seit dem letzten Gruppentreffen umsetzen / anders machen konntest?
- Eigene Ideen:

.....

.....

Anregungsfragen für ein „Blitzlicht“ zum Abschluss der Gruppenstunde:

Ein **Blitzlicht zum Ende** des Treffens kann dazu beitragen, einen Abschluss zu gestalten, bei dem nochmal alle Teilnehmenden zu Wort kommen können.

- Wie geht es dir gerade?
- Mit welchem Gefühl verlässt du die Gruppenstunde heute?
- Was möchtest du bis zum nächsten Gruppentreffen umsetzen?
- Was nimmst du aus der Gruppenstunde mit nach Hause?
- Eigene Ideen:

.....

.....

Variationen für ein „Blitzlicht“ in der Gruppenstunde

Eine weitere Möglichkeit ist es, das Wohlbefinden in Kategorien wie zum Beispiel Farben, Tiere, Pflanzen, Fortbewegungsmittel auszudrücken. Dies bietet sich eher dann an, wenn sich die Teilnehmenden bereits kennen, da es anfangs zu Irritationen führen kann.

Um eine Kategorie im Blitzlicht einzubinden, könnte die Frage lauten: Wenn du eine Farbe (Tier, Pflanze etc.) wärst, welche wäre das und wieso? Es regt die Teilnehmenden dazu an, darüber nachzudenken, mit welcher Farbe sich ihr aktuelles Wohlbefinden am besten ausdrücken ließe und sie nennen eine kurze Begründung. Auch so kann ein Eindruck darüber gewonnen werden, wie es den Teilnehmenden geht und welche Themen in die Gruppenstunde mitgebracht werden.

Ein Beispiel:

Die Gruppenbegleitung fragt die Teilnehmenden zum Einstieg in das Gruppentreffen: Wenn Du ein Fortbewegungsmittel wärst, welches wäre das und wieso?

Ein Teilnehmer antwortet: „Momentan fühle ich mich wie ein

Containerschiff. – Ich habe vieles, das ich mit mir rumschleppe.“

Eine Teilnehmerin sagt: „Ich fühle mich wie ein Sportwagen. – Ich habe das Gefühl, dass ich derzeit mit Schnelligkeit vorankomme.“

Bei der Auswahl der Kategorie sollte drauf geachtet werden, dass sie nicht zu speziell ist, so dass alle Teilnehmenden etwas dazu sagen können.

Außerdem kann das Blitzlicht aufgelockert werden, indem die Teilnehmenden nicht in der Reihenfolge, in der sie sitzen, etwas sagen, sondern die Reihenfolge gemischt wird.



Dies kann zum Beispiel durch einen Gegenstand (zum Beispiel

ein Schaumstoffwürfel oder ein Wollknäuel) passieren, den sich die Teilnehmenden zuwerfen. Die Person, die den Gegenstand fängt, ist an der Reihe.



Bei einem Würfel wie dem abgebildeten, können die sechs Taschen darüber hinaus mit Symbolen oder Smilies bestückt werden, und alle Teilnehmenden suchen sich das Symbol aus, welches ihr aktuelles Befinden am besten ausdrückt und begründet die Auswahl kurz.

Ein Blitzlicht zum Einstieg oder Abschluss kann nicht nur in den Gruppenstunden, sondern auch bei Seminaren genutzt werden.

Der schmale Grat zwischen Gewohnheit und Sucht

Wann wird eine Gewohnheit zur Sucht? Die Hirnforschung hat herausgefunden, dass ein bestimmtes Areal im Gehirn für Belohnungsprogramme verantwortlich ist, die die Entstehung einer Sucht begünstigen. Wissenschaftsautor Dr. Christian Honey erklärt, warum eine Sucht „eine erlernte Krankheit“ ist.



Foto: Tor Stensola / Headshot Crew

Im Kultfilm „Coffee and Cigarettes“ sitzen Tom Waits und Iggy Pop zusammen in einem typisch amerikanischen Diner und schlürfen Kaffee. Auf ihrem Tisch liegt eine Packung Zigaretten, die jemand dort vergessen hat. Für Tom und Iggy Anlass, darüber zu sprechen, wie glücklich sie jetzt sind, da sie endlich mit dem Rauchen aufgehört haben. „Das Beste am Aufhören ist“, sagt Waits, „dass ich mir nach dem Aufhören auch einfach eine gönnen kann.“ Dann nimmt eine Zigarette aus der Packung und steckt sie sich an.

Kaffee und Zigaretten, warum passen die beiden Genussmittel so gut zusammen? Warum halten sich Gewohnheiten wie das Rauchen zum Kaffee so hartnäckig, und wann wird eine Gewohnheit zur Sucht? Die Hirnforschung hat mittlerweile alle Puzzleteile zusammengetragen, die diese Fragen beantworten können. Im Zentrum steht dabei ein Hirnbereich, der darüber entscheidet, welche Handlungen wir überhaupt ausführen: die Basalganglien, eine Gruppe stark vernetzter Verbände aus Nervenzellen tief im Gehirn, von den Ohrenspitzen aus etwa einen Zeigefinger weit innerhalb des Schädels.

