

Ein großes Fest für Freunde 50 Jahre Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe eV.

von Uwe Aisenpreis



Im Stephansaal Karlsruhe konnte der Freundeskreis Karlsruhe sein 50-jähriges Bestehen in einem festlichen und bunten Rahmen begehen. Nicht nur Freunde aus Nah und Fern waren geladen, sondern auch zahlreiche Ehrengäste, die der 1. Vorsitzende des Freundeskreises, Dieter Engel, zu Beginn der Veranstaltung begrüßen durfte. Vertreten waren u. a. eine Bürgermeisterin der Stadt Karlsruhe, Drogen- und Präventionsbeauftragte der Stadt Karlsruhe, eine Suchtbeauftragte des Landkreises Karlsruhe, Mitglieder der Stadtratsfraktionen Karlsruhe von den Grünen, der SPD und den Linken, ferner Direktoren, Geschäftsführer und Leitende Mitarbeiter der AOK Mittlerer Oberrhein, der Psychiatrischen Klinik im Städtischen Klinikum, den Kraichtal-Kliniken, der Reha Klinik Freiolsheim, des Fischerhauses, der Diakonischen Suchthilfe Mittelbaden, des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes sowie

den Fachstellen Sucht des Diakonischen Werkes Baden und des BWLV Karlsruhe und Rastatt. Mitglieder aus folgenden Freundeskreisen und sonstigen Selbsthilfegruppen nahmen an dem Fest teil: Freundeskreis „Die Lotsen“ Mannheim, Freundeskreis „Nova Vita“, Mannheim, Freundeskreis „LoS“, Murgtal, Freundeskreis Karlsruhe-West, Freundeskreis Freiburg, Freundeskreis Achern, Blau-Kreuz Gruppe Sinsheim, Eldrost und Malosinka.

Ansprachen bzw. Fachbeiträge hielten Frau Lisbach, Bürgermeisterin der Stadt Karlsruhe, Harald Röcker, Geschäftsführer der AOK Mittlerer Oberrhein, Prof. Dr. Michael Berner, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin im Städtischen Klinikum Karlsruhe. Alle drei schilderten zunächst ihr spezifisches Engagement in der Suchtkrankenhilfe, sprachen von der guten Vernetzung der einzelnen Institutionen unterei-

Inhalt

Ein großes Fest für Freunde	1
20 Jahre Freundeskreis Nova Vita	5
10 Jahre Freundeskreis LoS Murgtal	6
Boule Turnier des Landes- verbandes Baden 2019	7
Ist Sucht noch ein Tabu-Thema?	8
Familienausflug von Nova Vita Mannheim	10
Konstruktive Kritik ohne zu verletzen	11
Unser Körper in Lebensab- schnitten	12

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
www. freundeskreise-sucht-baden.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Vorstand des Landesverbandes

Redaktion:
Uwe Aisenpreis
Siegbert Moos
Michael Mayer
Karin Meyer



Festredner (von links oben nach rechts unten): Bürgermeisterin Lisbach, Stadt Karlsruhe, Lutz Stahl, Vorsitzender Freundeskreise Landesverband Baden, Prof. Dr. Michael Berner, Städt. Klinikum Karlsruhe, Harald Röcker, AOK Mittlerer Oberrhein, Pfarrer Keller, Evang. Stadtkirche Karlsruhe.

inander und betonten die Wichtigkeit der Selbsthilfe innerhalb dieses Netzwerkes. Und natürlich zollten sie auch höchstes Lob dem Karlsruher Freundeskreis sowohl für sein vielseitiges ehrenamtliches Engagement bei der Hilfe für Betroffene und Angehörige beinahe aller Suchtformen, als auch für die Mitwirkung in den Suchthilfenetzwerken der Stadt und des Landkreises Karlsruhe, beim Städtischen Klinikum, der Diakonischen Suchtberatung und verschiedenen Therapieeinrichtungen. Herr Röcker hob u.a. die finanzielle Unterstützung der Suchtselbsthilfe, sowohl bei Pauschal- als auch der Projektförderung durch die AOK hervor und versprach, dass dies auch in Zukunft so bleiben würde. Herr Prof. Berner legte einen Schwerpunkt seiner Rede auf die Wichtigkeit von fortdauernden Gesprächen bei der Überwindung von negativen Gefühlen, die einen großen Schatten auf von der Suchtkrankheit Betroffene und deren Angehörige werfen. Solche Gespräche seien vor allem in der Selbsthilfe

gegeben.

Letzter Redner war Lutz Stahl, der 1. Vorsitzende des Landesverbandes der Freundeskreise in Baden (und nebenbei auch noch Stellvertretender Vorsitzender des Freundeskreises Karlsruhe). Er sprach davon, dass der Freundeskreis Karlsruhe mit 160 Mitgliedern und 8 Gruppen der größte Freundeskreis in Baden, ja sogar evtl. der größte Freundeskreis im ganzen Bundesgebiet sei. Diese Größe sei von außen oft auch kritisch kommentiert worden, da man allein durch die Verwaltung einer so hohen Mitgliederzahl und eines eigenen „Etablissements“ einen zu hohen Verbrauch an Ressourcen vermutete. Lutz Stahl konnte anhand einiger Beispiele das Gegenteil nachweisen. Ohne die hohe Zahl an Mitgliedern und Gruppenbesuchern, verbunden mit einer ebenfalls hohen Zahl an ausgebildeten Gruppenleitern, wäre eine Öffnung für andere Suchtformen wie Medikamenten- und Drogenabhängigkeit, Spiel-, Medien- Internet- und Sexsucht sowie Essstörungen oder

die Einrichtung einer Informationsgruppe in ausgeprägter Form nicht möglich gewesen.

