

Bildungsbrief 13

Jahrgang 2004



Finnischer See

Aus dem Inhalt

Titel	01
Finnischer See von Hannelore Ehrich (aus dem Internet)	
Aus dem Inhalt	02
Impressum	02
Liebe Leser	03
Gedanken zur Freiheit	04
Wie ich Wilhelm und Reinhard kennenlernte	06
Gruppenleiter-Seminar	10
Alcopops	10
Drogen (Amphetamine)	12
Unsere Rätselseite	13
Leserbrief	14
Alkoholkonsum	15
Zwei Männer...	15
Suchtstudie	16
Glosse	19
Ich wünsche Dir...	20



Den Dingen, mit denen du durch das
Schicksal verkettet bist, denen passe
dich an. Und die Menschen, mit denen
dich das Geschick zusammengeführt
hat, die habe lieb, aber von Herzen.

(Marc Aurel)



IMPRESSUM

Herausgeber:
*Guttempler-Bildungswerk
Landesverband Niedersachsen e.V.
Kiebitzstraße 16, 27318 Hoya*
Verantwortlich im Sinne des
Herausgeberrechtes:
*Siegbert Pfeiffer
Westerfeldstraße 9
49179 Ostercappeln*
Redaktionsanschrift:
*Kirsten Seidel
Klaus-Groth-Strasse 46
21337 Lüneburg
Fax. 04131 / 408261*
Redaktionsteam:
*Kurt Epp Erich Hünecke
Ulrich Neuer Kirsten Seidel*
Layout:
Ulrich Neuer
Erscheinungsweise:
dreimal jährlich (unverbindlich)

Der Bildungsbrief wird an Mitglieder
des GBW-Nds. e.V. kostenlos abge-
geben.

Auflage z.Zt. *800 Exemplare*

Namentlich gekennzeichnete Bei-
träge geben die Meinung des Ver-
fassers wieder, die sich nicht unbe-
dingt mit der Auffassung der Re-
daktion decken muß.

Für unaufgefordert eingesandte
Manuskripte wird keine Haftung
übernommen und es besteht keine
Rückgabepflicht.

Redaktionsschluß für **Nr. 14** 31.08.04

Liebe Leserin, lieber Leser,
dank Ihrer Mitarbeit ist es Uli Neuer fast im Alleingang gelungen, die vor Ihnen liegende Nr. 13 zusammen zu stellen. Da die an der Redaktion mit beteiligten Ordensgeschwister sich im Laufe der Zeit angewöhnt haben, jeden Bildungsbrief unter ein bestimmtes Motto zu stellen, war das natürlich auch diesmal der Fall: die persönliche Freiheit eines Menschen im Gegensatz zu seinen Abhängigkeiten steht im Vordergrund und wird, so meinen wir, von verschiedenen Gesichtspunkten angesprochen. Wir gehen davon aus, dass dieser Bildungsbrief besonders viele Anregungen für interessante Diskussionen und Verhaltensweisen für den Einzelnen, aber auch für die Guttempler-Gemeinschaften enthält. Je mehr Sie, liebe Interessierte, davon Gebrauch machen, umso mehr freut sich die Redaktion! Aus der Sucharbeit wissen wir Guttempler, wie wichtig es ist, auch auf Erfolge blicken zu können, um für neue Arbeit motiviert zu sein.

Und jetzt wollen wir auch Sie in die Mitarbeit bei der Erstellung des nächsten Bildungsbriefes stärker als bisher einbinden. Wenn wir Sie nämlich schon jetzt mit der Thematik des nächsten Bildungsbriefes bekannt machen, sind Sie in der Lage, uns durch Artikel, Hinweise und Ratschläge rechtzeitig zu unterstützen! Und umso sicherer können wir sein, möglichst viele anzusprechen. Wir möchten die Nummer 14 unter das Motto **Mitverantwortung** stellen.

Darunter verstehen wir aktiv sein für andere, für ein besseres Miteinander zu sorgen und die Guttempler-Idee

positiv nach innen und außen zu vertreten. Also machen Sie ein persönliches „Brain storming“ und teilen Sie uns das Ergebnis mit.

Stolz und mitverantwortlich sollten sich auch alle Ordensgeschwister in Niedersachsen für unsere eigene Bildungsstätte in Hoya fühlen. Wer unsere anfängliche Seminartätigkeit miterlebt hat, weiß um die erheblichen Veränderungen bis heute und um die konkurrenzlose Möglichkeit, ein erschwichtiges Wochenende sei es zur Wissensverbesserung, sei es zum Spaß dort zu verbringen.

Die Mitgliederentwicklung des GBW Niedersachsen zeigt ein anderes Bild: auch in 2003 ist sie weiterhin rückläufig! Die Existenz von Hoya ist aber auf Dauer nur bei einer starken Mitgliederzahl gewährleistet. Hier sollten sich insbesondere die Sachgebietsleiter Bildung und Kultur angesprochen fühlen und den Trend in 2004 umkehren!!

Apropos 2004: wir wünschen natürlich allen Ordensgeschwistern nur Positives für das Neue Jahr und viele erfreuliche Begegnungen und Gespräche, wenn möglich auch in Hoya!!

Ihr Redaktionsteam



Und hier unser neuer Bildungswitz:

Lehrer: „Welcher Vogel baut kein Nest?“

Schülerin: „Der Kuckuck.“

Lehrer: „Und warum nicht?“

Schülerin: „Na, weil er in einer Uhr wohnt.“



Ein Paar Gedanken zur Freiheit – im Allgemeinen, als solche und überhaupt

Liebe Ordensgeschwister

In Schleswig-Holstein ist vor vielen Jahren ein Buch mit plattdeutschen Erzählungen und Witzen erschienen mit dem Titel „Dat harr noch leeger warn kunnt“ (Das hätte noch schlimmer werden können – für Hochdeutsche). Darin wird u.a. die Geschichte einer Bauersfrau erzählt, die am Sonntag wegen einer Erkrankung nicht zur Kirche gehen kann und ihren Mann bittet, ihr über den Gottesdienst zu berichten. Als er nach Hause kommt und – maulfaul wie norddeutsche Männer nun mal sind – nichts sagt, entwickelt sich so nach einer halben Stunde folgendes Gespräch: „Wovunn hätt de Paster denn in de Predigt schnackt?“ „Vun de Sünd“ „Und watt hätt he seggt?“ „He weer dorgegen.“

Und was hat das nun mit dieser Veranstaltung zu tun? Über Guttempler könnte man genau so erzählen: Wovunn hebbt ji bi de Guttemplers schnackt?“ „Vun de Sprit“ „Und watt hebbt ji seggt?“ „Wi weern dorgegen.“ Mit diesen wenigen Sätzen ist eigentlich Alles gesagt und das gesamte Guttempler-Dasein und – Ideengut beschrieben; und denen, die es nicht verstehen, übersetzen wir es gern in Hochdeutsche.