Bei zielgerichteten bewussten Handlungen agieren die Basalganglien wie ein selektiver Verstärker. Plant die Hirnrinde (Kortex) eine

Handlung, so wird das dafür notwendige Motorprogramm an die Basalganglien geschickt und läuft dort durch zwei parallele Pfade, um am Ende wieder im Kortex zu landen. Doch während der „direkte“ Pfad das Handlungsprogramm im Kortex verstärkt, wird es vom anderen, dem „indirekten“ Pfad, gehemmt. So beherbergen die Basalganglien gleichsam ein „Los geht’s“-Netzwerk und ein „Nein, lass mal“-Netzwerk. Beim Griff zur Kaffee-Tasse oder zur Zigarette hat also das „Los geht’s“-Netzwerk im Gehirn von Tom Waits gewonnen.

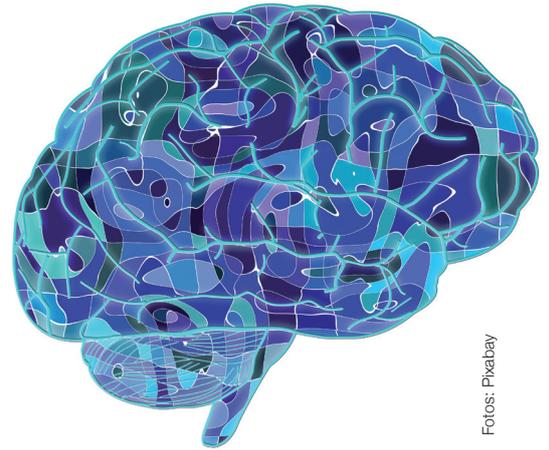
„Los geht’s“ oder „Lass mal“

Nicole Calakos von der Duke University in North Carolina und ihre Mitarbeiter meinen, dass solche Gewohnheiten eine deutliche Signatur in den Basalganglien hinterlassen. Im Fachjournal „Neuron“ berichten sie von einem Experiment, in dem sie Mäuse darin trainierten, einen Hebel zu drücken, um an eine Leckerei zu kommen. Nach sechs Tagen Training machten sie den Tieren die Leckereien dann in großen Mengen frei zugänglich. „Dadurch haben wir für die Tiere das Drücken des Hebels entwertet“, sagt Calakos. Doch obwohl es den Tieren nichts mehr brachte, drückten viele von ihnen den Hebel weiterhin – die einen mehr, die anderen weniger. Sie hatten eine Gewohnheit entwickelt.

Dr. Christian Honey (43) aus Berlin war zunächst Hirnforscher und arbeitet heute als Wissenschaftsjournalist. Näheres auf seiner Website www.evidence-based-journalism.com

Nach dem Experiment untersuchten Calakos und ihre Kollegen die Basalganglien der Tiere. In Schnitten der Mäusehirne simulierten sie den Input vom Kortex mit elektrischen Impulsen, und maßen mit einem Fluoreszenzmikroskop gleichzeitig die Aktivität im „Los geht’s“- und im „Lass mal“-Pfad. Das Ergebnis: je stärker die Gewohnheit einer Maus war, desto schneller reagierten die Neurone im direkten Pfad. Ein zeitlicher Vorsprung im „Los geht’s“-Pfad scheint also die neurologische Grundlage für eine starke Gewohnheit zu sein. Ob Calakos Resultate auf den Menschen übertragbar sind, ist noch nicht klar. Aber angenommen sie sind es: Wie unterscheidet sich dann der Griff zur Zigarette vom Griff zur Kaffeetasse? Was unterscheidet aus neurologischer Sicht die Suchthandlung von der Gewohnheit?

„Bei einer unerwarteten Belohnung schüttet das Belohnungssystem des Gehirns den Neurotransmitter Dopamin auch in einem Teil der Basalganglien aus, dem Nucleus Accumbens“, sagt Pro-



Fotos: Pixabay

Was passiert in den Gehirnregionen?

Professor Christian Lüscher von der Universität Genf. „Der Nucleus Accumbens integriert Informationen aus vielen Teilen des Gehirns, etwa solche, die Angst kodieren oder die motorische Koordinaten im Raum.“ Die Basalganglien (Großhirn- und Zwischenhirnkerne) entscheiden dann, ob bei der aktuellen Kombination der direkte oder der indirekte Pfad die Oberhand gewinnt.

Das Dopamin-Signal

In der Tat belegen mehrere Studien, dass ein stark erhöhter Dopaminpegel im Nucleus Accumbens den direkten Pfad aktiviert, und den indirekten Pfad hemmt. Das Dopamin-Signal aus dem Belohnungssystem verändert damit, mit welcher Wahrscheinlichkeit eine Handlung beim nächsten Mal wieder ausgeführt wird und damit, ob sie eine Gewohnheit bleibt oder zur Sucht wird.

„Hat man sich an eine Belohnung gewöhnt, dann erlischt das Dopaminsignal.“ sagt Lüscher. „Das definierende Merkmal von süchtig machenden Drogen ist aber, dass sie das Belohnungssignal künstlich aufrecht erhalten.“ Im Gegensatz zum Koffein fluten Drogen wie Nicotin den Nucleus Accumbens mit Dopamin, bei einer Zigarette für ein paar Minuten, bei Kokain oder Heroin sogar über Stunden. Und zwar ganz unabhängig davon, ob man in dieser Zeit eine echte Belohnung bekommen hat oder nicht.