Im Anschluss an seine Rede wurde Lutz Stahl, für ihn selbst überraschend, durch die Suchtreferentin des Diakonischen Werkes Baden, Frau Martina Thrän, mit dem Goldenen Ehrenkreuz der Diakonie und durch Ludwig Engels, stellvertretender Vorsitzender des Landesverbandes Baden der Freundeskreise im Auftrag des Bundesverbandes mit der Goldenen Ehrennadel der Freundeskreise ausgezeichnet

Zum Ende des offiziellen Festaktes, der musikalisch durch Semjon Lozanovski (1. Preisträger Jugend musiziert 2015) am Flügel begleitet wurde, sprach Pfarrer Keller von der Evang. Stadtkirche dem Freundeskreis Segenswünsche aus. Er berichtete davon, dass er in seinem Amt oft Menschen begegne, die mit Mut, Selbstvertrauen und Zuversicht in schier auswegloser Situation, wie einst David gegen Goliath, gegen große Schwierigkeiten kämpften. Und so fänden auch die Teilnehmer



Lutz Stahl (links) wird durch Martina Thrän, Suchtreferentin DW Baden mit dem goldenen Ehrenkreuz der Diakonie und durch Ludwig Engels, stellv. Vorsitzender des LV Baden mit der goldenen Ehrennadel der Freundeskreise ausgezeichnet.

an den Freundeskreisgruppen durch die Unterstützung und Anteilnahme, die sie dort erfahren, zurück zum eigenen Selbstvertrauen und fassten mit neu gewonnener Zuversicht den Mut, gegen den Goliath ihrer Suchterkrankung anzugehen. Als sichtbares Zeichen wurde dem Freundeskreis von Pfarrer Keller eine limitierte Davidfigur aus der Majolika Manufaktur als Geschenk überreicht.

Nach einem ausgezeichneten warmen Buffet mit großer und schmackhafter Auswahl begann nun der bunte Teil der Festveranstaltung mit einem zum großen Teil in Selbsthilfe erstelltem Programm, das die 50 Jahre des Bestehens des Freundeskreises symbolisieren sollte. Miriam Mayr, Schauspieler, Mitglied des Clown Duos Momo und Lelo und Angehörige eines Freundeskreis-Mitglieds, führte durch das Programm. Den ersten Auftritt, welcher die 70er Jahre repräsentierte, bestritten zwei Frauen und zwei Männer aus dem Freundeskreis Nova Vita und dem Landesverband, in Person unseres Sekretärs, mit einer köstlichen Playback Nummer zu der Musik und in den irrwitzigen Kostümen der Gruppe Abba. Begeistert klatschte das Publikum im Rhythmus der Titel „Waterloo“, „Mamma Mia“ und „Super Trouper“. Für die 80er Jahre führte eine gemischte Truppe aus Karlsruhe und Nova Vita ein Aerobic-Schautanz mit

flottem Rhythmus auf. Choreographie und Präzision in der Synchronisation rissen das Publikum förmlich mit. Jutta Nau vom Freundeskreis Karlsruhe trug ein eigenes Gedicht über die 90er Jahre vor. Erstaunlich, was ihr zu diesem bewegten Jahrzehnt so alles eingefallen war. Miriam Mayr steuerte einen weiteren Beitrag zu den 90ern bei. Für ihren Partner im Clown-Duo und Lebensgefährten, der aus Chile stammt und erst seit 5 Jahren in Deutschland ist, übersetzte sie das Lied „99 Luftballons“ von Nena in eine clownesk-pantomimische Gebärdensprache. Das war schon keine Selbsthilfe mehr, das war professionell! Ebenso professionell der Auftritt von Claudia Olma, Schauspieler, Puppenspielerin und Mitglied des Freundeskreises Karlsruhe. Im täuschend echten Kostüm der Amy Winehouse trug sie deren Song „Rehab“ sozusagen über eine lebensgroße Puppe eines Krokodils vor. Sie sang live - und mit was für einer Röhre! Begleitet wurde sie auf der Gitarre von ihrem Ehemann Werner. Tobender Applaus war der Dank für diese außergewöhnliche Darbietung. Die Jetztzeit repräsentierten Inge und Marvin vom Freundeskreise Karlsruhe mit einem Sketch, der so richtig in unsere heutige Zeit passte. Eine ältere Dame bringt ihre 30 Jahre alte Schreibmaschine in einen Computerladen zum Reparieren. Zwischen

dem jungen Verkäufer, der noch nie so ein Teil gesehen hat und der Dame, die von Computern nichts weiß und auch nichts wissen will, entspinnt sich ein skurriler Dialog mit vielen lustigen Gags und einer überraschenden Schlusspointe.

Das bunte Festprogramm wurde musikalisch umrahmt vom Duo Harmony aus Germersheim, das natürlich auch zum Tanz aufspielte. Schon erstaunlich, welcher Sound mit nur einem Instrument, einer elektronischen Orgel, einer weiblichen und einer männlichen Stimme herauszuholen ist. Je länger der Abend andauerte desto mehr steigerte sich die Band in ihrer Spielfreude und das Publikum dankte es mit Applaus nach jeder Nummer und einer immer stärker frequentierten Tanzfläche. Noch lange nach dem letzten Programmpunkt sorgten Band und TänzerInnen für einen fröhlichen Ausklang dieses gelungenen Festes für Freunde.