Aber ganz so ist es wohl doch nicht. Nur „Dagegen Sein“ ist ein bisschen wenig für das Programm einer Organisation. Wenigstens müssen wir eine Antwort geben auf die Frage, warum wir dagegen sind. Da fällt den meisten von uns einiges ein: „Echter Rausch kommt von innen“, Alkohol

bringt Leid und Elend über Menschen und Familien, Alkohol – besonders im Straßenverkehr – bringt Menschen um, Alkohol macht aggressiv – deshalb ist er im Krieg und bei zivilen Kämpfen in Fußballstadien fast unentbehrlich -, Alkohol mindert die Arbeitsleistung, Alkohol macht krank usw.

So richtig das Alles ist – nach meiner festen Überzeugung ist es nicht .oder jedenfalls nicht allein und nicht in erster Linie – die Grundlage unserer Arbeit. Diese Arbeit ist geprägt von einem Menschenbild, nämlich von dem Bewusstsein seiner Verantwortung vor allem für sich selbst, aber auch für die Gesellschaft, in der er lebt, handelt. Das ist übrigens auch das Menschenbild des Grundgesetzes, wenn es dort in Art 1 heißt: „Die Würde des Menschen ist unantastbar.“ Denn die Menschenwürde wird unter Anderem dadurch definiert, dass der Mensch selbst bestimmt handelt und nicht zum Objekt des Handelns anderer herab gewürdigt wird, Wir befinden uns mit einem solchen Bild vom Menschen also – will ich meinen – in keiner schlechten Gesellschaft.

Wenn wir dieses Menschenbild als Richtschnur unserer Arbeit akzeptieren, dann gehört zur Guttempler-Arbeit mehr als nur Suchtgefährdetenhilfe. Ziel der Arbeit ist letzten Endes Freiheit, Freiheit von Einflüssen, die unser Handeln in der Art eines Zwanges bestimmen und uns an selbst bestimmtem Handeln hindern. Einer dieser Zwänge – der, der im Mittelpunkt unserer Arbeit steht – ist die Abhängigkeit von berauschenden Mitteln, insbesondere

vom Alkohol. Wer abhängig ist, ist nicht frei; wer nicht frei ist, handelt fremd bestimmt. Den Kampf gegen Alkoholmissbrauch und – Abhängigkeit führen wir nicht als Selbstzweck, sondern weil Alkoholmissbrauch und – Abhängigkeit den Menschen daran hindern, das oben genannte Ziel zu erreichen.

Deutlich wird dies alles in den Grundsätzen der Guttempler und nicht zuletzt im Gradwesen. Enthaltsamkeit ist die Basis, die gesichert sein muss, um Brüderlichkeit und Frieden leben zu können. Brüderlichkeit meint vor Allem einen akzeptierenden und Wert schätzenden Umgang miteinander; Frieden das friedliche, d.h. vor Allem, aber nicht nur, gewaltfreie Zusammenleben in der Gemeinschaft, nicht nur im Ort, im Distrikt, im Orden, in der Ge-sellschaft, sondern auch der Völker dieser Welt.

Eine Form des Lebens dieser Grundsätze ist das Gradwesen. Mit der Aufnahme und dem Erwerb des Grades der Enthaltsamkeit beginnt das Mitglied in der Regel zu lernen, Verantwortung für sich, für sein eigenes Handeln, Denken und Fühlen zu übernehmen. Erst wenn diese Phase, die Ich-Phase, abgeschlossen

ist, geht es darum Verantwortung für Andere, für die Gemeinschaft und in der Gemeinschaft zu übernehmen. Sichtbarer Ausdruck für diese Entwicklung, den Eintritt in die Du-Phase, ist der Erwerb des Grades der

Nächstenliebe. Die Vollendung der Entwicklung, die Übernahme von Verantwortung für das Ganze und damit das Erreichen der Wir-Phase, markiert den Erwerb des Grades der Gerechtigkeit und – noch weitergehend – des Grades der Einheit. In All dem, den Guttempler-Grundsätzen und dem Gradwesen, drückt sich das eigentliche >Ziel unserer Arbeit aus, das ich mit dem Schlagwort „Freiheit“ bezeichne.

Wenn man sich das so ansieht, könnte man ohne weiteres sagen, die Guttempler bringen das Heil. Schön und

gut – aber wie kommt nun das Heil zu den Menschen – oder die Menschen zum Heil – oder ganz schlicht, Mitglieder zu uns? Dass wir und vor Zulauf nicht bergen können, lässt sich nicht ernstlich behaupten. Die Zahlen sind im Gegenteil weiter rückläufig, waren es 2002 noch (auch nicht gerade Jubel erzeugende) ca. 8.100, sind es heute deutlich unter 8.000, knapp 7.900. Liegt das daran, dass keiner unsere Heilsbotschaft will, modern



**Freiheit - Galvanoplastik
Ulric Neuer**

ausgedrückt, unser Produkt nicht marktfähig ist? Ich will das nicht ausschließen; wenn es aber so ist, sieht es um die Zukunft düster aus. Denn dann müssten wir uns überlegen, unsere Botschaft zu verändern, und zwar radikal. Solche Ideen gibt es durchaus, z.B. gar nicht so weit nördlich von hier und vor Allem in der Internationalen Organisation. Nur macht eben diese Botschaft nach meiner festen Überzeugung uns, die Guttempler, aus, unterscheidet uns von anderen Organisationen mit ähnlicher Zielsetzung, macht uns unverwechselbar und stiftet damit Identität und Sinn. Geben wir sie auf, sind wir eine Suchthilfeorganisation unter Vielen, aber nicht der Deutsche Guttempler-Orden. Die Idee, eine Organisation dadurch retten zu wollen, dass man sie Ihres Sinns entleert und damit letzten Endes aufgibt, leuchtet mir nicht ein.

Aber vielleicht bringen wir unsere Botschaft nur nicht richtig an den Mann/Frau? Da könnten wir etwas tun. Im Ordensvorstand, in vielen Distrikten, im Ordensausschuss ist Mitgliedergewinnung und – Motivation ein vorrangiges Thema. Die 5 Abstinenzverbände untersuchen in einem Projekt „Brücken bauen“ die Ursachen dafür, dass Jugendliche und junge Erwachsene die etablierten Suchthilfeorganisationen eher meiden. Es spricht Vieles dafür, dass die Ergebnisse dieser Bemühungen uns zum Nachdenken über die Aufgabe vieler uns lieb gewordener Gewohnheiten, Formen und Traditionen zwingt. Dies wird indes dann unerlässliche Arbeit für die Sicherung der Zukunft unserer Orga-

nisation sein, bei der es aus meiner Sicht darum gehen wird, zwischen unbedingt Erhaltenswertem, weil Identitätsstiftendem und nur lieb Gewordenem zu unterscheiden.

