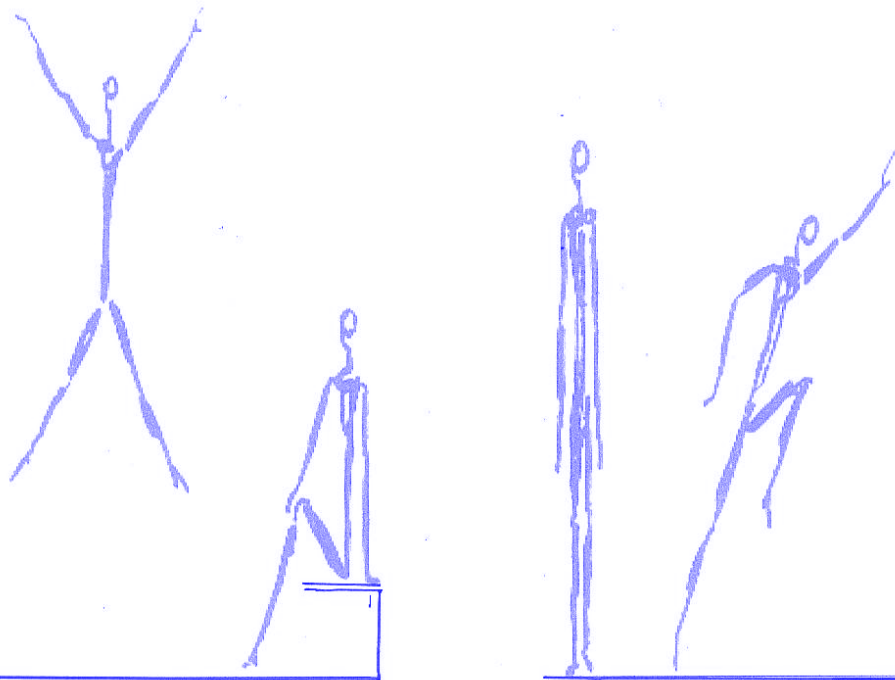
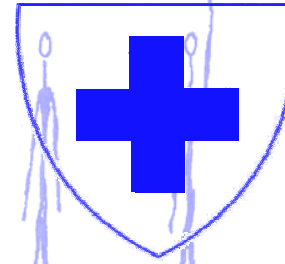


Es ist keine Schande
suchtkrank zu sein
Es ist aber verlorene Zeit
nichts dagegen zu tun

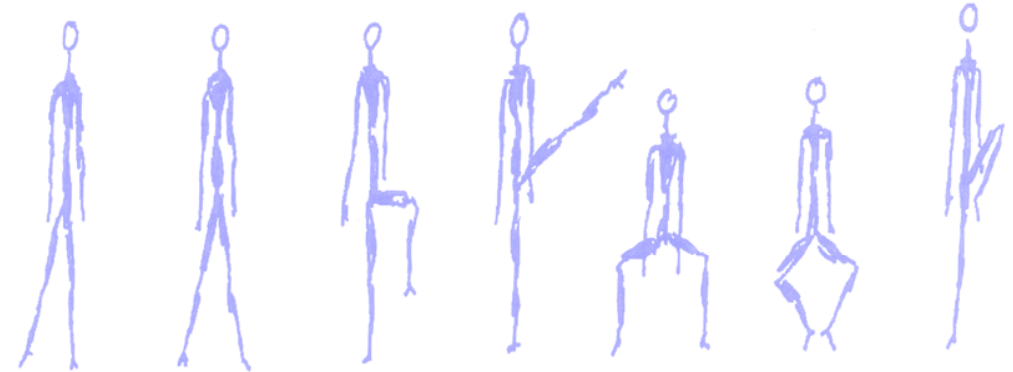


Übereicht durch BKE Verein oder Gruppe



Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.

Blaue Blätter



Verbandsnachrichten für:



Interessierte
Freunde
Mitglieder
Heft 2/ 2006

SORRY I'M LATE



Impressum

Herausgeber:

Blaues Kreuz in der EV Kirche
Landesverband NRW
Mathiasstr. 13
44879 Bochum
Tel.: (0234) 490427 Fax: (0234)

Redaktion:

Heinrich Ostermeier
Peter Nürnberger
Rüdiger Bornemann
Karsten Keikus

Inhalt

Landesverband

Ein Wort vorweg	S. 3
Weihnachten G. Grimm	S. 4
Alkohol kann Kinder töten H. Ostermeier	S. 5
Landesdelegiertenkonfer. 2006 H. Ostermeier	S. 6-7
Kennenlern -Seminar 2006	S. 8-9
Gruppenleiter Schulung 2006	S. 10-13

Vereine

Vereine Bergkamen	S. 14-15
BKE Stadtverb. Bergkamen	S. 16
BKE Freundeskr. Bergkamen	S. 17-20
BKE Stemmweder Berg	S. 21-23
BKE Hagedorn	S. 24-25
BKE Gelsenkirchen-Buer	S. 26-30
BKE Haltern- Flaesheim	S. 31-33
BKE Bochum-Werne	S. 34-41
BKE Dorsten-Holsterhausen	S. 42
BKE Brackwede	S. 43-45
BKE Stadtverband Essen	S.46-49

Weihnachten 2006 S. 50-51

DIES UND DAS S. 52-54

Wichtig S. 55

**Abgabetermin für die nächste
Ausgabe der Blauen Blätter:
15. Februar. 2007**

Fotos und Zeitungsausschnitte
bitte nur im Original einsenden.
Rücksendung bitte vermerken.

Bitte nach Möglichkeit Berichte
und Fotos als Datensätze zusen-
den.

Bei unverlangt eingesandten Ma-
nuscripten, besteht kein An-
spruch auf Abdruck und Rück-
sendung.

Namentlich gekennzeichnete
Beiträge geben die Meinung des
Verfassers wieder, die sich kei-
neswegs mit der Auffassung des
Verbandes decken muss.

Wer Schnaps trinkt

zahlt freiwillig Steuern,
füllt Junkersäckel,
ruiniert seinen Körper,
zerstört seine Familie,
verblödet seine Nachkommen,
hilft Irrenhäuser füllen.

Das „Berliner Tageblatt“ schreibt am 14. Juni:
„Eine wahre Kulturtat war es, als der Leipziger
Parteitag der Sozialdemokratie im September 1909
allen Parteigenossen und Arbeitern den Schnaps-
boykott empfahl. Die Wirkung stellte der Disziplin
der deutschen Arbeiterschaft ein glänzendes
Zeugnis aus.“

**:: Ein organisierter Arbeiter ::
trinkt keinen Tropfen Schnaps!**

Fundstelle: Westfälisches Industriemuseum - Glashütte Gernheim in Petershagen
Dieter Bolte hat es gefunden

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Blau Kreuz Freundinnen und Blau Kreuz Freunde,
die Zeilen, die nun folgen, schreibe ich aus zeitlichen und auch aus organisatorischen Gründen nicht erst einen Tag vor Erscheinen dieser Ausgabe der Blauen Blätter, sondern die einleitenden Worte dieses Heftes werden von mir schon im Oktober geschrieben. Mir geht es dabei fast so wie den Menschen, die im Sommer schon Weihnachtskugeln und -Gebäck herstellen. So richtig ist mir noch nicht nach Weihnachten und der vorgeschalteten Adventzeit und erst recht noch nicht nach Jahreswechsel. Auch wenn ich schon in sehr vielen Einkaufsläden Weihnachtsartikel sehe, was für mich zu dieser Zeit auch sehr befremdlich ist, kann ich so richtig nicht den Dreh finden. Also die Stimmung ist einfach noch nicht da. Ich kann die Zeit nicht überlisten - alles zu seiner Zeit; auch die Stimmung.

Ich hoffe aber bei euch hat sich nun so langsam die Emotion aufgebaut, die wir so für diese besondere Zeit des Jahres brauchen. Einladende Weihnachtsmärkte, geschmückte und festlich dekorierte Auslagen in den Geschäften, stimmungsvolle Weihnachtsfeiern mit Freunden und Bekannten. Die Liste von schönen Dingen, die wir in dieser besonderen Zeit des Jahres erleben können und dürfen, könnte ich über einige Seiten erstrecken und auführen. Es gibt also viel zu tun. Wir müssen es nur annehmen und nicht übertreiben. Auch hier ist Maßhalten angesagt.

Sicher werdet Ihr auch bemerkt haben, dass diese Ausgabe der Blauen Blätter, wieder ein neues Gesicht bzw. ein anderes Größenformat besitzt. Formal ausgedrückt: DIN A. 5 Hochformat. Da wir zu Zeit keine Möglichkeit mehr haben, die Blauen Blätter kostenlos drucken zu lassen, sind wir dazu übergegangen, die Hefte selber herzustellen. Natürlich sind die technischen Mittel dazu begrenzt. Wir hoffen, dass wir auch so, euch richtig informieren. Wichtig ist in erster Linie immer noch der Inhalt. So und nun der Kernsatz dieses Vorwortes: Wir alle vom Landesverband und vom Team der Blauen Blätter, wünschen euch ein schönes besinnliches Weihnachtsfest und alles erdenklich Gute für das neue Jahr.

Heinrich Ostermeier - Landesverband - Team Blaue Blätter

DER LANDESVERBAND VORSITZENDE

Bochum, im Dezember 2006

Liebe Schwestern und Brüder,
Liebe Blaukreuz—Freunde und Blaukreuz—Freundinnen,

wir befinden uns wieder in der Weihnachtszeit und damit auch in der Zeit der Feste und Feiern. Vor Jahren las ich über den Verlauf einer derartigen Feier folgendes:

Ein eingeladener Pfarrer hatte, wie es schließlich jeder erwartete, eingangs von Frieden und Versöhnung gesprochen.

Später erhob sich der Chef dieser fröhlich feiernden Gesellschaft. Er knüpfte an die Worte des Pfarrers an, wonach Weihnachten das Fest der Versöhnung und des Friedens sei. Ihm als Chef - welcher immer für das Praktische sei - ginge es jetzt darum, dass jeder an dieser Versöhnung auch seinen Anteil bekäme. Er schlug vor, inmitten dieser Feier für alle eine Pause von 30 Sekunden einzulegen.

Jeder sollte sich in dieser Zeit überlegen, über wen er sich in der letzten Zeit geärgert hatte, wer ihm irgendwo unrecht getan hätte, mit wem er sich nicht vertragen könne, oder wem er aus irgendeinem Grunde böse sei. Jeder solle stumm vor sich selbst die einzelnen Namen aufzählen.

Dann war es tatsächlich 30 Sekunden lang totenstill. Alle blickten vor sich hin. Der Chef schaute auf seine Uhr. Dann brach er das Schweigen und fragte: „Ist jeder fertig geworden?—So, dann sollte jetzt jeder von uns mit denen, deren Namen er eben stumm für sich aufgezählt hat, wieder Frieden machen, sollte ihnen verzeihen, groß und klein—die Sache ist damit erledigt. Wir schließen Frieden und machen einen neuen Anfang miteinander.“ „Wenn wir das fertig bringen;“ sagte der Chef, „dann glaube ich, haben wir Weihnachten richtig verstanden.“

Es ist Zeit, dass der Friede Gottes unter uns Raum gewinnt. Wenn das geschieht, verändert sich die Welt. Alles wird davon abhängen, ob es Friedensstifter unter uns geben wird.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen/Euch ein gesegnetes und friedvolles Weihnachtsfest sowie ein erfolgreiches Neues Jahr, gleichzeitig auch im Namen des gesamten Landesvorstandes

Euer Heinz-Günter Grimm

DIES UND DAS

Bergkamener Tag-16. September 2006, 10-16 Uhr

im Gemeindehaus der Friedenskirche
Schulstr. 256.

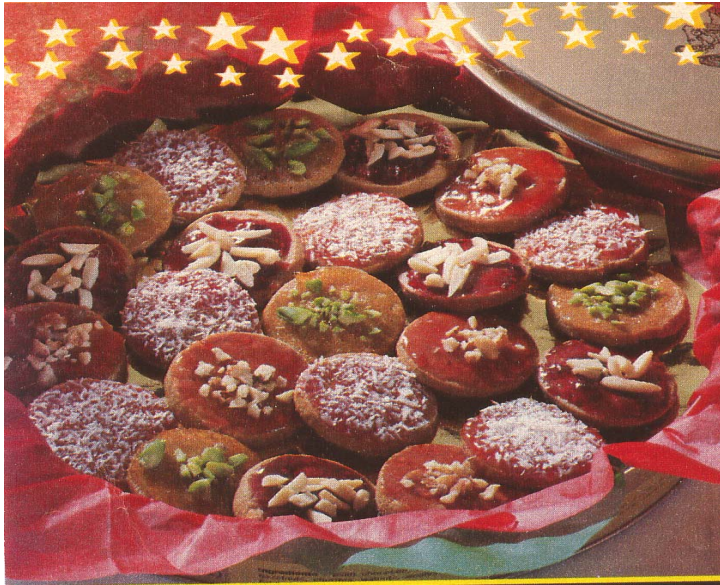
Referat mit dem Thema
Heinz-Günter Grimm
Ich will wachsen und mich entfalten-
Was brauche ich dazu?
-Zwischen Theorie und persönliche Erfahrung-
Selbsterkenntnis -die innere Bereitschaft
zur Änderung im eigenen Verhalten..
Die notwendige Kraft, eine Ich-
Kraft, mit der jeder umzugehen lernen muss.
"Ich will mich aufmachen,,,"
Suche neue Wege!
Grenzen zu erkennen im nein sagen,
dass es mir gut geht.
Theorie was ich lese in Büchern
Was kann ich gebrauchen-
dass muss ich für mich herausfinden?
Meine Einsamkeit führte mich
in ein dunkles Loch.
Die Wahl mir selbst treu zu sein,
oder die Wünsche der Anderen zu erfüllen?

Habe ich Reserven und Energie
um über mich selbst hinauszuwachsen?
Die einsamen Momente
entscheiden über meinen Charakter.
Ohne Ärger geht es nicht,
Eine Herausforderung
im eigenen Leben.

Theorien sind unwichtig.
Nicht immer richtig.
Die Entscheidung
über mein Leben.
-Kann ich mir nur selber geben.
Vielleicht finde ich mich selber
wie nie zuvor.
selbst wichtig nehmen,
und eine Portion sinnvoller Humor,

Erika Tänzer





Gewürzplätzchen

„Männer backen für Frauen“

Zutaten für ca. 45 Plätzchen: 1 Packung 500 g Backmischung „Brauner Lebkuchen“, 75 g Butter oder auch nicht Margarine, Butter ist einfach besser. 1 Ei 1 Päckchen feine Orangenfrucht, 100 g Erdbeerkonfitüre, 100 g Orangen-Marmelade, 100 g Brombeerkonfitüre, je 30 g gehackte Pistazien, gehackte Haselnüsse, Mandelstifte und Kokosraspel.