Pfarrer Keller überreicht dem Ersten Vorsitzenden des Karlsruher Freundeskreises, Dieter Engel, eine limitierte Davidfigur aus der Majolika Manufaktur.

alle Fotos: Klaus Eppel www.bildidee.net



Leider konnten wir aufgrund einer allgemein verbreiteten Videoritis keine brauchbaren Fotos von den Auftritten erhalten. Die hier abgebildeten Videos können auf der homepage www.freundeskreis-karlsruhe.de/index.php?id=135 angesehen werden. Von links oben: Abba, Aerobic, Sketch, Amy Winehouse, Neunundneunzig Luftballons, Gedichtvortrag.

20 Jahre Freundeskreis Nova Vita

von Dieter Engel

Am 2. Oktober 2019, also fast auf den Tag genau zur Gründung von Nova Vita am 29.9.1999, folgten der überwiegende Teil der Mitglieder mit Partner/in der Einladung ihrer Vorsitzenden Silvia Ringer in das Naturfreundehaus Herrenried, um das 20-jährige Bestehen ihres Vereins zu feiern. Der Jahreszeit angepasst waren die Tische bayrisch blau-weiß dekoriert und auch die Speisekarte, mit Weißwürsten, Leberknödel, Haxen, Sauerkraut, Schupfnudeln und Laugengebäck passten bestens zum Oktoberfestflair.

Bevor das rustikale Buffet freigegeben wurde, lauschten die Anwesenden der Jubiläumsansprache ihrer Vorsitzenden. Sie hielt dabei keinen Rückblick auf die Vereinschronik – das können andere, die die

ganzen 20 Jahre miterlebt und gestaltet haben besser – sondern sieging auf die Veränderungen der Sucht- und Selbsthilfelandchaft der letzten beiden Jahrzehnte ein, die auch vor Nova Vita nicht halt gemacht haben. Sie empfahl, Tradition und Erfahrung in der Selbsthilfe und im Verein gemeinsam mit dem Mut, neue Wege zu beschreiten, zu vereinbaren und lud alle dazu ein, sich einzubringen und mitzuwirken. Denn es geht – so wie in den letzten 20 Jahren – nur gemeinsam, wenn hilfesusuchende Betroffene und Angehörige auf dem Weg aus der Sucht und Abhängigkeit heraus freundschaftlich begleitet werden.

Dann folgte ein Rückblick auf die vergangenen 20 Jahre und zwar von denen, die es besser können, näm-

lich den Gründungsmitgliedern Karin und Wolfgang Weidenauer sowie Jochen Gäde. In eindrucksvoller Weise schilderten sie die Anfänge und die Entwicklung von Nova Vita und zeigten wichtige Stationen und Momente im Vereinsleben auf, für die bisher insgesamt vier Vorsitzende verantwortlich waren. Von Kurt Bauer ging der Vorsitz auf Wolfgang Weidenauer über bevor Klaus Büchel das Zepter übernahm. Seit 2016 steht nun mit Silvia Ringer eine Frau an der Spitze des Vereins.

Das Buffet duftete zwar schon und mancher Magen knurrte leise vor sich hin, aber vor dem Essen stand noch ein wichtiger Punkt auf dem Jubiläumsprogramm: Es handelte sich hierbei um die traditionellen Ehrungen für 5-, 10-, 15- und nun



Die drei Gründungsmitglieder



Verleihung der Ehrenurkunde an Wolfgang Weidenauer



Carrell Quiz „Am laufenden Band“ auch noch Alltagsgegenstände merken sollte, war die Verwirrung groß. Mit Unterstützung konnten jedoch alle Gegenstände genannt werden und in den Besitz von Wolfgang übergehen. Was aber versteckte sich hinter dem Fragezeichen? Silvia war die Einzige, die das Rätsel lösen konnte. Hinter dem Fragezeichen verbarg sich nämlich die Ernennung von Wolfgang Weidenauer zum Ehrenvorsitzenden von Nova Vita. Es war schon ein bewegender Moment, als sie die Ernennung aussprach und Wolfgang die Ehrenurkunde überreichte. Er war so überrascht und fassungslos über diese Anerkennung, dass er fast sprachlos war (was bei ihm nicht so oft vorkommt) und mit den Tränen zu kämpfen hatte. Diese Ernennung zum Ehrenvorsitzenden und damit der Würdigung seiner Verdienste für die Selbsthilfe und den Verein war jedoch wahrlich mehr als verdient.

Jetzt konnte endlich das Buffet gestürmt werden. Auch ohne „Oktoberfest-Maß“, sondern mit Säften und Softgetränken, kam beste Stimmung auf, wie man es von Freundeskreislern nicht anders kennt.

Eine Power-Point Präsentation mit Bildern einiger Familienprojekte/Freizeiten, der Draisinenfahrt und der Jubiläumsfeierlichkeiten zum 10-jährigen Bestehen in der Jugendkirche 2009 rundete den Jubiläumsabend 2019 ab.

erstmalig 20-jährige Mitgliedschaft. Angelica Wandel wurde für 10-jährige Mitgliedschaft geehrt, ehe die drei anwesenden Gründungsmitglieder – Karin, Wolfgang und Jochen – für 20 Jahre Treue zu Nova Vita geehrt wurden.