Gefährliche Gratwanderung: Nicht alle Suchtfaktoren kann man kontrollieren

Sucht ist erlernte Krankheit

Wie stark der Effekt dieser Dopaminflut sein kann, zeigt eine Studie, die Lüscher's Gruppe im Jahr 2015 im Journal Neuron veröffentlichte. Wie in Calakos Experiment trainierten sie Mäuse, die einen kleinen Hebel drücken. Doch statt über ein Leckerli bekamen die Tiere ihr Dopaminsignal über eine implantierte Elektrode in ihrem Belohnungssystem. Bei jedem Druck auf den Hebel aktiviert die Elektrode das Belohnungssystem, so dass das Drücken Hebels allein für die Mäuse immer aufs Neue belohnend war, genau wie der Zug an einer Zigarette für unser Gehirn. Und auch die Konsequenzen waren vergleichbar: Die Mäuse wurden süchtig danach, den Hebel zu drücken, ohne jemals etwas dafür zu bekommen. Selbst nach tagelanger Abstinenz stürzten sich die süchtigen Tiere wieder auf den Hebel.

„Eine Sucht ist eine erlernte Krankheit“, sagt Lüscher. Doch bei

einer Sucht lernen wir weit mehr als nur das Nehmen der Droge selbst. Auch der Kontext wird vom Dopaminsignal markiert. „Es gab schon in den 1970er-Jahren Studien über Heroinsucht von Soldaten im Vietnamkrieg. Die zeigen, dass heroinsüchtige Soldaten, wenn sie wieder daheim waren, viel besser von der Droge loskamen als Menschen, die in der Umgebung geblieben sind, in der sie süchtig wurden.“ In dem mit der Sucht assoziierten Kontext erwartet das Belohnungssystem einen belohnenden Stimulus, ein Leckerli. „Wenn dann die Belohnung ausbleibt, wird das Belohnungssystem gehemmt“, sagt Lüscher. „Bei einer Gewohnheit reicht das aus, diese abzulegen. Bei der Sucht aber ist dieses Signal so stark, dass die Gier nach der Droge einsetzt.“

Verstärkende Faktoren

Allerdings werden nicht alle Menschen, die süchtig machende

Drogen nehmen, auch süchtig. Tatsächlich verfallen bei Kokain „nur“ etwa 20 Prozent der Konsumenten dauerhaft der Droge. Dieser Anteil scheint bei Nagern und Menschen in etwa gleich groß zu sein. „Heute verdichten sich die Hinweise darauf, dass bei den anfälligen Individuen die Reaktion der Basalganglien auf das Dopamin-Signal auch von epigenetischen Faktoren abhängt, also davon, wie Erlebnisse und Umweltfaktoren die Aktivität der Gene in Nervenzellen beeinflussen“, sagt Lüscher. „Das könnte erklären, warum Menschen, die traumatische Phasen in ihrem Lebenslauf aufweisen,

stärker zur Ausbildung einer Sucht neigen als andere.“ Der neurowissenschaftliche Beweis für diese These stehe allerdings noch aus.

Unabhängig von der individuellen Suchtneigung nehmen wir beim Griff zur Kaffeetasse oder zu Zigarette an einem kleinen Selbst-Experiment teil. Kaffee trinken bleibt dabei im schlimmsten Fall eine Gewohnheit. Der Entzug bereitet zwar oft Kopfschmerzen, doch das Belohnungssystem bleibt unbeeindruckt. Zugleich ist das Kaffeetrinken für viele Raucher der Kontext für die Zigarette. Und jedes Mal wenn man eine raucht, verstärkt das den „Los geht's“-Pfad in den Basalganglien.

Als Iggy Pop seinen ersten Zug genommen hat, pustet er den Rauch genüsslich aus und sagt zu Waits: „Alter, ich sag dir was: Kaffee und Zigaretten, das ist 'ne Kombination!“

Dr. Christian Honey

Freundeskreis-Bundes- treffen 2023 in **Baunatal**



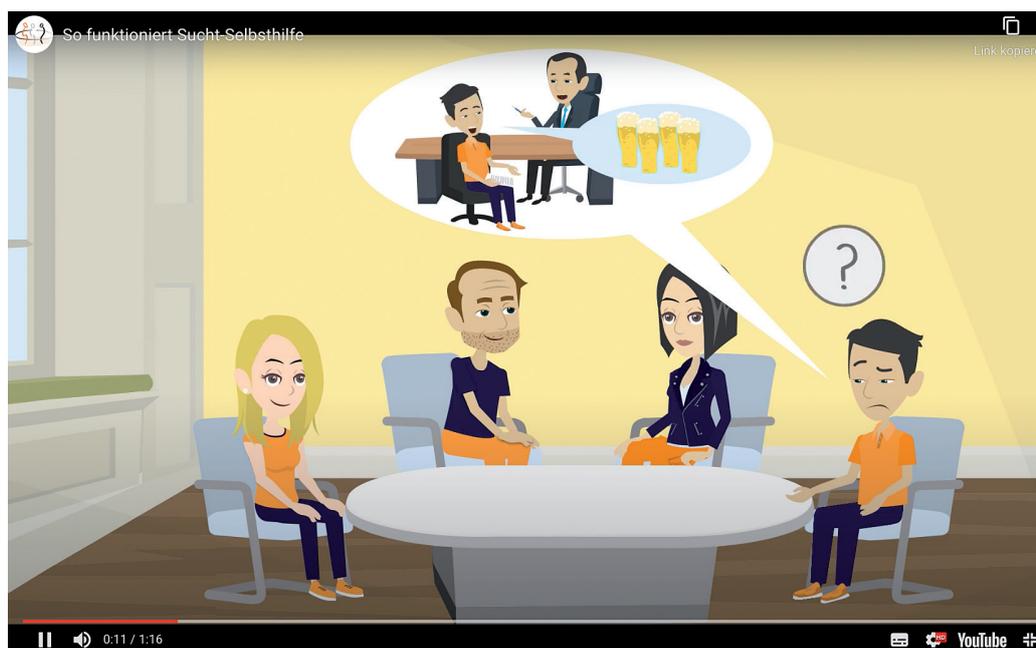
Am 20. Mai 2023 findet das Bundestreffen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe statt. Unter dem Motto „Willkommen im Leben“ treffen sich Freundeskreisler/innen aus ganz Deutschland in der Stadthalle im nordhessischen Baunatal. Neben einem Fachvortrag des Sinus-Instituts zum Thema „Lebenswelten“ werden verschiedene Mitmach-Aktionen sowie ein Bühnenprogramm angeboten und es gibt Raum zum Austausch.
Infos und Kontakt:
 Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
 Tel. 0561 780413
www.freundeskreise-sucht.de

