

## Freundeskreise auf der Offerta - für alle ein Erfolg!

von *Torsten Wilkens*



Foto: Dieter Engel

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Baden und alle angeschlossenen Selbsthilfegruppen hatten auf der *Offerta* 2014 die Gelegenheit, sich und ihre Arbeit zu präsentieren und darzustellen. Im Vorfeld der Messe hatte Ludwig mit viel Engagement und tollen Ideen einen Stand für diese Veranstaltung organisiert, der sich wirklich sehen lassen kann. Ein offener, heller, informativer und moderner Stand, bei dem es eine Freude macht, an und mit ihm zu arbeiten. Das Schöne an diesem Stand ist, dass wir ihn auch in Zukunft bei den verschiedensten Veranstaltungen nutzen können. Sollte eine Gruppe einmal diesen Stand benötigen, so könnt Ihr Euch gern an Siegfert vom Landesverband wenden.

Am Messestand nutzten wir die Gelegenheit, mit Vertretern des

Stadtrates der Stadt Karlsruhe, mit kirchlichen Vertretern verschiedener Religionsgemeinschaften, mit Frau Himmelstein von der AOK Karlsruhe und mit vielen weiteren Multiplikatoren unterschiedlicher Richtungen (Pädagogen, Mitarbeitern von Suchtberatungsstellen, der Bahnhofsmision, Therapeuten, Sozialarbeitern u.a.) Kontakt aufzunehmen und Gespräche zu führen. Weiterhin führten wir an den Messetagen etwa 100 Informations- und Beratungsgespräche mit Hilfe- und/oder Rat-suchenden. Diese Gespräche führten wir mit unmittelbar Suchtmittel-betroffenen aber auch mit Co-Abhän-gigen und Angehörigen. Bei diesen Gesprächen übergaben wir verschiedene Informationsschriften zu den Themen „Sucht“ und „Co-Abhän-gigkeit“. Für mich fast unglaublich ist die Tatsache, mit welcher Intensität

## Inhalt

Freundeskreise auf der Offerta - für alle ein Erfolg!	1
2. Suchthilfefachtag in Baden	3
Inwieweit fördert Sucht die Entstehung von Familien-geheimnissen	4
Aus den Regionen	6
1. Alkoholfreier Silvesterball in Mannheim 2014	8
Freundeskreis Nova Vita Mannheim auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela	10

## Impressum

Herausgeber:  
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Baden e.V.  
Adlerstr. 31 - 76133 Karlsruhe  
Telefon 07 21 / 3 52 85 39  
Fax 07 21 / 38 48 93 90  
freundeskreise-baden@gmx.de

Verantwortlich für den Inhalt:  
Vorstand des Landesverbandes

Redaktion:  
Uwe Aisenpreis  
Siegbert Moos  
Michael Mayer



Foto: Torsten Wilkens

und Offenheit diese Gespräche häufig geführt wurden. Trotz der Öffentlichkeit und der vielen Besucher führten wir nicht selten Gespräche mit auch privatem Inhalt. Gelegentlich floss auch die eine oder andere Träne. Meistens aus Erleichterung darüber, sich endlich einmal mit einem Problem ernst genommen zu fühlen und zu wissen, wohin man sich wenden kann.

Neben vielen unterschiedlichen Informationsschriften überreichten wir etwa 200 Messebesuchern Fragebögen zu den Themen: „Habe ich eine Essstörung?“, „Bin ich spielsüchtig?“, „Bin ich alkoholkrank?“, „Neige ich zur Co-Abhängigkeit?“. Über 300 Flyer mit Kontaktdaten der Selbsthilfegruppen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in und um Karlsruhe wurden mitgenommen.

Wir konnten mehr als 1.700 Messebesucher motivieren, den von uns aufgebauten „Promilleparcours“ zu absolvieren. Hierbei wurden mit Brillen die Einschränkungen in der Wahrnehmung (optisch und im Gleichgewicht) mit verschiedenen Promillewerten simuliert. Noch mehr Messebesucher sahen dabei den „Probanden“ zu. Es wurde dabei fröhlich gelacht und den Teilnehmern hat es viel Spaß gemacht. Wobei nach dem Absolvieren des Parcours häufig Fragen gestellt und die meisten Teilnehmer und Besucher zum Nachdenken animiert wurden.

Zusammenfassend können wir für uns das Fazit ziehen, dass wir mit dem Ergebnis der Arbeit auf der *Offerta* 2014 überaus zufrieden sind. Die von uns gesteckten Ziele bei den Themen:

- Verbesserung des Bekanntheitsgrades der Arbeit der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
- Information der Öffentlichkeit über Suchterkrankungen
- Kontaktaufnahme mit Vertretern unterschiedlicher Einrichtungen
- Enttabuisierung des Themas „Sucht“

wurden in allen Bereichen erfüllt, größtenteils deutlich übererfüllt. Unser Stand auf der *Offerta* wurde von der AOK finanziell großzügig unterstützt.

Von den Selbsthilfegruppen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe arbeiteten an den Messtagen insgesamt 29 ehrenamtliche Helfer. Viele von ihnen traten erstmals mit

dem Bekenntnis zu ihrer Sucht oder ihrer Angehörigkeit in der Öffentlichkeit auf. Alle Helfer waren begeistert und erfüllten ihre Aufgabe mit großer Freude. Für mich als langgedienten Freundeskreisleiter war es eine Freude, mit so vielen Freundinnen und Freunden, vor allem auch so jungen Menschen, zu arbeiten. Herzlichen Dank allen, die mit ihrer Arbeit zu diesem tollen Erfolg und unserem sehenswerten Auftritt beigetragen haben.

Der Erfolg und die Resonanz unseres Auftritts bei der letztjährigen *Offerta* haben die Verantwortlichen zu der Entscheidung veranlasst, auch in diesem Jahr mit einem Stand vertreten zu sein. Dieser Stand wird sogar noch ein wenig größer sein als im letzten Jahr und es gibt mit einem Fahrsimulator, den uns die Mannheimer Freunde von „Nova Vita“ vermittelt haben, sogar wieder ein tolles Highlight!

Rechtzeitig wird in den Freundeskreisen und Gruppen abgefragt, wer in diesem Jahr sich mit einem Standdienst engagieren will. Es wird bestimmt wieder toll und ich kann allen Interessierten nur sagen, dass ich mich schon wieder mächtig auf diesen Auftritt freue!

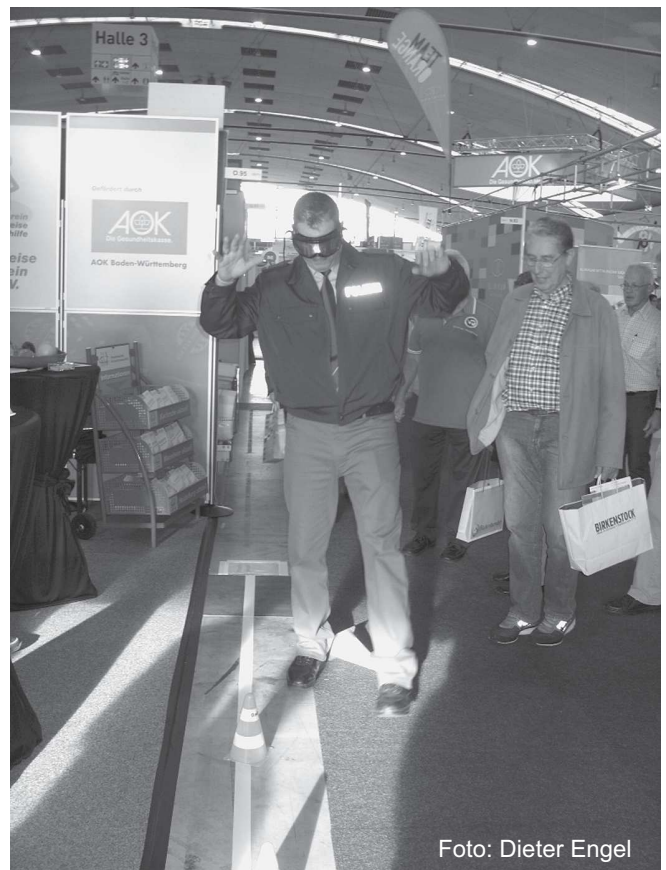


Foto: Dieter Engel

## 2. Suchthilfefachtag in Baden

von Siegbert Moos

Der Suchthilfefachtag ist eine Veranstaltung der Suchtselbsthilfe mit der Zielrichtung, aktuelle Themen aufzugreifen und mit der professionellen Seite zusammen Lösungsansätze zu erarbeiten.