Anschließend begaben sich alle Geehrten wieder auf ihre Plätze, nur Wolfgang wurde gebeten, noch vorne zu bleiben. Dies resultierte in einem fragenden Blick „Was jetzt wohl kommen mag?“. Als er sich dann nach dem altbekannten Rudi

10 Jahre Freundeskreis LoS Murgtal

von Charlotte Melcher

Am Samstag den 07.09.19 feierte der Freundeskreis LoS Murgtal das 10-jährige Jubiläum im Bürgersaal des alten Rathauses in Kuppenheim. Gefeierte wurde in einem sehr schönen Ambiente.

Als Gäste durften wir die Bürgermeisterstellvertreterin der Stadt Kuppenheim, Frau Wetzels, den Leiter Fachbereich Bürgerdienste und Bildung, Herrn Müller und Herrn Biskup, der uns seit 2013 den Gemeindesaal der Pauluskirche für unseren wöchentlichen Gruppen-

abend zur Verfügung stellt, begrüßen.

Vertreten war auch der Landesverband der Freundeskreise in Baden, durch seinen 1. Vorsitzenden und seinen Sekretär. Auch der Vorsitzende des Freundeskreises Karlsruhe und Mitglieder des Freundeskreises Nova Vita aus Mannheim gaben uns die Ehre.

Ebenso freuten wir uns über Gäste aus den Fachkliniken Michelbach und Freiolsheim sowie der Fachstelle Sucht Rastatt, mit der eine langjährige gute Zusammenarbeit be-

steht.

Verwandte, Angehörige und Freunde feierten natürlich ebenfalls mit uns.

Nach den offiziellen Reden lockerte die Stimmung bei Kaffee und Kuchen sehr schnell auf. Sehr gute Gespräche und Kontakte wurden geführt. Die auf einem Infotisch ausgelegten Prospekten und Flyer fanden regen Absatz.

Nach einem leckeren Abendessen konnten wir unser Jubiläum mit sehr vielen positiven Rückmeldungen beenden.

Boule-Turnier 2019 des Landesverbandes Baden

von Dieter Engel

Bevor die erste Boulekugel am Pfingstsonntag beim 4. Boule-Turnier unseres Landesverbandes auf der Bouleanlage des TV Mannheim-Waldhof e.V. geworfen wurde, stand eigentlich schon fest welches Team den Wanderpokal und die dazugehörigen kleinen Erinnerungspokale in seinen Trophäenschrank stellen kann. Denn die Mannschaft um Boule-Ligaspieler Toni mit seiner Frau Julie und Rainer, ebenfalls vom Freundeskreis Nova Vita, war durch ihre langjährige Erfahrung in dieser Sportart haushoher Favorit in diesem Freizeitturnier der Freundeskreise.

Aber der Reihe nach: Ab 12 Uhr trafen Freundinnen und Freunde aus den Freundeskreisen LoS Murgtal, FK Karlsruhe, die Lotsen, dem Drogenverein Wiesloch, dem Blauen Kreuz Heidelberg und vom FK Nova Vita auf dem tollen Boulegelände voller Vorfreude auf einen gemeinsamen Nachmittag mit viel Spiel und Spaß ein. Nach der herzlichen Begrüßung hatte man sich bei Kaffee und Kuchen einiges unter alten Freunden zu erzählen und die „Neuen“ vor Turnierbeginn näher kennenzulernen. Julie die Organisatorin vor Ort und Siegbert vom Landesverband hatten alles bestens vorbereitet, so dass es gleich zur Mannschaftsbildung und der Erstellung des Spielplanes sowie zur offiziellen Begrüßung durch unseren Landesvorsitzenden Lutz kommen konnte.

Zehn Mannschaften mit jeweils



Rege Betriebsamkeit machte hungrig und durstig

drei Spielern waren in zwei Gruppen am Start und spielten unter den wachsamen Augen des Schiedsrichters John von der hiesigen Bouleabteilung die Vorrunde aus, wobei sich die beiden Erstplatzierten jeder Gruppe für das Halbfinale qualifizierten. Die Sieger der Halbfinals spielten dann das Finale, aus dem die eingangs beschriebene und favorisierte Mannschaft mit Toni, Julie und Rainer als Sieger hervorging, wenngleich sich die gegnerische Finalmannschaft mit Bravour gegen die zu erwartende Niederlage wehrte.

Da eine sportliche Betätigung nicht nur durstig, sondern auch hungrig macht und zudem appetitanregend ist, musste die Aufforderung zum „Essen fassen“ nicht zweimal ausgesprochen werden, denn der Duft der gegrillten Feuerwürste und Frikadellen tat ihr weiteres hierzu. Grillmeister Michael hatte mit der Ausgabe des Gegrillten und dem Braten aus

dem Ofen alle Hände voll zu tun. Ein reichhaltiges Salatbuffet und frisches Brot gehörten natürlich auch zu einem zünftigen Grillabend.

Frisch gestärkt waren dann alle für die durch Lutz und Siegbert durchgeführte Siegerehrung bereit. Wie auch in den Vorjahren freuten sich alle Teilnehmenden über die Erinnerungsmedaillen, die von unserem Ersten Vorsitzenden übergeben wurden. Nach einem Jahr Abwesenheit verbleibt der Wanderpokal wieder in Mannheim, welchen Toni, Julie und Rainer in Empfang nehmen konnten.

