

Bildungsbrief 15

Jahrgang 2005

Bild lag nicht vor.
Wurde bei Drucklegung eingefügt.

Bildungsstätte Hoya
Akademie für soziale Bildung

Aus dem Inhalt

Titelfoto: U. Neuer	01
Aus dem Inhalt	02
Impressum	02
Liebe Leser	03
Suchthilfe im Deutschen	
Guttempler-Orden	04
Der Sieger	07
Unsere Rätselseite	10
Die ungefilterte Wahrheit	11
Verdauungsschnaps	13
Über die Guttempler- Gemeinschaft	13
Drogen	16
Du bist das Maß...	17
Brauchen wir einen Arbeitsführer?	18
In die Klinik - wegen des Alkohols	19
Auetal	20



Die meisten Menschen hören nicht
zu, um zu verstehen –
Sie hören zu, um zu antworten.
Steven R. Covey



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
Email: seidelkirsten@aol.com
Redaktionsteam:
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 Beiträge
geben die Meinung des Verfassers
wieder, die sich nicht unbedingt mit
der Auffassung der Redaktion decken
muß.

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

Redaktionsschluß für **Nr. 16** 31.08.05

Liebe Leserin, lieber Leser
Anstelle der Redaktion möchte ich Sie heute einmal ansprechen, und natürlich aus einem besonderen Grund. Kaum zu glauben, dass es die Bildungsstätte in Hoya nun seit 10 Jahren gibt.

Für uns sind die Jahre wie im Flug vorbeigerauscht. Und trotzdem, wenn wir den Lehrgangskalender von vor zehn Jahren in Händen halten, zeigt es sich, dass wir älter geworden sind; natürlich auch reifer und kompetenter, was unsere Seminarteilnehmer zweifellos bestätigen können.

Wenn wir uns auf dieses 10jährige Jubiläum freuen, hat das seinen Grund. Natürlich sind wir ein klein wenig stolz darauf, dass es uns trotz des schwierigen wirtschaftlichen Umfeldes der letzten Jahre gelungen ist, die Bildungsstätte auszubauen und weiter bekannt zu machen; ein Ausbildungssystem kreiert zu haben, das sich bewährt hat, und nicht nur viele neue Teilnehmer gewonnen zu haben, sondern auch unsere Stammgäste und Referenten immer wieder von neuem motiviert zu haben, mitzumachen. Dafür sei allen an dieser Stelle ganz herzlich gedankt.

Weshalb denn nun überhaupt ein Jubiläum? Diese Frage rührt an unser Geschichtsverständnis, wonach alles heute Existierende etwas „Gewordenes“ ist. Dieses zu betrachten bedeutet, Vergangenes wieder gegenwärtig zu machen, bedeutet also, Geschichte zu betreiben. Für unsere Kultur und unser Selbstverständnis haben die Erinnerungen an frühere Zeiten einen hohen Stellenwert, und wenn sich eine runde Jahreszahl anbietet, so lohnt es sich allemal, für einmal gemeinsam inne zu halten und sich zu erinnern.

Die Bildungsstätte Hoya versteht sich bis heute als Einrichtung, die der Emanzipation des Menschen durch Lernen in der Gemeinschaft dient. Dazu gehören die Entwicklung sozialer Kompetenzen, die Entfaltung der Persönlichkeit und die Berücksichtigung sowohl von Solidarität als auch von Individualität.

„Wissen ist etwas für Günther Jauch, Bildung etwas fürs Leben.“ – Diesen Satz habe ich zwar „geliehen“, aber er charakterisiert genau, was die Bildungsstätte Hoya macht: Die Bildungsstätte Hoya macht Bildung.

Siegbert Pfeifer

1.Vorsitzender GBW LV Niedersachsen



Und hier unser neuer Bildungswitz:

Ein alter, strenger Schulrat verliebt sich in eine ebenfalls ältere Dame. Eines Nachts flüstert er ihr zu: „Eveline liebst du mich?“ Eveline: „Ja!“ Darauf der Schulrat: „Antworte gefälligst mit einem vollständigen Satz!“



Die Abschlussarbeit SGH-Lehrgang 2004 von Joachim Becker schien es uns Wert, sie hier als Anregung für einen oder mehrere Gemeinschaftsabende abzudrucken.

Die Suchtkrankenhilfe im Deutschen Guttemplerorden

Die ehrenamtliche Suchtkrankenhilfe ist eine der wichtigsten und bedeutungsvollsten Aufgaben des Ordens. Sie ist die Basis für die betroffenen Menschen, einen suchtfreien Lebensweg einzuschlagen, um ihn später als Mitglied bei den Guttemplern mit neuem Lebenssinn und Freude zu erfüllen.

Um dieses wichtige Amt kompetent ausfüllen zu können, habe ich mich entschlossen, die Ausbildungsreihe zum Suchtgefährdeten- und Suchtkrankenhelfer 2004 im Guttempler-Bildungswerk in Hoya zu besuchen. Anderen Menschen versuchen zu helfen, ihnen in ihrer Not mit Rat und Tat zur Seite stehen, diese Aufgabe habe ich mir gestellt, seitdem ich Mitglied im Guttemplerorden geworden bin. Einen Menschen für die Mitgliedschaft im Guttemplerorden zu gewinnen, ihn bei seiner Aufnahme im Kreis seiner neuen Geschwister zu erleben, was gibt es Schöneres. Aber bis dahin ist es meistens ein weiter und beschwerlicher Weg. Wie sieht dieser Weg dorthin aus?