Neues Projekt: „Verklicker“-Filme

Zehn neue Videoclips für die Freundeskreise sollen entstehen

Durch die individuelle Projektförderung nach § 20h SGB V fördert die IKK classic das neue Projekt des Bundesverbands mit 38.400 Euro. Geplant ist die Produktion von zehn 90-sekündigen Videoclips, in denen wichtige Themen des Verbands und der Sucht-Selbsthilfe aufgegriffen werden.

Die Videos bieten Hilfesuchenden und Interessierten eine weitere Möglichkeit, die Philosophie und Arbeit der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe kennenzulernen. Sie können in den Freundeskreise zur Öffentlichkeitsarbeit und bei Klinikvorstellungen genutzt werden. Die Videoclips werden voraussichtlich um Frühjahr 2023 fertiggestellt und veröffentlicht.



Szene aus dem YouTube-Trickfilm „So funktioniert Sucht-Selbsthilfe“ der Freundeskreise

Treffen der Operatoren des Freundeskreis-Chats

Wie soll es mit dem Online-Angebot der Freundeskreise weitergehen?

Zwölf Chat-Operatoren und Suchtreferentin Sina Limpert trafen sich vom 1. bis 3. Juli 2022 im CVJM-Tagungshaus in Kassel. Zwei neue Teilnehmende waren bei dem Chattrreffen der Freundeskreise zum ersten Mal dabei.

Start war am Freitag mit der Begrüßung und einer Einschätzung der Gesamtsituation im Chat. Dabei drückten die Teilnehmenden ihren Zufriedenheitsstatus mit einer Zahl von 0 bis 12 in einem Diagramm aus. Das Ergebnis: Die meisten ordneten sich in der Kurve zwischen den Ziffern 4 und 7 ein. Warum? Die Aussprache zeigte, es gibt mehrere Aspekte, die zu einer gewissen Unzufriedenheit beitragen. So sind zum Beispiel wenige Gäste im Chat, es gibt keine „Suchtprobleme“ bei Gästen, teilweise findet nur Smalltalk statt, es fehlt der Informationsaustausch unter den Operatoren und sie erhalten keine Reaktion/Antwort von Gästen, auch bei direkter Ansprache.

Wir diskutierten im Plenum, wie wir mit der angezeigten Situation umgehen können und suchten nach Lösungswegen.

Am Samstagmorgen begannen wir mit der Erläuterung von Technik und Regeln. Heiko Küffen (Administrator) hatte einen Test-Chat erstellt, in dem die Gruppe Chat-Befehle üben konnte. Wichtig zu wissen ist, wie reagiert werden kann, wenn zum Beispiel Situationen auftreten, in denen Gäste oder User stören oder ausfällig werden. Das sorgt für ein gewisses Maß an Sicherheit.

Danach besprachen wir den Einsatzplan der Operatoren und arbeiteten im Anschluss in Kleingruppen an drei Arbeitsblättern. Die Themen waren:

- **Grenzen:** In welcher Situation komme ich an meine Grenzen, wie gehe ich damit um, was würde mir helfen/was brauche ich noch?

- **Verantwortung:** Welche Verantwortung habe ich als Operator, wie gehe ich damit um, was würde mir helfen/was brauche ich noch?

- **Die Arbeit als Operator:** Was bringe ich als Operator in den Chat ein, was frustriert mich als Operator, wie gehe ich damit um?

wurden angehört und es wurde ausgiebig darüber diskutiert, wie damit umzugehen ist. Gerade in diesem Fall verdeutlichte sich der dringende Handlungsbedarf, alle Operatoren zeitnah über Vorkommnisse zu informieren.

Wir haben an diesem Wochenende sehr viel besprochen und Entscheidungen getroffen, die dem Weiterbetrieb des Chats gut tun



Die Teilnehmenden des Freundeskreis-Chattrreffen in Kassel

Hier kamen wir auf sehr viele ernstzunehmende Aspekte. Wichtig ist es, auf sich selbst zu achten, die eigene Kommunikation zu reflektieren und die Zusammenarbeit untereinander zu verbessern. Wir einigten uns darauf, zukünftig in regelmäßigen Abständen und auch, wenn notwendig, kurzfristige OP-Chats als Videokonferenz durchzuführen.