Der Dank an die Ausrichter Julie und Toni, ihren Helfern und allen Beteiligten sowie ein gemütliches Beisammensein mit viel Spaß und so machen Anekdoten aus vergangenen Tagen rundeten einen tollen Tag ab und die Vorfreude auf das Bouleturnier 2020 war allenthalben zu spüren.



Taktische Spielanalyse



Nach einen Jahr Abwesenheit ging der Wanderpokal wieder nach Mannheim

Ist Sucht noch ein Tabuthema?

Offerta 2019

von Dieter Engel



Manchmal waren es die ersten lockeren Worte bei der angebotenen Kostprobe der „Alkoholfreien Weissen Sangria“, die zu Nachfragen über Suchtproblematiken führten

Dies können wir so nicht beantworten, da gibt es mit Sicherheit Institute, welche über ein repräsentatives Meinungsbild zu dieser Fragestellung verfügen. Aber wir wären nicht in der Selbsthilfe, wenn wir nicht auch auf diese Frage unser persönliches Erfahrungsbild hätten.

Wir, das sind 28 Freundinnen und Freunde, überwiegend aus dem Freundeskreis Karlsruhe, aber auch aus den Freundeskreisen LoS Murgtal, Nova Vita Mannheim und der Blau Kreuz Gruppe Sinsheim, die 9 Tage mit den Besuchern der großen Verbrauchermesse Offerta ins Gespräch gekommen sind.

Um das Ergebnis der positiven Erfahrungen vorweg zu nehmen: wir hatten in noch keinem Jahr, seit wir auf der Offerta mit dem Thema Sucht präsent sind, solch eine enorme Anzahl von Gesprächen und persönlichen Kontakten. Manchmal waren es die ersten lockeren Worte bei der angebotenen Kostprobe unserer „Alkoholfreien Weissen Sangria“, die zu Nachfragen über Suchtproblematiken in der eigenen Familie, in der Nachbarschaft oder am Arbeitsplatz führten oder der Aha-Effekt mit den Promille- oder Drogenbrillen. In den meisten Fällen entwickelten sich

daraus ernste Gespräche und die Besucher unseres Standes gingen meist völlig offen mit dem sie wohl schon lange bedrückenden Thema Sucht um. Wir machten die Erfahrung, welche wir bisher überwiegend

nur aus den Erstkontaktgesprächen in den Gruppen oder bei Vorstellung der Suchtselbsthilfe in Kliniken, Rehaeinrichtungen etc. kannten, dass uns die Menschen sehr offen ihre jeweiligen Probleme schilderten. Es war selbst im Messetrubel zu spüren, dass die Möglichkeit dankbar angenommen wurde, mit Betroffenen und Angehörigen sprechen zu können, denen die geschilderten Situationen, Gefühlslagen und die Hilflosigkeit bestens bekannt waren. Wir nahmen uns selbstverständlich die Zeit für jeden Hilfesuchenden, sprachen mit ihnen über unsere eigenen Erfahrungen und wiesen mit Infomaterial auf die Hilfsangebote und Gruppengespräche der Freundeskreise hin und natürlich auch auf die diversen Beratungseinrichtungen in Stadt und Landkreis Karlsruhe und darüber hinaus.

Auch hatten wir den Eindruck, dass unser Stand in Halle 3 – ein Dank dem Offerta-Team, dass wir jedes Jahr unseren Stammplatz wieder erhalten - ganz bewusst zu einem Gespräch aufgesucht wurde. Aber wohl auch deshalb, weil sich die Besucher jedes Jahr auf eine neue Mit-mach-Aktion freuen und



Das Öffnen des Tressors mit der 0,8-Promille-Brille klappte kurioserweise besser als der anschließende Griff in die Tiefe des Tresors, um an die Belohnung zu kommen.



Mit der Button-Maschine (Bildmitte) konnten Kinder ihre eigenen Buttons erstellen. Rund 500 stolze Freundeskreis-Buttonbesitzer verließen den Stand.

natürlich auch 2019 nicht enttäuscht wurden. Das Equipment unseres Standes wurde aufgefrischt und in weiß gehalten, was einen helleren und freundlicheren Eindruck vermittelte. So stand auf einer weißen Säule ein Tresor, dessen Zahlencode es mit einer Promillebrille zu knacken galt. Mit ein wenig Konzentration klappte dies auch bei 0,8‰ bei den meisten ganz gut, aber beim Griff in die Tiefe des Tresors, um ein Päckchen Papiertaschentücher mit einem Kalender 2020 als Belohnung herauszuholen, musste der eine oder andere doch nachfassen und erkannte die Wirkung des Alkohols auf das räumliche Sehvermögen.

Sehr beeindruckend fanden die Besucher auch die Wirkung der Restalkoholbrille auf ihre Gangsicherheit bzw. Unsicherheit. Die Personen, welche diese Brille testeten, bestätigten in der überwiegenden

den Mehrheit, dass sie dieses Gefühl kennen, aber am „Morgen danach“ noch nie so bewusst registriert und die Wirkung des Restalkohols unterschätzt hätten.