Die Gesprächsgruppe

Zunächst müssen die Rahmenbedingungen für eine Guttempler-Gesprächsgruppe geschaffen werden. Vieles ist dabei zu beachten: Geeignete Räume müssen zur Verfügung stehen, Tag und Uhrzeit müssen festgelegt werden,

Hinweisschilder, Wegweiser, Prospektmaterial müssen besorgt und angebracht werden.

Die Gesprächsgruppe ist in eine Guttemplergemeinschaft fest eingebunden. Das heißt, sie ist keine selbständige Gruppe. Um das zu unterstreichen, sollte der Gesprächsgruppenleiter immer wieder betonen, dass die Verweildauer in der Gesprächsgruppe begrenzt ist.

Die Probleme von Suchtkranken sind zwar so unterschiedlich wie die Menschen und ihre Lebenswege selbst, weisen aber trotzdem gewisse Gemeinsamkeiten und Parallelen auf. Beim Gruppenabend in der Gesprächsgruppe soll der Mensch im Mittelpunkt stehen, um in einer vertrauensvollen Atmosphäre für sich und bei seinen Problemen Hilfe zu erhalten. Warum ist die Gesprächsgruppe für den Hilfesuchenden so wichtig? Bei einer regelmäßigen Teilnahme erkennt der Betroffene, dass man gemeinsam Probleme besser bewältigen kann. Verschiedene Menschen erzählen, berichten über und von sich. Dadurch entsteht ein reger Wissens- und Erfahrungsaustausch. Der Betroffene erfährt hier oft zum ersten Mal, dass er mit seinen Problemen nicht allein dasteht. Die Erfahrung, dass andere auch diesen Weg gegangen sind, evtl. schon eine Zeit lang abstinenter leben, gibt Hoffnung und macht Mut.

Anforderungen an den Leiter, die Leiterin von Gesprächsgruppen

Für den Ablauf eines Gesprächsgruppenabends sind der gewählte Suchtkrankenhelfer und ein weiterer Guttempler bzw. Guttemplerin – seine Vertretung – verantwortlich.

Die Anforderungen an einen Gesprächsgruppenleiter sind sehr vielseitig. Er hat eine große Verantwortung. Um anderen Menschen weiterzuhelfen, wird er daher bestrebt sein, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, damit jeder sich frei äußern kann. Er wird sich bemühen, jeden Menschen so zu akzeptieren, wie er ist. Er wird einen Hilfesuchenden herzlich willkommen heißen, ihm die Hand ausstrecken und durch seine Körpersprache zeigen: Hier bist du richtig!

Sich selbst Regeln auferlegen und beachten, den anderen zuhören und sie ausreden lassen, sind zwei der wichtigsten Voraussetzungen für die Gesprächsführung. Dazu

gehört auch, Kompetenz zu zeigen durch eine konsequente Haltung, durch Persönlichkeit und Fachwissen. Er sollte eigene Erfahrungen preisgeben, Gefühle zeigen und vorurteil frei sein. Diese Anforderungen kann man sich gar nicht oft genug ins Gedächtnis rufen und sich bemühen, sie auch wirklich immer umzusetzen.

Häufigste Fehler des Gesprächsgruppenleiters

Die schlimmsten Fehler sind Übererheblichkeit und Besserwisseri. Was du erzählst, kann so nicht

stimmen; aus meiner Erfahrung weiß ich das besser. Jeder kann sich vorstellen, was solche Aussagen bei einem Hilfesuchenden bewirken können. Ebenso das Verhalten, wenn nicht allen Teilnehmern die gleiche Aufmerksamkeit geschenkt wird. Wenn z. B. nicht richtig zugehört wird, oder einzelne Personen werden bevorzugt. Ungeduld sollte man zügeln und die eigene Meinung nicht den anderen versuchen aufzu-zwängen. Mangelndes Fachwissen und fehlende Kompetenz

können die ganze Arbeit in der Gesprächsgruppe in Frage stellen. Ein häufiger und sehr verletzender Fehler ist es, Versprechen nicht



einzuhalten und falsche zu machen.

Möglichkeiten des Helfers bei der Beratung

Der erste Kontakt kann am Telefon sein oder am Informationsstand hergestellt werden. Jetzt ist die Gelegenheit, dem Hilfesuchenden ein Einzel- oder Beratungsgespräch anzubieten. Es ist sehr wichtig, dass man für dieses Gespräch gewisse Voraussetzungen schafft. Es ist unsere Visitenkarte für eine eventuelle, weitere Zusammenarbeit, eine genaue Termin- und Ortvereinbarung gehören dazu.