1. Backmischung, kalte Butter, Ei und Orangenfrucht zu einem glatten Teig verkneten. Auf leicht bemehlter Arbeitsfläche durchkneten. Zu ca. 3 cm dicken Rollen formen und ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. Teigrollen in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf gefettete Backbleche legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 10-15 min. backen.
3. Konfitüren und Marmelade getrennt erhitzen und durch ein Sieb streichen. Die abgekühlten Plätzchen damit bestreichen und mit Pistazien, Haselnüssen, Mandelstiften und Kokosraspeln verzieren.

Wirklich lecker und relativ einfach herzustellen-also Männer ran an die Plätzchen-nicht essen-backen. Hier könnt Ihr zu Weihnachten mal richtig eure Frauen überraschen.

Tipp: Die angebrochene Auswahl an Marmelade und Konfitüre lässt sich wunderbar beim Weihnachtsfrühstück vernaschen.

Viel Erfolg beim Nachbacken und bei euren Frauen Heinrich Ostermeier

Alkohol kann Kinder töten

Nach dem Willen der EU Kommission sollen auf Alkoholflaschen künftig Warnhinweise zu Gesundheitsschäden stehen. Dies berichtete die Tageszeitung „DIE WELT“ unter Berufung auf neue Vorschläge der EU Kommission, die im Oktober veröffentlicht werden sollen. Danach haben die Bürger ein Recht darauf, wichtige Informationen über die gesundheitlichen Folgen von schädlichem und riskantem Alkoholkonsum zu erhalten.

Grundsätzlich muss man sagen, dass dieses Vorhaben zu begrüßen ist. Nur reicht der Hinweis, auf die gesundheitlichen Schäden zu verweisen? Ich meine es reicht nicht. Vielmehr ist es auch notwendig auf die Schäden hinzuweisen, die durch den abstrusen Gebrauch von Alkohol **Anderen** beigefügt werden können.

Beispiele dazu können wir, ja gerade wir Alkoholkranken, reichlich benennen. Erinnern möchte ich hier besonders an die in letzter Zeit häufig bekannt gewordenen Fälle von Kindesmisshandlungen mit Todesfolge. In vielen Fällen war hier der Alkoholkonsum und die Abhängigkeit von dieser Droge der Auslöser und Verursacher. Dass Alkohol für Autofahrer tabu sein sollte, darauf wird ja schon lange auf anderen Medienträgern reichlich hingewiesen; müsste aber trotzdem auch auf die „Flasche“. Es gibt genug Hinweise im Zusammenhang „Schädigung durch Alkoholkonsum von Unbeteiligten“, die zur Warnung auf die Behältnisse von Alkohol aufgedruckt werden müssten.

Kluge und aufmerksame Leser werden natürlich sofort bemerken: Warum nur Hinweise auf Zigarettenschachteln, wo dies ja schon die Regel ist und demnächst auf Alkoholbehältnisse? Hinweise müssten dann ja auch auf Andere uns krank machende Suchtmittel angebracht werden. Dieser Denkansatz ist natürlich richtig. Aber auch hier ist es wichtig, über die Verhältnismäßigkeit der Mittel nachzudenken. Zum Missbrauch von Drogen und den daraus folgenden Problemen, wird ja schon reichlich hingewiesen. An dieser Stelle möchte ich auch hier enden und euch einmal dazu aufmuntern, einen Abend in eurer Gruppe, sich diesem Thema zu widmen.

Heinrich Ostermeier

Landesdelegiertenkonferenz 2006 in Hagedorn

Zur Delegiertenkonferenz kamen in diesem Jahr 84 stimmberechtigte Delegierte unsers Landesverbandes nach Hagedorn in das Ev. Gemeindehaus. Leider konnte Günter Grimm nicht kommen. Ein wichtiger kurzfristig einberaumter Krankenhausaufenthalt, hatte dies verhindert. Die Leitung der Konferenz lag nun ganz auf den Schultern unseres 2. Vorsitzenden Heinz Tiggelhoven.

Zu den Delegierten konnten wir auch Ehrengäste aus Politik, Kirche und anderen Suchtselbsthilfe Verbänden begrüßen.

Die Sitzung wurde um 10.00 Uhr von Heinz Tiggelhoven eröffnet. Anschließend daran hielt Frau Pfarrerin Ulrike Schwarze eine temperamentvolle Andacht. Es folgten Grußworte der Ehrengäste.

Es wäre müßig jetzt an dieser Stelle alle abgehandelten Tagesordnungspunkte aufzuführen und zu beschreiben. Ich beschränke mich daher auf die wesentlichen Punkte der Tagesordnung. Nach Vorlesung des Prüfungsberichtes der Rechnungsprüferin des Kreiskirchenamtes Herford und deren positiven Beurteilung der Kassenführung, wurde dem Gesamtvorstand des Landesverbandes die Entlastung gem. § 12, bei Stimmenthaltung des gesamten Vorstandes einstimmig erteilt. Beim Bericht des Kassiers Karl Hermann Vagt, über den Haushaltplan des Geschäftsjahres 2007 ist zu bemerken, dass die Rücklagen für das Haus Bochum um 10.000 € erhöht wurden. Der Grund hierfür ist, dass umfangreiche, dringend notwendige Sanierungsarbeiten im Geschäftsjahr durchgeführt werden müssen. Der Haushaltplan 2007 wurde bei einer Stimmenthaltung angenommen. Ein wichtiger Punkt waren auch die Wahlen zum Vorstand des Landesverbandes NRW. Die Amtszeit des 1. Vorsitzenden Günter Grimm sowie des Beisitzers Horst Niermann liefen mit dem Zeitpunkt der Versammlung aus. Außerdem musste ein neuer Beisitzer für Klaus Meier, der sein Amt vorzeitig zur Verfügung stellte, bestimmt

Lisa so teilen uns die Eltern mit, ist 56 cm groß und 3800g schwer. Sie macht die Nacht zum Tag, schläft nach ein paar Schlückchen an der Mutter Brust wieder ein und bekundet deutlich ihr Unwohlsein, wenn sie dann wieder hingelegt wird. Lisa, so hören wir, hat die Eltern fest im Griff, stört sich nicht um deren Lebenschaos, das sie fabriziert, und gedenkt auch, sich auch fortan stets neue Überraschungen auszudenken. Uns erstaunt es trotzdem gar nicht, dass die Eltern so überfordert sie auch erscheinen, von dem größten Glück ihres Lebens berichten. Was ihnen der Himmel geschenkt hat, wird sie nicht mehr loslassen, die Mitte ihres Lebens ist neu ausgerichtet, ihr Leben ist nicht mehr denkbar ohne die Nähe ihres jetzt noch kleinen Wurmes.

Unser Weihnachtsfest scheint genau dieses Eltern Glück auszudrücken. Ein Kind ist die Mitte ihres Lebens geworden. Auf der Reise, darauf deuten Rucksack, Trinkflasche und Stab hin, hat die Geburt eines Kindes der düsteren Alltagswelt einen roten Teppich ausgerollt. Dankbar und fürsorglich erhoben zugleich hat die selbst noch sehr junge Kindesmutter ihre Hände gefaltet, während der Vater sich lächelnd seinen Träumen hingibt obwohl der Überraschungen vorausahnend.

Die Welt, die Eltern und Kind bevorsteht, ist auf einen rot-gülden Hintergrund gesetzt, unausgemalt wie der Wirkgrund einer Himmelsgeschichte. Die Nacktheit des Kindes wird von einem reich ornamentierten Schutzmantel seiner Mutter und strahlender Schönheit ihres schlichten Kleides eingerahmt.

Die Gewänder des Vaters zeugen von arbeitsamer Abgenutztheit.

Domenico Bigordi hat um 1492, zwei Jahre vor seinem Tod als Hofmaler der florentinischen Medici diese Alltagsszene zu einem Weihnachtsbild überhöht.

Er hat mit einer reduzierten Bildsprache ausgedrückt, wie Eltern eines neugeborenen Kindes die Welt sehen, und wir über sie Gottes Welt entdecken.

Ein Kind ist uns geboren, Gott ist Mensch geworden. Da bleibt der Alltag nicht Alltag und die Schönheit wird dennoch von der Schabigheit durchsetzt, ohne dass sie deshalb unansehnlich bleibt.

Was die Augen von Eltern von Neugeborenen sehen, überträgt der Künstler in die göttliche Sphäre, indem er eine himmlische Dekorrolle malt. Engel, Gottes Boten, halten eine Girlande, auf der Noten und Buchstaben die Maxime der Weihnachtsbotschaft steht: „Ehre sei Gott in der Höhe“

Und wer jetzt die Spuren Gottes sucht, entdeckt über dem Kind die Verheißung: „Ich bin das Licht der Welt“. Und etwas darüber die Ankündigung: „Völker werden kommen, um anzubeten“.

Hatte der Großvater des Künstlers einst die Girlande erfunden, so übertrug man seinen Namen „Ghirlandajo“ auch auf den Sohn, der das Gestaltungsmotiv zur Verkündigung seines Bildes nutzte, um Gottes neue Rolle zu beschreiben.

Und wenn das göttliche Kind, wie es der Künstler in diesem Bild in die Mitte setzt, so zu Ihrer/Eurer Mitte wird, dann wird es Weihnachten.

Entnommen einer Weihnachtsbotschaft des Diakonie Pfarrers Dirk Bobe



werden. Günter Grimm stellte sich zur Wiederwahl. Da er ja bedingt durch Krankheit nicht persönlich an der Veranstaltung teilnehmen konnte, lag eine schriftliche Einverständnis seiner Seite vor. Es gab keinen Gegenkandidaten. Günter Grimm wurde einstimmig wiedergewählt. Horst Niermann stellte sich als Beisitzer zur Wiederwahl. Aus Reihen der Delegierten wurden außerdem noch weitere Kandidaten für die Wahl der zu besetzenden 2 Beisitzer des Vorstandes benannt. In geheimer Wahl setzten sich dann Horst Niermann und Andreas Evers vom Verein Dorsten Holsterhausen durch. Sie nahmen die Wahl an.

Für die Wahl des Ortes zur nächsten Landesdelegiertenkonferenz im Jahr 2007, wurde von den Vereinen Freundeskreis Bergkamen und Stadtverband Bergkamen der Vorschlag eingebracht, die Versammlung im nächsten Jahr gemeinsam in Bergkamen durchzuführen. Der Vorschlag fand sehr viel Sympathie bei den anwesenden Delegierten und wurde somit auch einstimmig angenommen. Nach dem Wort auf den Weg von Dieter Bolte wurde die Veranstaltung um 13.45 beendet.

Abschließend wäre zu bemerken, dass die in diesem Jahr abgehaltene Delegiertenkonferenz sehr gut verlaufen ist. Es gab keine großen Differenzen; die Stimmung war gut. Die gefassten Beschlüsse und Abstimmungen verliefen nach demokratischen Richtlinien und wurden auch so akzeptiert. Die Situation, eine Versammlung zu leiten mit der man sehr kurzfristig betraut wurde, hat Heinz Tiggelhoven sehr gut gelöst. Vor einer großen Anzahl Delegierten sich zu stellen und eine sehr wichtige Veranstaltung abzuhalten und zu leiten, ist schon sehr mutig und lässt auch schon mal ein wenig den Blutdruck nach oben schnellen.

Nicht zu vergessen ist auch an dieser Stelle, der Dank an den Ausrichter der diesjährigen Delegiertenkonferenz, den beiden BKE Vereinen, Freundeskreis- und BKE Hagedorn, mit ihren vielen fleißigen, ehrenamtlichen Helfern in Küche und Organisation. Ich glaube alle anwesenden Delegierten und Gäste haben sich bei euch wohl gefühlt und sind zufrieden wieder abgereist

Heinrich Ostermeier

Kennenlern-Seminar 2006

Das vom Landesverband BKE NRW organisierte Kennenlern-Seminar fand in diesem Jahr vom 19.05 bis zum 21.05. wieder im Könzgen - Haus in Haltern statt. 12 Teilnehmer trafen am Freitagnachmittag in Haltern ein. Die weiteste Anreise hatten 3 Teilnehmer aus Calau mit ca. 650 Kilometern—bewundernswert. Wilfried Klossek und Heinrich Ostermeier waren für die Durchführung des Seminars verantwortlich. Die Zielsetzung dieser Veranstaltung soll darin bestehen, des Wortes Bedeutung "kennen lernen", in seinen vielfachen Facetten, mit dem Bezug zu Selbsthilfe im Suchtbereich: erkennen, begreifen, erfüllen, erspielen, erlernen, mitzuteilen und gemeinschaftlich mit zu erleben



Gelöste Stimmung beim Gruppenfoto am Sonntag

Wie kann man mit dieser lebenslangen Fixierung umgehen?

Wenn der Impuls zu Trinken aus dem Suchtgedächtnis auftaucht, gilt es zunächst einmal, ihn zu hören, ihn wahrzunehmen. Ohne sich in diesen Phantasien zu ergehen („Was war das schön...als ich noch Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt trinken durfte.“), sondern die innere Warnblinkleuchte einzuschalten: „Achtung – dies ist eine Botschaft aus dem Suchtgedächtnis mit einseitigem Informationsgehalt.“, sprich der Lüge, dass alle negativen Aspekte der Sucht nicht genannt werden.

Die wichtige Frage lautet dann: „Wie geht es Dir morgen damit, wenn Du dem jetzt nachgibst?“. Die Parole heißt: „Nichts Spontanes tun“. Nur das, was auch morgen noch OK ist. Im Anschluss folgen die Dinge, die Sie an vielen anderen Stellen schon gehört haben, wie: aus der Situation gehen, sich ablenken, darüber sprechen, jemanden aus der Gruppe anrufen. Das schöne am Suchtdruck ist, dass er anders als wirkliche Bedürfnisse, wie Hunger oder Durst vergeht und nach Minuten - spätestens einer halben Stunde - vorbei ist.

Da das Suchtgedächtnis nicht zu löschen ist, gilt es ihm, etwas entgegen zu setzen, es zu hemmen und das muss regelmäßig geschehen über lange Zeit. Deswegen ist es wichtig, wöchentlich regelmäßig eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Es gilt aus der Reflexion der eigenen Erfahrungen mit der Abstinenz und anhand der Erfahrungen der anderen, den immer noch als belohnend gespeicherten Trinkerinnerungen etwas entgegen zu setzen.