Das Thema „Sucht im Alter“ erhält durch die demographische Entwicklung eine zunehmende Bedeutung für unsere Gesellschaft, da auch gleichzeitig die Lebensarbeitszeit auf 67 erhöht wird (*Rente mit 67*). Sucht im Alter hat in den letzten Jahren merklich zugenommen. Auf diese Entwicklung wird nun reagiert und man versucht, Strategien und Alternativen für die Folgen und Probleme der sozialen Sicherungssysteme zu finden.

Der 2. Suchthilfefachtag sollte hierbei Lösungswege aufzeigen. Strategien zu entwickeln, um ältere Suchtkranke zu erreichen, wird eine der wichtigsten Aufgaben in den nächsten Jahren sein.

Am 13.09.2014 trafen sich 95 Teil-

nehmer aus Beratungsstellen, Fachkliniken, Altenhilfe und Selbsthilfeorganisationen zum 2. Suchthilfefachtag Baden in Karlsruhe, um sich über das Thema „Sucht im Alter“ zu informieren. Als Hauptreferenten am Vormittag war Herr Dr. Ernst Pallenbach von der Bundesvereini-

gung Deutscher Apothekenverbände eingeladen, der in seinem Vortrag Tablettenabhängigkeit im Alter analysierte. Die Teilnehmer waren begeistert von dem Vortrag von Dr. Pallenbach, da er sein Referat verständlich und ohne viele Fachausdrücke vortrug.

Der Chefarzt der Kraichtalkliniken, Herr Dr. Martin Beutel, bezog sich in seinem Vortrag hauptsächlich auf das Thema „Alkohol“. Außerdem informierte er die Teilnehmer über sein Projekt bzw. seine Studie „Sucht im Alter“, in dem über 300 Hausärzte sowie Alten- und Seniorenheime mitgearbeitet haben.

Frau Elke Müller, Sozialpädagogin vom Blauen Kreuz in Lörrach, informierte über ihre Erfahrungen in der Praxis zum Thema „Sucht im Alter“.

Herr Dr. Amann, Chefarzt der Rehaklinik Birkenbuck, stellte das Konzept „Therapie 55 +“ seiner Klinik vor.

Nach dem Mittagessen verteilten sich die Teilnehmer in die Foren, um sich nun intensiver mit dem jeweils ausgesuchten Thema zu beschäftigen. Die Foren waren alle gut besucht und so interessant, dass die dafür vorgesehene Zeit nicht ausreichte und diese um ca. 30 Minuten verlängert werden musste. Die Rückmeldungen waren durchweg positiv; die Nachfragen nach einem 3. Suchthilfefachtag ist sehr groß.

Der Suchthilfefachtag war ein voller Erfolg und übertraf noch die darin gesetzten Erwartungen. Den Referenten ist es sehr gut gelungen, die Inhalte der jeweiligen Foren verständlich zu vermitteln. Außerdem wurde eine bessere Kommunikation und Zusammenarbeit zwi-

schon Fachkliniken, Beratungsstellen, Altenhilfe und Selbsthilfeorganisationen erreicht.

Am Mittwoch, den 11.09.2014 wurde der Chefarzt der Kraichtalkliniken, Dr. Martin Beutel, ins Studio des Fernsehsenders Baden TV zu einem 12-minütigen Interview eingeladen, um über den 2. Suchthilfefachtag Baden zu berichten. Herr Dr. Beutel hat beim Interview auch ausdrücklich darauf hingewiesen, dass ohne die hervorragende Unterstützung der AOK Baden-Württemberg sowie der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg der 2. Suchthilfefachtag Baden nicht durchzuführen ist.

Die Vorträge der Referenten befinden sich auf der Homepage des Landesverbandes Baden e.V. ([www.freundeskreise-baden.de](http://www.freundeskreise-baden.de)).

*Das Thema „Sucht im Alter“ erhält durch die demographische Entwicklung eine zunehmende Bedeutung für unsere Gesellschaft, da auch gleichzeitig die Lebensarbeitszeit auf 67 erhöht wird.*

nehmer aus Beratungsstellen, Fachkliniken, Altenhilfe und Selbsthilfeorganisationen zum 2. Suchthilfefachtag Baden in Karlsruhe, um sich über das Thema „Sucht im Alter“ zu informieren. Als Hauptreferenten am Vormittag war Herr Dr. Ernst Pallenbach von der Bundesvereini-

**HILFE**

**2.**  
**SUCHTHILFE-**  
**FACHTAG BADEN**

**„Sucht**  
**im Alter“**

**13.9.2014**  
Karlsruhe . Renaissance Hotel

Veranstaltung für  
Selbsthilfe-Organisationen,  
Beratungsstellen, Fachkliniken  
und Altenhilfe

Veranstalter:  
Arbeitskreis  
Suchthilfefachtag  
Baden



# Inwieweit fördert Sucht die Entstehung von Familiengeheimnissen

von Barbara Kunz

*Ich wurde gebeten, in das Thema „Familiengeheimnisse“ einzuführen. Ich freue mich, dass ich über dieses Thema sprechen darf, es betrifft jeden von uns, als Betroffener, Angehöriger, Eltern oder Kind aus einer Suchtfamilie.*

*Es wird auffallen, dass ich immer wieder Bezug nehme auf die **Kinder** in suchtkranken Familien. In der gesamten Fachliteratur wird das Thema „Familiengeheimnisse“ im Zusammenhang mit den Kindern gesehen. Dazu gibt es derzeit aktuellste Untersuchungen und Fachartikel. Erst seit Neuestem werden „Kinder in Suchtfamilien“ in den Fokus der Fachleute als Teil des „Suchtsystems Familie“ genommen. Diese Erfahrung mache ich auch in meiner beruflichen Tätigkeit: Erst seit Kurzem werden Kinder als Betroffene mit einer eigenen Gefährdung gesehen und nicht nur die Eltern in ihrer Suchtproblematik.*

## 1. Zahlen und Fakten

Nach Angaben der deutschen Hauptstelle für Suchtfragen konsumieren in Deutschland 10,4 Mio. Menschen Alkohol auf riskante Weise. 1,7 Mio. Menschen missbrauchen **Alkohol**, haben aber (noch) keine Sucht entwickelt. 1,7 Mio. Menschen sind alkoholkrank. Jedes dreihundertste Neugeborene wird mit einem fetalen Alkoholsyndrom geboren.

Die Zahl der **medikamentenabhängigen** Menschen in Deutschland wird auf 1,3-1,4 Mio. geschätzt; davon konsumieren ca. 1,1 Mio. Benzodiazepine, d.h. Medikamente gegen Angst und Beruhigungsmittel (Tranquilizer).

Ca. 500.000 Menschen sind **spielsüchtig**.

0,3% konsumieren **illegale Drogen**.

Suchtgefährdete und suchtkranke Menschen haben **Angehörige**: Eltern, Geschwister, Partner, Kinder. Alleine 7 Mio. Angehörige sind von der Alkoholabhängigkeit eines Familienmitglieds betroffen. Die Forschung geht von einem Verhältnis 1:3 aus: Pro Alkoholkrankung sind durchschnittlich drei Familienmitglieder als Angehörige betroffen.

Mehr als 30% der Kinder aus suchtkranken Familien werden zudem selbst suchtkrank, meist sehr früh.

Etwa 15% der Bevölkerung leiden unter einer **psychischen Erkrankung** (z.B. Angststörung, Depression). In unseren Gruppen machen wir die Erfahrung, dass z.B. Depression eine Erkrankung ist, die sowohl beim Alkoholkranken als auch bei den Angehörigen auftritt.

Auch Kinder psychisch erkrankter Eltern stehen unter erhöhtem Risiko, selbst eine psychische Störung zu entwickeln (ca. 60% entwickeln eine psychische Auffälligkeit).

Ähnlich wie Kinder von suchtkranken Eltern sind auch die Kinder psychisch erkrankter Eltern mit krankheitsbedingten Verhaltensveränderungen ihrer Eltern konfrontiert, die sie oft nicht nachvollziehen können. Das kann dazu führen, dass die Kinder sich verantwortlich oder schuldig fühlen an dem für sie merkwürdigen Verhalten der Eltern.

Sowohl Kinder mit einem suchtkranken als auch mit einem psychisch kranken Elternteil erleben Situationen und Gefühle wie Desorientierung, Schuld, Scham, Doppelbotschaften, Isolierung und Redeverbot.

## 2. Geheimnisse

Bevor wir zum Thema „Geheimnisse in Suchtfamilien“ kommen, schauen wir uns das Geheimnis erst einmal genauer an.