Wichtig ist es ebenfalls, sich Ruhe und Zeit für das Gespräch zu nehmen und eine vertrauensvolle, entspannte Atmosphäre zu schaffen. In dem Gespräch sollte die persönliche Situation des Betroffenen festgestellt werden. Des Weiteren sollte man sich über die persönliche Stellung, Beruf, Arbeitslosigkeit und familiäre Situation unterhalten. Gemeinsam ist zu erörtern, welches Hilfsangebot in Frage kommt: Entgiftung und Besuch der Gesprächsgruppe, Therapie in einer Klinik oder ambulante Therapie. Ganz gezielt muss darauf eingegangen werden, wie wichtig der Besuch der Guttempler-Gesprächsgruppe für den Betroffenen ist. Sinn und Zweck einer Gesprächsgruppe sind ausführlich zu schildern. Ebenfalls ist darauf hinzuweisen, wie wichtig das Einbeziehen der Familienangehörigen ist. Meine persönliche Hilfe bei auftretenden Schwierigkeiten (evtl. Anfangsschwierigkeiten) werde ich immer wieder betonen. Aber auch wir können nicht alle Fragen beantworten. Bei gesundheitlichen Problemen ist es besser, auf den Arztbesuch zu verweisen und bei anderen sozialen Schwierigkeiten auf soziale Einrichtungen hinweisen wie z. B. Agentur für Arbeit, Sozialamt usw. Zum Abschluss des Gesprächs mit dem Betroffenen sollte ein schnellstmöglicher Termin zum Besuch der Gesprächsgruppe vereinbart werden.

Weitere Möglichkeiten der Hilfe

Im Anschluss an die erfolgreiche Entwöhnungsbehandlung erfolgt die Nachsorge bei einer Suchtberatungsstelle oder Selbsthilfegruppe. Der regelmäßige Besuch einer Gruppe

ist auf Dauer anzustreben. Wir als Guttempler laden die Betroffenen mit ihren Familien in unsere Gemeinschaft zu Freundschaft und froher, aktiver Mitarbeit ein. Wir bieten Unterstützung bei einer verantwortungsvollen und alkoholfreien Lebensgestaltung an.

Guttempler sind aber auch auf dem Gebiet der Suchtprävention tätig. Wir klären über die Auswirkungen und Gefahren von legalen und illegalen Drogen auf durch Hilfe vor Ort z. B. an Infoständen, Vorträgen in Schulen, Kliniken usw.

Zusammenfassung und Ausblick auf die Zukunft

Gerade in der Stadt ist das Hilfsangebot weit gefächert und die Erstkontakte zu den Guttemplern leider nicht mehr so häufig wie früher. Zudem treten bei jungen Leuten meistens Mehrfachabhängigkeiten auf. Hier ebenfalls Hilfe anbieten zu können, wird eine Aufgabe für die Zukunft sein. Erste Schritte werden bereits bei einer Ausbildungsreihe im GBW in Niedersachsen gemacht. Damit werden die Suchtgefährdeten Helfer befähigt, umfassende Hilfe zu leisten, so dass wir auch in der Zukunft eine reelle Chance in der Suchtberatung haben werden.

Hannover im Oktober 2004



Ich respektiere Dich,
selbst wenn ich nicht mit dem
übereinstimme,
was Du tust oder was Du denkst.

Aus: Krieger des Herzens von Danaan Parry



DER SIEGER

von Erich Junge

Vielleicht hatte er erwartet, als er uns jetzt herausfordernd der Reihe nach anblickte, dass wir über seine Niederlage in lauten Jubel ausbrechen würden?

- Aber wir taten ihm diesen Gefallen nicht; wir hatten uns alle gut in der Gewalt, denn es war gefährlich, ihn zu reizen.

Wir mochten ihn nicht, diesen Kraftprotz, der, wenn er einmal den Mund aufmachte, was höchst selten geschah, von nichts anderem sprach als von seinen Kräften, vom Expanderziehen, Gewichtheben, Ringen und Boxen.

Diese Niederlage hatte er verdient, und es gab wohl keinen unter uns, der sie ihm nicht von Herzen gönnte.

Es herrschte eine Art Spannung, die jeder spürte, und die doch jeder zu ignorieren versuchte, und von der man nicht wusste, wie sie sich lösen würde; aber es war klar, daß dies hier nur der Anfang war, dazu kannten wir ihn zu genau. Wir hatten vor allem etwas Angst um Bert, der so unbeschwert glücklich war, weil er den Fünfkampf gewonnen hatte und an nichts anderes mehr denken konnte.

Erst als Dr. Brenner vom unteren Ende des Platzes heraufkam (er hatte sich von dem letzten, entscheidenden Wurfs Berts persönlich überzeugt), wirkten alle ein bißchen gelöster.

„Großartig“, sagte er, „Riedel, das haben Sie großartig gemacht“, und er schüttelte Bert die Hand.

Und dann gingen wir alle hin und schüttelten ihm die Hand, klopfen ihm auf die Schulter und sagten „prima“ oder „fabelhaft hast du das hingekriegt, alter

Junge“, wie man das so sagt mit siebzehn, achtzehn.

„Dannwitz“, sagte Dr. Brenner, „gehen Sie hin und gratulieren Sie Ihm!“

Dannwitz blieb stehen und rührte sich nicht, den kräftigen, muskulösen Oberkörper nach vorn geneigt, mit unruhig hin und her pendelnden Armen stand er da und rührte sich nicht, tat keinen Schritt, und als Bert von sich aus auf ihn zuging, drehte er sich um, zeigte sein breites Kreuz und zog sich umständlich die Trainingsjacke über den Kopf.