Ich lade Sie Alle ein, daran nach Kräften mit zu wirken – in der Freiheit, die wir in Jahre langer Arbeit im Guttempler-Orden gewonnen haben. Vielen Dank

Peter Nissen, Schuby

Dieser Vortrag wurde auf der Festsitzung während des D-Tages 2003 in Peine gehalten



Wie ich Wilhelm und Reinhard kennen lernte

Da war er nun, der erste Kontakt zu den Guttemplern. Ein ungutes Gefühl überkam mich. Guttempler, das ist doch bestimmt so eine Kirchengemeinschaft, wo alle dir sagen, das musst du so und so machen.

Den Wachturm hatte ich gut in Erinnerung, (Zwei gutgekleidete Menschen standen vor Karstadt, hielten das Heft vor sich hin und das bei jedem Scheißwetter).

Saufen, (ich habe damit keine Probleme, dachte ich). Die ollen Penner auf den Bänken, dieses faule Pack, können die nicht arbeiten, so wie ich?

Auf der Arbeit wurde viel Alkohol getrunken. Ich musste beim Kaufmann meist eine Flasche Weinbrand holen, spätestens nach dem Mittag war sie alle. Am Nachmittag waren wir meist besoffen und taten wenig oder gar nichts mehr. Der Elektromeister vom

Auftraggeber, war Alkoholiker. Er flog dann später aus dem Betrieb.

Er hatte die Angewohnheit überall Alkohol zu „riechen“. Es war ein riesiges Gebäude mit 100 Verstecken, wo wir trinken konnten, aber immer wenn wir etwas besorgt hatten, kam er nach spätestens ½ Stunde und half beim Leeren kräftig mit.

Ich hatte ein gutes Verhältnis zu ihm, er lud uns nach seinem Rauswurf zu einer Abschiedsparty zu sich nach Hause ein. Damals dachte ich noch, so etwas passiert dir nicht.

Ein Altgeselle (er war selbst mal Alkoholiker gewesen) erkannte mein Problem und sprach mich darauf an und erzählte mir, wie er es geschafft hatte, trocken zu werden. So schwer kann das nicht sein, mit dem Saufen aufzuhören. Welch ein Irrtum.

Ein Grund war schnell gefunden, die Arbeit nervte (Überstunden, Chef, Auftraggeber), im Sportverein wurde gesoffen, beim Skatclub Bier satt, in der Kneipe mit Kumpels (Saufgenossen) das unsagbare Leid teilen.

Irgendwann ging die langsame Gewöhnung in die körperliche Abhängigkeit über. Jeder, der schon mal Entzugserscheinungen mitge-

macht hat, weiß was ich meine. Der Verstand sagt, ich sauf jetzt nicht mehr, aber der Körper verlangt danach. Und bei Entzug, verlangt er solange bis der Verstand nachgibt.

Der Teufelskreis ist da – man will aufhören, kann aber nicht.

Die Gesellschaft toleriert das ja auch bis zu dem Zeitpunkt, wo sie erkennt, dass einige Personen damit Probleme haben. Und dann wird man für immer

als Säufer abgestempelt, oder vornehmer ausgedrückt als Alkoholiker, und permanent fertig gemacht.

Die Probleme wurden immer mehr, der Alkoholkonsum auch. Mit Alkohol kann man ja diese Probleme so schön vergessen und verdrängen. Man hatte sich verändert und die Gesellschaft bemerkte das.

Dann beginnt die Zeit der Lügen, was man trinkt, wird immer runtergespielt (Ich trink ja nur, so und so ...), Alkoholverstecke (ein Thema für sich).

Zahlungsunfähigkeiten häufen sich, Alkohol kostet viel Geld. Familie, Freunde, Bekannte werden vernachlässigt und belogen. Heimliches Trinken auf der Arbeit.

Ärger mit dem Chef bis zum Rauswurf. Arbeitslos, kein Geld, Streit mit dem Vermieter bis zur Wohnungskündigung (Eigenbedarf!), Gezeter im



Obhut, Galvanoplastik
Ulrich Neuer

Sportverein, Freundschaften wurden immer weniger, man vereinsamt bis zur völligen Isolation.

Man sucht sich Leidensgenossen, die ähnliche Probleme haben. Mit ihnen meckert man über alles, erkennt aber nicht, wo der Auslöser steckt. So landete ich auf der „Säuferbank“, eine Sitzbank in Garßen unter Bäumen bei Minimal. Das Thema, worüber ich mich 10 Jahre zuvor aufgeregt hatte, nun war ich es selbst. Am Tag schafften wir jeder 5 Liter Bier und wenn Geld vorhanden war 0,7 Liter Schnaps.

Prost.

Die Leber wird es ewig danken. (Bei letzter Entgiftung gemessener Leber GT-Wert 1200, normal 30)

Der soziale Abstieg schreitet immer schneller voran. Jetzt säuft man immer wenn man kann, egal ob es 1 Uhr nachts, 7 Uhr morgens oder 20 Uhr abends ist. Beim ersten Schnaps schüttelt man sich, oder wenn es einem schlecht geht, kotzt man ihn gleich wieder aus, um dann erneut einen runter zu kippen.

Der Kreislauf wird so schlapp, dass die einfachsten Tätigkeiten nur mit Mühe zu schaffen sind. Irgendwann kippt man um. Der Notarzt stellt Kreislaufversagen fest, und man wird ins Krankenhaus verfrachtet. Mit der Alkoholfahne ist man hier auch kein gern gesehener Gast: „Wieder ein Trinker.“

Untersuchungen, man wird eine Woche entgiftet und nach Hause geschickt. Man latscht dann widerwillig zum Hausarzt und nimmt sich vor: „Jetzt wird alles anders“. Und jaaa ... – man hält es 3 Monate ohne Alkohol aus. - Toll - Und irgendwann hat man wieder so einen Scheißtag, und der

Alptraum beginnt von neuem, nur schlimmer. Man trinkt noch mehr. Man muss ja die 3 Monate wieder aufholen. Wieder auf der Säuferbank! - Die gleichen Kumpels - Die gleichen Gespräche. Eines Abends im Herbst gingen wir zu einem Saukumpen nach Hause, es wurde zu kalt draußen. Schnaps und Bier in rauen Mengen, wie immer. Ich beschloss, mit 2 Flaschen Schnaps zu seinem Nachbarn zu gehen. Kaum aus der Haustür ... „aua“, die Betonstufe war irgendwie auf meine Nase gefallen.

Ich blutete wie eine abgestochene Sau. Mein Tischtennisdoppelpartner rief den Notarzt, ich stand unter Schock und sagte: „Ich hab doch nur Nasenbluten“. Die beiden Schnapsflaschen sind bei dieser Aktion heile geblieben, das war mir wohl wichtiger als meine Nase. Im Krankenhaus stellte man einen Nasenbeinbruch fest und nähte mir den Riss wieder zu. Die Betäubungsspritzen wirken unter Alkoholeinfluss wohl wenig, oder es war ein Placebo.