Ein schwieriges Thema zum Schluss: der Ausschluss einer Userin wegen mehrfachen Fehlverhaltens. Alle beteiligten Operatoren

werden. Denn in einem waren wir uns einig: Der Chat ist und bleibt ein wichtiger Bestandteil der Arbeit der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe.

Alle sind stolz auf ihre Arbeit, für die ich mich auch im Namen des Bundesverbands bedanke.

Béatrice Schober, stellv. Vorsitzende des Bundesverbands

Ausbildung zur Gruppenbegleitung

Die Ausbildungsreihe der Gruppenbegleitung 2021/22 wurde beendet. Das letzte Seminarwochenende fand zum Thema „SUCHT und findet im Freundeskreis“ vom 22. bis 24. April im St. Bonifatiuskloster in Hünfeld statt. Durchgeführt wurde es von den Mitgliedern des geschäftsführenden Vorstands Béatrice Schober, Andreas Bosch und Ralf Vietze. 17 Personen aus acht Landesverbänden nahmen an der Ausbildungsreihe teil. Es waren fünf intensive Wochenenden, an denen Neues kennengelernt, Gewohntes in Frage gestellt und neue Kontakte geknüpft wurden. Der Bundesverband wünscht allen Teilnehmenden viel Freude und gutes Gelingen bei der Begleitung Gruppenbegleitung und bedankt sich für das ehrenamtlichen Engagement. Die nächste Ausbildungsreihe zur Gruppenbegleitung wird 2023 durchgeführt.



Delegiertenversammlung in Hünfeld



Foto: Manfred Kessler

Vom 6. bis 8. Mai 2022 fand die Delegiertenversammlung des Bundesverbands der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im St. Bonifatiuskloster in Hünfeld statt. Seit Ausbruch der Corona-Pandemie war dies das erste Mal, dass wieder Gäste an der Versammlung teilnehmen konnten. Es waren 30 Delegierte aus den Landesverbänden anwesend. Der Bundesvorstand wurde für das Geschäftsjahr 2021 entlastet. Neben Berichten zu den aktuellen Projekten des Bundesverbands wurde auch über die Planung 2022/2023 gesprochen.

Box mit Infobroschüre „Basiswissen“ und Praxisanregungen auf Karten

Die im Frühjahr fertiggestellte Box beinhaltet 80 Karten mit Anregungen zur Gruppengestaltung und Platz für eigene Ideen sowie die Broschüre „Basiswissen für die Gruppenbegleitung“.

Insgesamt wurden 1.050 Exemplare der Kartensammlung gedruckt. Gefördert wurde das Projekt von der DAK Gesundheit mit

29.400 Euro im Rahmen der individuellen Projektförderung nach § 20h SGB V. In einer mehrtägigen Pack-Aktion (Foto) wurden in der Geschäftsstelle über 700 Boxen gefaltet, mit den Inhalten bestückt, verpackt und an die Freundeskreis-Gruppen versandt.



Foto: Sina Imper

Kurz und bündig



Jahrbuch Sucht

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) hat das „Jahrbuch Sucht 2022“ veröffentlicht. Darin werden Statistiken zum Konsum von Suchtmitteln und Suchtformen zusammengefasst. Neben Alkohol, Medikamenten und illegalen Drogen werden auch Essstörungen und Glücksspiel thematisiert. Das Jahrbuch ist im Buchhandel erhältlich.

Bundesdrogenbeauftragter für Cannabis-Freigabe

„Wir werden die kontrollierte Cannabisabgabe an Erwachsene ermöglichen, um den Gesundheitsschutz der Konsumierenden und die Prävention auszubauen!“ Das sagte der Drogenbeauftragte der deutschen Bundesregierung, Burkhard Blienert, auf der sogenannten Hanfparade im August 2022 in Berlin.

Weiter sagte Blienert: „Die Bundesregierung will den Neuanfang: Weg von der Strafverfolgung hin zu mehr Jugend- und Gesundheitsschutz. Seit Jahren setze ich mich mit voller Kraft dafür ein, dass Cannabis kontrolliert in lizenzierten Fachgeschäften an Erwachsene abgeben werden darf. Nur durch diese Form der Abgabe können Cannabiskonsumierende geschützt und gleichzeitig der Schwarzmarkt zurückgedrängt werden. Flankiert werden muss dieser Paradigmenwechsel durch eine Stärkung der Präventions- und Aufklärungsarbeit. Mein Credo: Cannabis ja, aber sicher und nur für Erwachsene!“



Foto: Pixabay

Guttempler haben „SoberGuides“

„SoberGuides“ nennen die Guttempler ihre geschulten ehrenamtlichen Begleiter/innen in der Sucht-Selbsthilfe. Das anonyme und kostenlose Angebot wendet sich an Suchtkranke und Angehörige und verspricht über drei Monate persönliche und intensive Beratung per Telefon. Auf der Homepage kann man seinen persönlichen SoberGuide wählen: www.soberguides.de

Videos für Kinder aus Suchtfamilien: „Ich finde meinen Weg“



„Ich finde meinen Weg“ heißt die Video-Reihe für Jugendliche und junge Erwachsene aus suchtbelasteten Familien, produziert von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS). Ein Faltblatt mit weiterführenden Informationen ergänzt das Angebot. Die etwa anderthalbminütigen Kurzfilme widmen sich zentralen Themen des Jugend- und jungen Erwachsenenalters: Ablösung vom Zuhause, Liebe, Umgang mit Alkohol, Berufswahl und Selbstfindung.