Vielleicht hatte der Lehrer es nicht bemerkt; er tat jedenfalls so, zog den Notizblock hervor und rechnete die Punkte noch einmal zusammen. Außerdem hatte er es eilig, er mußte die Siegerurkunden ausschreiben, denn heute abend war Schulfest, und da sollten sie verteilt werden.

Wir hatten geduscht und fühlten uns wunderbar erfrischt und dachten im Augenblick an nichts anderes mehr als an den kommenden Abend. Wir gingen über den sonnenbeschienenen Platz, hatten die Trainingsblusen über dem Arm, und Bert ging in der Mitte, zwischen Bruno und mir.

„Wie hast du das nur gemacht?“ fragte Bruno.

„Es war Technik“, sagte Bert, „ich habe viel geübt, und vor allem habe ich mir genau angesehen, wie es die Diskus- und Speerwerfer machen. Jeder von euch kann das ebenso gut.“

„Na, na“, sagte Bruno, „und Dannwitz, hast du den gesehen?“

„Der ist viel stärker als ich“, sagte Bert, „aber er macht es eben nur mit der rohen Kraft, wenn der noch die richtige Technik beherrschte, wäre er nicht zu schlagen.“ Die Straßen waren kühl und

mittagsleer, aber wir gingen am Rande der Stadt entlang zum Fluß hinunter, den Weg, der von Büschen und einem hüfthohen Zaun umsäumt war und über den Ameisen und blitzende kleine Käfer liefen. Wir hatten es gar nicht bemerkt, dass er uns gefolgt war, denn wir sprachen über den Abend und über das Fest und über das Mädchen, das jeder von uns eingeladen hatte. Mit einemmal war er plötzlich da. Sein Schatten lag breit und gefährlich vor unseren Füßen. Wir standen wie auf Kommando still.

Sein
Atem
ging
keu-
chend,
und wir
froren,
als wir
ihm ins
Gesicht
sahen.
Der Weg
lief hier
in eine
Wiese
hinein,
durch
die ein
kleines



Immer bereit zu Gesprächen sein

Gewässer plätschernd zum Fluß hinunterglitt. Eine Ziege lag in der Wiese, starr, wie ein weißer Fleck. Bert hatte gerade gesagt: „Sie hat mir versprochen, daß sie kommt.“ Dannwitz' Adamsapfel ging auf und nieder; sein Gesicht war schweißnaß, und die Haare hingen ihm wie Fransen in die Stirn. „Ihr seid doch drei“, sagte er kaum hörbar, „kommt, ihr seid doch drei...“ Niemand antwortete.

Nach einer Weile sagte Bert: „Geht man, geht man nach Hause, ich will nicht, daß ihr da hineingezogen werdet.“ Er schob uns zur Seite und stellte sich mit hängenden Armen hin.

„Nun fang an“, sagte er flüsternd. „ich wehre mich nicht einmal, ich weiß, daß es keinen Zweck hat, sich zu wehren, also fang an ...“

Die Glocken der Michaeliskirche läuteten plötzlich über den Mittag hin. Die Ziege erhob sich träge und kam langsam an den Weg heran.

Dannwitz stand da, mit geballten Fäusten und einem flackernden Licht in den Augen, das aber langsam erlosch. Sein Unterkiefer fiel herab, was seinem Gesicht einen merkwürdig hilflosen Ausdruck

verlieh, seine breiten Schultern sackten zusammen, die Fäuste lösten sich, und wahrhaftig, er weinte.

Wir sahen es fassungslos. Und dann, so plötzlich wie er gekommen war, drehte er sich auf dem Absatz herum und trabte davon mit schwankenden Schritten, wie ein großer, verwundeter Bär.

„Er hat geweint“, sagte ich zu Hause bei Tisch. „Nie hätten wir so etwas für möglich gehalten“

„Seit wann ist er bei euch?“ fragte der Vater.

„Ich glaube, seit anderthalb Jahren, aber wir mochten ihn nicht, von Anfang an mochten wir ihn nicht, ganz besonders nicht, als er anfang, seine Kräfte auszuspielen.“

„Womit hätte er euch sonst imponieren sollen?“

„Imponieren?“

„Na ja, was sonst“, sagte mein Vater.

„Ihr seid doch eine Clique, nicht wahr, ihr kennt euch seit zehn und mehr Jahren. Er kam dazu, ein Fremder, einer der neu war, ist es nicht so?“

Ich schwieg.

Es war Abend, und der Abend war mild und weich. Sie hatten bunte Lampions aufgehängt, die Musiker waren schon da, und ich freute mich auf jeden und auf alles.

Und da sah ich ihn stehen, er stand unter den Buchen, nicht vom Licht des Festplatzes getroffen, er stand da, wesenlos, wie ein Schatten, und ich erkannte nur die Konturen seines Gesichtes. Ich ging schweigend an ihm vorbei, aber mein Herz schlug mir im Halse. Hatte ich etwa Angst? Nein Angst war es nicht, was mir die Kehle zuschnürte.