Irgendwann bemerkte mein Vater, dass ich ihn wohl schon länger belogen hatte und schmiss mich von heute auf morgen aus seinem alten Haus raus. Ich suchte die wichtigsten Unterlagen heraus, packte ein paar Sachen zusammen und ab auf die Säuferbank. Alkohol bis zum Umfallen, der Grund war groß.

Geld für eine neue Wohnung war nicht da. Mit der Bank gab es Streit, weil ich mein Konto überzogen hatte. Was nun, keine Wohnung, da gab es doch was beim Sozialamt für Obdachlose. Ich hin, und nach langem Warten und mit meiner Beteuerung, dass ich keinen

Wohnsitz hatte, wo ich wohnen konnte, sagten sie mir, da und da kann man übernachten.

Einer meiner Saukumpane (2002 mit 46 verstorben), bot mir mehrmals an, bei ihm zu übernachten. Zweimal schlief ich im Wald, nicht zu empfehlen, selbst im Sommer ist es morgens bitter kalt.

Das Arbeitsamt bestellte mich zu einer amtsärztlichen Untersuchung.

Der Arzt schickte mich zum Hausarzt, der mich ins Krankenhaus zur Entgiftung überweisen sollte.

Außerdem sollte ich zur „Suchtberatungsstelle Fritzenwiese“ gehen.

Meine Vorurteile gegenüber dem Psychiater waren grenzenlos.

Ich gab ihm zu verstehen, dass ich kein Interesse an seinen Gesprächen hatte.

Dann sagte er mir: Geh doch mal zur Selbsthilfegruppe

„Guttempler Lachtetal“ in die „Arche Noah“.

Der erste Kontakt war hergestellt.

Ich rief bei Reinhard Ballehr an und er sagte mir, dass ich nach den Sommerferien in die Gesprächsgruppe kommen sollte.

Da waren nun die beiden Suchtkrankenhelfer,

Reinhard Ballehr (der Praktiker und Diplomat) und

Wilhelm Thomsen (der krasse Gegensatz zu Reinhard, mit seiner bollerigen Art).

Sie löcherten mich mit Fragen.

Zu Anfang hält man sich sehr bedeckt,

man will das ja nur kennen lernen.

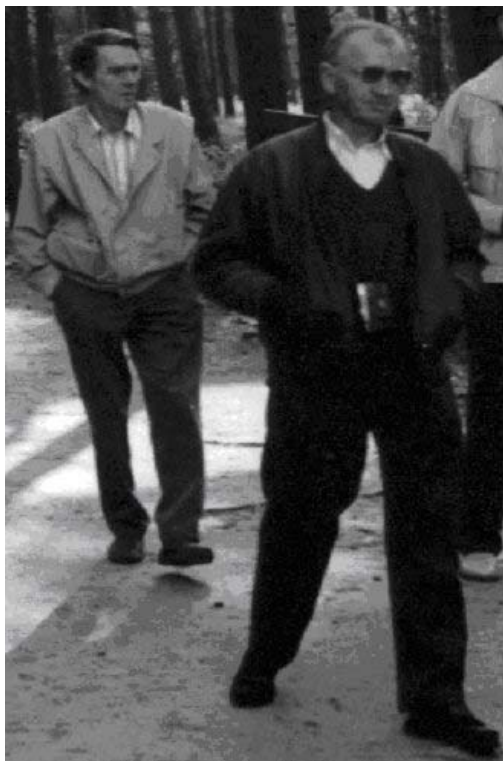
Nach und nach rückt jeder in der Gesprächsgruppe mit seinen Schandtaten heraus.

Ich lernte beide sehr zu schätzen.

Mit der Zeit lernt man, wie mühselig die Arbeit ist, teilweise umsonst, weil einige wieder rückfällig werden.

Die Gemeinschaft Lachtetal kann froh sein, solche Mitglieder zu haben, die auch was tun.

In der Gesprächsgruppe wollte ich für Wilhelm schon Geld sammeln, weil er in 3 Monaten 3-mal



Wilhelm und Reinhard

Urlaub machte.

Das schönste Erlebnis hatte ich bei Aldi.

Ich kaufte meine Wochenration ein und wer kam da?

Wilhelm mit seiner Frau.

Guten Tag, ... ein kurzes Gespräch.

Später an der Kasse kamen die beiden

mit einem Einkaufswagen voll mit Toilettenpapier. Ich sagte noch, damit kommt ihr wohl die nächsten 5 Jahre aus.

**Wilhelm und Reinhard bleibt so wie ihr seid,
und macht eure Arbeit weiter so!
Ich werde immer dankbar für eure Hilfe sein.**

Ralf Marzian



Der Freund ist einer, der alles von dir weiß, und der dich trotzdem liebt.



Gruppenleiter-Seminar 2003

In der Zeit vom 28.03. bis 16.11.2003 fand in den Räumen der Bildungsakademie des GBW in Hoya das diesjährige Gruppenleiter-Seminar statt.

Die Leitung hatten die Geschwister Sieglinde und Walter Perlak unter Mitwirkung des Bruder Gerhard Siems. An den 4 Wochenenden hatten die 10 Teilnehmer (leider eine nachlassende Resonanz im Vergleich zu den Vorjahren) viel Spaß. In Diskussionen, Rollenspielen und Kleingruppen wurde viel gelernt, erzählt und gelacht.

Auch das gemütliche Beisammensein an den Abenden rundete die Wochenenden ab, so daß alle gestärkt und motiviert mit neuen Ideen in ihre Gemeinschaften zurückkehrten.

Frank Borsig, Bassum



Alcopops - Jugendliche in der Alkoholfalle

Experten warnen vor den Gefahren Sie locken mit peppiger Aufmachung und coolem Design. Ihre Namen erinnern an Sommer und Karibik, an heiße Nächte am Strand: die so genannten Alcopops – süß und fruchtig schmeckende Drinks, die bei jungen Leuten groß in Mode sind. Allein im letzten Jahr wurden davon in Deutschland über 100 Millionen Flaschen verkauft. Scharfer Sprit hinter süßer Maske. Denn der Inhalt der handlichen Flaschen hat es in sich. Im Durchschnitt enthalten Alcopops nämlich 5,5 Prozent Alkohol. „Und im Laufe einer Disconacht“, erläutert die Berliner Verbraucherschutzorganisation Foodwatch e.V. „können ganz leicht sechs bis acht Flaschen Alcopops zusammen kommen – das entspricht dann einer Alkoholmenge von zehn bis 14 Schnäpsen.“

Dabei liegt es durchaus in der Absicht der Hersteller, den Alkoholgeschmack zu überdecken. Pur getrunken kommen harte Spirituosen bei den meisten Jugendlichen nämlich nicht an. „Vor allem junge Mädchen“, so die Bundesdrogenbeauftragte Marion Caspers-Merk, „würden zum Beispiel reinen Wodka nicht trinken, wohl aber die Fun-Drinks, weil das süßliche herbe Limonadenaroma den strengen Alkoholgeschmack völlig überdeckt.“ Für die Hersteller von Spirituosen kamen die Alcopops gerade zur rechten Zeit. So war der Pro-Kopf-Verbrauch an Hochprozentigem in Deutschland von 1980 bis zum Jahr 2000 von sieben auf 5,8 Liter gesunken. Inzwischen gehen die Absatzzahlen der seit Jahren auf

Talfahrt befindlichen Branche dank der trendigen Mixgetränke wieder nach oben. Denn die Gewinnmargen bei Alcopops liegen deutlich im zweistelligen Bereich – so hoch wie sonst nur bei Kaffee.