Der Duden sagt: **Geheimnis** stammt von **geheim** und ist seit dem 15. Jahrhundert gebräuchlich. Es ist von dem Wort **Heim** abgeleitet und bedeutete zunächst „zum Haus gehörend, vertraut“. Mit der Zeit bekam es dann seine negative Bedeutung.

Dr. Victor Chu, dessen Buch „Lebenslügen und Familiengeheimnisse“ hinten zur Ansicht ausliegt, sagt: Lebenslügen sind wie ein Haus, das auf Sand gebaut ist. Man kann ein ganz kunstvolles, solides Haus bauen, aber wenn das Fundament nicht stimmt, dann kommt immer etwas ins Rutschen“.

Grundsätzlich unterscheiden wir

zwischen „an- und unangenehmen Geheimnissen“. **Angenehme Geheimnisse** machen gute Gefühle wie Freude, positive Spannung, frohe Erwartung. Z.B. kennt fast jeder die heimliche Spannung und freudige Erwartung vor Weihnachten oder bevor man ein freudiges Ereignis allen mitteilt. Diese Heimlichkeit gibt das Gefühl, etwas Besonderes zu sein. **Unangenehme Geheimnisse** machen schlechte Gefühle wie Angst, Wut, Hilflosigkeit. Beispielsweise, wenn der Bruder oder die Schwester beim Klauen beobachtet wird. Diese Heimlichkeiten belasten und schließen andere aus.

In Familien mit Suchtproblemen finden sich überwiegend belastende, unangenehme Geheimnisse. Um mit der Belastung umzugehen, bildet die Familie unausgesprochene, manchmal auch ausgesprochene Regeln heraus.

## 3. Regeln

### 3.1 Rede nicht

„Darüber spricht man nicht“. Wer kennt diesen Satz so oder so ähnlich?

Es ist für alle Beteiligten schwer, ein Suchtproblem in der Familie offen einzugestehen. Denn die Suchterkrankung, genau wie die psychische Erkrankung, gehört in unserer Gesellschaft zu den tabuisierten Erkrankungen, über die „man“ nicht spricht. Sucht wird als Schwäche, Versagen, Schande angesehen. Deshalb versuchen Familienmitglieder mit allen Mitteln, die Suchtprobleme zu verheimlichen und nach außen den Eindruck einer heilen Familie zu vermitteln.

Kinder lernen in dieser Situation sehr früh, den Schein zu wahren und zu schweigen. Die ganze Familie hat somit viele Geheimnisse zu wahren. Die oberste Regel lautet dann: **Niemand darf merken, was bei uns los ist**.

### 3.2 Fühle nicht

Das Nächste, was wir bei Familien mit Suchterkrankung feststellen, ist, dass Gefühle nicht mehr natürlich ausgelebt werden.

Nicht zu fühlen vermeidet Schmerzen und bürdet den Familienmitgliedern (z.B. Eltern) nicht noch das Leid der Kinder auf. Dahinter steht bei den Kindern oft noch die Überzeugung, dass sie ihren Gefühlen nur bedingt trauen sollten. Durch das Leugnen der Gefühle wird der Zugang zum emotionalen Erleben verlernt, dadurch werden aber auch angenehme Gefühle nicht mehr wahrgenommen. Es sei denn, Kinder benutzen sie als Maske, um sich dahinter zu verstecken.

Für die Kinder heißt das, schnell erwachsen werden zu müssen und viel zu früh Verantwortung übernehmen zu müssen. Die unausgesprochene Forderung an sie lautet: **Sei stark, gut, perfekt. Mach immer alles richtig! Mach uns stolz.**

### 3.3 Traue nicht

Durch die Botschaft der Familie, dass alles normal sei, und der gegenteiligen Wahrnehmung der Kinder, lernen diese, weder sich noch anderen zu trauen. Suchtmittelabhängige lügen, um ihre Sucht zu vertuschen. Die Partner lügen, damit der/die Suchtkranke nicht den Arbeitsplatz und den guten Ruf verliert. Die Kinder lügen, um sich selbst zu schützen.

Wenn in einer Familie Lügen normal geworden sind, ist auf nichts und niemanden mehr Verlass. Die Kinder verlieren ihr Vertrauen in andere Menschen. Sie verinnerlichen: **Ich bin der einzige, dem ich trauen kann.**

Nun hat aber jeder Mensch Gefühle, auch der/die Betroffene, die Partner, die Kinder. In einer Atmosphäre, in der Gefühle zu haben verboten ist, müssen diese Gefühle versteckt werden, aus **Scham** oder aus Angst, sich bloßzustellen.

### 4. Scham

Scham ist zwar ein Grundgefühl, das jeder Mensch entwickelt, es ist aber nicht angeboren wie z.B. Angst oder Aggression, sondern erlernt. Tiere zeigen im Gegensatz dazu Wut bei einem Angriff oder Angst, was eine Flucht nach sich zieht. Sie zeigen aber auch Freude bzw. Zufriedenheit, aber keine Scham. Scham wurde im Laufe der menschlichen Evolution entwickelt, um ein soziales Zusammenleben auf engem Raum zu ermöglichen.

Die Menschen verschiedener Kulturen haben unterschiedliche

„Tabus“, schämen sich für andere Dinge.

Scham ist ein zentrales, latent immer vorhandenes Gefühl in Suchtfamilien. Hinter allen Handlungen, bei jedem Familienmitglied, spielt Scham eine bedeutende Rolle. Even Imber-Black schreibt in seinem Buch „Geheimnisse und Tabus in Familien“, dass Alkoholismus in der Herkunftsfamilie die zweithäufigste Ursache für Schamgefühle und Familiengeheimnisse ist. (An erster Stelle steht sexueller Missbrauch.)

Scham ist das Aschenputtel unter den Gefühlen. Sie wird nicht gezeigt, sie ist das Gefühl, entblößt, nackt, bloßgestellt zu sein, vor sich und der Welt. Scham verhindert, dass der Betroffene über sein Leid und dessen Ursache **redet**. Sie ist eines der unangenehmsten Gefühle, das man am liebsten verdrängen, **nicht spüren** würde. Es ist ein Gefühl, über das nicht gesprochen wird, das man niemanden **anvertraut**.

Ein Mitglied einer Suchtfamilie schämt sich für sich selbst, aber auch für andere Familienmitglieder. Dies führt direkt in das geschlossene System der Suchtfamilie, geprägt durch Geheimnisse und Leiden.

Wir haben bisher die Hintergründe beleuchtet, wie und wodurch Geheimnisse entstehen und wie sie sich in Suchtfamilien auswirken.

### 5. Lösungen

Nun ist die Frage, welche Möglichkeiten es gibt, aus diesem Teufelskreis aus Scham und Schweigen auszusteigen. In erster Linie geht es darum, das Schweigen zu brechen und die Scham zu überwinden.

Was ist hierzu nützlich?

- Information: Alkoholismus ist eine Krankheit
- Es gibt Hilfen für den Abhängigen und die Angehörigen
- Redeverbote aufheben

Wir haben uns, den Abhängigen, den Partnern, den Kindern über lange Zeit ein Redeverbot erteilt. Als Einzelner da einfach auszubrechen ist schwer. Dr. Victor Chu, Autor von „Lebenslügen und Familiengeheimnissen“, war als Kind selbst betroffen und beschreibt seine damalige Situation so: „Ich fühlte mich sehr falsch, hatte das Gefühl, vielleicht verrückt zu sein und die anderen seien richtig. Ich wurde zum Sündenbock, zum Außenseiter in der Familie.“

Wie können wir verhindern, dass in unserer Familie so etwas geschieht? Es funktioniert nur, wenn wir uns die **Erlaubnis** geben, über die Situation und unsere Gefühle zu reden. Stellt sich die Frage, wer diese Erlaubnis erteilt.

Als Erwachsene sind wir es selbst, die es uns erlauben, das Schweigen zu brechen. Wir entscheiden, wo und bei wem wir es tun, bei einem Arzt, einer Freundin, einer Beratungsstelle, einer Selbsthilfegruppe, alleine oder gemeinsam mit dem Partner.

Bei den Kindern ist das anders. **Die Kinder brauchen die ausdrückliche Erlaubnis der Eltern zum Reden.** Und sie benötigen ggf. Unterstützung dabei, jemanden zu finden, dem sie sich anvertrauen können. Ohne diese Erlaubnis werden sie nicht reden, dazu sind sie viel zu loyal ihrer Familie gegenüber, und sie sind die Schwächsten im System. Sie können es sich nicht leisten, ein Risiko einzugehen.