Am Beginn der Abstinenz würde ich empfehlen, täglich eine kurze Tagebuchaufzeichnung zu machen über:

1. Einschätzung des Suchtdrucks zwischen 0 und 10
2. Einschätzung des persönlichen Befindens zwischen 0 und 10
3. Eine kurze Tagesbilanz darüber, ob der Tag ausgewogen war zwischen dem, was sie tun mussten und dem, was sie Positives für sich getan haben.

Wichtig ist, bezogen auf das Suchtgedächtnis, dass Impulse von dort einen teils leidenschaftlichen, reflexartig anmutenden, animalischen Charakter tragen. Dem sollte eine Abstinenzüberzeugung entgegen stehen, die ebenfalls emotional, leidenschaftlich ist und davon beseelt, dass Sie etwas tödliches (die Sucht) gegen etwas Lebendiges getauscht haben (die Abstinenz).

Vergessen Sie nicht im „Hier und Jetzt“ zu leben, weil Morgen Heute schon Gestern ist.

Dr. A. Voss
 Psychologischer Psychotherapeut
 Leitender Psychologe
 Fachklinik Kamillushaus GmbH
 Heidhauser Str. 273
 45239 Essen
 Tel.: 0201 – 8406 0
 Fax: 0201 – 8406 180
 Mail to voss@t-online.de

Wenn süchtiges Verhalten gelernt wird, sich zur Sucht entwickelt, so ist das ein prägnanter Prozess. Im Suchtgedächtnis wird die Suchtmittelwirkung, also positive Effekte, wie dopamingesteuerte Euphorie oder serotoningesteuerte Reduktion negativer Effekte, wie Angst oder Stress quasi eingebrannt. Gespeichert wird die sinnliche und gefühlsmäßige (sensorische und affektive) Attraktivität der Droge.

Das gespeicherte Belohnungsgefühl dient in Zukunft als Sollwert, als Referenzwert für Wohlbefinden. In evolutionsgeschichtlich sehr alten Hirnarealen, wie dem basalen Vorderhirn, wo die Botenstoffe wirken, wird die Sucht als Reizreaktionsverbindung verankert. Die mittel- und langfristigen Folgen der Sucht verschweigt uns das Suchtgedächtnis.

Diese Dinge müssen auf einer kortikalen Gehirnebene und damit auf einer mit Sprache und deutlichem Bewußtsein verbundenen Ebene hinzugefügt werden.

Die negativen Folgen der Sucht werden erst am nächsten Tag erlebt (oder in den nachfolgenden Tagen). Am Trinktag selbst überwiegt oft die positive, belohnende Erfahrung.

Bestrafungen – negative Konsequenzen – sollten aber zeitnah erfolgen, um direkt wirksam zu werden und zu einer intensiven Lernerfahrung zu führen. Dies ist einer der Gründe, warum die Abstinenznotwendigkeit so schwer zu lernen ist.

Hinzu kommt erstens, dass unter Alkohol Erinnerungen nicht sehr deutlich gespeichert werden – hin bis zum Filmriss. Zweitens führt das schlechte Gewissen, über das was geschehen sein könnte dazu, dass man die Dinge auch nicht unbedingt so ganz so genau wissen möchte. Bei tatsächlichen Rückfällen nach längerer Trockenheit erleben wir drittens auch, wie sich in kurzer Zeit ein ganzes Bündel von vorher realistischen Einstellungen ändert, quasi ein Programmwechsel stattfindet, was Einstellungen zum Alkohol und zur Realität angeht. Das Suchtmittel wird erneut idealisiert, Gefahren werden minimiert.

Der weitere Punkt, den ich über das Suchtgedächtnis sagen möchte, ist, dass es nicht wirklich zu löschen ist, auch wenn es mal aktiver und mal weniger aktiv ist und im Verlauf längerer Abstinenz auch einmal einige Zeit den Mund hält.

Viele Lernerfahrungen verblassen nach einiger Zeit. Der Tiger springt zum Beispiel nicht mehr durch den Reifen, wenn der Dompteur ihn nicht belohnt. Das Suchtgedächtnis besitzt jedoch die Gnade des Vergessens nicht. Was einmal dort eingegraben ist, ist dauerhaft vorhanden und durch bestimmte Reize schneller präsent, als die Erinnerung an irgendwelche englischen Vokabeln, die man mal gelernt hat.

Zwar gibt es Versuche von Seiten der Wissenschaft durch bestimmte Arten der Konditionierung diese Prägung bei süchtig gemachten Tieren im Labor zu löschen und auch Versuche, dies bei Menschen zu machen. Beispielsweise, indem man das Suchtmittel nicht als Belohnung, sondern unabhängig vom Verhalten in forcierter Form verabreicht. Ob die dadurch erzielten Effekte wirklich Bestand haben, ist fraglich. Bisher muss man davon ausgehen, dass die im Suchtgedächtnis gespeicherten Reizreaktionsverbindungen immer wieder lebenslang plötzlich aktiv werden. Reize, auf die das Suchtgedächtnis anspringt, sind Dinge, die an das Trinken erinnern aber auch unangenehme Gefühle, die durch Alkohol reduzierbar wären.

Ein Schwerpunkt des Seminars ist auch die Schwellenangst vor weiterbildenden Seminaren zu nehmen, da ja die Teilnahme an weiterbildenden Seminaren ein wesentlicher Bestandteil der Suchtselbsthilfe ist. Wichtig ist auch noch zu bemerken, dass an den Seminartagen ein sozial fairer Umgang der Seminarteilnehmer, untereinander, festzustellen war .



Gruppenbild mit „Turm und Dame“

Aus meiner Sicht haben die drei Tage, an denen wir miteinander uns mit dem Thema “Kennenlernen” beschäftigt haben, uns in unserer Entwicklung weitergebracht; sollten die Schritte auch nicht immer so groß sein, wie wir uns es manchmal so optimistisch vorstellen. Es war eine gelungene Veranstaltung. Daher noch einmal mein Dank an alle Teilnehmer.

Heinrich Ostermeier

Gruppenleiterschulung 2006

Bärbel Brauckmann:

Der Sommer ist fast zu Ende und damit auch die Gruppenleiterschulung für das Jahr 2006. Da ich ja schon ein alter Hase bin und es meine 8 GLS war, die ich vom Landesvorstand NRW begleite, ist es trotzdem immer wieder aufregend. Das erste Wochenende zum Ankommen und Kennenlernen der Teilnehmer ist immer etwas gespannt. Beim zweiten Wochenende war schon alles lockerer und eine super Gemeinschaft. Auch die Zusammenarbeit in den einzelnen Gruppen hat riesigen Spaß gemacht. Es macht ja niemand etwas falsch, wir sind alle nur Menschen und auch ich lerne jedes Mal noch dazu. Zum Abschluss der diesjährigen GLS hatten sich die Teilnehmer etwas Tolles ausgedacht. Marianne, Biggi, Marion und ich, bekamen ein sehr schönes Geschenk. Eine lackierte Tafel mit allen Unterschriften der Teilnehmer. Wann und wie sie dieses fertig gestellt haben bleibt für uns ein Rätsel. Wir waren eigentlich ja immer dabei. Dies schöne Geschenk hat schon einen Ehrenplatz bei mir in der Wohnung bekommen. Vielen Dank noch einmal an alle. Es grüßt herzlich eine von den „Die Drei von der Tankstelle“.

Eure Bärbel Brauckmann

Marion Ludwig:

An den vier Wochenenden des Lehrganges wurden Fachinformationen- und Berichte vermittelt. Besonders die Gesprächsgruppen, Rollen- und Planspiele, Interaktionsspielen sowie die kreativen Gestaltungstechniken, standen im Vordergrund. Dieses praxis- und lebensnahe Lernen vermittelt die sichere Grundlage für die ehrenamtliche Tätigkeit. Es fanden auch in der Freizeit viele Gespräche statt, in denen eigene Erfahrungen ausgetauscht wurden. So lernte man sich auch untereinander noch besser kennen. Bei der Überraschung, die Teilnehmer für Marianne, Biggi, Bärbel und mich zu Abschluss vorbereitet hatten, waren wir etwas gerührt.

Mit freundlichen Grüßen *Marion Ludwig*

Lassen Sie mich einige Besonderheiten des Suchtgedächtnisses nennen, auf die ich heute etwas genauer eingehen möchte.

1.

Das Suchtgedächtnis sagt die Unwahrheit. Das heißt, es vermittelt nur Teilwahrheiten über das tatsächliche Suchtgeschehen. Es sind nur die belohnenden Aspekte repräsentiert und nicht die in der Regel überwiegenden negativen Folgen des Suchtverhaltens.

Die verzerrten Infos des Suchtgedächtnisses sind somit bestens geeignet, sogenannten Suchtdruck zu aktivieren, indem tatsächlich nur die verlockenden Aspekte des Suchtmittelkonsums vermittelt werden. Das heißt, das Suchtgedächtnis verhält sich wie ein Gebrauchtwagenverkäufer, der nur die enormen Vorzüge des Fahrzeugs schildert und alle Mängel verschweigt, die Sie nach dem Kauf jedoch erleben werden..

2.

Das Suchtgedächtnis ist nicht zu löschen. Es kann durchaus „täglich grüßen“ und wie wir wissen, auch nach Jahren der Abstinenz einen Rückfall anstoßen, der wieder alles aktiviert, was eventuell jahrelang geschlummert hat:

Alte Konsummuster, alte Ausreden, alte, scheinbar längst überwundene Probleme – und ähnliches Leid wie damals.

Das Suchtgedächtnis ist nicht zu löschen, aber in der Aktivierung von Suchtverhalten zu hemmen, was ständig nötig ist – dazu später mehr.

3.

Suchtgedächtnisimpulse sind zum Teil unbewusst oder vorbewußt. Gerade das macht die Impulse gefährlich. Sucht ist nicht nur durch den bewussten Teil des Zentralnervensystems gesteuert, sondern unterliegt auch unterhalb der bewussten Wahrnehmung liegenden Vorgängen.

Das kann man heutzutage nachweisen, indem man bildgebende Verfahren verwendet, wie zum Beispiel die Kernspintomographie.

Die Verfahren ermöglichen es, dem Gehirn quasi beim Wahrnehmen, Denken, Fühlen zuzusehen. Untersuchungen zur Struktur und Funktion des Gehirns bei Alkoholpatienten wurden von mehreren Universitäten durchgeführt (Zentralinstitut für seelische Gesundheit in Mannheim, Charité in Berlin oder der Universität von South-Carolina). Den Patienten wurden Auslösereize für Suchtverhalten gezeigt, beispielsweise das Bild eines schäumenden, gut gezapften Bieres. Es zeigte sich bei Suchtkranken bei dieser Bildpräsentation eine verstärkte Aktivität im Belohnungszentrums des Gehirns (dem Nucleus accumbens).

Diese Gehirnaktivität zeigte sich auf diesen Reiz nur bei Suchtkranken und zwar auch nach längerer Abstinenz. Zudem konnte bei Suchtkranken gezeigt werden, dass der Grad der Gehirnaktivität Einfluss auf die Rückfallhäufigkeit hatte. Wichtig in diesem Zusammenhang ist, dass die Aktivität bestimmter Hirnareale sich auch zeigte, wenn die Personen überzeugt waren - und das auch äußerten -, dass ihnen das gezeigte Getränk gleichgültig sei.

Dies macht uns deutlich, dass Suchtverlangen, auf Neudeutsch: „Craving“, auch unbewusste Anteile hat. Es ist ein umfassendes, drängendes Geschehen, welches einen ganzheitlichen Charakter trägt mit gedanklichen gefühlsmäßigen und körperlich erlebten Aspekten, die man sich zum Teil auch erst bewusst machen muss, um damit umgehen zu können.

Abdruck des Original Manuskriptes zum Vortrag von. Dr. Arnulf Vosshagen

Vortrag 23. August 2006, Blaues Kreuz, in der Ev. Kirche Essen

„Das Suchtgedächtnis: Gefangen in meiner Erinnerung – ein Leben lang?“

Alles, was wir täglich erleben – und ich hoffe, auch der heutige Vortrag hinterlässt Spuren in unserem Gedächtnis.

Diese Spuren sind unterschiedlich intensiv (tief), unterschiedlich komplex und auch unterschiedlich wirklichkeitsnah gespeichert. Diese Gedächtnisspuren sind immer organisch in Nervenzellverbindungen repräsentiert. Manche Erlebnisse haben sich quasi eingebrannt, etwa sehr gefühlsbetonte Erfahrungen, zum Beispiel ein erlebter Unfall, sagen wir das Platzen eines Reifens auf der Autobahn. Man vergisst diese Dinge nicht so schnell. Sie sind gegen Löschung weitgehend resistent. Daneben gibt es andere Erfahrungen, beispielsweise kann es uns schwer fallen, auf Anhieb zu erinnern, was wir zum letzten Geburtstag geschenkt bekommen haben.

Die Psychologie beschäftigt sich schon seit über 100 Jahren mit dem Gedächtnis und unterscheidet Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis, Neu- und Altgedächtnis und so weiter. Seit einiger Zeit beschäftigt sie sich auch mit dem Suchtgedächtnis. Wobei es sich dabei um einen Grenzbereich zwischen neurologischer und psychologischer Forschung handelt.

Eine Suchtentwicklung ist ein intensiver Lernprozess, in dessen Folge sich ein auf den Alkohol bezogenes Belohnungssystem entwickelt. Ein motivationales System, welches ich Suchtgedächtnis nennen möchte. Neben anderen Mechanismen ist es insbesondere das Dopaminerge Belohnungssystem, welches zur Ausbildung des Suchtgedächtnisses führt. Das Trinken von Alkohol verursacht im Gehirn im Nucleus accumbens die Ausschüttung von Dopamin. Dieser Stoff löst Glücksgefühle aus, welche uns sagen, Alkohol tut gut, mehr davon. Wir werden für das Trinken belohnt und bekommen Lust auf mehr. Im Laufe einer Suchtentwicklung reduzieren sich im Gehirn von Alkoholikern die Rezeptoren für die Aufnahme von Dopamin, die D2-Rezeptoren, so dass man noch stärker auf die durch Alkohol rasch auslösbare Ausschüttung von Dopamin angewiesen ist. Ein anderer belohnender Kreislauf ist die angstreduzierende Wirkung des Alkohols.