Kein Wunder, dass inzwischen auch manche der händerringend nach neuen Absatzmärkten suchenden Brauereien die junge Kundschaft

ins Visier genommen haben. Vergessen ist vielerorts das ansonsten so hochheilige Reinheitsgebot. Stattdessen wird Bier mit Caipirinha oder Tequila gemischt, ein lustiges Etikett mit einem frechen Namen auf die Flasche geklebt – und schon klingelt es kräftig in der Kasse.

Die erklärte Zielgruppe der Getränkeindustrie sind „junge Leute, die gerade alt genug sind, um Alkohol trinken zu dürfen, ihr erstes eigenes Geld verdienen und abends dann einfach Spaß haben wollen“,

so Angel Torres, Chef eines namhaften Spirituosen-Herstellers in einem Interview mit der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung.

So lange allerdings wollen viele Jugendliche nicht warten. Obwohl Alcopops an Kunden unter 18 Jahren nicht verkauft werden dürfen, gehören

schon 13- bis 15-Jährige zu den regelmäßigen Konsumenten der Modedrinks, wie man bei Foodwatch weiß.

Eine Entwicklung mit fatalen Folgen: Denn gerade bei jungen Menschen kann der regelmäßige Konsum von Alkohol schnell zu einem Gewöhnungseffekt führen, wie ein

Blick auf den Drogen- und Suchtbericht 2003 beweist. Danach hatte jeder dritte 14- bis 15-Jährige hierzulande schon einmal einen Vollrausch.

„Und dafür“ lässt Jugendforscher Klaus Hurrelmann, Professor für Sozialwissenschaften an der Universität Bielefeld, keinen Zweifel, „sind die Alcopops mit verantwortlich. Sie entwickeln sich immer mehr zu einer Einstiegsdroge für die jungen Konsumenten.“

Zunehmend warnen auch Mediziner vor der Gefahr, dass die

neuen Mixgetränke für Jugendliche zu einem weichen Einstieg in den Alkoholismus werden können. „Vor allem“, so ein Hamburger Arzt, „weil die natürliche Geschmacksbarriere, die bei Wein und Bier die Kinder vom Konsum abhält, bei den süßlichen Alcopops wegfällt.“



Circulus vitiosus
Ulricn Neuer

In Frankreich haben die Politiker bereits vor Jahren, als die ersten Mixdrinks auf den Markt kamen, gehandelt. Dort wurden Alcopops 1996 mit einer Gesundheitssteuer belegt. Die Getränke wurden darauf so teuer, dass der Markt schnell völlig zusammenbrach.

Klaus D. Zelgin
Aus: "auf einen Blick" Nr. 37/2003



Anmerkung der Redaktion:

Im Oktober 2003 gab es einen Vorstoß der Bundesregierung, der in dieselbe Richtung zielt. Prompt reagierte die Alkohollobby mit den üblichen Selbstbeschränkungshinweisen. In diesem Zusammenhang möchten wir auf eine neue Publikation des Deutschen Guttempler-Ordens hinweisen: „Und wieviel Alkohol verträgt die Gesellschaft?“ Es handelt sich hier um eine Fortschreibung des Alkolpolitischen Programms, und macht Vorschläge der Guttempler für eine nachhaltige Kostensenkung im Gesundheitswesen und bei den Rentenversicherern. Diese Schrift kann in der Ordenszentrale kostenlos abgefordert werden.

Wir sind der Meinung, dass hier eine gute Anregung für die eigene Arbeit in den Gemeinschaften vorhanden ist.



Der Optimist hat das Flugzeug erfunden, der Pessimist den Fallschirm.

(aus dem Internet)



Drogen

In der Rubrik „Drogen“ wollen wir Ihnen Informationen von häufig gebrauchten Drogen an die Hand geben.

Amphetamine

Gewinnung:

Amphetamine sind Aufputzmittel und ausschließlich synthetische Stoffe. In privaten Labors werden sie aus verschiedenen Grundstoffen hergestellt.

Einnahme:

Amphetamine werden geschluckt, gesnift oder gespritzt.

Wirkung:

Sie wirken Aufputzend, vermindern die Ermüdbarkeit, steigern vorübergehend die Leistungsfähigkeit. Sie werden genommen um euphorische Gefühle zu erzeugen, um gut zu funktionieren.

Risiken:

Die psychische Abhängigkeit kann ein hohes Maß erreichen. Auf Dauer führen sie zu Unrast und Schlaflosigkeit, die sich zu Psychosen mit Wahnvorstellungen steigern können. Der Bezug zur Realität geht verloren. Wegen der inneren Unruhe werden oft zusätzlich Schlafmittel eingenommen. Besondere Risiken sind unkalkulierbare Rauschdauer und -intensität sowie Nebenwirkungen, weil Reinheitsgehalt und Zusammensetzung des Stoffes (gilt nicht für Arzneimittel) fast nie bekannt sind.

Ulrich Neuer, Radbruch

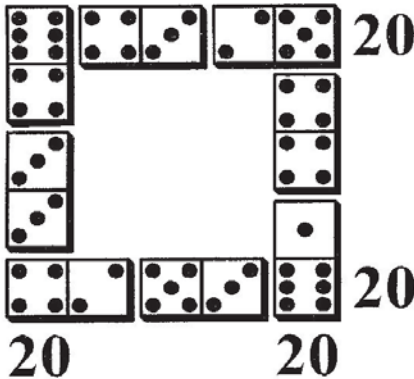


Unsere Rätselseite



FRED & GÜNTHER

Die Lösung des Preisrätsels aus unserem letzten Bildungsbrief:



Dies ist eine von 12 möglichen Lösungen. Unsere Leserin Wiebke Neuer, Clausthal-Zellerfeld, hat uns eine sehr interessante, ausführliche mathematische Lösung und alle 12 graphischen Lösungen zugeschickt. Interessierte Leser und Leserinnen können gegen Zusendung eines adressierten Freiumschlages an die Redaktion, ein Exemplar erhalten. Im Internet finden sie die Lösung unter www.guttempler-nds.de

Eine weitere richtige Lösung aus Reihen der Leserschaft erhielten wir von Anita Jassens aus der Gemeinschaft „Swarmstede“.

Damit hat Anita Jassens das Glück der Tüchtigen auf ihrer Seite und gewinnt einen Preis.

Herzlichen Glückwunsch von der Redaktion

Und hier nun unser neues Rätsel:

Diesmal ist es eine kleine Streichholzspielerei.