Im besten Fall erleben Kinder ganz konkret, dass sich etwas geändert hat, dass die Eltern selbst miteinander über ihre Probleme und Gefühle reden. Auf jeden Fall brauchen Kinder geeignete und geschützte Räume, in denen sie sich öffnen können. Das kann eine Gruppe sein wie z.B. die „Kindergruppe Regenbogen“, aber auch eine Lehrerin oder ein Trainer im Sportverein, der vertrauenswürdig ist; eine Nachbarin oder ein Familienmitglied, ein Onkel, eine Tante, eine Therapeutin etc.

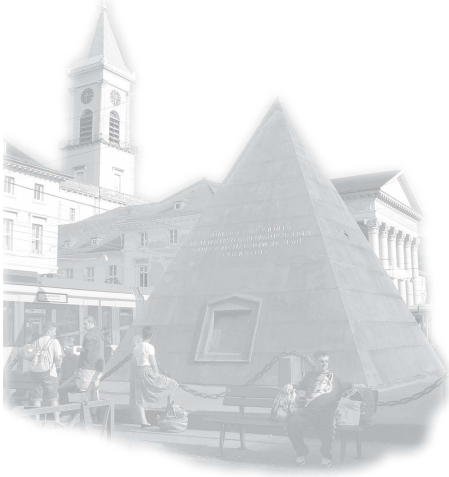
### 6. Schlussanmerkung

Nicht alle Familien mit einer Suchtproblematik entwickeln die geschilderte Dynamik. Es kann sein, dass die Familienmitglieder die „Regeln“ nicht einhalten und eine Möglichkeit des Ausgleichs oder einen Schutzraum finden. Damit sind wir beim Thema **„Resilienz“**, d.h. Schutzfaktoren, die es einem Menschen ermöglichen, schwierige Lebensumstände seelisch unbeschadet zu überstehen. Dies an dieser Stelle zu thematisieren, würde allerdings den Rahmen sprengen; es wäre aber vielleicht eine Anregung für ein weiteres Seminar.

*Barbara Kunz ist Heilpädagogin und Systematische Therapeutin (DGSF). Seit 2002 ist sie Mitglied im Freundeskreis Karlsruhe.*

## Region Karlsruhe

von Peter Deck



Im Jahr 2014 nahm ich an der Fachberatung teil, die beim Freundeskreis Karlsruhe stattfand.

Zusammen mit dem 1. Vorsitzenden des Freundeskreises Karlsruhe, Dieter Engel, besuchte ich den Freundeskreis LoS Murgtal, um als Wahlvorstand bei den Vorstandswahlen behilflich zu sein.

Außerdem besuchte ich den Freundeskreis Karlsruhe-West sowie den Freundeskreis in Bretten.

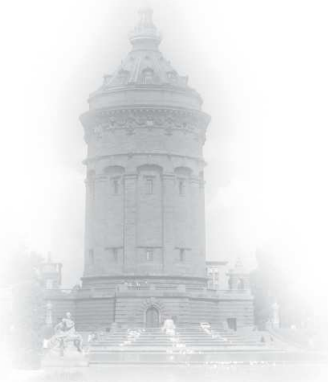
Beim Freundeskreis Karlsruhe gab es am 18.10.2014 zum ersten Mal einen Tag der offenen Tür. Der Freundeskreis konnte sowohl interessierte Mitbürger/innen als auch viele „Freundeskreisler“ aus der Region begrüßen. In diesem würdigen Rahmen wurde Roland Simon für das 20-jährige Bestehen der von ihm ins Leben gerufenen Spielergruppe geehrt.

Im Jahr 2014 hatte der Landesverband und alle angeschlossenen Selbsthilfegruppen Gelegenheit, sich und Ihre Arbeit auf der *Offerta* in Karlsruhe zu präsentieren. Der Landesverband konnte mehr als 1700 Besucher an seinem Stand begrüßen. Der Landesverband war mit dem Ergebnis überaus zufrieden und wird auch im Jahr 2015 an der *Offerta* in Karlsruhe teilnehmen.

Das war mein Bericht für die Region Karlsruhe und ich freue mich auf das Jahr 2015.

## Region Mannheim

von Klaus Büchel



Wie jedes Jahr gibt es von den Mannheimer Vereinen und Gruppen einiges zu berichten.

Der Freundeskreis „Alternativ“ im Mannheimer Süden konnte Anfang 2014 nach langem Warten den neuen Gruppenraum übernehmen. Im Mai übernahm Rudi Eder die Gruppenleitung. Hans Kirsch erklärte sich bereit, weiter bei den Gruppenabenden mitzuarbeiten. Die Gruppe konnte sich zeitweise um fünf Teilnehmer vergrößern. Durch die Öffentlichkeitsarbeit hoffen die Alternativen auf mehr Zuwachs. Die Angebote vom LVB wurden im Jahr 2014 erfreulicherweise mehr genutzt. Durch Mitgliedermangel und aus Altersgründen konnte die Gruppe keine größeren Aktivitäten planen. Rudi Eder war sehr erfreut über die Zusammenarbeit mit den Freundeskreisen „Die Lotsen“ und „Nova Vita“.

Der Freundeskreis „Die Lotsen“ in der Mitte von Mannheim hat begonnen, sein Jubiläumsmotto „und weiter“ umzusetzen. Zum zweiten Mal waren sie mit einem Infostand beim „Tag der Diakonie“ auf dem Paradeplatz vertreten. Eine große Herausforderung war der Stand auf dem Maimarkt. Zum ersten Mal präsentierten sich „Die Lotsen“ dort mit einem eigenen Stand. Über mehrere Tage einen Stand auf ehrenamtlicher Basis in Vollzeit zu besetzen war nicht einfach, aber sie haben es geschafft. Im Überblick arbeiteten die Gruppen der „Lotsen“ weiterhin

stabil, was auch für die Beteiligung/Vertretung bei RAG und den Gremien der Stadt Mannheim zutrifft. Auch bei den Seminaren des LVB waren die „Lotsen“ gut vertreten. Eine gemeinsame Delegation von „Lotsen“ und „Nova Vita“ war beim „Tag der offenen Tür“ beim FK Karlsruhe. Dort gratulierten sie Roland zum 20-jährigen Bestehen seiner Spielergruppe. Am 9. August war bei den Naturfreunden Mannheim ein gemeinsames Grillfest. Bei diesem Grillfest waren Freundinnen und Freunde von den „Lotsen“, „Alternativ“ und „Nova Vita“ gemeinsam vertreten. Ein klares Zeichen für unsere enge und freundschaftliche Zusammenarbeit in Mannheim.

Der Freundeskreis „Nova Vita“ im Mannheimer Norden war auch aktiv. Bei „Just for fun“ und dem „HALT-Projekt“ der Stadt Mannheim waren einige Freunde ehrenamtlich dabei. Gute Teilnehmerzahlen standen für die Veranstaltungen des Landesverbandes zu Buche.

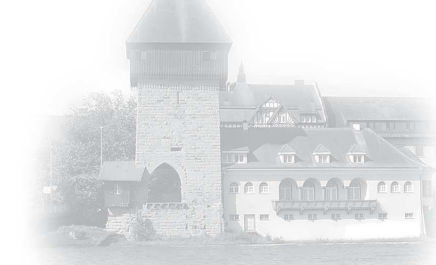
Acht Teilnehmer begaben sich auf den Jakobsweg in Spanien (siehe Extrabericht). „Nova Vita“ wurde 15 Jahre alt und dadurch wurde das Familienseminar in Bad Bergzabern um einen Tag verlängert. Karin und Wolfgang Weidenauer sind aus dem Vorstand aus Altersgründen ausgestiegen. Die Vorstandschaft wurde neu gewählt und hat nun einen Altersdurchschnitt von recht jungen 53 Jahren. Die neue Stellvertretende Vorsitzende Silvia Ringer organisierte zusammen mit Torsten Wilkens vom FK Karlsruhe den ersten alkoholfreien Silvesterball in der Jugendkirche in Mannheim (siehe Extrabericht). Seit letztem Jahr hat „Nova Vita“ eine eigene Homepage. An dieser Stelle herzlichen Dank an Heiko Küffen von den „Lotsen“ für die tolle Unterstützung.

Ich wünsche dem FK „Alternativ“, dem FK „Die Lotsen“ und dem FK „Nova Vita“ für die Zukunft viel Erfolg und Zufriedenheit.

Herzliche Grüße aus Mannheim

## Region Bodensee

von Alois Kidritsch



### Zusammenarbeit:

Neben der sehr guten Zusammenarbeit der Selbsthilfegruppen untereinander in der Region Bodensee wird wie in der Vergangenheit die Zusammenarbeit mit dem ZfP Weissenau (Diakonisches Werk Friedrichshafen) und dem Landratsamt Bodenseekreis laufend gepflegt, weiter vertieft und ausgebaut.