Durch die Ausschüttung von Serotonin wird das Mandelkernsystem im Gehirn herunter reguliert. Dieses ist für Flucht und Vermeidungsverhalten zuständig. Diese angstreduzierende Alkoholwirkung wirkt ebenfalls in hohem Maße belohnend. Sie führen zum Aufbau eines neuronalen Netzes, welches die Aufmerksamkeit und Absichtsbildung auf die belohnende Wirkung des Alkohols richtet.

Die Ausbildung des Suchtgedächtnisses ist also kein bewusster Vorgang, sondern einer, den wir im Entstehungsprozess nicht bewusst wahrnehmen. Später entwickelt es sich im Suchtkranken als eine subtile und verführerische, gefährliche und verlockende Macht.

Biggi Sterzer:

Für mich war die Gruppenleiterschulung 2006 genauso aufregend wie für die Teilnehmer. Denn auch ich war das erste Mal dabei und sehr, sehr nervös. Marianne hatte auf meine vielen Fragen und Befürchtungen immer eine Antwort und Trost für mich, war schon heftig.

Na ja und dann ging es los, freiwillige Kleingruppenleiter wurden gesucht, die Kleingruppen eingeteilt und ab ging es.

Mit Sicherheit kann ich nur sagen, dass ich drei Kreuze gemacht habe, als das erste Wochenende um war.

Bedanken möchte ich mich bei allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen, die mit mir in den Gruppen zusammengearbeitet haben, ihr habt mir sehr geholfen und war einfach nur toll.

Ich habe viele Menschen kennen- und schätzen gelernt und in mein Herz geschlossen.

Der Ablauf der GLS ist ja schon von Bärbel und Marion geschildert worden, doch auch ich möchte noch etwas dazu sagen.

Meine Bewunderung gilt ganz besonders den Kleingruppenleitern. Vor ihrem Mut kann ich nur den Hut ziehen.

Es ist nicht einfach eine Gruppe zu leiten, wenn ich als Gruppenleiter weiß, da sitzt jemand der beobachtet mich die ganze Zeit und wir werden mehrmals am Tag über die Leitung, das Umsetzen der einzelnen Aufgaben, das eigene Befinden, ja und auch über die Dinge reden, die nicht so gut gelaufen sind.

Kritik tut oft weh, doch es sollte keine Kritik sein, sondern eine Hilfe für die Zukunft, wenn ihr eine Gruppe leiten werdet in eurem Verein.

Jetzt zu dem Geschenk, ich war so gerührt, dass ich nicht sprechen konnte. Mit so viel Mühe, Arbeit und Liebe haben die Teilnehmer uns eine Freude gemacht (das kann ich sagen, weil ich das weiß).

Ich bedanke mich ganz herzlich bei Allen. Auch bei mir hat es einen besonderen Platz bekommen, weil es ja auch meine erste Gruppenleiterschulung war.

Danke *Eure Biggi*

Auf der Gruppenleiterschulung 2006 entstanden:

Was sind das hier für Aufgaben?....

Das kann ich nicht....

Oh Gott, neee

So lauteten Aussagen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern an einem Wochenende der Gruppenleiterschulung 2006.

Es sollten spontan Worte zum Thema Rückfall gefunden und daraus Gedichte, Kurzgeschichten, Erzählungen gemacht werden. Im folgenden sind einige Ergebnisse nach zu lesen.

Von wegen sowas können wir doch nicht!!!

Mit dem Rückfall ist ein Unwort nicht zu vergleichen.

Mit der Angst ist keine Trauer zu vermeiden.

Und der Verzweiflung bei der Arbeit zu vergleichen.

Mit Hilfe einen Neuanfang zu bestreiten.

Immer nur Stress

Das war nicht gut....

Wenn die Gruppe mich ansprach,

bekam ich Wut.

Alle Warnungen der Gruppe waren vergeblich.

Die lange Zeit in der Gruppe machte mich überheblich.

als dann der Rückfall kam

war ich lange Zeit voll Scham

Doch ich gebe nicht auf

Den Rückfall als Chance zu nutzen.

Werner Wenzl

Die Arbeit viel mir sehr schwer,

Hilfe wollte ich haben, doch nur woher?

Angst jetzt alleine zu leben,

in Trauer zerfließen und denken

es wird keine Familie mehr geben.

Leute es ist soweit: Ich packe es an,

ich starte einen Neuanfang!

Bernd Studnicka

Angst und Trauer bestimmte sein Leben.

Verzweiflung, wie soll's weitergehen?

Er stürzt sich in Arbeit, beschloss für sich

Dann! Es ist soweit: Ich packe es an,

ich starte einen Neuanfang

Klaus Naumann

Mit diesen jungen Menschen einen gemeinsamen Abend zu gestalten und uns gegenseitig unsere Aufgaben und Arbeiten zu erklären und diskutieren. Gesagt ,getan, der Vorschlag wurde angenommen und wir trafen uns am 23. Juni zu einem zwanglosen Gedankenaustausch. Daran nahm von der jungen Seite auch eine kleine Gruppe Rollstuhlfahrer teil. Wir sorgten für die Getränke und Bratwurst bis zum Abwinken, die Jugend übernahm den Service. Der Abend ist einfach gelungen und hat uns in unseren gegenseitigen Beziehungen sehr viel gebracht. Wir werden so einen Abend bestimmt wiederholen, so war die vielstimmige Meinung.



**Kennen-
lernen
Jung und
Alt im
Gustav-
Münter-
Haus**

Zum Abschluss muss ich leider mitteilen, dass unser langjährige Vorsitzende Siegfried Fenn, vor einigen Wochen einen Schlaganfall erlitten hat. Dem lieben Gott sei Dank, dass es Siegfried heute doch wieder weitaus besser geht. Wir wünschen ihm alle auch von dieser Stelle alles Gute und noch weitere Besserung. Aufgrund seiner Gesundheit ist er jetzt jedoch nach 10-jährigem Vorsitz von seinem Amt zurückgetreten. Dafür zollen wir ihm höchsten Respekt.

Karl-Hermann Vagt

einen ausgedehnten Grillabend über. Da anschließend keine Reklamationen bei mir eingegangen sind, bin ich davon überzeugt, dass alle satt und zufrieden waren.



Preisverleihung für die besten Karnevals-kostüme

Am 31. Mai 2006 haben wir unter großer Beteiligung das Druckhaus der Neuen Westfälischen Zeitung besichtigt. Neben allerlei Wissenswertes rund um die Zeitung-inklusive eines kurzweiligen Film-hatten wir einen Gang durch die Technik, der um 23,30 Uhr am Herzstück der Zeitungsproduktion, der Rotation, endete. Auch dies bleibt sicherlich für viele ein einmaliges Erlebnis.

Unsere Tagesfahrt fand am 15. Juni statt und führte uns in Deutschlands ehemals größte Industrie Landschaft, nach Essen und zum Baldeney See. Alle waren mehr als überrascht, anstatt Industrie Anlagen grüne Landschaften zu sehen. Auch hier hat sich unsere Republik über viele Jahre hinaus geändert.

Die Gruppenabende am Freitag finden im Gustav-Münter-Haus statt, eine Einrichtung, die in erster Linie für Jugendarbeit geschaffen und genutzt wird. Auch an unseren Abenden sind ständig Aktivitäten mit und für junge Menschen. Seit Jahren und immer nebeneinander. Somit kam bei uns der Vorschlag, einmal

Nein, nein, lass mich doch los!
 Ich werde mich wehren,
 ich will Dir nicht verfallen,
 mein Wille ist groß,
 Einsamkeit!
 So dunkel und traurig,
 du dich mir gibst,
 doch bedenke,
 wo Nacht ist, ist auch Tag;
 Die Sonne ist allgegenwärtig.
 Oh Schmerz!
 Welch Qualen du durch meinen Körper schickst,
 unzufrieden bin ich geworden,
 fühle mich nicht geborgen.
 Angst, wo kommst Du her,
 lähmst mich zu sehr,
 wie hilflos und schweißgebadet
 ich in dir stecke,
 warum nur aus welchem Zwecke

Heike Rydzewski

Der Rückfall 8ter von Knut Kosin für us Uwe

Ist diese Schreiberei auch der größte Driss
 Versuch ich mich doch mal mit diesem Geschiss
 Werde ich doch so höflich darum gebeten
 Versuche ich doch auch us Uwe würdig zu vertreten
 Rückfall war glaube ich das Thema doch
 Drum sitz ich hier und Schreibe noch
 Angst, Einsam,, Unzufrieden, wie auch
 Verfall, Planen und der Übermut
 Meint unsere Gruppe täten diesem ja so gut
 Drum lasst uns diese doch bekämpfen
 Sonst kommt es gar hier noch zu bösen Krämpfen
 Dies möchte ich doch gern vermeiden
 Sehe ich doch Menschen nicht gerne leiden
 Damit die Zeit wir dafür nun auch noch finden
 Lasst mich doch hier nicht noch länger Schinden
 Drum will ich hiermit nun auch schließen
 Dann braucht Ihr mich auch nicht gleich zu erschießen
 KK
 Haus Haardt 26.03.2006

Zeitungsausschnitt „Westf. Nachrichten“



Bei einer Grillfete in Weddinghofen demonstrierten die Vorstandsmitglieder beider Blaukreuz-Vereine Geschlossenheit und Zusammenhalt. Das war nicht immer so. In den vergangenen Monaten gab es heftige Turbulenzen. Foto: Hennes

Rückkehr zur Normalität

Blaues Kreuz kann sich nach Streit wieder der Suchtkrankenhilfe widmen

Von Sören Peters

WEDDINGHOFEN ■ Die Wogen beim Blauen Kreuz sind geglättet. Der Verein kann wieder zur Tagesordnung, der Suchtkrankenhilfe, übergehen.

Das demonstrierten Mitglieder und Gäste auch am vergangenen Wochenende bei einem Grillfest in Weddinghofen. Über die Rückkehr zur Normalität zeigt sich auch Ehrenvorsitzender Walter Beier erfreut.

„Von Anfang 2002 bis Anfang 2006 hat der Stadtverband Bergkamen rund 170 Mitglieder verloren. Zurückzuführen war dies auf interne Auseinandersetzungen“, so Beier. Der Verlust der Mitglieder fiel auf den damaligen Vorstand zurück, der seiner Abwahl mit einem Rücktritt zuvorkam. 30 Blaukreuzler aus Overberge folgten ihnen. Der vom Gericht

eingesetzte Notvorstand bestehend aus den Pfarrern Maties und Rimbach sowie dem heutigen Vorsitzenden Rüdiger Bornemann, ist inzwischen von einem neu gewählten ersetzt worden.

Immerhin: 60 Mitglieder sind dem Stadtverband treu geblieben. Der Freundeskreis, mit dem der Stadtverband eng kooperiert, kommt auf 85 Mitglieder. „Ich gehe davon aus, dass sich die Arbeit des Blauen Kreuzes in

Bergkamen weiter stabilisieren wird und der – einstmals über den Kreis Unna hinaus – gute Ruf dieser Organisation zurückkehrt“, teilt Beier mit. Der neue Vorstand setzt sich wie folgt zusammen: Vorsitzender bleibt der Interimschef Rüdiger Bornemann, seine Stellvertreter sind Dietmar Witt und Ulrich Wohlgemuth. Zum Schatzmeister wurde Manfred Mühlberg gewählt, Schriftführer ist Michael Putzer.

Was war los, im ersten Halbjahr?

Nun haben wir seit einigen Tagen die Ausgabe 1. 2006 der „Blauen Blätter“ in der Hand. Die gesamte Ausgabe, die zudem sehr umfangreich ist, muss als sehr gelungen bezeichnet werden. Es sollte auf diesem Wege einmal der Redaktion gedankt werden, die diese Arbeiten übernommen und ausgeführt haben.

In den vergangenen Monaten ist natürlich wieder viel geschehen. Es wäre sehr schlimm, wenn es nicht so wäre. Ich möchte daher nachfolgend einige Aktivitäten unserer Gruppe anführen.

Am 14. Jan. 2006 wurde die Lindenhoftagung unter dem Motto „männlich-weiblich-süchtig“ durchgeführt. In fünf Arbeitsgruppen wurden verschiedene Themen behandelt, wie: Frauen werden anders suchtkrank, Männerbilder in Not, Suchtkranke Frauen in Beziehungen, Sexualität und Alkohol, Männer und Frauen in Selbsthilfegruppen-Unterschiede? Im abschließenden Plenum wurden die Ergebnisse nochmals zusammengefasst.

Vom 27.— 29. Jan. fanden in der Bielefelder Stadthalle wieder die Gesundheitstage statt. Hier war natürlich die freiwillige Suchtselbsthilfe mit einem großen Informationsstand vertreten; selbstverständlich auch mit unserer Beteiligung.

Im Februar, genau am 25., ging es im Gustav-Münter-Haus wieder wie in jedem Jahr „feuchtfröhlich“ zu. Es wurde aufgrund langjähriger Tradition Karneval gefeiert. Es war wieder einmal schön zu erleben, dass auch unsere Nachbar BK Gruppen zahlreich an dem fröhlichem Treiben teilnahmen. Viele zeichneten sich durch humorvolle, fantasievolle Kostüme aus, was auch entsprechend honoriert wurde. Die schönsten Kostüm-Träger erhielten kleine Aufmerksamkeiten. Diese Feier wird bestimmt im nächsten Jahr wiederholt.

Für den 17. April 2006 haben wir uns dann einmal etwas Besonderes einfallen lassen. Oft ist es so, dass die Osterferien zu einem Urlaub einladen. Somit haben sich die Nichturlauber zu einem gemütlichen Kaffeetrinken getroffen. An Kuchen, von den Frauen selbst gebacken und anderen Leckereien hat es nicht gefehlt. Damit nicht genug. Der Nachmittag ging dann nahtlos in ei-



Seit zehn Jahren führen sie gemeinsam erfolgreich den Kampf gegen die Alkoholsucht: Das Blaue Kreuz in Holsterhausen feierte sein Jubiläum. Foto Privat

Blaues Kreuz kämpft seit zehn Jahren gegen Sucht

Jubiläum ein Anlass zur Freude

Holsterhausen • Zehn Jahre Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche boten dem Ortsverein Dorsten-Holsterhausen einen Anlass zur Freude. Der große Tag wurde mit einem bunten Fest gewürdigt.

Hier erinnerte man sich daran, wie alles begann. An den Tag der Gründung im Jahre 1996 und auch an die anfänglichen Vorurteile, eine Randgruppe zu sein.