Legen Sie bitte zwei Hölzchen so um, dass aus den vorhandenen drei gleichseitigen Dreiecken vier gleichseitige Dreiecke entstehen.

Lösungen bis zum 31.08.04 wie immer an unsere Redaktionsanschrift:

Kirsten Seidel
Klaus-Groth-Str. 46
21 337 Lüneburg



Fax: 04131 / 408261

Wir wünschen allen Lesern viel Spass und viel Glück. Gehen mehr richtige Lösungen als Preise ein, entscheidet auch diesmal wieder das Los. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

Viel Spaß beim Tüfteln!



Alkoholika ohne Gefahrenhinweis?

‘Rauchen kann tödlich sein’, ‘Rauchen fügt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden zu’, ‘Rauchen kann zu Durchblutungsstörungen führen und verursacht Impotenz’ – so oder ähnlich prangt es den Rauchern seit kurzer Zeit unübersehbar in großen Lettern von den Zigarettenschachteln entgegen.

Botschaften der EU-Gesundheitsminister, die wir in jeder Beziehung – selbst in dieser drastischen Form – begrüßen !

Angesichts von ca. 111.000 Menschen (Quelle: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V., www.dhs.de), die jährlich infolge des Rauchens sterben, ein durchaus akzeptabler Weg, um die Bevölkerung aufzuklären.

Erfreulich, dass durch den Rückgang der Werbung, die Einschränkung des Angebotes und steigende Preise der Zugriff auf diese Volksdroge zunehmend erschwert wird.

Weshalb aber wird nicht gleichermaßen – und das ist unser Anliegen – bezüglich der Droge Alkohol verfahren?

Auch hier haben wir es jährlich mit ca. 42.000 Personen zu tun, deren Tod direkt (z. B. durch Alkoholmissbrauch) oder indirekt (z.B.

durch alkoholisierte Unfallverursacher) in Verbindung mit Alkohol steht.

Mehr als 7,8 Mio. Menschen haben einen riskanten Alkoholkonsum, 2,4 Mio. konsumieren Alkohol missbräuchlich und 1,5 Mio. sind alkoholabhängig.

Die gesundheitlichen Folgen des Alkoholkonsums stehen in keinster

Weise hinter denen des Tabakkonsums zurück und ließen sich mit Hinweisen wie ‘Alkohol in der Schwangerschaft schädigt ungeborenes Leben’, ‘Alkohol kann Familien und Freundschaften zerbrechen lassen’, ‘Alkohol kann zu geistiger Behinderung führen’, usw. beschreiben.

Weshalb warnen keine Hinweise auf Spirituosen-, Bier-, Wein- und Sektf laschen vor den vielfältigen Gefahren auch in diesem



Tränenbaum, Brita Seifert
(aus dem Internet)

Bereich ?

Wird ein solches Anliegen zu wenig thematisiert ? Gibt es nicht genügend Interessengruppen ? Oder gibt es Stimmen, die sich - insbesondere aus wirtschaftlichen Gründen - diesen Bemühungen entgegenstellen ?

Weltweit aktive Organisationen wie z.B. ‘FASworld Deutschland’

(www.fasworld.de, zentrales Thema: ‘Alkohol in der Schwangerschaft’)

konnten mit entsprechenden Petitionen an das Europäische

Parlament erste Erfolge verzeichnen. In Amerika, zwar nicht in jeder Beziehung Vorreiter, gehören in einigen Bundesstaaten Warnhinweise auf Alkoholika zur Tagesordnung. Weshalb sollte das nicht auch bei uns - immerhin in der Weltspitze des Alkoholkonsums liegend - möglich sein?

Es geht nicht grundsätzlich um die Verteufelung von Tabak und Alkohol. Die Vorstellung von einer suchtfreien Gesellschaft in dieser Beziehung ist sicher eine Illusion.

Dennoch bedarf es der Aufklärung. Vor den Gefahren muss gewarnt werden !

Das aber betrifft nicht nur die Raucher, sondern gleichermaßen auch die Alkoholkonsumenten !

Guttemplergemeinschaft 'Alte Bockmühle' (www.guttempler-winsensaller.de) Tel. 05143-2194
Elke Jesewski



Deutsche liegen bei Alkoholkonsum vorn

HAMBURG (dpa). Beim Alkoholkonsum nehmen die Deutschen mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von 10,6 Litern reinen Alkohols pro Jahr einen der vorderen Plätze in der Welt ein. Vor ihnen liegen noch Luxemburger, Iren, Portugiesen und Franzosen, erklärte der Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) in Hamm, Rolf Hüllinghorst in Hamburg. Dort tagte der europäische Zusammenschluss nichtstaatlicher Organisationen für Alkoholfragen (Eurocare). Vor allem unter Jugendlichen habe die

Form des „Rauschtrinkens“ zugenommen, sagte Hüllinghorst. Er kritisierte in dem Zusammenhang ferner die Alkohol- und Tabakindustrie sowie die Printmedien, die aus wirtschaftlichen Gründen nicht auf Reklame verzichten wollten. Jan Jacobs, Guttempler, forderte verstärkte gesetzliche Massnahmen vor allem zum Schutz der Jugendlichen. Alkohol dürfe in der Gesellschaft „nicht länger als Spassmacher gelten – das bringt viel Bitterkeit in die Familien“.



Zwei Männer saßen in einer Bar. Der eine fragte den anderen:

„Sind Ihnen die Amerikaner sympathisch?“

„Nein“, antwortete der zweite Mann mit Nachdruck.

„Sind Ihnen die Franzosen sympathisch?“ wollte der erste weiter wissen.

„Nein“, entgegnete der andere mit gleicher Entschiedenheit.

„Die Engländer?“

„Nein.“

„Die Russen?“

„Nein.“

„Die Deutschen?“

„Nein.“

Eine Pause trat ein, der erste Mann hob sein Glas an den Mund und fragte schließlich:

„Wer ist Ihnen dann sympathisch?“

„Meine Freunde“, kam ohne zögern die Antwort.

Anekdote von Erich Maria Remarque



Sucht-Studie von Vital und DAK beweist:

Frauen drängen Partner zum Entzug

Eine Nation Süchtiger: 14 Millionen Deutsche sind abhängig vom Glimmstängel, 1,6 Millionen alkoholkrank, 2,7 Millionen in Gefahr, sich nicht mehr aus dem Würgegriff der Flasche zu befreien zu können. 1,5 Millionen brauchen ihre Rosarote- oder Beruhigungspillen zum Leben. Diese Statistik belegen jüngste Schätzungen der Deutschen Hauptstelle gegen die Suchtgefahren (DHS) in Hamm. Im Vergleich dazu wirkt die Zahl der 350 000 Abhängigen von illegalen Drogen eher klein. Egal, welche Sucht: Frauen sind zunehmend von Abhängigkeiten betroffen.