### Aktivitäten:

Im Zentrum unserer Aktivitäten steht wie jeher die traditionelle Gruppenarbeit im Sinne der Prävention und Nachsorge für Betroffene und deren Angehörige.

Das Projekt „Sucht im Alter“ unter dem Motto „Sucht kennt keine Altersgrenzen“ als Kooperationsprojekt zwischen Landratsamt Bodenseekreis, Diakonie und Selbsthilfegruppen wird weiter verfolgt und erste Erfolge stellen sich ein.

Im Landratsamt Friedrichshafen stattfindende Vorträge und andere Veranstaltungen sowie die Gruppenleitertreffen der PSB Diakonie wurden besucht und die Themen und Anregungen in die aktive Gruppenarbeit integriert.

Im ersten Quartal des Jahres 2014 wurden die Informations- und Motivationsgruppen/das Selbsthilfe-Forum veranstaltet. Zweck der Veranstaltung ist die Anregung der Gruppendynamik und auch die Präsentation neuer Ideen und Ansätze. Diese fanden im PSB Diakonie in Friedrichshafen statt.

Stellvertretend hat sich Alois Kidritsch an den Trägerkonferenzen unter der „Schirmherrschaft“ des Landratsamtes beteiligt.

Viermal hat in Markdorf im Jahr 2014 auch wieder eine Fachberatung stattgefunden.

### Mitglieder und Gruppenleitung:

Im Großen und Ganzen ist die Mitgliederzahl so gut wie konstant geblieben. Die Fortführung der Gruppe in Markdorf wurde allerdings

zeitlich ausgesetzt.

Anfang des Jahres 2014 mussten wir von unserem Helmut Jäger Abschied nehmen. Seine Nachfolge in der Gruppenleitung in Heiligenberg hat Herr Thomas Roßa angetreten.

## Region Heidelberg

von Stefan Raitz



Die Aktivitäten in Heidelberg begannen auch 2014 mit unserem alljährlichen Besinnungstag. An diesem Besinnungstag kamen über 250 Gäste in die Kapelle. Ein besonderes Highlight war der Kinderchor, der das Musical „Die coole Arche“ aufführte. Unter der Leitung von Stefan Wieske studierten Kinder innerhalb einer Woche die Lieder aus dem Musical ein und führten es mit viel Freude und Spaß auf. Vanessa Ruth beeindruckte mit einem Lied aus dem Musical „Rocky“, welches die Zuhörer anrührte, weil es die Situation eines Trinkers schilderte, der auf der Straße lebte. Gleich darauf spielte Stefan Wieske auf dem Flügel „Ich sing dir ein Lied“, welches zum neuen *Blau Kreuz Lied* bestimmt wurde. Dann wurde von den Kindern die Geschichte der Arche in mehreren Liedern vorgetragen.

Im Juni folgte der Blau Kreuz Ausflug nach Colmar. Das Wetter war toll, was in diesem Sommer ja nicht selbstverständlich war. Um so erfreulicher war es für uns Blau Kreuzler, dass der Regen sich immer nur dann zeigte, wenn wir im Bus saßen. Und so machten sich ca. 60 Ausflügler auf den Weg nach Colmar, der Hauptstadt des Oberelsass. Durchzogen wird Colmar von vielen kleinen Kanälen, deshalb wird die Stadt auch „Kleinvenedig“ genannt. Die Altstadt wurde von uns in den Kanälen erkundet und wir verbrachten einen schönen Tag, ganz im Motto der Blau Kreuz Familie: „Gemeinschaft nüchtern erleben“.

Vom 11. Juni bis zum 22. Juni gab es eine Vernissage in der Kapelle.

Die Bilder luden dazu ein, Verbindungslinien zwischen den drei scheinbar beziehungslos nebeneinander stehenden Worten „Kunst“, „Sucht“ und „Kirche“ zu entdecken. Augenscheinlich wird dies in den Bildern der Künstler, die in ihren Werken ihre Erfahrungen mit eigener Suchterkrankung gemacht haben, oft deutlich und klar. Im Jahr 2015 findet die neue Ausstellung in der Kapelle in der Zeit vom 10. bis zum 26. Juni 2015 statt.

Am 06. September fand wieder das Grillfest statt. Wieder dabei war die Band „Los Promillos“ aus den Kraichtalkliniken. Gegessen und getrunken, kräftig gerockt und geklöhnt wurde ganz ohne das Verlangen nach Alkohol und viele gute Begegnungen wurden wieder und immer wieder an diesem Nachmittag in der Plöck erlebt und gefeiert. Wir freuen uns auf eine Wiederauflage im Sommer 2015.

Auch in diesem Jahr feierten wir am 19. November, an Buß- und Bettag, gemeinsam mit der evangelischen Kapellengemeinde einen Diakonie-Gottesdienst, bei dem wir alle ehrten, denen es gelang, ein Jahr lang trocken zu bleiben. Hierzu erging herzliche Gratulation in einer besinnlichen Atmosphäre. Seit Jahrzehnten gibt es im Blauen Kreuz Heidelberg diese sehr schöne Tradition. Am Buß- und Betttag treffen sich um 18 Uhr Menschen in der Kapelle in der Plöck, um einen Gottesdienst zu feiern. Ein Gottesdienst an diesem Tag hat immer etwas zu tun mit Buße, die Umkehr zu Gott und die Umkehr zum Leben. Aber dieser Gottesdienst ist ein ganz besonderer, denn hierbei werden auch die Menschen geehrt, die ein Jahr lang abstinente gelebt haben. Ein toller Tag und eine tolle Umgebung, in der dies gewürdigt werden kann. Vielen Dank hierfür. Für ein Jahr Arbeit an sich selbst und dem Umgang mit ihrer Krankheit werden die Menschen geehrt und erhalten als sichtbares Signal die Anstecknadel des Blauen Kreuzes.

Unsere alljährliche Weihnachtsfeier am 2. Advent wurde nach dem Gottesdienst bei Plätzchen und Tee, Kaffee und Kuchen begangen und beendete die Aktivitäten im Jahr 2014.



## 1. Alkoholfreier Silvesterball in Mannheim 2014

von Dieter Engel und Inge Koch-Helfrich

Früher hätte man gesagt, es war eine Schnapsidee, aber Schnaps war ganz sicher nicht im Spiel, als beim Tag der offenen Tür vom Freundeskreis „Nova Vita“ Mannheim im Oktober 2013 Silvia Ringer (‐Nova Vita“ Mannheim) und Torsten Wilkens (Freundeskreis Karlsruhe) die Idee zu einem gemeinsamen alkoholfreien Silvesterball hatten. Für den Jahreswechsel 2013 war die Zeit zu knapp, aber Silvester 2014 sollte dann im großen Freundeskreisrahmen gefeiert werden.



Silvia Ringer und Torsten Wilkens, die beiden Initiatoren des Silvesterballs

Von der Idee begeistert machte sich Silvia sofort auf die Raumsuche und wurde bei der Jugendkirche in Mannheim auch gleich fündig. Bekannt war diese Location von der Jubiläumsveranstaltung des Freundeskreises „Nova“ Vita zu ihrem 10-

jährigen Bestehen. Ein wichtiger Baustein war nun in trockenen Tüchern und es ging an die Finanzierung der Veranstaltung, da diese allein über den Eintrittspreis, der sich in einer sozialen Freundeskreishöhe bewegen sollte, nicht möglich war.

Für die nächsten Wochen und Monate war Klinken putzen der Zweitjob von Silvia. Ob der kleine Einzelhändler um die Ecke, ihr Friseur oder Apotheker, die Geschäftskollegen, der Familien- und Bekannntenkreis, aber auch die großen Einkaufsketten, alle waren vor Silvia nicht mehr sicher. Es öffneten wahrlich eine große Anzahl der Angesprochenen ihr Portemonnaie zugunsten des „1. Alkoholfreien Silvesterballes in Mannheim“ und es kam eine Summe zusammen, die wirklich erstaunlich aber nur mit Hartnäckigkeit zu erreichen war. Ein Dank allen Spendern, welche in einer gesonderten Rubrik aufgeführt sind.

Eine standesgemäße Band war auch bald verpflichtet und dann heckten Silvia und Torsten das Kalt-Warme-Buffer aus, so wie es auf der Einladung angekündigt war. Der warme Teil des Buffets kam aus der Mannheimer Catering-Küche und für das kalte Buffet zeichnete Torsten verantwortlich. Die Dekoration, die Getränke und der Ablauf des Abends stimmten die beiden noch ab und dann konnte der Jahreswechsel kommen.