Wie schnell sich die damals noch achtköpfige Selbsthilfegruppe davon befreien konnte, zeigte das stetig wachsende Interesse. Der Zulauf war so groß, dass im Jahr 1998 aus einer Gruppe sogar zwei wurden.

Ehrungen

Aber auch die Gegenwart hatte einiges zu bieten. Die Festivitäten begannen um zehn Uhr im Evangelischen Gemeindehaus in Holsterhausen. Nach einem gemeinsamen Frühstück und der Andacht des Pfarrers Ulrich Depermann folgten einige Grußworte und Ehrungen. Grillfleisch und Kuchen versüßten die Nachmittagsstunden. Ein alles in allem gemütliches Beisammensein, das bis in die späten Abendstunden andau-

erte. Der Verband kann auf erfolgreiche Jahre zurückblicken. Eine Zeit, in der er Suchtkranken und deren Angehörigen in enger Kooperation mit der Caritas eine Anlaufstelle bot, regelmäßige Gruppenabende, Feste und Seminare abhielt. An all das, was dazu beigetragen hat, den Zusammenhalt zu stärken, Beistand zu spenden, und Erfahrungen auszutauschen.

Für die Zukunft will der Verband an Altbewährtem festhalten. Besonders wichtig ist ihm die weiterhin gute Zusammenarbeit mit den Mitarbeitern der Suchtberatungsstelle der Caritas. Ein besonderes Anliegen sind ihm die Jugendlichen. Hier will man vor allem präventive Maßnahmen ergreifen, raus auf die Straße, in Schulen gehen und über die Gefahr von Alkohol und anderen Suchtstoffen aufklären. Auch die Öffentlichkeitsarbeit soll verstärkt werden. Natürlich will man sich auch weiterhin am Helferkreis beteiligen. Zehn Jahre sind vergangen, zehn Jahre, in denen Menschen mit ihrem sozialen Engagement eine Menge bewegt haben. ■ le

Zeitungsausschnitt aus Dorsten

Zeitungsausschnitt „Hellweger Anzeiger“

Ein Blick über den Tellerrand, um sich zu finden

Hilfe zur Selbsthilfe auf dem Bergkamener Tag des Blauen Kreuzes

BERGKAMEN • Gemeinsam geht vieles besser. Auch die Suchtselbsthilfe.

Klar, dass sich die Verantwortlichen freuen, dass der „Bergkamener Tag“ des Blauen Kreuzes in gemeinsamer Regie vom Stadtverband und vom Freundeskreis ausgerichtet wurde. Der erste Bergkamener Tag des Jahres musste seinerzeit wegen Unstimmigkeiten abgesagt werden.

Um so schöner fand Heintzingelhof, stellvertretender Landesvorsitzender des Blauen Kreuzes, es, dass rund 80 Teilnehmer den Weg nach Bergkamen gefunden hatten. Um gemeinsam „Über den

Tellerrand zu gucken“, wie das Motto des in diesem Jahr ersten Bergkamener Tages es forderte.

Nach der Andacht durch den Oberadener Pfarrer Guido Meyer näherte Referent Walter Beier vom Freundeskreis sich dem vorgegebenen Thema an. Was heißt es, über den Tellerrand zu gucken, was ist nötig um das zu tun?

„Über den Tellerrand zu blicken, heißt im Rahmen der Selbsthilfe, alles auf dem Boden einer echten Beziehung zu tun“, so Beier in seinem Referat, in dem er auch verdeutlichte: Ich persönlich habe mich immer wieder neu erlebt, er lohnt sich für mich

– der Blick über den Tellerrand“.

In Arbeitsgruppen beschäftigten sich Betroffene, Angehörige und Interessierte mit Hilfe eines Arbeitspapiers mit dem Thema. „In den Gruppen wird gesprochen und diskutiert“, erklärte Tinggelhof. Und Beier ergänzte: „Gespräche sind das wichtigste Mittel der Suchtselbsthilfe. Das ist ein bisschen wie Weihnachten, jeder legt seine Meinung als Geschenk auf den Tisch und wer will, kann etwas für sich davon lernen.“

Eins war für Walter Beier schon zu Beginn klar: „Wer hier ist, der guckt längst über den Tellerrand.“ ■ le



Die Mitglieder des Blauen Kreuzes feierten den „Bergkamener Tag“ mit vielen Freunden in der Friedenskirche. Foto: Grzelak

Suchthilfe steht ganz vorne an

Der Stadtverband des Blauen Kreuzes wird von Rüdiger Bornemann geleitet

BERGKAMEN ■ Die Wogen beim Bergkamener Stadtverband des Blauen Kreuzes in der Evangelischen Kirche haben sich geglättet. Am Montag wurde im Rahmen einer Vollversammlung im Gemeindehaus der Auferstehungskirche ein neuer Vorstand gewählt. Rüdiger Bornemann wird den Stadtverband leiten. Die Vorstandswahl setzt einen Schlusstrich unter die jahrelangen Querelen, die innerhalb des Verbandes für Ärger gesorgt hatten. In einer außerordentlichen Mitgliederversammlung Anfang April war der alte Vorstand unter Leitung von Andreas Elandt zurückgetreten. Ein Notvorstand dem neben Rüdiger Bornemann auch die Pfarrer Uwe Rimbach (Rünthe) und Christoph Maties (Weddinghofen) angehörten, führte die Vereinsarbeit weiter.



Rüdiger Bornemann

hatten sich auch Vertreter des Landesverbandes, darunter auch der Landesvorsitzende Günter Grimm, eingefunden. „Wir sind frohen Mutes, dass die Zusammenarbeit künftig klappt und werden auch weiterhin jegliche Unterstützung anbieten“, sagte Grimm in seinen Begrüßungsworten. Dass die Suchtkranken nun wieder im Mittelpunkt der Arbeit stehen sollten, machte auch Pfarrer Christoph Maties deutlich. Die Grundsätze der Arbeit müssten für die Betroffenen wieder verlässlich sein.

„Unser Hauptaugenmerk liegt nun darauf, die Suchthilfe in den Vordergrund unserer Arbeit zu rücken“, kündigte Rüdiger Bornemann an. Die Kontakte zu anderen Selbsthilfegruppen im Blauen Kreuz und dem Landesverband sollen wieder intensiviert werden. Annäherung und Zusammenarbeit solle es auch mit dem Freundeskreis des Blauen Kreuzes in Oberaden geben, so Bornemann. Der Freundeskreis hatte sich vor einigen Jahren – ebenfalls im Laufe der Querelen – abgespalten.

In seinem Sachstandsbericht ging Rüdiger Bornemann auf die aktuelle Gruppenstärke des Stadtverbandes ein. 64 Menschen sind dort insgesamt eingebunden. Die Gruppe der Auferstehungskirche hat 33 Mitglieder, die Rünther Gruppe hat 14 Mitglieder und der Gruppe der Friedenskirche gehören 17 Mitglieder an.

Hörbar erleichtert war der neue Vorsitzende darüber, dass sich noch weitere Vorstandsmitglieder fanden, die nun die Arbeit weiterführen. Zum zweiten Vorsitzenden wurde Dietmar Witt von der Versammlung bestimmt, sein Stellvertreter ist Ulrich Wohlgemuth. Schatzmeister ist Manfred Mühlberg und als Schiffsführer fungiert Michael Putzer. Zur Versammlung

Der neue Vorstand hat schon erste Aktivitäten angekündigt. So soll der traditionelle Bergkamener Tag künftig wieder zusammen mit dem Freundeskreis aus Oberaden durchgeführt werden. Auch am Gesundheitstag Anfang September wollen sich beide Gruppen zusammen präsentieren. Weiter sollen gemeinsame Seminare für Gruppenleiter zu einer engeren Verbindung der Selbsthilfegruppen führen. ■ luk

Zeitungs-
ausschnitt:

„Westf.
Anzeiger“

Wenn wir heute in Wattenscheid sind und wir einige Schüler treffen, kommen sie auf uns zu, freuen sich, uns zu sehen und wir unterhalten uns. Sie erzählen, wie beeindruckt sie immer noch sind, von diesem Vormittag in ihrer Klasse und das sie viel gelernt haben und anders über Alkohol und Drogen denken. Einfach schön so etwas zu hören, kann ich nur sagen, geht uns allen Dreien so.



Gruppenbild der Schulklasse, die an der Suchtprävention teilnahm

Biggi Sterzer Werner Schubert Rene´ Röcken

wenn es sich sehr eingebildet anhört. Fast alle Schüler haben sich per Handschlag von uns verabschiedet und einige haben uns in den Arm genommen, das war sehr schön, es ging uns ans Herz.



Biggi inmitten interessierter Schüler

Wir haben danach noch mit den Lehrern gesprochen, sie haben uns sehr viel über ihre Schüler erzählt. Bei den Schülern, bei denen bekannt ist, dass sie konsumieren, waren ganz viele Fragen an uns, wie die Lehrer Hilfestellung leisten können und was sie schon getan haben, z. B. Kontakt mit den Eltern, Gespräche unter vier Augen (Lehrer und Schüler), außerhalb der Schule ein Treffen im Kaffee oder Telefonate, finde ich einfach nur toll. Was wir auch im Laufe des Projekts immer wieder erstaunt festgestellt haben, ist das gute Verhältnis zwischen Lehrern und Schülern, sie kennen sich einfach recht gut und das Interesse der Lehrer an den Schülern ist sehr groß.

Freundeskreis macht auf Kultur

Das vierte Vereinsseminar seit der Gründung des Vereins im Jahre 2002 machte der Freundeskreis Bergkamen zum zweiten Mal in Kallenhardt- Heide in der Pension und Gaststätte Westermeyer. Unter der Leitung von Walter Grewe und Bernhard Notting hatten sich 26 Vereinsmitglieder am 06.10.2006 eingefunden, um in Groß- und Kleingruppen zum vorgegebenen Thema aktiv mitzuarbeiten. Unter dem Seminarthema: Wie kann man Attraktivität und Stellenwert der Gruppe erhöhen, was kann dabei helfen, die Gruppe als Zentrum der Abstinenz sehen, wurden viele gute Ansätze und Vorschläge erarbeitet.



Alle Frau und Mann auf der Treppe

Wer viel schafft, sollte aber auch belohnt werden. So stand am Samstagnachmittag eine Führung im Schloss Körtlinghausen auf dem Seminarplan, etwas Kultur hat ja noch nie geschadet. Über Pracht und gehobene Ausstattung der einzelnen Schlossbereiche

BKE FREUNDESKREIS BERGKAMEN

durfte gestaunt werden. Dies war auch allen Teilnehmern sichtlich ins Gesicht geschrieben.



Erstaunte Gesichter und Blicke an die Decke-was mag da nur sein

Anschließend wurden in Klein- und Großgruppe weitere Ergebnisse zum Seminar Thema erreicht. Ein Vereinsseminar sollte aber auch dazu genutzt werden, sich und Andere näher kennen zu lernen. So wurden alte Freundschaften im Verein wieder vertieft und neue sind entstanden.

Am Sonntag dem 08.10.2006 war dann die Rückreise angesagt. Es war ein gutes Seminar, so die Meinung aller Teilnehmer. Ein Dankeschön auch an den Wirt der Pension. Ein neuer Termin für 2007 wurde auch schon abgestimmt.

Zur Freude der Vereinsverantwortlichen sind alle gut zu Hause angekommen.

Walter Grewe

BKE BOCHUM - WERNE

mir gut geht. Was gesund ist und was krank macht. Verschiedene Beispiele, wie jeder sich selbst helfen kann. Wo er Hilfen findet und wie wichtig es ist auf sich aufzupassen. Kam echt gut an bei den Schülern.

Ja und dann das Größte, unsere Brille. Die Schüler waren sehr gespannt und aufgeregt. Wir hatten sehr viel Spaß miteinander, es wurde viel gelacht, weil es schon lustig ist, ohne getrunken zu haben, sich wie ein Betrunkener zu verhalten. Mit der Brille auf der Nase sahen alle auch noch, ja sagen wir mal salopp, eigenartig aus. Wir waren sehr erschüttert, als uns viele der



Die Suchtblille im Einsatz

Schüler ihre Erfahrungen mit Drogen und Alkohol erzählt haben. Was sie schon alles erlebt und gemacht haben. Wir haben immer wieder gesagt, dass sie uns anrufen können, jederzeit, dass wir ihnen zuhören, dass das was sie erzählen, bei uns bleibt. Bei der Abschlussrunde, die wir gemacht haben, sagten uns die Schüler wie auch die Lehrer, dass sie sehr überrascht sind wie offen und ehrlich wir unser Leben erzählt haben und das es sicher nicht leicht ist, vor fremden Menschen solche Dinge aus seinem Leben zu erzählen. Sie bedankten sich für die Zeit, die wir uns für sie genommen hatten. Ich muss es jetzt einfach mal sagen, auch

meinem Leben festgestellt, wenn ich Alkohol trinke, wird alles leichter. Kann ich alles Vergessen, fand ich gut.

Auch kein einfaches Leben, kein Selbstwert, kein Selbstbewusstsein, keine Liebe und das schon von Kind auf an. Ich habe irgendwann in meinem Leben festgestellt, wenn ich Alkohol trinke, wird alles leichter. Kann ich alles Vergessen, das fand ich gut. In meinem Leben hat es sehr viel Gewalt, Armut, Demütigungen und Erniedrigungen gegeben. Wie ein roter Faden ist das durch mein Leben gelaufen. Immer wieder dieselben Beziehungsmuster, Schläge, Erniedrigung, Demütigungen. Ich habe mich immer mehr in die Flasche zurückgezogen, bis ich nicht mehr konnte. War täglich besoffen, völlig vereinsamt und isoliert. Im August 2000 war ich so weit, dass ich nicht mehr leben wollte, weil es kein Leben ist, weil niemand das leben kann. Diese Form von Zerstörung ist einfach nur grausam. Ich hatte eine Bekannte, von der ich die Tel. Nr. vom MLK bekommen habe, dort habe ich, wie ganz viele von uns, einen Termin für ein Vorgespräch bekommen und bin am 08.09.2000 zu einer Qualifizierten- Entgiftung aufgenommen worden.