Die dramatische Entwicklung war für uns Anlass, mit der DAK eine Repräsentativ-Befragung in Auftrag zu geben. Wir wollten erfahren, wie es bei dem Bundesbürgern um Problembewusstsein, Wissensstand und therapeutisch-adäquates Verhalten in punkto Sucht bestellt ist. Das Ergebnis: Teils stimmen die Antworten der Befragten erstaunlich genau mit der Realität überein. Zu oft aber weichen sie erschreckend vom anerkannten Forschungsstand ab. Im Folgenden haben wir weit verbreitete Ansichten den Erkenntnissen unserer Studie gegenübergestellt:

These: Frauen sind wahre Geduldsengel, wenn sie entdecken, dass ihr Partner süchtig ist. Männer dagegen hauen schnell und kompromisslos mit der Faust auf den Tisch. Stimmt nicht. Nur 33 Prozent der befragten Frauen, aber 46 Prozent der Männer zeigen gegenüber

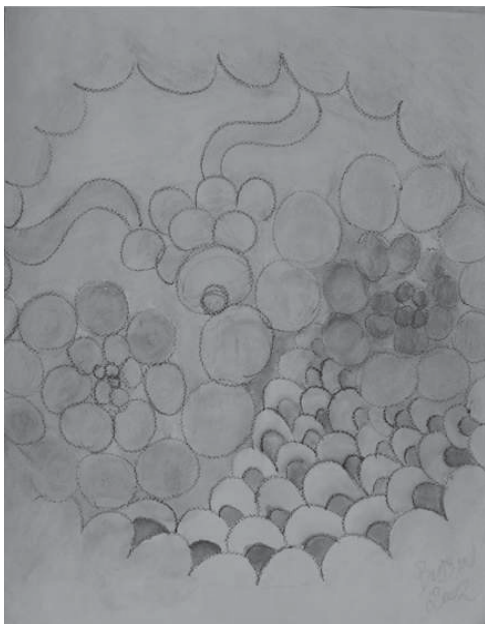
ihrem abhängigen Partner/ihrer Partnerin grenzenlose Geduld. 44 Prozent der Frauen übernehmen die Verantwortung für die Familie und gehen mit Verständnis auf den Suchtkranken zu. Bei den Männern legen 58 Prozent eine solche partnerschaftliche Reaktion an den Tag. Frauen also allesamt egoistische Zicken, Männer die reinen „Sucht-Softies“? „Nein, Hinter dem weichen Verhalten der Männer steht, dass sie möglicherweise Konfliktsituationen mit süchtigen Frauen viel weniger erlebt haben als umgekehrt. Sie mussten über derartige Situationen weniger reflektieren“, sagt Fran Meiners, Suchtexperte bei der DAK. „Eindeutig zeigen diese Umfrage-Ergebnisse auf jeden Fall, dass Frauen eine größere Kompetenz besitzen als Männer. Sie haben auch eine größere Kompetenz in Gesundheitsfragen. Frauen achten stärker auf körperliche und seelische Signale sowie Veränderungen als Männer. Männer neigen bei gesundheitlichen Problemen, auch denen ihrer Partnerin, eher zur Verdrängung, wollen erst einmal alles mit sich selbst abmachen. Frauen sind zumindest im Denken weiter als Männer. Theoretisch wissen Frauen genau, wo es bei der Suchtbewältigung langgeht. In Sachen therapeutisch relevante Umsetzung jedoch hapert es. Nicht umsonst sind Frauen Co-Abhängige, wie sie im Buche stehen: 80 Prozent bleiben bei ihrem abhängigen Partner. Sie halten seine Sucht aufrecht, indem sie die Krankheit entschuldigen und vertuschen. „Damit machen sich Co-Abhängige Frauen zum Komplizen des Süchtigen“, so Meiners. Diese Haltung

kann man nur bei 10 Prozent der männlichen Sucht-Partner feststellen. **These: Frauen übernehmen auf dem Therapieweg gern die Verantwortung für ihren abhängigen Partner.** Falsch. 58 Prozent der befragten Frauen machen ihrem Partner klar, dass er sein Suchtproblem nur allein in den Griff bekommen kann.

Von den befragten Männern sind ganze 38 Prozent zu einer solchen vermeintlich „kaltschnäuzigen“ Reaktion fähig. „Die ist aber richtig. Bloß nicht vom Partner in die Suchtspirale hineinziehen lassen. Angehörige sollten auf keinen Fall Verantwortung für die Sucht des Partners übernehmen und nicht Schwierigkeiten für ihn aus dem Weg räumen“, warnt Suchtexperte Meiners.

These: Männer lassen ihre süchtige Partnerin im Regen stehen und schicken sie allein zu Selbsthilfegruppe oder in eine therapeutische Einrichtung. Nein. 80 Prozent der befragten Männer begleiten ihre Partnerin auf dem schweren Entzugsweg. Einigkeit auf der ganzen Linie: 81 Prozent der Frauen zeigen sich im Kampf gegen die Sucht ihres Partners genauso solidarisch. Jeweils 69 Prozent der Frauen und Männer schicken ihren

Partner/ihre laut unserer Umfrage zu einer Entziehungskur unter fachkundiger Aufsicht. Frank Meiners stimmt zu: Dieses solidarische Verhalten ist gut so. Denn nicht zuletzt sind die Partner eines Abhängigen oft Co-Abhängigen. Sie stehen in der Gefahr, selbst süchtig zu werden – meist nach Medikamenten wie



Fraktale Gedanken; Sabine Budin
(aus dem Internet)

Tranquillizern. Auch sie brauchen ganz oft professionelle Hilfe. Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und Fachklinken für Suchtkranke sind schließlich auch für die Angehörigen da.

These: Sucht wird nicht vererbt, sondern erworben. Das stimmt nicht. Und mit dieser Ansicht sind auch nur 18 Prozent der befragten Frauen und 17 Prozent der Männer vollkommen auf dem Holzweg. Denn es

liegt wirklich in den Genen, ob eine Person zur Sucht neigt oder nicht. Es gibt Menschen mit einem vererbt schlechten „Belohnungssystem“ im Gehirn. Sie haben von Haus aus (der Gehirnstoffwechsel ist in Disbalance) wenig angenehme Empfindungen. Suchtsubstanzen bringen sie schnell vom Alltagsgrau auf Wolke sieben. Ihr Glücksdefizit wird von der berausenden Substanz ausgeglichen, das Gehirn entwickelt ein „Drogen –

Happiness - Gedächtnis“. Dem Verlangen nach Rauschstoff (Craving) wir Tür und Tor geöffnet – der Sucht auch.

These: In erster Linie ist Sucht eine seelische Erkrankung. Richtig. 72 Prozent der Frauen und 66 Prozent der Männer sehen das auch so – und dokumentieren damit ihren hohen

Informationsstand über die Entstehungsfaktoren einer Sucht. Tatsächlich führt jede Droge zu einer vermehrten Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin. In einem bestimmten Teil des so genannten limbischen Systems (zwischen Hirnstamm und Großhirnrinde) aktiviert Dopamin das „Belohnungssystem“ des Gehirns. Folge: Der Mensch fühlt sich Happy, high, ist supergut drauf.