Da wir Freundeskreiser die Sucht als Familienkrankheit sehr ernst nehmen, haben wir uns in diesem Jahr auch etwas für die Kinder einfallen lassen. Kinder sollten unbeschwert aufwachsen, ihren Spaß haben und auch kreativ sein. Für den Spaß und die Kreativität haben wir gesorgt, denn die Kinder konnten sich ihren eigenen Button herstellen. Tolle Motive stellten wir zur Verfügung und standen selbstverständlich auch mit Rat und Tat den Kids und natürlich auch den Erwachsenen bei der Handhabung unserer Buttonmaschine zur Seite. Rund 500 stolze Freundeskreis-Buttonbesitzer verließen unseren Stand.

Um zur Eingangsfrage zurückzukommen – natürlich ist Sucht, ob als

Betroffener oder Angehöriger, immer noch in vielen Bereichen ein Tabuthema, wengleich wir mit unseren diesjährigen positiven Erfahrungen feststellen konnten, dass die Hemmschwelle, sich nach Hilfe zu erkundigen, etwas niedriger geworden ist. Wenn wir vom Landesverband Baden und dem Freundeskreis Karlsruhe durch unsere seit einigen Jahren konsequente Öffentlichkeitsarbeit in den verschiedensten Ausprägungen ein klein wenig dazu beitragen konnten, dann hat sich das ehrenamtliche Engagement gelohnt. Deshalb mein Dank an Alle, welche zu ihrer Suchterkrankung stehen oder auch als Angehörige/r eines Suchterkrankten den Mut haben, dies öffentlich kund zu tun und damit anderen Menschen Vorbild und Wegbereiter in ein suchtmittelfreies Leben zu sein. Sucht ist immer ein Thema, aber es muss kein Tabuthema bleiben!

Familienausflug von Nova Vita-Mannheim

Pforzheim und Bad Wildbad, Samstag, 20. Juli 2019

von Julie De Marco



Samstag, 20. Juli 2019. Treffpunkt ist der Parkplatz Technoseum/ADAC Mannheim. Der Morgen verspricht tolles Wetter. Abfahrt ist um 8.30 Uhr in Richtung Karlsruhe-Durlach, wo noch ein paar von unseren Freunden aus Karlsruhe zusteigen. Dann geht es weiter in Richtung Pforzheim – zum Gasometer. Auf dem Weg dorthin bekommt noch jede(r) als zweites Frühstück eine Brezel gereicht.

In Pforzheim erwartet uns ein – durch die verspiegelte Edelstahlfassade – beeindruckendes Gebäude. 40 Meter hoch und 40 Meter im Durchmesser, innen rundum mit einem 360 Grad Riesenrundbild vom Great Barrier Reef ausgekleidet, dem größten Korallenriff der Welt. Mittendrin eine 15 Meter hohe Besucherplattform eingeteilt in mehrere Etagen. Wir alle tauchen ein in eine unglaubliche Unterwasserwelt. Um-

geben von unzähligen Meerestieren wie Schildkröten, Haien, Riesenzackenbarsche, Mantarochen, verschiedenste Anemonen und dazwischen Clownsfische. Untermalt wird das alles von einer ganz eigenen Musik- und Lichtkomposition. Dadurch fühlt man sich regelrecht hineinversetzt in eine Wunderwelt unter Wasser.

Danach geht es im Bus weiter in Richtung Bad Wildbad. Dort werden wir im Ristorante „Filippo“ erwartet. Die Bestellung der Menüwahl wurde bereits telefonisch durchgegeben. Wir werden von einem toll eingespielten Team empfangen und bewirtet. Getränke, Pizza, Pasta oder bunter Salat werden serviert wie am Schnürchen.

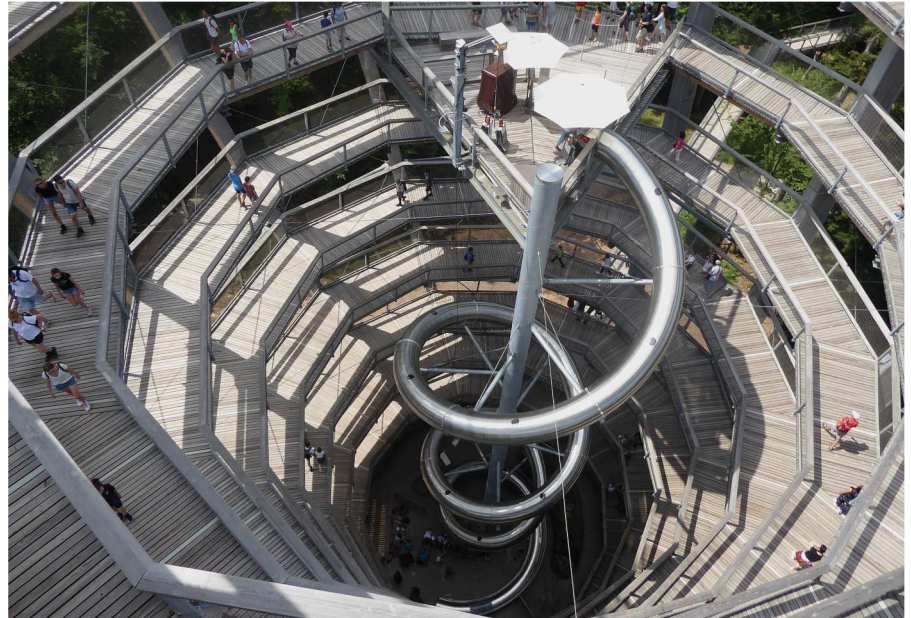
Rundum zufrieden laufen wir nach dieser Einkehr die wenigen Meter zur Station der Sommerbergbahn. In