Bert rief mich an. „Die Mädchen sind da“, sagte er. Die anderen kamen hinzu, der Kreis war geschlossen. Ich blickte verstohlen zu den dunklen Buchen hin. Ich ging fort und setzte mich an einen Tisch, über dem ein roter Mond baumelte. Ich stieß den Mond mit dem Finger an, und er schaukelte hin und her.

„Was ist?“ fragte Bert, und er setzte sich neben mich.

Ich zuckte mit den Schultern. - „Er steht da“, sagte ich nach einer Weile und wies

mit dem Kopf in die Richtung der Buchen. „Du kannst seinen Schatten sehen, mehr nicht, er steht da, als ob er nicht zu uns gehörte.“

Wir schwiegen beide. Der Mond über uns schwang hin und her.

„Ich würde es versuchen“, sagte ich dann, „aber ich kann es nicht, deinewegen.“

„Was soll ich denn tun?“

„Hör zu, Bert, wir haben ihm niemals eine Chance gegeben, niemals, ich glaube, das ist es!“

„Gut“, sagte Bert und stand auf.

„Falls du es vergessen haben solltest!“ rief ich ihm nach, „er heißt Werner“.

Ich weiß nicht, was sie miteinander gesprochen haben, ich will es auch nicht wissen. Aber sie kamen zusammen zwischen den Bäumen hervor, lässig gingen sie nebeneinander, als sei es schon immer so gewesen, und ich dachte, wer von ihnen hat eigentlich heute gewonnen? Der Mond über mir stand still. Ich gab ihm noch einen kräftigen Schubs. Als wir zu dritt den Festplatz erreichten, begann die Musik zu spielen.



Das Vertrauen ist wie eine sehr zarte Pflanze. Ist es einmal zerstört, kommt es sobald nicht wieder.

Otto Fürst von Bismarck



Unsere Rätselrunde



Die Lösung des Preisrätsels aus unserem letzten Bildungsbrief:

Das Plindromrätsel ergab diese Lösung:

EIN NEGER MIT GAZELLE -
ELLE ZAGT IM REGEN **NIE**
das gesuchte Lösungswort lautete
also: NIE!

Wie es scheint, hat das Rätsel Anklang gefunden. Es erreichten unsere Redaktion mehrere richtige Lösungen. Nun musste Fortuna entscheiden. Das Los fiel auf:
Karsten Goslar, Walsrode
Herzlichen Glückwunsch!



Menschen mit einer neuen Idee gelten solange als Spinner, bis sich die Sache durchgesetzt hat.

Mark Twain



Und hier nun eine weitere Aufgabe aus unserer Rätselredaktion:

Aus der Mitte geklaut
Bilden Sie bitte vierbuchstabile Wörter folgender Bedeutung:

1. Kalifennamen;
2. Stammesuntergruppe;
3. dichterisch für Atem;
4. Singvogel.

Die beiden Mittelbuchstaben dieser Wörter aneinandergereiht ergeben das Lösungswort: Name des höchsten Gebirgsstocks der Pyrenäen in Spanien. Lösungen bis zum 31.08.05 wie immer an unsere Redaktionsadresse:

Kirsten Seidel
Klaus-Groth-Str.46
21337 Lüneburg
Email: seidelkirsten@aol.com



30 oder was?

Die ungefilterte Wahrheit

Rauchen ist riskant, besonders für Frauen. Es schadet ihnen weitaus mehr als bisher angenommen.

Eine alltägliche Szene: Ein Mann und eine Frau, nennen wie sie Frank und Petra, beide 30, stehen in der Teeküche und machen Zigarettenpause. Beide haben identische Rauchgewohnheiten: jeder ein halbes Päckchen pro Tag, und das seit etwa zehn Jahren. Eigentlich müsste ihre Gesundheit durch das Rauchen gleich gefährdet sein, oder? Weit gefehlt.

Petras Risiko, an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken – eine Krankheit, über die sich Frank nie Gedanken machen muss -, könnte sich durch das Rauchen verdoppeln. Würde Petra schwanger, litte ihr Baby voraussichtlich gleich an einer ganzen Reihe von Gesundheitsproblemen: Es käme zum Beispiel mit einem geringeren Gewicht zur Welt als das Baby einer Nichtraucherin, gleichzeitig wäre sein Risiko höher, an plötzlichen Kindstod zu sterben.

Außerdem wäre Petras Nachwuchs besonders anfällig dafür, ebenfalls Raucher zu werden. Allesamt Faktoren, die bei Franks potenziellem Kind deutlich weniger ausgeprägt wären.

Zehn Jahre später in derselben Teeküche: Um Petras Gesundheit steht es nun noch sehr viel schlechter. Zigaretten haben bei der fast 50-Jährigen die Wahrscheinlichkeit, Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu bekommen, um bis zu 60 Prozent erhöht.

Petra hat durch das jahrelange Rauchen ihr Risiko für einen Herzinfarkt verdoppelt; das von Gebärmutterhalskrebs hat sie verdrei-

facht – und sollte sie die Pille nehmen, sind diese Risiken noch höher!

Zudem beginnt bei ihr die Menopause zwei Jahre früher als bei Nichtraucherinnen, in den Wechseljahren kann sie leichter Thrombosen entwickeln, und an Atemwegserkrankungen leidet sie mehr als doppelt so oft. Vermutlich ist sogar ihr Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, höher als das von Frank.