These: Suchtverhalten in der Familie fördert Suchtverhalten bei den Kindern. Ja. Völlig richtig bei der Einschätzung des Gefährdungspotenzials liegen 86 Prozent der von uns befragten Frauen und 66 Prozent der Männer. „Die größte Gefährdung liegt in der erlebten Abhängigkeit der Herkunftsfamilie. Ein zweiter Aspekt ist die Griffnähe, die familiäre Normalität im Umgang mit Suchtmitteln, sagt Rolf Hüllinghorst, Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle gegen die Suchtgefahren. Zusätzlich zu unseren Umfrage-



Brücke; Eva Reichl
(aus dem Internet)

ergebnissen haben wir für Sie die wichtigsten wissenschaftliche Studien analysiert. Auch ihnen stellen wir übliche Ansichten gegenüber.

These: Wer genetisch nicht zur Abhängigkeit neigt, kann eine Lebenskrise ruhig mal mit Alkohol oder Tabletten „schön - schlucken“.

Es besteht absolut kein Risiko, süchtig zu werden.

Falsch. Auch wenn die genetische Disposition dagegen spricht: Oft sind Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben, Trauer, Überforderung, Stress oder Ängste Startsignal für eine Suchtkarriere. Besonders Frauen hoffen, durch vermeintliche Helfer wie Alkohol oder Tabletten besser mit dem Leben fertig zu werden. „Bei Frauen

hat die Forschung eine Suchttypologie entdeckt: Frauen in Führungs- und Entscheidungspositionen steuern ihre Gefühle über den Alkoholkonsum. Frauen in Jobs mit geringem Entscheidungsspielraum sind eher gefährdet, abhängig von Medikamenten zu werden“, weiß Hüllinghorst.

These: Im fortgeschrittenen Stadium der Sucht „schmeckt“ einem die Droge oft nicht mehr. Gleichzeitig nehmen ihre angenehmen Wirkungen rapide ab. Stimmt genau. In diesem Stadium der Abhängigkeit geht es Betroffenen nur

noch darum, Entzugssymptome zu bekämpfen. Das gelingt im Laufe der Zeit immer weniger. Die Nervenzellen der Zeit im limbischen System haben sich mittlerweile auf eine dauernde Wirkung des Suchtmittels eingestellt. Deshalb ist ein wichtiges Merkmal der fortgeschrittenen Sucht auch die Steigerung der Einnahmehäufigkeit oder der Dosis einer Droge.

These: Kontrollierter Drogenkonsum hilft aus dem Teufelskreis „Sucht“ heraus.

Falsch. Das vom Nürnberger Psychologie Professor Joachim Körkel neu entwickelte Therapiekonzept des kontrollierten Drogenkonsums (der Abhängige bestimmt unter fachlicher Hilfe Tag für Tag aufs Neue, wie viel er etwa will) steht unter scharfem Beschuss. „Es ist gefährlich, wenn einem Alkoholkranken suggeriert wird, kontrolliert trinken zu können“, kritisiert die DHS. Zudem befürchtet der Verband unter anderem, dass kontrollierter Drogenkonsum abstinent Süchtige zurück in die Arme des Suchtmittels treibt. Internationale Suchtforscher sind sich einig: Eine totale Drogenabstinenz – ein Leben lang – ist der einzige Weg aus der Sucht. Denn eine Drogenabhängigkeit kann bislang nicht geheilt werden.

These: Mit der Schlusspunkt – Methode allein schaffen es Abhängige meist nicht, aus der Suchtspirale auszusteigen. Stimmt. Da eine Sucht immer auch eine seelische Erkrankung ist, gehört zu einem erfolgreichen Entzug eine Psychotherapie. Zusammen mit der Abstinenz und mit neuen Medikamenten, die den Drogenhunger senken, erreicht diese Anti-Sucht-

Behandlung eine Erfolgsrate von bis zu 60 Prozent. Bei Alkohol- und Medikamentenabhängigen ist der stationäre Entzug am effektivsten. Grundsätzlich gilt für den dauerhaften therapeutischen Erfolg die „Ein Drittel-Formel“: Ein Drittel der Abhängigen erreicht Abstinenz, ein Drittel kann zumindest die Folgeschäden des Drogenkonsums reduzieren, ein Drittel schafft den Entzug nicht. „Für Frauen gibt es spezielle Therapieangebote – sowohl im ambulanten als auch im stationären Bereich. Die Hilfsangebote werden immer stärker individuell gestaltet. Nach sorgfältiger Diagnostik wird ein Plan erstellt, der auf den Hilfsmöglichkeiten der Region und den persönlichen Möglichkeiten der Frau aufbaut. Hilfe ist möglich – und erfolgreich“, ermutigt Rolf Hüllinghorst.

Susanne Schütte; Aus Vital 4/2001



Glosse

Wichtiger Hinweis der PC-Experten an alle Computer-Nutzer in Ihrem Unternehmen:

Bei einer Routine-Untersuchung fiel auf, dass in vielen Firmen, Behörden und Haushalten immer noch die sogenannte „Düsseldorfer Tastatur“ in Benutzung ist. Dies ist unverzüglich zu ändern! Bitte entfernen Sie die Taste „Alt“ umgehend. Die IT-Abteilung wird Ihnen in Kürze eine Taste „Kölsch“ oder „Weizen“ zur Verfügung stellen. Vorgenanntes gilt selbstverständlich auch für die selten benutzte Taste „Alt Gr“. Diese ist gegen die Taste „Kölsch 0,4 l“ oder „Weizen Klein“ auszutauschen.

Gefunden in „Scope“ Januar 2002



Ich wünsche Dir . . .

Ich wünsche Dir nicht alle möglichen Gaben.

Ich wünsche Dir nur, was die meisten nicht haben:

Ich wünsche Dir Zeit, Dich zu freu'n und zu lachen,
und wenn Du sie nützt, kannst Du etwas daraus machen.

Ich wünsche Dir Zeit für Dein Tun und Dein Denken,
nicht nur für Dich selbst, sondern auch zum Verschenken.

Ich wünsche Dir Zeit, nicht zum Hasten und Rennen,
sondern die Zeit zum Zufriedenseinkönnen.

Ich wünsche Dir Zeit, nicht nur so zum Vertreiben.

Ich wünsche Dir, sie möge Dir übrigbleiben
als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertrau'n,
anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schau'n.

Ich wünsche Dir Zeit, nach den Sternen zu greifen,
und Zeit, um zu wachsen, das heißt, um zu reifen.

Ich wünsche Dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.

Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.

Ich wünsche Dir Zeit, zu Dir selber zu finden,
jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.

Ich wünsche Dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.

Ich wünsche Dir: Zeit zu haben zum Leben.

Elli Michler
(www.ellimichler.de)