einem modernen Wagen mit Panoramadach befördert uns die Standseilbahn eine Strecke von 738 m hinauf auf das Hochplateau des Sommerbergs. Dabei werden insgesamt 291 Höhenmeter bei einer Steigung zwischen 37 und 53 % überwunden. Wir genießen den Ausblick ins Tal und natürlich den Umstand, dass wir nicht alles zu Fuß gehen müssen; denn vor uns liegt ja noch die Begehung des „Baumwipfelpfads“! Dieser schlängelt sich in einer Höhe von bis zu 20 m durch Buchen, Tannen und Fichten. Auf dem Weg zum Aussichtsturm treffen wir immer wieder auf Lern- bzw. Erlebnisstationen wie Wackelelemente oder Balancierbalken. Unterwegs kommt uns ein Rieseneichhörnchen entgegen; ein lustiger Plüschgeselle wie von Disney World lässt sich mit einigen aus unserer Truppe ablichten.

Wie aus dem Nichts taucht er auf und wir stehen plötzlich vor ihm, dem 38,5 Meter hohen Aussichtsturm. Neun Windungen, die spiralförmig nach oben führen, liegen vor uns. Bei einer maximalen Steigung von 6% laufen wir gemütlich nach oben, wo uns eine 12eckige Aussichtsplattform einen grandiosen Blick weit in den Schwarzwald, ins Rheintal und zur Schwäbischen Alb gewährt. Der Wind bläst kräftig an diesem Tag und wir merken, wie der Turm schwingt. Wer sich sattgesehen hat, macht sich auf den Rückweg. Ganz mutige nutzen die Möglichkeit und rutschen 55 m in einer Röhre nach unten. Sie haben hörbar ihren Spaß dabei und werden am Ende der Tunnelrutsche mit viel Applaus empfangen.



Der imposante Anblick des Gasometers erwartete uns in Pforzheim



Der ebenfalls imposante Baumwipfelpfad in Bad Wildbad wurde erklommen; über die Rutsche erfolgte der Abstieg.

Bis zur Rückfahrt liegen noch 2 Stunden Zeit vor uns. Während die einen sich einen gemütlichen Platz zum Verweilen suchen und anschließend bei Kaffee, Kuchen oder Eis beieinander sitzen, gehen andere auf Erkundungstour durch den Märchenwald in Richtung Hängebrücke. Auf dem Weg dorthin können unzählige Steintürme zwischen den Bäumen bewundert werden. Aufeinander getürmte Kunstwerke – kombiniert aus Steinen und allerhand ande-

ren Naturmaterialien von ganz klein bis kleinkindgroß – lassen den Wald mystisch und verwunschen aus-schauen.

Um 18 Uhr treffen sich alle auf dem Parkplatz beim Bus. Oliver, unser Fahrer, chauffiert uns gemütlich über die Landstraße Richtung Karlsruhe-Durlach, vorbei an der Forellenzucht „Zordel“ und dem privaten Verkehrs- und Technikmuseum in Marxzell. Im Bus herrscht eine angenehme Stille. Kinder wie Erwachsene erholen sich

von den Anstrengungen des Tages, während draußen die Landschaft an uns vorbeizieht.

In Durlach angekommen werden unsere Freunde aus Karlsruhe herzlich verabschiedet. Anschließend geht's weiter in Richtung Mannheim, jetzt aber auf der Autobahn. Auch in Mannheim wird sich herzlichst verabschiedet. Viele positive Rückmeldungen und Danksagungen gehen an die Initiatoren der diesjährigen Familienveranstaltung.

Konstruktive Kritik ohne zu verletzen

Weiterbildungstag am 29.10.2019 im Mimmehausen/Bodensee

von Heiko Bergmann

Am Samstag den 19.10.2019 bekamen die Selbsthilfegruppen am Bodensee die Gelegenheit einer Weiterbildung in Ihrer Region. 14 Teilnehmer/Innen aus den Gruppen Salem, Mimmehausen und der hiesigen Frauengruppe arbeiteten an den Themen „Gewaltfreie Kommunikation“, „Eigene Anspruchshaltung“ und „Themenzentrierte Interaktion“. Dies wurde veranstaltet und moderiert von den Referenten des Bereichs Weiterbildung im Landesverband, Sabine Oßwald, Carolin Süß und Torsten Wilkens. Für mich selbst war dies eine gewinnbringende Weiterbildung und nach meiner Wahrnehmung emp-

fanden dies andere Teilnehmer/Innen ebenso.

Die Themen der Gesprächsführung sind ein Grundbaustein der Gruppenarbeit und die einzelnen Inhalte wurden von den Referenten sehr lebendig und praxisnah vermittelt. Hier war deutlich zu spüren, dass es um die direkte Umsetzung für die Gruppenarbeit geht und die Inhalte eng verknüpft waren mit alltäglichen Situationen eines Gruppengesprächs. Nur Referenten die dies selbst leben und erleben, können dies in solcher Weise vermitteln und gleichzeitig den fachlichen Hintergrund einfließen lassen, den sie sich erarbeitet haben. Ein

sehr großes Dankeschön von mir und allen Teilnehmern für diese Art der Darstellung und Vermittlung von Inhalten, mit denen wir täglich zu tun haben. Wieder einmal bin ich beeindruckt davon, was Freundeskreise aus sich selbst heraus zu leisten vermögen und erkenne, wie wichtig das Behandeln dieser Themen für uns selbst und unser Wirken ist.