Die Videos im YouTube-Kanal der DHS:



Sexsucht ist Krankheit

Am 1. Januar 2022 ist die ICD11 in Kraft getreten. ICD steht für „International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems“ – zu Deutsch „Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme“ – und dient als Instrument zur Diagnose- und Todesursachenverschlüsselung. Die einzelnen Mitgliedstaaten der WHO haben nun fünf Jahre Zeit sie einzuführen.

In der ICD11 sind erstmals Computerspielsucht sowie zwanghaftes Sexualverhalten als Krankheiten aufgelistet. Beide Erkrankungen sind unter den Impulskontrollstörungen zu finden. In der ICD10 war bereits unter F63.0 pathologisches Glückspiel klassifiziert, mit der Neuerung sind nun auch online und offline Computerspielsucht als Krankheit benannt.

Zwanghaftes Sexualverhalten ist umgangssprachlich auch als Sexsucht bekannt. Es bedeutet, dass die Sexualität zu einem zentralen Punkt im Leben wird und andere Interessen vernachlässigt werden. Ebenso hat es negative Auswirkungen auf das soziale Leben der betroffenen Personen und kann auch zu finanziellen Schwierigkeiten führen. Übermäßiger Telefonsex sowie Pornokonsum gehören zu dem Krankheitsbild.

Die Aufnahme von Krankheiten in die ICD führt in der Regel zu einer Verbesserung der Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten von betroffenen Personen, da die nötigen finanziellen Mittel dafür leichter zugänglich sind.

Kritische Stimmen aus der Medienpsychologie und den Kommunikationswissenschaften befürchten, dass anstatt der Ursachen nur die Symptome der Computerspiel-

WIE ERKENNT MAN

sucht behandelt würden. Es können auch Krankheiten wie Depressionen oder Angststörungen zu einem übermäßigen Spielverhalten führen. Auch die Gaming-Industrie befürchtet, dass Personen, die viel spielen, automatisch als behandlungsbedürftig gelten könnten und stigmatisiert würden.

In Deutschland wird derzeit die ICD10 genutzt, bisher ist noch unklar, wann sie durch die ICD11 abgelöst wird.

Quelle: T. Müller (2019): *Das sind die neuen Krankheiten im ICD 11.*

<https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Das-sind-die-neuen-Krankheiten-im-ICD-11-255342.html>

(Stand 02.09.2021).

R. Labahn (2018): *Computerspielsucht als Erkrankung* <https://idw-online.de/de/news700885> (Stand 15.08.2022)

o. A.: *11. Revision der ICD der WHO (ICD11)* https://www.bfarm.de/DE/Koediersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/_node.html (Stand 21.09.2022)

SEXSUCHT?

Symptome einer Sexsucht sind nicht eindeutig zu klassifizieren, denn nicht jedes gesteigerte sexuelle Verlangen ist Anzeichen einer Sexsucht. Sobald die von der Sucht Betroffenen jedoch ununterbrochen Lust empfinden und ihr alltägliches Leben danach ausrichten, sollte professionelle Hilfe in Erwägung gezogen werden.

Sexsüchtige konsumieren oft mehrere Stunden täglich Pornografie oder suchen nach anderen sexuellen Inhalten, um ihre sexuellen Fantasien zu stillen. Das Überangebot des Internets und die sensorische Überreizung der betroffenen Person bewirkt häufig das Ausbleiben des Gefühls der sexuellen Befriedigung. Infolgedessen konsumieren Menschen mit Sexsucht vermehrt Pornografie über das Internet. Weiterhin indizieren ausschweifende sexuelle Phantasien, die den Alltag von sexsüchtigen Menschen beeinträchtigen, eine Sexsucht.