Fast 70 Gäste der Freundeskreise „Nova Vita“, des Freundeskreises Karlsruhe, von „LoS“ Murgtal und

den „Lotsen“ sowie den Freunden vom Blauen Kreuz hatten sich angesagt, um gemeinsam ins Jahr 2015 zu feiern. Wie die Räumlichkeiten, das angebotene Buffet, die Stimmung usw. angekommen sind, zeigt der eindrucksvolle Bericht von Inge Koch-Helfrich vom Freundeskreis Karlsruhe:

*Der Silvesterabend war endlich da. Pünktlich um 17.30 Uhr ging die Fahrt nach Mannheim los. Wir kamen um 19.00 Uhr an und waren schon angenehm überrascht, dass die Feier in einer Kirche stattfand. Als wir den Vorraum betraten, faszinierte uns der Aufbau des Kalt-Warmen-Buffer. Dann ging es weiter in den Raum, wo gegessen und getanzt wurde. Der Raum strahlte eine wunderbare Atmosphäre aus. Die Tische waren wunderschön dekoriert mit Alpenveilchen, Kaminfeuern, Marienkäfern und bunten Steinen. Man fühlte sich sofort wohl und der Abend konnte beginnen. Als alle da waren und auf Ihren Plätzen saßen, begrüßte Torsten die Anwesenden. Er bedankte sich bei allen, die mitgeholfen hatten bei der Vorbereitung und erwähnte dabei besonders Silvia, die das ganze Jahr über schon am Organisieren war. Als Dankeschön überreichte er ihr einen Blumenstrauß. Danach erklärte er uns noch, dass Kärtchen verteilt würden, auf die wir alles schreiben könnten, was wir im alten Jahr noch loswerden wollten oder auch unsere Wünsche für das neue Jahr. Die Kärtchen kamen gesammelt in ein Körbchen. Was damit passieren sollte, erkläre er uns später. Danach ergriff Silvia das Wort und eröffnete das Buffet. Das Essen, das geboten wurde, war ausgezeichnet und abwechslungsreich. Ein großes Lob dafür. Unser Musiker ließ zum Essen leise Musik laufen, was sehr angenehm war. Leider war sein Kollege erkrankt, aber er ließ sich dadurch nicht abhalten, uns alleine zu unter-*





Foto: Dieter Engel

Ungewohntes Ambiente für eine Silvesterfeier - Die Jugendkirche in Mannheim.

halten. Als das Essen vorbei war, legte er richtig los und es konnte getanzt werden. Das wurde dann auch eifrig genutzt, sowohl von Paaren, als auch von den Frauen,

die sehr eifrig am Tanzen waren. Gegen 22.30 Uhr unterbrach Torsten die Tanzerei und erklärte uns, dass die Kärtchen jetzt alle an Luftballonen hingen und wir jetzt nach drau-

ßen gehen sollten, um sie steigen zu lassen. Das war eine tolle Idee und wurde von allen begeistert angenommen. Es bot sich ein tolles Bild, als die Ballone in den Himmel flogen. Danach wurde wieder fleißig weitergetanzt bis kurz vor dem Jahreswechsel. Gespannt warteten wir, bis es 0.00 Uhr war, um mit unserem Fruchtepunsch gemeinsam anzustoßen. Danach gingen wir nach draußen, wo ein Freund von Torsten und Klaus ein tolles Feuerwerk für uns vorbereitet hatten. Als das Feuerwerk vorbei war, ging es wieder nach drinnen, wo eine leckere Mitternachtssuppe (Kürbis) serviert wurde. Bis 02.00 Uhr wurde dann wieder eifrig getanzt, bis dann auch die Letzten zur Heimfahrt aufbrachen.

Es war eine tolle, gelungene Silvesterparty und ich glaube, ich darf im Namen Aller sprechen, die dabei waren, und denen danke sagen, die mitgeholfen haben, dass diese Feier stattfinden konnte. Wir freuen uns schon auf die nächste alkoholfreie Silvesterparty.

**Die Veranstalter des Silvesterballes danken allen Firmen und Personen ganz herzlich, welche die Veranstaltung mit Geld- und Sachspenden unterstützt haben!**

Spedition Albert Grünwald • Kinderarzt Dr. Gergoly • Großhandel Fischer • Apotheke Am Steingarten • Steuerberater Heinz-Werner Wolf • Volksbank Rhein-Neckar • Post-Apotheke • Supermarkt Aroma • Optiker Vogel • Marktkauf Neckerau • Friseursalon Anna Lena Mayer • Schreibwaren Silke Tayler • Friseursalon Hair Gallery Buchta • Supermarkt Hüdaverdi • Metzgerei Heilmann • Poesie-Blumen Büttner+Köllner

Robin Wolf, Brunnhilde Petzold

**Roche – Mitarbeiter:**

Michael Hoedt, Rainer Ewert, Christian Scheller, Stephan Jung, Hannelore Kubillus, Franco Vitale, Jens Janusiewicz, Pascal Fontaine, Wolfgang Veith, Frank Bohn, Armin Nagel

**Der Förderverein der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Baden e.V. sucht**

1. Mitstreiter in einem zu gründenden Arbeitskreis Funding oder Crowdfunding. Vielleicht finden die Teilnehmer dieses Arbeitskreises auch noch einen besseren Namen für diese Arbeit.
2. Für die Lagerung von Flohmarktartikeln, die zu Gunsten der Freundeskreise regelmäßig auf Flohmärkten angeboten werden, suchen wir eine Garage oder einen ebenerdigen Lagerraum. Es sollte günstig sein, noch besser natürlich umsonst.
3. Brauchbare Marmeladengläser, die später mit Inhalt zugunsten des Fördervereins veräußert werden.
4. Für den Flohmarkt bräuchten wir, möglichst umsonst oder sehr günstig: Kleiderständer und Tische (Tapeziertische etc.) - Ferner sind wir (das Flohmarktteam) dankbar für jeden Artikel, der uns für den Flohmarkt gespendet wird!

# Freundeskreis Nova Vita Mannheim auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela

von Klaus Büchel

Unser Gruppenmitglied Armin war mit seinem Freund Ralf im Jahr 2013 die letzten 200 km auf dem Jakobsweg (Camino Frances) gelaufen. Sein Erlebnisbericht einschl. Foto-Show löste großes Interesse und eine solche Begeisterung aus, dass wir als Gruppe beschlossen, ebenfalls eine solche Pilgerwanderung zu planen. Acht Teilnehmer hatten sich per Aushang angemeldet. Wir einigten uns auf die Strecke von O Cebreiro nach Santiago, das wären 160 km in 10 Etappen. Der ganze Camino Frances ist übrigens ca. 800 km lang. Auch waren wir uns einig, dass wir traditionell pilgern wollten. Das heißt, wir wollten in Herbergen mit gemeinschaftlichen Schlafräumen übernachten und weder Pensionen noch Hotels nutzen. In Herbergen kann man nicht reservieren. Das bedeutet, wer zuerst da ist, liegt zuerst. Die Kosten für eine Übernachtung liegen zwischen 8.- und 15.- €. Je nach Unterkunft müssen diese morgens zwischen 7-8 Uhr geräumt sein. Dank Armins Erfahrung wussten wir, dass wir mit 30.- € am Tag rechnen müssen. Das reicht für Frühstück, Pausen in Cafébars, Abendessen und Übernachtung. Der Zeitraum für die Pilgerreise stand auch endlich fest. Er war vom 14. bis 27. April 2014. Die Planung war abgeschlossen; also ging es ans Training.

Die motivierten Teilnehmer waren Armin mit Frau Martina, Ralf, Maria, Rainer, meine Lebenspartnerin Christina mit Tochter Esther (14 Jahre alt, meine Ersatztochter seit 11 Jahren) und ich, der Klaus. Esther wollte übrigens aus eigener Motivation unbedingt bei diesem Spektakel dabei sein und war natürlich ein vollwertiges Mitglied der Pilgergruppe. Die Gruppe bestand aus drei trockenen Suchtkranken und fünf Angehörigen/Co Abhängigen. Da der Camino laut Armin und Ralf anstrengend ist und über Berg und Tal führt, trainierten wir öfters im Pfälzer Wald. Zuerst ohne und später mit den großen bepackten Rucksäcken

auf dem Rücken. Das Gewicht der Rucksäcke betrug bei Esther ca. 6 kg, bei den andern 8 -15 kg. Die Rucksäcke waren so gepackt wie auch später für den Camino. Jeder Teilnehmer musste genau überlegen, was in den Rucksack kommen sollte, da er damit ca. 10-11 Tage auf dem Weg auskommen musste.