Somit bleibt mir nur zu danken für diesen Tag und zu wünschen, dass wir Teilnehmer die bekannten und neu gewonnenen Inhalte in unsere Gruppenarbeit einfließen lassen, um uns und den Gegenüber entsprechend zu begleiten auf dem Weg der Abstinenz.

Unser Körper in Lebensabschnitten

Frauenseminar, 5.-7. Juli 2019, Bad Herrenalb

von Traudel Weber

Nachdem ich im letzten Jahr der Einladung meiner Freundin Beate zum Frauenseminar gefolgt bin und von dem Seminar ganz begeistert war, habe ich mich für das diesjährige auch wieder angemeldet. Das Thema habe ich erst kurz vorher erfahren und dachte nur: Oha. Denn es lautete „Unser Körper in den verschiedenen Lebensabschnitten – Wie nehme ich mich wahr? Wie erlebe ich mich mit meiner Sexualität?“

Schon bei der abendlichen Begrüßung war ich sehr erstaunt, über 40 Frauen im Stuhlkreis sitzen zu sehen. Es gab auch gleich die erste Aufgabe: „Mein Körper ist das Haus, in dem meine Seele wohnt. Wie sieht dein Haus aus?“ Die Antworten waren sehr vielfältig, keine hatte dasselbe Haus. Mein Haus ist von Sonnenlicht durchflutet und steht auf einem festen Fundament, andere waren windschief und zugig, haben ein undichtes Dach oder vermitteln dem Eigentümer Schutz und Geborgenheit.

Am Samstagmorgen stellte sich die sympathische Referentin vor: Frau Violeta Hristova-Mintcheva von der Frauen-Sucht-Beratung LAGAYA in Stuttgart. Ich hatte am Anfang etwas Startschwierigkeiten, sie zu verstehen, aber bald hörte ich mich in ihren Akzent hinein. Sie lud uns Frauen zu einem „Spaziergang“ ein, in dem wir Symbole für unseren eigenen Körper suchen sollten. Die anschließende Gesprächsrunde war sehr offen; Frauen berichteten über ihre Funde wie Blumen, Steine, Blätter und Zweige, die Änderungen und Erfahrungen, Kindheit, Erwachsenendasein und Körperannahme symbolisierten. In Kleingruppen wurde danach aufgeschrieben, was unsere Erwartungen sind und was uns zum Thema Sexualität interessiert. Vorschläge wie Körperwahrnehmung, Wertungen und Verletzungen in der Sexualität, Veränderungen in der Sexualität beim Älterwerden, Prägung in der Kindheit

wurden genannt.

Sehr interessant fand ich die Ausführung und Erklärung von Violeta zu dem Symbol Yin Yang, wie es sich im Laufe der Jahre im Bezug auf Mann und Frau verändert. Die nächste Aufgabe lautete: „Bastle eine Collage: Was bedeutet Weiblichkeit für mich? Prägung? Geprägt durch was?“ Ich hatte keine Ahnung, was ich da machen sollte, aber plötzlich war eine Idee geboren und im Nu war meine Collage fertig. Dabei kamen in mir viele schöne Kindheits-erinnerungen hoch. Nach der Besprechung der Collagen in 6er-Gruppen, diskutierten wir gemeinsam über Gemeinsamkeiten unserer Collagen. Danach erzählte Violeta etwas über das Christentum und die Sexuelle Revolution. Eine Frau wollte wissen, was „normal“ ist. Violetas Antwort lautete: was in der Partnerschaft beiden gefällt. Viel Spaß machte die Partnerübung: einer geht voraus, die nachfolgende Frau macht alle Bewegungen nach mit Wechsel nach 10 Minuten. Die folgenden Qui Gong Übungen auf der Matte gefielen uns gut, sogar der Wunsch nach einer Phantasie- reise kam auf. Von mir aus hätten wir das noch länger machen können. In Kleingruppen wurde danach geklärt, ob die Fragen vom Morgen beantwortet sind. Auch neue Themen wurden dem Flipchart hinzugefügt.

Der Sonntagmorgen begann mit Entspannungsübungen. Danach sollten wir einer der vielen Frauen auf den Wandtafeln einen roten, grünen oder blauen Punkt geben. Sieger bei Rot (wer möchte ich sein) waren Jane Goodall und

Astrid Lindgren. Grün (wen bewundere ich) war Mutter Theresa und „Sieger“ bei Blau (wen lehne ich ab) war mit deutlichem Abstand Heidi Klum. Es gab wieder Gespräche in Kleingruppen und in der großen Gruppe über Themen wie Körperbild und Idealbild. Die anschließenden Körperwahrnehmungs- bzw. Verteidigungsübungen – wie man sich durch Haltung und festen Stand besser wehren kann – erstaunten einige von uns. Ausführlich wurde die Frage beantwortet, wie ich mit mir in Kontakt komme. Die wichtige Synthese lautete: Ich bin für mein Wohlbefinden selbst verantwortlich!

Der Vormittag endete mit einer Abschlussrunde über Violeta, die sich dann verabschiedete. Den Nachmittag rundete die Meditation Sonnenblume mit Miriam ab, nachdem in der Abschlussrunde alle noch einmal ihre positiven und negativen Meinungen über das Seminar äußern und schon Wunschthemen für das nächste Seminar vorschlagen konnten.

Es war für mich ein interessantes Wochenende, von dem ich einiges mit nach Hause nehmen konnte.