Warum erfahren wir das erst jetzt? Gute Frage. Bisher wurde das Rauchen als gleich gefährdend für beide Geschlechter angesehen. Doch neuere Studien aus Europa und den USA haben speziell die Auswirkungen des Rauchens auf Frauen untersucht – und deutliche Unterschiede festgestellt.

In Deutschland rauchen, so die DHS, fast 31 Prozent der Frauen – rund 7,2 Millionen. In der Schweiz rauchen 28 Prozent, in Österreich 32 Prozent.

Während europaweit die Lungenkrebsrate bei Männern zwar deutlich höher liegt, jedoch nur langsam steigt, hat sich die Zahl der bei den Frauen drastisch erhöht; insgesamt erliegen allein in den 15 EU-Staaten weit mehr als 40000 pro Jahr Krebserkrankungen der Atemwege. In Deutschland sterben rund 9000 Frauen jährlich an Lungenkrebs. Besonders dramatisch ist die Zahl der Neuerkrankungen bei Frauen zwischen 45 bis 60 Jahren.

Laut diversen Studien und einem Bericht des Europäischen Netzwerkes zur Prävention des Rauchens mehrten sich Hinweise, dass Frauen für Lungenkrebs anfälliger sind als Männer. Das Hormon Östrogen könnte eine Rolle dabei spielen, dass Zellen in der Lunge durch Tabakkonsum zu Krebszellen mutieren.

Dr. Marina Pötschke-Langer, Leiterin der Abteilung Krebsprävention im Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg, weist auf die veränderten Lebensgewohnheiten hin: „Frauen in Industrienationen wurden bisher sechs bis acht Jahre älter als die Männer: Sie ernährten sich gesünder, rauchten weniger oder gar nicht und nahmen Vorsorgeuntersuchungen wahr. Aber sie haben in den letzten Jahrzehnten ihren Lebensstil dem der Männer angeglichen.“

Burckhard Junge vom Robert-Koch-Institut in Berlin bringt die Folgen auf den Punkt: „Wenn Frauen rauchen wie Männer, sterben sie wie Männer.“ Dazu stellt er fest: Die Lungenkrebssterblichkeit bei Frauen in Deutschland steigt in den letzten zehn Jahren um bis zu 87 Prozent an, gleichzeitig sinkt diese Zahl bei den Männern um bis zu 14 Prozent.

Zu den veränderten Lebensgewohnheiten kommt noch ein gesellschaftlicher Wandel:

Während es bis in die 50er für Frauen verpönt war zu rauchen, ist die Zahl der Raucherinnen in den letzten Jahrzehnten stark gestiegen: Bei den 12- bis 17-Jährigen qualmen sogar mehr Mädchen als Jungen.

Kaum jemand kennt die Frauen, die jung an Raucherkrankheiten gestorben sind. Östrogene schützen die Gefäße und verschieben die schädlichen Auswirkungen des Rauchens auf das Herz oft bis zur Menopause. Daher

denken viele jüngere Frauen sie würden durch das Rauchen schon keine Herzerkrankungen bekommen. „Dieser Eindruck ist falsch. Noch gibt es zwar wenige junge Frauen, die einen Herzinfarkt bekommen, aber es werden immer mehr“, sagt Dr. Barbara Nickolaus vom Deutschen Herzzentrum Berlin. „Herzinfarkte gibt es mittlerweile schon bei unter 40-Jährigen. Und ab etwa 55 Jahren, wenn durch die Wechseljahre die Östrogenkonzentration abnimmt, steigt diese Zahl rapide an.“

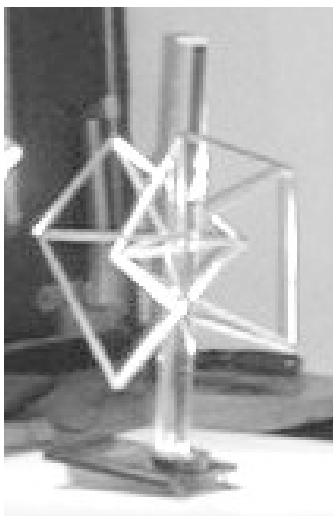
Zudem scheinen Frauen stärker von Zigaretten abhängig zu werden als Männer:“ Bei ihnen spielen auch die psychosozialen Faktoren eine größere Rolle“, sagt Professor Anita Rieder, die 1992 die erste Frauenrauchertherapie am Institut für Sozialmedizin der Universität Wien aufgebaut hat. Viele Frauen rauchen zur Stressbewältigung, um ihr Gewicht zu halten oder einfach aus der

Stimmung heraus. Rieder:“ Da nützt es auch nichts, dass sie im Schnitt weniger Zigaretten als Männer pro Tag rauchen. Diese wenigen machen genauso abhängig.

Aus Reader's Digest 01/03



ES IST NICHT DEINE SCHULD WENN, DIE WELT IST WIE SIE IST, ES IST NUR DEINE SCHULD WENN SIE SO BLEIBT



Verschmelzung
(Ulrich Neuer)

Hilft Schnaps bei der Verdauung?