Selbsttest unter www.libermenta.com

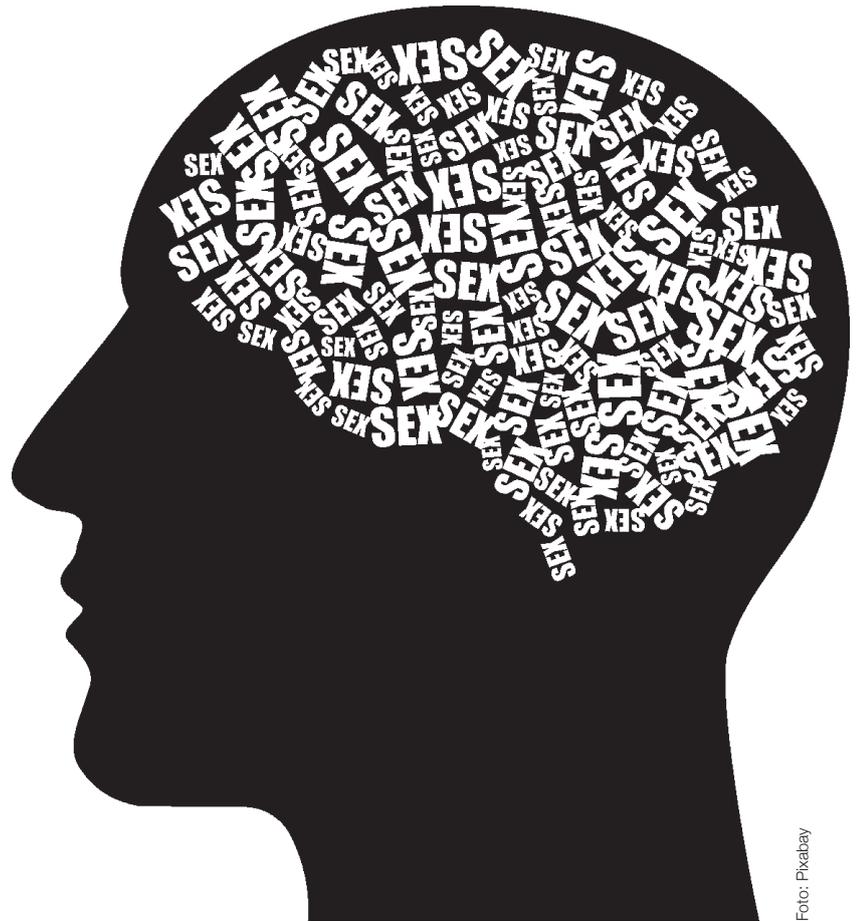


Foto: Pixabay

„Ich wollte leben“

An einem dramatischen Punkt änderte sich Jürgen Fischers Leben schlagartig

Gewohnheiten geben Sicherheit, können aber auch blockieren“, sagt Jürgen Fischer zum Thema des *Freundeskreis Journals*. Ein Satz, der sitzt. Nicht einfach so dahergesagt, sondern überlegt und geerdet. Vielleicht hat es etwas damit zu tun, dass der Geschäftsführer des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe Göttingen von Beruf Elektriker ist, der weiß, dass Erdung unerlässlich ist, will man keinen Stromschlag bekommen.

„Wir ticken hier in Göttingen etwas anders“

„Ich bin ein sehr systematischer Mensch“, sagt 54-Jährige über sich selbst. Im Gespräch stellt sich heraus: Er versteht es, Dinge auf den Punkt zu bringen. Sicherlich ein Grund dafür, dass der Mann mit den grauen Stoppelhaaren schon seit über zehn Jahren im Vorstand des Vereins aktiv ist, in dem überdurchschnittlich viele junge Menschen mit Suchtproblemen Hilfe suchen. Wie ist das möglich entgegen des sonstigen Trends der Überalterung in den Gruppen? „Wir ticken hier in Göttingen etwas anders“, lächelt Fischer.

Zweimal war der Führerschein weg

Selbsthilfe ist Jürgen Fischers Lebensprinzip geworden. Das war nicht immer so. Seine Suchtgeschichte offenbart frühen Kontakt zum Alkohol verbunden mit der Suche nach Anerkennung. Schon im Konfirmandenalter ging es in der Dorfclique los: Alkohol gehört zum Feiern, ist cool, macht locker, schweißt zusammen. Auf die Realschule folgt die Lehre, und auch hier fließt das Bier in Strömen: während der Arbeit, bei der Heimfahrt von den Baustellen, nach Feierabend und an den Wochenenden geht's in der Disco weiter. Da passiert es zum ersten Mal: Der junge Elektriker wird von

der Polizei mit Alkohol am Steuer angehalten und muss seinen Führerschein für elf Monate abgeben. Was ihn aber nicht daran hindert, weiter zu trinken, denn dank Fahrgemeinschaften muss er nun keine Rücksicht mehr nehmen.

Süchtige Arbeitnehmer sind erpressbar

Zehn Jahre später wechselt er als Elektriker in den öffentlichen Dienst zur Abwasserreinigung der Stadt Göttingen. Es gibt neue Gründe für gesteigerten Bierkonsum: Dreischichtbetrieb, Unzufriedenheit mit den Arbeitsbedingungen. Nach einem Himmelfahrts-Besäufnis im Dorf und anschließender Autofahrt ist er den Schein erneut los. Das lässt sich nicht verheimlichen, aber im Job funktioniert er weiter und es gibt keine beruflichen Konsequenzen: „Meine Vorgesetzten haben in ihrer Fürsorgepflicht versagt.“ Fischers Erfahrung: „Süchtige Arbeitnehmer sind gute Arbeitnehmer, denn sie sind erpressbar.“

Um die Fahrerlaubnis zurückzubekommen, muss Fischer die MPU bestehen, was ihm gelingt. Aber trotz Blutkontrollen trinkt er heimlich weiter, jetzt vor allem hochprozentigen Ouzo. Dann kommt die Autofahrt nach Belgien, wo er seine heutige Frau besuchen will. Unterwegs im Ruhrgebiet kippt er



Foto: L. Simmank

Jürgen Fischer (54), Geschäftsführer des Freundeskreises Göttingen, legte einen langen Weg zurück, bis er zu dem wurde, der er heute ist. Zu den Freundeskreisen kam er aufgrund seiner Sucht vor 18 Jahren.

eine Flasche Jägermeister, trifft dann die letzte Abfahrt nicht und wacht erst im Krankenhaus wieder auf. Als er das total demolierte Autowrack sieht und von den 4,7 Promille im Blut hört, wird ihm klar: Das Leben ist zu wertvoll, um mit Alkohol weiterzumachen. Er hört auf mit dem Trinken, denn: „Ich wollte leben.“