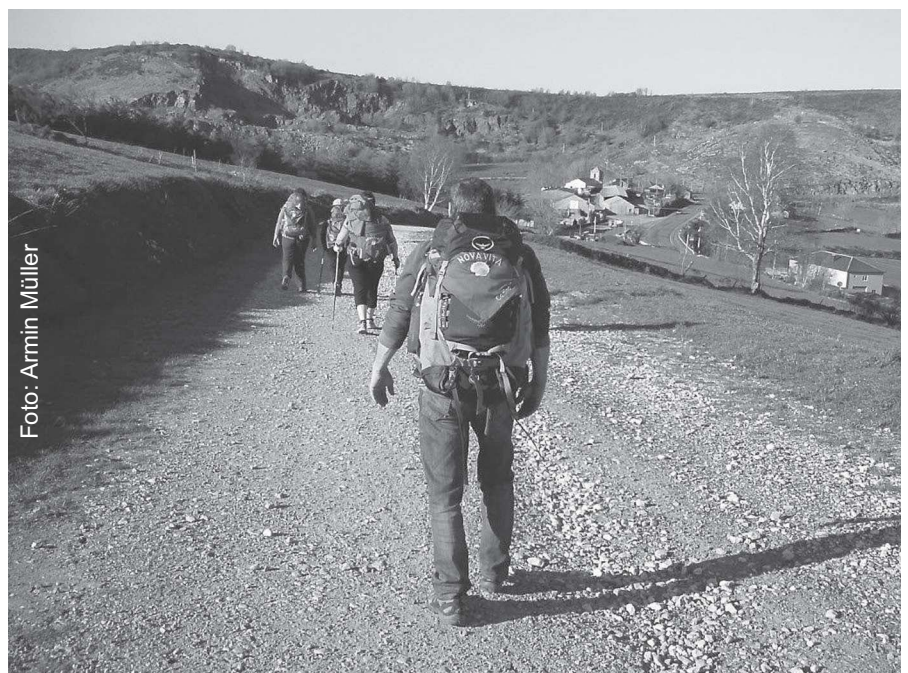
Am Montag, 14.4. 2014 um 14:30 Uhr ging es endlich in Mannheim los. Um kostengünstig zu reisen, hatten wir uns einen Mercedes Sprinter 9-Sitzer gemietet, den wir mit sechs Fahrern abwechselnd lenkten und in dem wir zum Glück echt viel Platz hatten. An dieser Stelle noch ein herzliches Dankeschön an Herrn Bolz von der BR Autovermietung in Karlsruhe für die Unterstützung. Mit Pausen benötigten wir 23 Stunden bis zum Ausgangspunkt unserer Wanderung, O Cebreiro. Armin und Ralf verstellten den Transporter auf einen angemieteten Parkplatz bei Santiago und kamen mit Bus und Taxi wieder zur Gruppe zurück.

In dem schönen Mittelalterort O Cebreiro haben wir uns mit unseren Pilgerpässen angemeldet. Der Pilgerpass ist ein wichtiges Dokument auf dem Camino. Ohne Pilgerpass bekommt man keinen Zutritt zu den

Herbergen und ohne entsprechende Stempel keine Urkunde (die Compostela). Pro Tag benötigte man einen Stempel und auf den letzten 100 km brauchte man sogar zwei Stempel am Tag. Schon bei der ersten Übernachtung bewahrheiteten sich meine schlimmsten Befürchtungen bezüglich der Schlafräume in den Herbergen. Alle 23 Betten (einschließlich meinem) waren belegt. Es raschelte in jeder Ecke. Spätestens jetzt wusste ich, warum ich Ohrstöpsel mitnehmen sollte.

Am Mittwoch, den 16.4 ging die Pilgerreise endlich los. Ich war ganz hinten mit Ralf, die andern gingen los wie eine Rakete. Nach einem Kilometer ging bei mir auf einmal nichts mehr. Die Beine blockierten und ich hatte Atemnot. Ralf beruhigte mich und sagte: „Das kann passieren und geht wieder weg“. Er meinte, ich sei noch nicht bereit zum Laufen. Nach Atem- und Dehnübungen ging es auch bei mir weiter. Alltag und Stress hinter mir lassen, das war das Geheimrezept. Nur ein Gedanke war noch da. Einen Kilometer habe ich schon, dann sind es ja nur noch 159. Mein Humor war auch wieder da, schön.

Gleich nach unserer ersten Etappe







wurden wir in Fillobal sehr nett von der Herbergsmama Rosa empfangen. Dort konnten wir auch zu Abendessen und uns waschen, was in den meisten Herbergen übrigens nicht möglich war. Für die Verpflegung suchten wir auf der ganzen Reise überwiegend landestypische Möglichkeiten, also Pilgermenüs oder einfache Gerichte, auch wenn dies die eine oder andere Überraschung offenbarte. Als Glücksbringer für den Weg brauten Rosa und ihr Bruder eine Quemeida (brennender Schnaps) an. Das ist dort Tradition und soll böse Geister vertreiben. Die suchtkranken Männer lehnten natürlich dankend ab aber nach Absprache mit diesen tranken die Angehörigen solch einen Geistervertreiber. Ich habe Rosa noch scherzhaft erklärt, dass in Deutschland nur Frauen Alkohol trinken. Danach klärte ich Rosa aber über uns auf. Jetzt verstand sie endlich, warum wir keinen Alkohol trinken wollten und sie fand es toll, dass wir diesen „trockenen“ Weg seit Jahren gehen. Bereits nach wenigen Stunden hatten wir schon eine herzliche Verbindung zu unserer Herbergswirtin. Der Abschied fiel uns und Rosa schwer. Ich glaube, fast alle hatten Tränen in den Augen.

Gekennzeichnet ist der Camino mit Muschelzeichen oder gelben Pfeilen. Die Natur, Landschaft und die Ruhe waren ganz toll. Mal bin ich alleine gelaufen, mal zu zweit, mal mit mehreren. Auf jeden Fall immer in meinem Tempo, alles andere machte mich müde. Wir haben uns ja immer wieder bei den Pausen in den Cafés getroffen. Schon bei der zweiten Etappe glaubte ich, jetzt richtig zu pilgern. Ich habe mich gefühlt, gespürt und saugte die Eindrücke in mich hinein. Unterwegs haben wir noch Judith kennenlernen dürfen, die mit ihrer Trauergruppe auf dem Camino war. Die Gespräche mit Judith und den Teilnehmern der

Trauergruppe fand ich sehr bewegend und ich fragte mich, wie viele schwere Schicksale es wohl unter den Menschen gibt.

Eine Besonderheit war die Übernachtung in der Klosterherberge Samos. In dem großen Schlafsaal stand ich dann minutenlang auf einer Stelle. Es war saukalt in dem Gewölberaum und ich zählte 80 Betten. Und wie in fast allen Herbergen gab es nur Stockbetten. Immerhin fand ich ein Bett unten und in der Nähe vom Ausgang. Jedoch konnte ich in dieser Nacht kaum schlafen. Ein Gewusel und Geraschel war da abends - unglaublich. Ich wusste bis dahin gar nicht, wie viele Menschen nachts aufs Klo müssen. Es war wie eine Pinkelautobahn. Immer wieder kamen Pilger mit ihren kleinen Taschenlampen an mir vorbei. Und manche strahlten mir in ihrem Dämmerzustand auch noch mitten ins Gesicht. Irgendwann fand ich es nur noch amüsant und ging dann auch mal auf die Autobahn, natürlich mit Taschenlampe.

Der Weg (der Camino) ist sehr unterschiedlich, führt durch mittelalterliche Orte, die teilweise ausgestorben sind (10 Häuser und ein Einwohner), verläuft neben Landstraßen und auch durch größere Orte. Mal ist er asphaltiert, mal hat man angenehmen Waldboden, dann wieder einen Naturweg mit Steinen, die teilweise ziemlich groß sind. Und oft ging es, wie schon erwähnt, rauf und runter und zeitweise war es dann auch wieder eben. Der Camino ist anspruchsvoll und kein Spaziergang. Und bereits bei der dritten Etappe mussten Martina, Armin, Ralf und Maria nach 10 km aussteigen. Alle hatten gesundheitliche Probleme (Magen, Hüfte, wunde Füße). Nach einer Besprechung in der Gruppe wurden wir uns einig, dass die Vier zurück bleiben und die andern Vier bis zum geplanten Etappenziel weitergehen. Abends kam Maria mit dem Taxi zu uns nach, damit sie zur Feier von Rainers Geburtstag dabei sein konnte.