Ja, und seit dem bin ich trocken und einfach nur glücklich. Auch ich habe eine Therapie gemacht. Ambulant über 5 Jahr, bei der Diakonie in Gelsenkirchen, mit Herrn Heldt, eine sehr gute und erfolgreiche Therapie. Die mir mein Leben wiedergegeben hat. Ich kann nicht sagen, wie Schüler und auch Lehrer, die Ohren gespitzt haben, auch die Betroffenheit war sehr groß und dann kamen Fragen. Die Schüler wollten von uns immer wieder wissen, ob wir gemerkt haben, dass wir abhängig sind. Als wir es gemerkt hatten, war es zu spät, da waren wir schon abhängig. Leider ist das so. Wenn wir alles verletzt haben - wer unter unserer Sucht gelitten hat - ob wir uns schämen - ob wir noch mal konsumieren würden - ob uns niemand angesprochen hat auf unsere Sucht - ob wir unsere Arbeit verloren haben - unseren Führerschein - unsere Partner usw. Fragen über Fragen, die wir alle wahrheitsgemäß beantwortet haben.

Dann war Pause, nach der Pause hat René das Tankmodell vorgestellt, da geht es darum, zu sehen, was ich brauche, damit es

Hoffnung für Suchtkranke

Walter Beier besuchte zum sechsten Mal die Kliniken in Siebenbürgen

Von Yvonne Schütze-Fürst

BERGKAMEN ■ Einmal im Jahr reist Walter Beier nach Siebenbürgen. Nicht nur um dort nach dem Rechten zu sehen, sondern auch, um weiter dazu beizutragen, die Suchtkrankenhilfe aufzubauen.

Das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche (BKE), dessen Landesvorsitzender Walter Beier einst war, betreibt in Siebenbürgen zwei Kliniken für Suchtkranke. Eine Klinik für Männer und eine für Frauen. Jahr für Jahr - und das nun zum sechsten Mal - reiste Walter Beier dorthin. Und dabei hat er nicht nur gute Ratschläge, sondern auch Geld im Gepäck, um vor Ort helfen zu können. In diesem Jahr sorgte er für die Winterration Brennholz.

Auf der Generalversammlung des Blauen Kreuzes konnte Beier dann gute Tipps für die Weiterentwicklung loswerden. So appellierte er daran, sich einem starken Träger anzuschließen, um die Hilfe der Suchtkranken vor Ort verbessern zu können. In den beiden Kliniken, so hat Beier wieder einmal erfahren müssen, „leben sie ja von der Hand in den Mund“. Seine Kritik dabei ist deutlich: Die Verantwortlichen sollten nicht immer alles auf die Mentalität der Menschen schieben. Sie müssen aktiv werden, lernen, sich anzupassen, um für die Kliniken auch was zu erreichen.“

Mit 20 Männern und zehn Frauen sind die Suchtkranken-Kliniken voll belegt. Was fehlt, das sind Selbsthilfegruppen. Nun hofft Baier darauf, die Idee des BKE weiter ins Land tragen zu können, durch die Patienten, die in den Kliniken behandelt werden und danach von ihren



Mit diesem Zusammentreffen hätte Walter Beier nicht gerechnet: Präses Alfred Buß (l.) reiste zur gleichen Zeit durch Rumänien. Schnell konnte ein Treffen vereinbart werden, an dem auch die Ehefrau von Alfred Buß teilnahm. ■ Privatfoto

Erfahrungen in ihren Heimatorten berichten. „Hilfe besteht nicht nur aus Geld“, mahnte Beier die Mitstreiter in Siebenbürgen. Moralische Unterstützung sei ebenso wichtig wie Geld- oder Sachspenden.

Was Walter Beier auf seiner Reise besonders freute, war das Zusammentreffen mit Präses Alfred Buß, der gemeinsam mit weiteren Vertretern der Kirchenleitung von Westfalen auf Stippvisite in Rumänien weilte. „Mit Buß hat für mich in Rumänien alles angefangen. Ich habe damals an einer Studienreise teilgenommen“, erinnert er sich.

Walter Beier ist nun zurückgekehrt aus Siebenbürgen und sozusagen schon wieder auf dem Sprung: Am 18. August beginnt in Frankfurt die Geberkonferenz - ein Treffen des internationalen Bundes im Blauen Kreuz. Ziel ist es - auf Vorschlag Walter Beiers - dort die Hilfen in den einzelnen Ländern abzustimmen. Zum Wohle der Suchtkranken...

Zeitungsausschnitt aus Bergkamen

Langer Abschied von der Kippe

In der Motivationsgruppe „rauchfrei“ kämpft man gegen die Nikotinsucht

BERGKAMEN ■ Noch ist die letzte Zigarette nicht ausgedrückt, das leise Klicken des Feuerzeugs nicht verstummt – doch schon bald soll es so weit sein. Nach teilweise mehr als zwei Jahrzehnten an der Kippe, wollen 13 Männer und Frauen zwischen 24 und 60 Jahren nun endgültig Herr über ihre Nikotinsucht werden. Nicht von heute auf morgen, sondern Schritt für Schritt, Zigarette um Zigarette. Und sie stehen nicht allein da: Psychologische Kniffe, die gibt's in den ersten Wochen und Monaten von Gleichgesinnten.

Motivationsgruppe „rauchfrei“ nennt sich das neue Angebot des Freundeskreises Bergkamen „Im Blauen Kreuz der Ev. Kirche“, das Kurs auf ein Leben ohne Glimmstängel nimmt. Unter Leitung von Klaus-Dieter Wille und Walter Sommer geht es darum, das Rauchen aus dem Alltagsrhythmus zu eliminieren, Automatismen zu überwinden und Alternativen aufzuzeigen. Denn der Weg aus der Abhängigkeit ist lang und holprig. Für viele der Teilnehmer gehört die Zigarette längst so zum Leben wie der Rüssel zum Elefanten oder der Eiffelturm zu Paris, der Abschied von dem „treuen Begleiter“ fällt da schwer. Zumal die Zigarette für jeden etwas anderes bedeutet. Die einen nehmen sie zur Entspan-

nung, die anderen zur Motivation.

Doch Beweggründe hin oder her: Leicht wird sich der Kampf gegen den blauen Dunst für keinen von ihnen gestalten. Die Versuchung lauert an allen Ecken. Da hilft es nicht, feierlich alle Zigarettenvorräte zu vernichten. Die Entwöhnung, weiß Klaus-Dieter Wille, muss im Kopf anfangen. Er selbst hat den Absprung von der Zigarette bereits geschafft und weiß um die Vorteile eines rauchfreien Lebens. Vorteile, in deren Genuss auch die Selbsthilfegruppen-Teilnehmer kommen wollen. Immer teurere Zigaretten, der Nikotingestank in der Kleidung und die Angst vor ernsthaften Erkrankungen bieten Ansporn genug. Ob es ihnen am Ende tatsächlich gelingt, ihr kostspieliges Laster ein für allemal abzulegen, bleibt abzuwarten. Fest steht auf alle Fälle eins: Der Wille und die nötige Unterstützung sind da.

Wer es selbst leid ist, immer wieder aufs Neue zur Fluppe greifen zu müssen, der sollte das nächste Treffen der Motivationsgruppe am 21. August um 19 Uhr im Oberadener Jochen-Klepper-Haus nicht versäumen. ■ **rw**

Weitere Informationen: Klaus-Dieter Wille (Tel: 02389/53 84) oder Walter Sommer (Tel. 02389/53 81 58).

Zeitungs-
aus-
Schnitt:

„Westf.
Anzeiger“

Schönschreiben. Er hat dann eine Drogentherapie gemacht und eine ganze Zeit sauber gelebt. Kiffen und Alkohol war immer ein Thema in seinem Leben und er lebte auch damit weiter. Durch einen Schicksalsschlag (der Tod seiner noch sehr jungen Frau) hat er angefangen zu saufen. Im wahrsten Sinne des Wortes, er war jahrelang besoffen. Ich schreibe diese Worte so hart, weil es einfach so ist. Werner hat immer wieder entgiftet (ca. 40-mal) und kam vom Alkohol doch nicht los. Bis das Jugendamt ihm drohte, die Kinder, die noch sehr klein waren, weg zunehmen, da hat er die Kurve bekommen. Heute ist er 16 Jahre trocken, sauber von allen Suchtmitteln frei und lebt ein glückliches und zufriedenes Leben.

Dann kam René, 28 Jahre auch mehrfachabhängig. Er hat auch eine bewegende Lebensgeschichte. Er hat mit 12 Jahren angefangen mit Kiffen, hat dann immer mehr gesteigert, Drogen, Medikamente, Alkohol. Hat angefangen zu dealen, Geld ohne Ende, leider konnte er es nicht so ausgeben, wie er es wollte, er wäre aufgefallen bei seinen Eltern (seine Worte). René ist dann mit Leuten in Kontakt gekommen, die im großen Rahmen gedealt haben und selbst Drogen konsumiert haben. Er erzählt, dass sie ganz tolle Wohnungen, dicke Autos und tolle Perlen hatten. Das wollte er auch. Er dachte, dass er auch konsumieren kann, aufhören kann, wann er will und all die Dinge, Wohnung, Autos, Frauen haben kann. Das Geld, das er hatte, ca. 25.000,00 DM und noch Schulden ohne Ende hat er innerhalb von 7 Monaten verballert, auch seine Worte, also in Form von Drogen durch seine Venen gejagt. Er wurde kriminell und Zwangs-entgiftet. Es ging ihm nur noch dreckig. Von da an keine Drogen mehr aber Alkohol und das auch wieder ohne Ende.

Bis vor einem Jahr, da ist René ins MLK und hat ein Qualifizierte - Entgiftung gemacht, ist zu uns ins BKE Bochum Werne in die Gruppe gekommen hat eine teilstationäre Therapie gemacht. Auch er lebt seit dem ein schönes Leben.

Ja und dann ich, Biggi 54 Jahre, alkoholabhängig. Auch kein einfaches Leben, kein Selbstwert, kein Selbstbewusstsein, keine Liebe und das schon von Kind auf an. Ich habe irgendwann in

de Schulklasse) und wir, - Ab ins Auto und nach Wattenscheid in die Schule.

Gegenseitig haben wir uns Mut gemacht. Wird schon gut gehen hat einer dem anderen gesagt. Es ist ja nicht so, dass wir das schon einmal gemacht hätten, also Prävention an Schulen über einen ganzen Vormittag. Prävention an der Berufsschule und im Konfirmandenunterricht hat unser Werner Schubert schon gemacht, aber René und ich noch nie!

So schnell waren wir noch nie in Wattenscheid, na ja und dann war es so weit. Zuerst mussten wir die Lehrerin suchen, so richtig wusste keiner, wo sie ist. Auch das hat dann geklappt. Wir haben alles aufgebaut und dann Augen zu und durch. Zu unserer Beruhigung, die Schüler so wie die Lehrer/in waren genauso aufgeregter wie wir.

Was ich noch anmerken möchte, ist der schlechte Zustand der Hauptschule Wattenscheid-Mitte. Wir befanden uns im Nebengebäude, in dem die höheren Schulklassen untergebracht sind. Also, es ist traurig zu sehen, in welchem Zustand diese Schule ist. Es war sehr warm an diesem Tag, - keine Vorhänge an den Fenstern. Wenn die Fenster geöffnet wurden, konnte man sein eigenes Wort nicht mehr verstehen. An dem Klassenschrank fehlte die Tür. Ich könnte noch einige Dinge aufzählen, lasse es aber lieber. Es ist einfach nur traurig zu sehen, was da geschieht. Gut, also dann ging es los. Wir haben uns vorgestellt, den Schülern gesagt, wenn sie Fragen haben, einfach fragen, sie könnten uns nicht aus dem Konzept bringen, denn wir hätten keins, (stimmte zwar nicht, aber wir hatten die Lacher auf unserer Seite). Die Frage, ob die Lehrer dabei sein sollen, wurde nur von einer Klasse mit Nein beantwortet und das auch nur für ein Stunde.

Werner 52 Jahre hat dann angefangen seine Geschichte, zu erzählen. Er ist mehrfachabhängig, also Drogen, Medikamente, Alkohol. Wie und wann er angefangen hat, zu konsumieren, ja und wie es geendet ist. Mit allen Höhen und Tiefen. Das Leid, was er sich und anderen angetan hat. Bis dahin, dass er fast gestorben wäre. Werner war das erste Mal mit 23 Jahren fertig mit Schönschreiben. Er hat dann eine Drogentherapie gemacht und eine

Bericht vom Glaubensseminar

Soll ich denn jetzt mal zum Glaubensseminar gehen? Diese Frage habe ich mir lange gestellt... Das lange Überlegen wäre nicht nötig gewesen. Ich habe am letzten Glaubensseminar teilgenommen, und bin dankbar, dass ich dieses Seminar mitmachen durfte. Es war zwar ein recht kleiner Teilnehmerkreis, aber der Umgang miteinander und mit unserem Thema machte dieses Wochenende zu einem tollen Ereignis. Als wir am Freitag den Seminarraum betraten, hatten Doris Kakoschke und Wilfried Klossek, unsere Referenten, einen Stuhlkreis vorbereitet und dessen Zentrum mit Kerzen und Herbstlaub geschmückt. Hier konnten wir uns das ganze Wochenende sehr wohl fühlen.



Das leckere Essen im Könzgen-Haus in Haltern und die Freundlichkeit der Mitarbeiter dort, hat ein Übriges getan.

Zum Thema hatten wir: **Gott- Du- Wir- Ich**. An diesem Wochenende stand das **ICH** dabei im Vordergrund: „Was sind meine Stärken?“ „Was sind meine Schwächen?“ „Was möchte ich gerne ausprobieren?“ Und „Was möchte ich an mir

verändern?“ Dieses waren einige Fragen, die es für uns zu bearbeiten galt, in Hinblick auf unser Leben und Wirken in einer Gemeinschaft auf christlicher Basis, unserem Blauen Kreuz in der Ev. Kirche. Vielen Dank an Doris und Wilfried, die sich intensiv auf das Seminar vorbereitet und es schließlich auch durchgeführt haben, vielen Dank an den Teilnehmerkreis für dieses Wochenende. Im nächsten Jahr werde ich ganz gewiss wieder dabei sein.

Dieter Bolte

Vereinsseminar 2006 Stemmweder Berg

Bei herrlichem Sonnenschein trafen wir uns in Haus Reineberg zu unserem Vereinsseminar mit dem Thema : „Kennenlernen über die Gruppe hinaus.“

Als Referent stand uns Wolfgang Weikert hilfreich zur Seite. Wolfgang hat sich nach seiner langjährigen Therapeutentätigkeit in der Paracelsus Berghofklinik in Bad Essen mit der Firma: Weikert-Gesundheits management selbstständig gemacht. Im Laufe des Seminars merkten wir, dass Andere kennen zu lernen



voraussetzt, dass wir uns erst einmal selber kennen lernen müssen, und dass wir hier noch Nachholbedarf haben.