Es gibt keinen Schalter, den man umlegen kann

Der Versuch einer ambulanten Therapie scheitert, aber die Entgiftung und Behandlung mit dem Medikament Antabus („eine Krücke“) in einer Suchtklinik bringen ihn weg vom Alkohol. Aber erst im Freundeskreis versteht Fischer langsam, dass er nicht einfach einen Schalter umlegen kann, um abstinent zu werden, sondern dass Verhalten und Bewusstsein sich ändern müssen: „Ich musste mich mit mir selbst beschäftigen, das war ein mühsamer Prozess.“

Aus der Freundeskreis-Infogruppe wird die feste Gruppe „U40“, in der sich jüngere Alkoholiker, Spieler, Medikamentenabhängige und Angehörige zusammenfinden. Die Gruppe existiert bis heute – 18 Jahre später nennen sich die Mitglieder im Alter zwischen 24 und 58 Jahren immer noch „U40“, da das Durchschnittsalter um 40 ist. Fischer lernt, den Ärger auf der Arbeit nicht „runterzuschlucken“, sondern seine Meinung zu sagen. Er geht jetzt offen mit seiner Sucht um und kann im Rahmen der Dienstvereinbarung sogar als Suchtkrankenhelfer für Kollegen tätig werden.

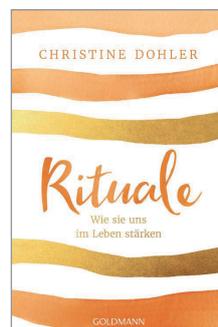
„Der Weg der Veränderung ist lang“

„Der Weg der Veränderung ist lang“, sagt Jürgen Fischer rückblickend. Und was hat sich in den vergangenen 18 Jahren im Freundeskreis Göttingen verändert? „Eigentlich nicht viel“, überlegt Fischer: „Schon meine Vorgänger, ob als Suchtkrankenhelfer oder im Vorstand, hatten auch andere Süchte als Alkoholismus im Blick, sie waren bereit, Veränderungen zu sehen und darauf zu reagieren.“ Man trifft sich mit unterschiedlichen Suchterfahrungen in einer Gruppe. Das Besondere in Göttingen sind zudem zwei vorgeschaltete Infogruppen für Neuzugänge. Ansonsten gibt es unter dem Vereinsdach acht „geschlossene“ Selbsthilfegruppen mit jeweils höchstens 16 Mitgliedern.

Der Freundeskreis arbeitet eng mit der diakonischen Fachstelle für Sucht und Suchtprävention zusammen, die professionelle Hilfen vermittelt. Als Geschäftsführer des großen Vereins hat Fischer nicht gerade wenig zu tun: Kontaktnetze knüpfen, Förderanträge stellen, Seminare organisieren, viel Organisatorisches. Fortbildung in Sachen Suchthilfe ermöglicht ihm heute der Arbeitgeber. Kürzlich galt es, ein Kinderbuch zum Thema Sucht auf den Weg zu bringen. Und bei Doktorarbeiten konnte er auch schon Studenten mit seinem Wissen unterstützen. All das frisst nicht nur Zeit, sondern dient auch der persönlichen Weiterentwicklung, weiß Jürgen Fischer. Flexibel will er bleiben, sich nicht von Gewohnheiten blockieren lassen.

Lothar Simmank

Buchtipps



Christine Dohler:
Rituale. Wie sie uns im Leben stärken.
Goldmann Verlag,
2021, 14 €

RITUALE sind so alt wie die Menschheit. Sie stärken und geben Halt – gerade in einer Zeit, in der sich das Leben immer mehr beschleunigt. Denn Rituale geben Orientierung und Sicherheit. Sie stillen unser Bedürfnis nach Gemeinschaft, Zugehörigkeit und Ruhe. Christine Dohler hat auf der ganzen Welt an unterschiedlichsten Ritualen teilgenommen und zeigt, weshalb uns eine Morgenroutine gut in den Tag starten lässt, wie wir mit kleinen Ritualen auch an einem stressigen Arbeitstag das innere Gefühl von Zufriedenheit bewahren.



Markus Hornig:
Gewohnheiten ändern. In 30 Minuten wissen Sie mehr!
Gabal Verlag, 9,90 €

MEHR SPORT machen, endlich abnehmen oder mit dem Rauchen aufhören! Wer kennt ihn nicht, den Unterschied zwischen Theorie und Praxis, wenn es um die Umsetzung guter Vorsätze geht? Aber was hindert uns eigentlich an der Umsetzung? Routinen sind wichtig. Sie verschaffen uns Raum, um Ressourcen besser zu nutzen und uns zu konzentrieren. Wenn sie jedoch blockieren und der Entwicklung im Weg stehen, wird es Zeit, eingefahrenen Gewohnheiten zu ändern. In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie Sie neue Gewohnheiten erlernen und trainieren und wie Sie Ihr Leben nachhaltig verändern können.



1

Nicht alles ist, wie es scheint

Bei den drei Abbildungen auf dieser Seite handelt es sich um optische Illusionen. Unterschiedliche Menschen erkennen unterschiedliche Motive zuerst. Das liegt daran, dass unser Gehirn bekannte und gewohnte Dinge schneller identifizieren kann, als Dinge, die uns eher fremd sind. So subjektiv wie diese Abbildungen wahrgenommen werden, wird unser gesamtes Leben subjektiv wahrgenommen.

• **WAS ERKENNEN SIE ZUERST?** Lassen Sie es auch andere Menschen ausprobieren! Sie werden merken, dass die Dinge nicht immer so sind, wie sie im ersten Moment erscheinen.



2



3