Es ist ein Brauch, vor dem Essen einen Aperitif und nach dem Essen einen Digestif zu trinken. Beides regt die Magensäureproduktion an. Das führt zur Appetitsteigerung. Durch die Wirkung des Alkohols auf unser Gehirn kommt es zum subjektiven Gefühl des Wohlbefindens. Was nach dem Essen als Verdauungsstörung empfunden wird, ist die Belastung des Magen-Darm-

Kanals mit Fetten. Die Verdauung wird aber nicht durch die Magensäure angeregt oder beschleunigt. Dazu bedarf es anderer Verdauungssäfte, die aus der

Bauchspeicheldrüse und der Galle stammen. Die Produktion dieser Säfte wird durch Alkohol nicht verändert. Der Verdauungsschnaps hat also lediglich subjektive Bedeutung. Andererseits muss immer wieder darauf hingewiesen werden, dass Alkohol auch in kleinen Mengen schädliche Auswirkungen haben kann. Als Alternative zu einem Kräuterschnaps wird deshalb Kräutertee empfohlen.

Dr. Hans-Joachim Roose, Oberarzt im Krankenhaus Mariahilf in Hamburg (Hamburger Morgenpost v. 27.12.04)

*

Über die Guttempler-Gemeinschaft

Festrede zur Jubilarehrung in Winsen
Liebe Ordensgeschwister, liebe Gäste
Wir sind hier heute zusammengekommen, um unser diesjähriges Jubiläum feierlich zu begehen.

13 Geschwister, Betroffene und Mitbetroffene blicken auf insgesamt 320 Jahre gelebte abstinente Lebensweise zurück

2 Geschwister haben sich vor 50 Jahren

entschieden, ihr Leben anders zu gestalten. 50 Jahre welche Zeit! Betrachtet man solch eine Zeitspanne, dann wird man nicht sagen können, man

sei noch dieselbe Person, die man mit zwanzig war.

Man sagt dann von sich, man hat sich entwickelt.

Entwicklung bedeutet aber fast immer Veränderung.

Wollen und Können reichen jedoch nicht aus für Veränderungen, wir müssen auch dazu bereit sein.

Je mehr es sind, die sich selbst verändern, desto eher wird letztlich das System in dem wir leben verändert. Die Gesellschaft sind schließlich wir.

Mitunter gehen wir einen Schritt nach



vorn , während andere stehen bleiben,
und wir sie stehen oder zurücklassen –
das kann weh tun .

Denn jeder von uns weiss aus eigener
Erfahrung , was es bedeutet , entweder
angenommen oder abgelehnt zu werden
.

Hier zeigt es sich dann aber wie gut
der Zusammenhalt , das Wir – Gefühl
in der Guttempler - Gemeinschaft ist .
Herrscht in einer Gemeinschaft
Harmonie , dann geht es auch mir gut
Die Hauptaufgabe der Guttempler –
Gemeinschaft liegt darin , dass sich in
unserer Gemeinschaft niemand allein
und einsam fühlen darf .

Sicher gibt es Meinungs-
verschiedenheiten und Auseinan-
dersetzungen die kontrovers diskutiert
werden dürfen ,aber letztendlich geht es
hier um die Sache , die gemeinsame
Sache .

Durch die Förderung des Einzelnen
erwächst für ihn die Freiheit , die Freiheit
, die sich in der abstinenter
Lebensweise zeigt .

Die Freiheit , die ich für mich
beanspruche , muß aber gleichzeitig die
Freiheit sein , die ich dem Nächsten
zugestehe .

Aber der Umgang mit der Freiheit und
freien Entscheidung muß erlernt werden
, gerade und besonders für Menschen ,
die einige Zeit unfrei waren , unfrei ,
gefangen in der Sucht .

Es geht darum für den Einzelnen und
der Gemeinschaft , bewusst alkoholfrei
zu leben .

Es geht darum zu überzeugen :

Überzeugen durch Vorbild ,
Überzeugen durch die
Bereitschaft , gemeinsam mit
anderen zu arbeiten ,
Überzeugen durch Hilfe und

gute Hilfsangebote ,
Überzeugen durch Mitarbeit in
der Gemeinschaft ,Überzeugen
durch die Bereitschaft , dem
Anderen zuzuhören

All dies ist nur dann möglich , wenn der
Einzelne in die Gemeinschaft
eingebunden ist

Mitunter müssen wir experimentieren
und neue Wege beschreiten .

Doch worin auch immer unser Beitrag
bestehen mag , mit ihm übernehmen
wir Verantwortung .

Deshalb ist es für uns wichtig , dass
wir uns auch mit unseren Grundsätzen:
Enthaltsamkeit , Brüderlichkeit und
Frieden auseinandersetzen .

Auch wenn zur Zeit eine Veränderung
stattfindet ,leben wir in einer Zeit des
pflegeleichter Materialismus , die
menschlichen Beistand ,egal welcher
Art, vornehmlich als Nachhilfe zu
steigendem Lebensstandard versteht
Sicher , Wohlstand schafft da und dort
ein wenig Lebensfreude . aber der
Mensch braucht mehr und wichtigeres,
um sich wohlfühlen .