Das Haus bot uns eine tolle Atmosphäre in der unsere kleine Runde sehr intensiv arbeiten konnte. Haus Reineberg liegt am Südhang des

Wiehengebirges, ist ruhig fernab von Hektik und kann prima als Ausgangspunkt für Wanderungen im Naturpark „Teutoburger Wald“ genutzt werden.

Unsere Freizeit ist natürlich nicht zu kurz gekommen. Neben der Wanderung und dem Eisessen haben wir festgestellt, dass spannender, unterhaltsamer Spielfilm und Suchtproblematik keine Gegensätze sein müssen. Wir schauten den Film „28 Tage“ mit Sandra Bullock. Das Essen war wie immer klasse in Haus Reineberg – so freuen wir uns schon auf ein neues Seminar dort.

Gisela Pasquale / Dieter Bolte

Es wurde noch darüber geredet, ob die Lehrer anwesend sein sollen oder nicht. Ich war der Meinung, dass das den Schülern überlassen bleiben sollte.

Ich muss sagen, dass es ein sehr erfreuliches Gespräch war, - auch zu sehen, dass sich die Lehrerinnen so arrangieren und Vorsorge tragen, damit Ihre Schüler aufgeklärt werden, -darüber, was es heißt Alkohol, Alkopops, Drogen, Amphetamine, Cannabis und andere suchtabhängig machende Stoffe zu konsumieren. Ja und so kam es zu den ersten beiden Terminen, dem 12.05.2006 und dem 18.05.2006 von 9⁰⁰ Uhr bis 13⁰⁰ Uhr.

Von jetzt an waren wir, Werner Schubert, René Röcken und Biggi Sterzer, vom BKE Bochum-Werne, gefordert ein Konzept auszuarbeiten. Marianne Sasse gab mir Unterlagen über Prävention an Schulen mit. René und ich haben alles gelesen, was zu lesen da war - und das war nicht wenig!

Unsere, oder besser die Entscheidung vom René kam ganz schnell, er entschied sich für das Tank Modell. Setzte sich an seinen Rechner und machte eine ganz tolle Präsentation über Power Point, wirklich einfach ganz toll.

Auf einem Workshop für junge Suchterkrankte- und gefährdete, habe ich (Biggi) die Suchtblille kennen gelernt, (die wir uns in Bochum Werne angeschafft haben) . Ich kann nur so viel dazu sagen, wenn jemand die Blille aufsetzt, ist sein Verhalten, Gang, Motorik, genauso, als wenn er getrunken hätte. Einfach erstaunlich. Aufklärungsmaterial, Information über Suchtmittel aller Art, Hilfen, Suchberatungsstellen, Gruppen und Kontaktstellen, mit Adresse und Telefon Nr. haben wir vom BKE-Landesverband NRW erhalten. Vom Selbsthilfebüro in Bochum, Unterlagen Tel. Nr. usw. Infomaterial von der Qualifizierten- Entgiftung - Station 18 (Alkohol- Medikamente- Cannabis usw.) und Delphi (Drogen-Therapie- Station) im MLK (Martin Luther Krankenhaus Watten-scheid) hatten wir auch dabei. Dann kam, Freitag der 12.05.2006, wir drei waren so aufgeregt, das kann ich überhaupt nicht beschreiben.

Die Kiste mit dem Infomaterial, das Laptop, der Beamer, Kabel, Unterlagen und die Suchtblille (ein Geschenk von uns an je-

**Suchtprävention
vom BKE Bochum Werne e. V.
An der Hauptschule Wattenscheid – Mitte
44866 Wattenscheid *Voedestrasse 46**

Termine:	12.05.2006	9 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰ Uhr - Frau Gentes
	18.05.2006	9 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰ Uhr - Frau Weimann
	31.05.2006	9 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰ Uhr - Frau Jeibmann
	08.06.2006	9 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰ Uhr - Frau Kolodzej
	20.06.2006	9 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰ Uhr - Frau Düchting

Die Prävention wurde in den 8 Jahrgängen der Hauptschule Wattenscheid-Mitte von Biggi Sterzer, René Röcken und Werner Schubert (Mitglieder des BKE Bochum-Werne) präsentiert.

Die Lehrerinnen, Fr. Weimann und Fr. Gentes, die an der Hauptschule Wattenscheid-Mitte unterrichten und sich mit den Schülern und Schülerinnen über das Thema Sucht und Suchtprävention informieren wollten, nahmen Kontakt zu Günter Grimm, dem Landesvorsitzenden des BKE Landesverbandes NRW auf. Sie suchten nach einer Möglichkeit, Ihre SchülerInnen über Ursache und Wirkung von Suchtmitteln aufzuklären und was bietet sich da besser an, als die „Suchterfahrungen“ aus der Suchtkrankenhilfe in Bochum-Werne anzusprechen. So kam es zum Kontakt mit mir (Biggi Sterzer) über Marianne Sasse, hauptamtl. pädagogische Mitarbeiterin des Landesverbandes NRW und wir vereinbarten einen Termin, mit den Lehrerinnen.

Das Treffen am 06.04.2006 mit den Lehrerinnen war sehr erfolgreich und herzlich. Ich war erstaunt, über die offene Art beider Damen, die noch sehr jung sind. Sie erzählten mir, dass sie von Sucht nicht viel Ahnung haben, und staunten, was Marianne und ich so alles zu berichten hatten. Wir besprachen den Ablauf des Vormittags in der Schule. Ich bat die Lehrerinnen die Schüler auf unser Kommen vorzubereiten (Stuhlkreis, Fragen aufzuschreiben, alle Fragen die sie haben, werden wir beantworten, usw.).

**Nach ungefähr 1000 Gruppenabenden mal
die Seele baumeln lassen**

unsere Gruppe Isenstedt/Frotheim ist 20 Jahre alt geworden. In einer kleinen Feierstunde im Rahdener Hotel Bohne haben wir uns mit dem Besten der Speisekarte belohnt. „20 Jahre – das sind ca. 1000 Donnerstage. Das ist 1000 mal demonstrierte Verlässlichkeit.“ sagte Dieter Bolte, und bedankte sich bei Elfriede Oelmeier, Heinz Dullweber, Inge und Günter Buhrmester für ihre Arbeit, die als Gründungsmitglieder die Geschicke der Gruppe



von Anfang an im Auge hatten. Dieter zitierte die Jahreslosung 2007 : **Gott spricht: Siehe, ich will ein Neues schaffen, jetzt wächst es auf, erkennt Ihr's denn nicht ?** (Jesaja 43,19) und freute sich, dass in Isenstedt vor 20 Jahren Neues geschaffen wurde und dass es aufgewachsen ist. „Die Losung besagt aber auch , dass der Prozess des Aufwachsens nicht abgeschlossen ist, sondern für uns vielmehr ein Wachsen, ein >sich Weiterentwickeln< damit verbunden werde.

Dieter Bolte

Helferkreis „Ahmser Treff“ ab 2007 unter neuer Steuerung

Benno Assner vom Vom BKE Hagedorn hatte schon im Mai d.J. bekannt gegeben, dass er nach 10 Jahren und mit heute 73 Jahren die Leitung des Ahmser Treff gern abgeben möchte.

Dieser Helferkreis hat immer gut funktioniert und ist sicherlich einer der bestbesuchten in NRW; das sollte auch in Zukunft weiterhin so sein.

Benno Assner schlug vor, eine Arbeitsgruppe, also ein Team zu bilden, das aus den drei Freunden aus OWL bestehen sollte, die auch im Landesvorstand des BKE in NRW vertreten sind. Nach eingehender Diskussion waren alle Teilnehmer des Ahmser Treff, und das waren immerhin 40 Blaukreuzler, einstimmig dieser Meinung. Künftig wir also der Ahmser Treff von: Karl Hermann Vagt, BKE Brackwede gesteuert. Ihm zur Seite stehen: Horst Niermann, BKE Brackwede und Dieter Bolte, BKE Stembweder Berg.

30 Jahre Jubiläum und Jahresfest BKE Hagedorn und Freundeskreis BKE Hagedorn

Unser diesjähriges gemeinsames Jahresfest des BKE Hagedorn und des Freundeskreises im BKE Hagedorn, war auch gleichzeitig unser dreißigjähriges Jubiläum.

Es war ein wunderschöner Tag in Hagedorn mit vielen Gästen, einem von unserer Pastorin und Freundin gestalteten, sehr schönen Gottesdienst, einem guten Miteinander und einer beeindruckenden Festversammlung am Nachmittag. Sie war geprägt von einem Festvortrag von Dr. Joachim Kamprad vom St. Antonius-Krankenhaus in Hörstel/Rheine und von den mit ausgezeichneten Texten selbst komponierten Liedern von Joschi Meier vom BKE Lippstadt.

Wir sind alle sehr dankbar für diesen schönen Tag. Benno Assner

Nachts war ich dann allein zu Hause wenn meine Mutter wachte. Bis dann die Nachbarin und Besitzerin eines Kleinladens, Frau Pischny, bei mir anklingelte und sagte, ich solle sofort zum Krankenhaus kommen (Marienhospital Buer). Sie hat mich hingefahren. An dem Nachmittag habe ich meinen Vater sterben sehen.

Nach der Beerdigung war kein Geld mehr da. Mein Vater hatte nicht gut vorgesorgt. Die Unterlagen waren nicht vollständig, Bücher mit Rentenmarken im Krieg durch Phosphor verbrannt und nicht ersetzt bzw. die Ansprüche fixiert worden. Firmen existierten nicht mehr und so weiter. Meine Mutter verdiente Geld mit Bügeln oder als Kontoristin bei Firmen in Buer. In der Zeit von 1964 – 1970 stand ich unter dauerndem Druck, die Ausbildung schnell zu beenden, damit Geld reinkam. Ich bekam ein staatliches Stipendium. Ein Unfall mit Wirbelschaden hat mich zurückgeworfen. Es war der reinste Stress, den ich dann allem Vorbild zum Trotz mit Alkohol bekämpfte. Hatte ich ja gelernt, von meinem Vater. Sein Tod war kein Hindernis.

Meine Mutter stand auch dauernd unter Alkohol. Dafür war immer Geld da. Das Barfach war immer voll; Balantines, VAT etc.

Der Alkohol war von nun an mein ständiger Begleiter, mal mehr, mal weniger. Meine Mutter mussten wir dann später ins Alten- und Pflegeheim St. Sixtus in Haltern geben.

Sie ließ die Herdplatten an, weil sie nicht mehr wusste, wie sie abzuschalten waren. Sie legte Butter zwischen ihre Wäsche und stellte brennende Kerzen in ihren Kleiderschrank. Der stellvertretende Leiter der Psychiatrie in Herten erklärte allerdings bei einem Diskussionsabend unter Betreuern, dies sei nicht so schlimm, diese Menschen seien in ihrer Welt, was soll's also. Ich habe mich gefragt, ob er nicht besser Patient in seiner Klinik wäre.

Eine von mir eingeleitete psychiatrische Untersuchung ergab, dass meine Mutter an einem alkoholbedingten hirnorganischen Syndrom litt. Kurz gesagt, Teile des Gehirns waren weg.

All dies war allerdings für mich kein Grund, selbst mit dem Trinken aufzuhören.

Udo Kollmer

klapperte. Wenn mein Vater nämlich spät nach Hause kam, natürlich betrunken, konnte er das Schlüsselloch nicht finden. Der Schlüsselbund fiel immer auf die Flurfliesen. Oder der Schlüssel kreiste um das Schlüsselloch bis meine Mutter die Tür aufmachte. All dies hörte ich von meinem Bett aus und hoffte, dass er nicht in mein Zimmer kam. Meisten konnte meine Mutter dies verhindern.

Einmal – zu Weihnachten – hatten meine Eltern mir eine Cowboy-Ausrüstung geschenkt. Stolz ging ich damit in der Erlestraße in Gelsenkirchen-Buer auf unseren Hof. Meine Spielkameraden salutierten, was mir peinlich war und ich dies nicht zur Kenntnis nahm. Mein Vater war am Fenster im zweiten Stock und schrie herunter, dass ich ein unhöflicher Bauer wäre und nicht grüßen würde. Ich musste sofort raufkommen und erhielt eine Standpauke. Ich musste an diesem Nachmittag fünfmal rauf. Mein Tun und Handeln auf dem Hof wurde zensiert. Ein anderes Mal kam mein Vater total betrunken in mein Zimmer. Ich lag im Bett. Ich hatte nur Angst. In seinen Händen hielt er eine kleine Stehlampe, die er beim Kegeln gewonnen hatte. Meine Mutter war nicht da. Er lallte unverständliches Zeug, wie sehr er mich liebe und so und wollte mir die Lampe schenken. Das Ganze hat mich nur angeekelt. Ich habe dann meinen ganzen Mut zusammengenommen und ganz laut gesagt: „Hau ab“. Mein Vater sprach drei Wochen lang nicht mit mir.

Meinen Vater habe ich mehrfach am Boden liegen gesehen, weinend (ich kann nicht mehr), krampfend.

Wenn mein Vater nüchtern war, so war er auch umgänglich, spielte mit mir, wir gingen zur Cranger Kirmes. Dies alles war leider sehr selten. Streitereien meiner Eltern habe ich meistens nur durch die Türen gehört. Meine Mutter hat dies wohl so eingerichtet. Mein Vater ist dann als ich 17 Jahre alt war 1964 bei der Operation eines Darmverschlusses am so genannten Leberkoma gestorben. Für mich ein deutliches Zeichen dafür, dass er an den Auswirkungen des Alkohols gestorben ist. Ich habe abwechselnd mit meiner Mutter fast sieben Nächte am Sterbebett meines Vaters gesessen. Tagsüber musste ich nach Essen zum Praktikum.

„Nicht einsam – gemeinsam!“

Suchtkrankenhilfe Hagedorn feierte „30-Jähriges“

■ **Kirchlengern-Hagedorn.** Unter dem Motto „Nicht einsam – gemeinsam!“ feierten das Blaue Kreuz und der Freundeskreis das 30-jährige Bestehen der Suchtkrankenhilfe in Hagedorn. Zur Begrüßung hielt Pfarrerin Ulrike Schwarze einen Festgottesdienst für die Mitglieder beider Gruppen, mit dem Thema „Grenzen überwinden“.

Musikalisch begleitet wurde der Gottesdienst vom Kirchenchor Hagedorn, dem Posaunenchor Hagedorn und dem Liedermacher Joschi Meier aus Lippstadt, der mit seinen Liedern auch zwischen den Vorträgen nachdenkliche Stimmung verbreitete.