Am nächsten Tag kamen mir vor Portomarin beim Anblick eines sehr schönen Stausees die Tränen. Zuerst wusste ich nicht warum. Dann spürte ich es. Der Stausee erinnerte mich an meine Langzeittherapie vor

14 Jahren am Schluchsee. Die drei tags zuvor Zurückgebliebenen wanderten an diesem Tag ca. 10 km hinter uns, aber dank der Handys hatten wir ständig Kontakt miteinander. Aber bereits am nächsten Morgen rief Armin an und teilte mit, dass seine Frau Martina nicht mehr weiter könne. Ihre Füße seien offen. Er würde mit ihr zusammen mit dem Bus nach Monte de Gozzo, zur letzten Herberge vor Santiago fahren. Dagegen hatte Ralf uns mittlerweile eingeholt, wollte aber jetzt größere Strecken laufen, um schneller wieder bei seinem besten Freund Armin zu sein.

Die Probleme dieses Tages waren damit noch nicht vorbei. Esther litt an Übelkeit, fühlte sich schwach und konnte ihren Rucksack nicht mehr tragen. Über 5 km trug ich ihren Rucksack an der Brust noch mit. Nach ca. 11 km mussten heute Esther und Maria abrechen. Sie fuhren die restlichen 5 km nach Ligonde mit dem Taxi. Das war eine kluge Entscheidung von den Beiden. Bei Regenwetter und 12 Grad gingen Christina, Rainer und ich die letzten Kilometer nach Ligonde. Abends war Esther völlig platt und schlief nur noch. Bevor sie einschlief, sagte sie noch zu Christina und mir: „Hoffentlich bin ich morgen wieder fit, ich möchte nicht, dass einer von euch wegen mir abrechen muss“. Dieser Satz hat uns beide sehr berührt. Bei mir kündigte sich eine Erkältung an mit Schüttelfrost. Der Jakobsweg soll auch eine Art Prüfung sein, aber davon hatten wir erst einmal genug.

Auf unserer mit 23 km längsten, 6. Etappe bescherte uns das Wetter immerhin einen Sonnen-Wolken-Mix mit 15 Grad. Da ich wegen meiner Erkältung mit Aspirin Komplex nachhelfen musste, meinte ich noch, vielleicht nur eine kürzere Strecke laufen zu können. Aber je länger ich lief, desto besser ging es mir. Nach jedem Kilometer kam ein neuer Kilometerstein auf dem die Entfernung nach Santiago stand. Die Landschaft, die sehr netten Einheimischen und das Wir-Gefühl der Pilger motivierte mich immer mehr. Das einfache Leben ohne TV und Computer fand ich nur noch gut. Mir fehlte nichts - gar nichts. Auf dem Camino lernte ich immer mehr Menschen



aus der ganzen Welt kennen. Trotz sprachlicher Hindernisse konnte ich mich mit allen unterhalten. Mit ein wenig englisch, Händen und Füßen und Gesten haben wir uns verstanden.

Entlang des Camino sieht man auch immer wieder aus Stein gebaute kleine Gedenkstätten. Sie sehen wie Minialtare aus. Und in diesen Gedenkstätten findet man oft irgendwelche Utensilien, Bilder oder laminierte Schriftstücke von Pilgern, die diese Sachen dort ablegten. Beim Kilometerstein 34 war ich sehr berührt. Da war ein Gedenkstein für eine spanische Frau, die an dieser Stelle gestorben ist. Mit Gänsehaut und nassen Augen bin ich weitergegangen. Bei Kilometerstein 33 fand ich einen Abschiedsbrief einer jungen deutschen Frau, die anscheinend unheilbar an Krebs erkrankt war. Bilder von ihr mit und ohne Haare lagen auch dabei. Sie schrieb noch Zeilen an ihre Eltern, ihren Freund und den Hund. Und sie bedankte sich dafür, dass sie den Camino noch gehen durfte. Tief bewegt und sehr nachdenklich bin ich weitergegangen.

In Selcado kehrten wir in die abgefahrenste Cafébar ein, die ich bisher auf dem Weg erleben durfte. Dort lief eine tolle Rockmusik, an der Decke hingen T-Shirts von Pilgern aus der ganzen Welt und an die Wände durfte man einen Zettel hängen oder einfach direkt drauf schreiben.

Den Rest nach Pedrouzo lief ich allein. Ich habe mir dabei viele Gedanken über mich und mein Leben gemacht. Erfüllt von großer Dankbarkeit, dass ich gesund bin, traf ich in der Herberge ein. Wir teilten uns den Schlafraum mit einer Taubstummen-Gruppe aus Irland. Ein Taubstummer, der mich in Arzua in einem Lokal wegen eines Missverständnisses schief angemacht hatte, war in diesem Zimmer. Er kam auf mich zu und umarmte mich. Es tat ihm sehr leid. Ich zeigte mit dem Daumen nach oben was so viel bedeutet wie „es ist alles OK“.

Auf der letzten Etappe nach Santiago de Compostella musste auch noch Maria aussteigen. Sie ließ sich von Armin und Ralf mit dem Auto abholen und zum Monte de Gozzo fahren. Waren also noch Rainer,

Christina, Esther und ich übrig. Vor meiner Lebenspartnerin Christina zog ich vor Respekt den Hut. Ich hätte nicht gedacht, dass sie so fit ist; bravo. Esther kündigte noch an, dass sie auf jeden Fall mit Rucksack in Santiago ankommen will. Sie sagte noch: „Notfalls krieche ich auf allen Vieren nach Santiago“. Das sind die Momente, die ich nie vergessen werde. Der Wettergott meinte es heute nicht gut mit uns. Das war wohl wieder so eine Prüfung des Jakobswegs. Es regnete in Strömen wie aus Kübeln. Nach ca. 10 km musste ich mich in einer Cafébar komplett umziehen.

Kurz vor dem Monte de Gozzo kamen uns Armin und Ralf entgegen. Ich habe mich sehr gefreut, als ich sie sah. Beim Pilgerdenkmal auf dem Monte de Gozzo gingen wir noch in die kleine Kapelle. Dort sind einige Tränen unter uns Pilgern geflossen. Bei mir ausnahmsweise mal nicht. Bei der Herberge besuchten wir noch die kranke Martina, der es schon viel besser ging. Danach sind wir zu siebt die letzten 5 km angegangen. Und da war er endlich. Der Kilometerpunkt null auf dem Platz vor der riesigen und mächtigen Kathedrale von Santiago de Compostela. Dort umarmten wir uns alle zusammen. Im Pilgerbüro bekam ich nach Vorlage des Pilgerpasses endlich die Compostela. Und jetzt kamen mir richtig die Tränen. Ich habe es geschafft und bin sehr dankbar, dass ich den Camino erleben durfte.

Am nächsten Tag, es war Christinas Geburtstag, gingen wir auf den Altstadtmarkt und um 12 Uhr in die Kathedrale zur Pilgermesse. Und

dort waren wir wieder vereint – alle acht Pilger. Wir trafen einige Menschen wieder, die wir im Lauf des Weges kennengelernt hatten. Diese Pilgermesse war ein tolles Erlebnis. Abends haben wir in der Altstadt noch Christinas und Rainers Geburtstage gefeiert. Geburtstag feiern in Santiago, das ist auch was Besonderes.

Danke für dieses Abenteuer und für das was ich auf dem Jakobsweg erleben durfte. Es fragte nie jemand, welcher Konfession ich angehöre oder was ich von Beruf bin oder verdiene. Ich fühlte mich frei und ich durfte dort einfach nur ich sein, der Klaus.

Danke an Christina, Esther, Maria, Martina, Armin, Rainer und Ralf, dass ich das mit euch erleben durfte. Ich bin stolz auf euch alle. Jeder von euch hätte seine eigene Geschichte zu erzählen; das war mal meine.

Danke an alle Menschen aus der ganzen Welt, die ich auf dem Jakobsweg kennenlernen durfte.

Danke an alle geduldigen Leser; es ging leider nicht kürzer. Vielleicht habe ich beim einen oder anderen Leser die Neugier geweckt oder ein kleines Feuer entfachen können. Vielleicht ist ja irgendwann einer von euch auf dem Camino. Wenn ja, wünsche ich euch einen erlebnisreichen, spannenden Weg.

Bon Camino  
Klaus Büchel  
Vorsitzender Freundeskreis „Nova Vita“ Mannheim

PS: Bei mir brennt immer noch oder schon wieder das Feuer. Vielleicht sage ich auch mal wieder irgendwann: „Ich bin dann mal weg!!!“



Foto: Armin Müller