Beide Gruppen haben heute

zusammen rund 100 Mitglieder und Förderer. Der Freundeskreis wird zur Zeit von Gisela Thamm aus Kirchlengern vertreten. Vorsitzender des Blauen Kreuzes in Hagedorn ist Klaus Wiesekopsieker aus Hiddenhausen.

„Besonders das ehrenamtliche Engagement hat einen hohen Stellenwert“, betonte der Kirchlengerns Bürgermeister Rüdiger Meier, der als Ehrengast an der Veranstaltung teilnahm. Er sprach damit auch die Zusammenarbeit mit der Kirchengemeinde Hagedorn, dem Diakonischen Werk Herford, dem Klinikum Herford und dem Fachkrankenhaus für qualifizierte Entzugsbehandlungen in Hörstel bei Rheine an. „Hilfe hat nur dann einen Sinn, wenn sie auch angenommen wird“, so Rüdiger Meier weiter.

Der anschließende Festvortrag wurde von Dr. Joachim Kamprad gehalten, Facharzt für Neurologie und Psychologie. „Traurig ist, dass sich zu wenig Betroffene einer Behandlung unterziehen“, betonte er und machte auf die hohen Zahlen der Suchterkrankten aufmerksam. Rund 100 Betroffene und Angehörige nahmen an dem Fest teil und verfolgten die Ausführungen mit großem Interesse.

Gruppenstunden in Hagedorn finden wöchentlich montags (Blaues Kreuz) und freitags (Freundeskreis) statt.



Hielt den Festvortrag: Dr. Joachim Kamprad.

FOTO: MADELAINE KAUFMANN

Zeitungs-
Ausschnitt
aus
Hagedorn

Wahrnehmung, Anspruch und Realität

Bei Alkoholabhängigen, sowohl am Anfang des abstinenten Lebens als auch bei langjähriger Abstinenz besteht mitunter ein seltsamer Hang dazu, eine etwas verzerrte Lebenswahrnehmung in Bezug auf das persönliche Umfeld und die eigene Position darin zu entwickeln.

Wer nach einer Entgiftung und vielleicht auch einer Therapie am Anfang seines abstinenten Lebens steht, ist häufig noch stark verunsichert. Jahrelanger Alkoholmissbrauch mit all seinen zerstörerischen Folgen für das eigene Umfeld mit seinem Geflecht unterschiedlicher Beziehungen und Abhängigkeiten, den eigenen Körper und die eigene Psyche, erzeugt katastrophale Auswirkungen auf die Persönlichkeit des Abhängigen. Nicht selten reichen Stimmungsschwankungen von Euphorie bis zur Depression, Selbstüberschätzung wechselt sich mit Minderwertigkeitsgefühlen ab und viele leben mit einem schlechten Gewissen, wollen „Wiedergutmachen“ und schämen sich ihres Daseins und ihrer Vergangenheit. Hier sind natürlich nur diejenigen gemeint, die ernsthaft vorhaben abstinent zu leben und sich über entsprechende Veränderungen eine neue Lebenskultur schaffen wollen, in welcher der Alkohol seine vormals überragende Bedeutung gänzlich verloren hat. Andere, die sich selbst nur eine - natürlich nicht zu lange dauernde - „Leberpause“ und ein wenig Zeit zur Regeneration gönnen wollen, haben dieses Ziel ja wohl nicht und können hier unberücksichtigt bleiben.

Nun hat der zukünftige „trockene“ Alkoholiker, der sich entschließt einer Selbsthilfegruppe beizutreten, schon in der Entwöhnungstherapie, so er denn eine solche durchgeführt hat, gehört, dass der Aufbau eines soliden Selbstbewusstseins notwendig ist, dass man einen „gesunden Egoismus“ entwickeln soll, dass man „nein sagen“ lernen soll und vieles mehr. Dasselbe hört er in der Selbsthilfegruppe. Wer keine Entwöhnungstherapie hatte und direkt nach der Entgiftung eine Gruppe aufsucht, hört es spätestens dann.

Einführung zur Vortrags- und Diskussionsreihe bei der BKE Ortsgruppe Haltern-Flaesheim mit dem Titel: Auswirkung von Kindheits- und Jugenderlebnissen in Bezug auf Alkoholsucht (andere Süchte)

-Erfahrungsbericht-
Autor und Referent: Udo Kolmer

Eine Sucht bzw. das Suchtverhalten hat in vielen Fällen den Ursprung in der Kindheit und in der Jugend. Prägend sind hier das Elternhaus und das Umfeld.

In meinem Elternhaus war Alkohol immer verfügbar, sozusagen griffbereit für alle Fälle. Keine Feier, bei der nicht fast alle betrunken waren. Es ging nach dem Motto zu: „Von uns geht niemand nüchtern nach Hause.“

Ich erinnere mich an eine Szene, als mein Vater zu seinem Geburtstag Arbeitskollegen nach Hause eingeladen hatte. Wir wohnten damals in Gelsenkirchen-Bismark. Alle waren „vom Bau“. Einer von ihnen, der lange Schmitz, musste oft zur Toilette und rannte jedes Mal gegen den heißen Wohnzimmerofen. Er hat es nicht bemerkt. Mein Vater musste dann das Ofenrohr neu befestigen und abdichten.

Für mich war dieses Umfeld „normal“. Auch, dass der Nachbar meiner Tante in der Bismarkstraße am Bahnhof Zoo schon morgens betrunken war und sich an der Bude seinen Schoppen holte, war normal. Er war halt so. Normal war auch, dass ich in die Eckkneipe geschickt wurde um Bier oder einen Schoppen zu holen. Genau so normal war es auch, dass die Kumpel von der Zechen nach Feierabend, was ja auch schon morgens sein konnte, in die Eckkneipe gingen um den Staub runter zu spülen.

Mein Vater war, wenn er getrunken hatte, jähzornig, rechthaberisch und vor allen Dingen laut. Jahrelang, auch nach seinem Tode, zuckte ich noch zusammen, wenn ein großer Schlüsselbund

nen. Hier wird dann gerne übersehen, dass diese Leute bisher ihr Leben mit all seinen kleinen Alltagsproblemen und Unannehmlichkeiten ohne die „Krücke Alkohol“ geführt haben. Sie haben „funktioniert“, während man sich selbst „zugeschüttet“ hat. Selbst wenn sie einem sagen, dass sie zufrieden sind, glaubt man es nicht und bohrt weiter. So etwas bietet immer wieder einen herrlichen Anlass für überflüssigen Unfrieden. Deshalb: Was für mich gut und richtig ist, muss für Andere eben nicht auch gut und richtig sein; wenn ich von anderen so wie ich bin akzeptiert werden will, muss ich lernen die Anderen ebenfalls, notfalls auch mit ihren „Macken“, zu akzeptieren. Sollten diese „Macken“ zu sehr stören, bleibt immer noch die Abgrenzung.

Fazit: Nicht der Abhängige muss die Menschen in seiner Umgebung verändern, sondern er selbst muss sich verändern. In aller Regel verändern sich dann auch zumindest einige Menschen in seinem Umfeld.

Alfred Wittkowski



Diese Empfehlungen sind im Grundsatz richtig, nur der „gesunde“ Egoismus bedarf einer Erläuterung. Was ist damit gemeint? Was ist ein Egoist? Antwort: Ein Egoist ist ein Mensch, der sich selbst rigoros in den Mittelpunkt des Lebens stellt, für den die Menschen in seinem Lebensumfeld lediglich Erfüllungsgehilfen für die eigene Zufriedenheit sind, von denen er nach Belieben Einsatz ohne Gegenleistung fordert, der ausschließlich seine und nur seine Forderungen erfüllt sehen will. Kann es von dieser asozialen Haltung eine „gesunde“ Variante geben? Ich bin der Meinung, die gibt es nicht! Verwechselt solch eine **Selbstsucht** doch bitte nicht mit **Selbstachtung** und **Selbstliebe!**

Egoismus bzw. Selbstsucht ist eine Form des *Sich-über-andere-Erhebens*, worin die Botschaft „Ich bin besser, wichtiger als du“ zum Ausdruck kommt. Selbstliebe dagegen ist eine Werterklärung. Wenn ich mich selbst schätze, kann ich andere als gleichwertig schätzen. Wenn ich mich selbst nicht mag, hege ich anderen gegenüber wahrscheinlich Gefühle des Neids oder der Angst. Neid oder Angst sind nicht hilfreich wenn es darum geht, ein zufriedenes, abstinentes Leben zu führen. Darum ist ein stabiles Selbstbewusstsein so wichtig.

Darüber hinaus sollte sich jeder einmal fragen, ob die damalige ausschließliche Konzentration auf den Alkoholkonsum und die Alkoholbeschaffung unter grober Vernachlässigung der Personen des persönlichen Umfeldes nicht schon eine Form von Egoismus war. Ich denke schon. Und nun quäle ich mein Umfeld mit der nichtalkoholischen Form des Egoismus, dem „gesunden“ Egoismus? Ich möchte da kein Familienmitglied sein!

Eine gute Gruppe kann gute Ratschläge erteilen aber ich wehre mich gegen allzu leichtfertige Pauschalweisheiten, wie z.B. „Du musst Dir einen gesunden Egoismus zulegen“. Wie soll der Neuling das verstehen? Hilft es ihm?

Zu lernen, sich selbst zu behaupten, den eigenen Wert zu erkennen, auf seine eigenen Bedürfnisse zu achten, Stellung zu beziehen und auch einmal „Nein“ zu sagen, ist absolut notwendig. Jedoch ist der Ratschlag zum Egoisten zu werden doch eher suboptimal, weil das Umfeld sich dagegen wehren wird; es hat ge-

genug damit zu tun, mit der veränderten Situation zu Recht zu kommen. Fazit: Ein stabiles Selbstbewusstsein, das Sicherheit und Zuverlässigkeit vermittelt, ist allemal besser als ein „gesunder Egoist“.

Das sichere Zeichen für eine verzerrte Wahrnehmung der Realität ist der Anspruch des Abhängigen auf unbegrenztes Verständnis und unbegrenzte Rücksichtnahme, weil er ja krank ist. Seine Bemühungen sein persönliches Umfeld und die Menschen darin, zu verändern ist Ausdruck einer falschen Selbsteinschätzung. Hier verkennt der Abhängige die Tatsache, dass er die Anderen nicht verändern kann sondern nur sich selbst, mit seinen Ansichten und Handlungsweisen. Veränderbar sind auch Situationen und Abläufe im täglichen Leben. Tragfähig sind diese Veränderungen aber nur, wenn alle daran beteiligten das auch so wollen. Um diese Situation einmal zu verdeutlichen: Hier kommt jemand zurück in sein mehr oder weniger intaktes Umfeld, krepelt sich im übertragenen Sinne die Ärmel hoch und zeigt den Anderen, was alles falsch läuft und wie ab sofort mit ihm umgegangen werden soll. Aus dem Blickwinkel der Anderen stellt sich das etwa so dar: Da kommt die fleischgewordene, über lange Zeit stets alkoholisierte Unzuverlässigkeit und beginnt, nachdem er ein paar Tage trocken ist damit, sich in alles einzumischen und alles umkrepeln zu wollen. Das stößt ganz sicher nicht auf Gegenliebe. Und warum nicht? Hier haben sich, den Notwendigkeiten gehorchend, im Laufe der Zeit Beziehungsstrukturen verändert. Diese Strukturveränderungen haben funktioniert, im Gegensatz zu dem ständig alkoholisierten Partner bzw. der Partnerin. Beziehungsprobleme, die daraus resultieren sind nicht mit einem pauschalen „Du musst Dich durchsetzen“ lösbar. Es braucht viel Zeit und Geduld auf beiden Seiten. Das Umfeld muss sein Misstrauen und damit seine möglichen Zweifel an der Dauerhaftigkeit der Abstinenz erst einmal ablegen können. Das wiederum geht nur, wenn der Abhängige sich dauerhaft zuverlässig zeigt, Verantwortung für sich und sein Handeln übernimmt, wie auch seinen Anteil am gemeinsamen Leben. Viele offene und ehrliche Gespräche sind notwendig um die jeweiligen Bedürfnisse mitzuteilen und zu er-

erklären.

Daher halte ich es für wichtig, in der Gruppe diese und andere Problemstellungen genauer zu betrachten, denn mit pauschalen Aussagen ist dem Ratsuchenden nicht gedient. Was hilft mir der Rat „Dann musst Du Dich eben scheiden lassen“, wenn ich genau das nicht will und stattdessen Wege suche meine Beziehung wieder zu verbessern und zu festigen. Und wie oft mag während der eigenen Saufzeit der Partner bzw. die Partnerin von wohlmeinenden Familienmitgliedern, guten Freunden oder Bekannten den Satz gehört haben: „Lass Dich doch scheiden, das wird ja doch nichts mehr. Wirf Dein Leben doch nicht für so etwas weg“? Der Partner bzw. die Partnerin hat es aber nicht getan.

Aber wie heißt es so schön? Der Alkoholiker muss lernen, sich durchzusetzen und einen gesunden Egoismus aufzubauen. Du lieber Himmel! Abgesehen davon, bleibt die Scheidung ja als mögliche Option weiterhin bestehen

Um nicht falsch verstanden zu werden: Der abstinent lebende Alkoholiker muss nicht demütig mit gesenktem Blick durch die Welt gehen. Er muss nicht mit der Vorstellung leben, er müsse an allen und jedem Wiedergutmachung leisten.

Er muss aber, will er in Zukunft mit sich und seinem Leben zufrieden sein, in schonungsloser Offenheit sich selbst gegenüber seine Handlungsweisen, seine Lebensauffassung, seine Weltsicht und seine Wertvorstellungen auf den Prüfstand stellen und prüfen ob diese mit seinen Bedürfnissen und deren Erfüllung übereinstimmen. Auf ihn selbst kommt es an und nicht auf die Anderen. Die Erwartung, dass andere Menschen dafür sorgen, dass es dem nun trockenen Alkoholiker gut geht, wird mit Sicherheit enttäuscht werden.

Doch Vorsicht: Bei allem Drang zur Veränderung wird auch gerne mal übers Ziel hinausgeschossen. Da hat man nun ein paar neue Lebensregeln für sich selbst entdeckt und entwickelt, was begrüßenswert ist, und schon macht man daraus allgemein gültige Regeln. Will heißen, man beginnt den Menschen im persönlichen Umfeld zu sagen, dass deren Leben völlig falsch geführt wird und sie auf diese Weise gar nicht glücklich und zufrieden sein kön-