Er braucht einen Rahmen , in dem er
seine Vorstellungen vom Glück verfolgen
kann, um diese auch zu verwirklichen
Wir wissen selbst am besten , das wir
hier und heute nicht über Nacht
angekommen sind . Wir haben eine
gewaltige Strecke hinter uns gelassen
Da ist vieles geschehen , an
angenehmen wie auch an
unangenehmen Dingen .

Auf manches blicken wir mit Freude
zurück , anderes hat wehgetan und
schmerzt noch heute . Manches haben
wir nicht verstanden und verstehen es
noch heute nicht . Manches ist
vergangen , und wir wünschen uns ,
dass dies für immer bleibt .

Von daher erhalten unsere Ziele :
Enthaltbarkeit , Brüderlichkeit und
Frieden ihren Sinn .

Sie sind zugleich Weg und Ziel und
Besinnung auf die tragende Werte
unseres Lebens .

Niemand hat die Wahrheit gepachtet ,
niemand kann Freiheit und
Gerechtigkeit für sich allein in Anspruch
nehmen .

Vieles muss getan werden . Vieles
gehört zu unseren Pflichten und

unterliegt unserer Verantwortung .
Da werden wir nicht immer gefragt ,
ob wir es gern tun , was wir zu
tun haben . Da haben wir mitunter
selbst längst aufgehört danach zu
fragen . .

Mit anderen Dingen jedoch
ist es anders . Da beschäftigen wir
uns mit einer

Sache , weil wir es wollen . Da mögen
wir uns bewusst an etwas beteiligen .
Da sind wir eins mit dem , was wir tun .
Da sind wir , wir .

Ich glaube an den Erfolg der langen
Wege , weil Zuwendung , Ermutigung
und Miteinander stets eine Frage der
Qualität und nicht der Menge ist .

Niemand kann allen helfen , keiner
vielen , einige sich selbst und wenige
anderen .

Wenn das Leben uns auffordert zu
lernen und innerlich zu wachsen , so
geschieht es in der Regel nicht mit einer
Einladungskarte .

Wenn das Leben uns einlädt uns weiter-
zuentwickeln , über alte Muster hinaus-
zuwachsen , so geschieht dies in der
Regel durch äußere Situationen.

Nicht selten sind es Situationen der
Unsicherheit , vielleicht der Angst , eben
Zeiten der Krise .

Und gerade hier werden wieder die
Grundsätze unseres Ordens ,
Enthaltbarkeit , Brüderlichkeit und
Frieden , sichtbar .

Denn wir sind nur dann fähig , die Not

des Anderen
anzunehmen ,
wenn wir sie
gemeinsam mit
dem Anderen
besprechen ,
aufarbeiten und
neue stärkere
Verhaltensweisen
aufbauen ,
wenn wir zu der
Alkohol – und
suchtfreien
Lebensweise
,denn wir
wollen auch die
Drogen mit
einbeziehen,



Damals schon...

„JA“ sagen . Hier geht es um das
gemeinsame Erleben , dem Aufbau von
Freundschaften ,dem Aufzeigen von
Hilfen und dem gemeinsamen Erleben
von Freude.

Denn nur wer Vertrauen zu seinem
Nächsten hat , der kann auch den
Anderen , den Nächsten annehmen ,
ohne zu fragen , was bekomme ich
dafür.

Hier schließt sich der Kreis , hier
schließen sich meine Gedanken zu
dem Thema : Enthaltbarkeit ,
Brüderlichkeit und Frieden , wohl
wissend , dass sie bruchstückhaft

sind. Denn der Guttemplerorden fordert von jedem von uns drei Anstrengungen :Ihn zu leben , sichtbar gemacht in unserer Verpflichtung ,

Ihn zu erleben , in unserem gemeinsamen Tun ,

Ihn erlebbar zu machen , indem wir gemeinsam unsere Aufgaben in unserer Gesellschaft sichtbar machen

Denn nur der ehrliche Wunsch , unser bisherige Leben zu verändern , bringt die Ausgeglichenheit in unser Leben , die wir uns wünschen .

Laßt uns hier ein gutes Vorbild sein !

Wolfgang Schmidt, Gem. Aufwärts



Bürgerrecht statt Alkoholkontrolle?

MEXIKO-STADT. Die an einem Wochenende im September erstmals vorgenommenen Alkoholkontrollen im Straßenverkehr haben in Mexiko-Stadt politische Kontroversen ausgelöst. Die Menschenrechtskommission der Hauptstadt und die oppositionelle Partei der Institutionalisierten Revolution (PRI) erklärten anschließend, dass Routinekontrollen am Straßenrand die Bürgerrechte der Autofahrer verletzen.

dpa



Die einzigen Teufel auf dieser Welt sind die, die wir im Herzen tragen. Und genau da müssen wir unsere Schlachten schlagen.

(Ghandi)



Drogen

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

Kokain

Gewinnung:

Kokain wird aus den Blättern des in Südamerika wachsenden Kokastrauches gewonnen. Es ist als weißes Pulver auf dem Markt.

Einnahme:

Kokain wird gesniffelt, gespritzt, geraucht.

Wirkung:

Kokain wirkt auf das zentrale Nervensystem, es betäubt die Nervenzelle, macht sie gegen Reize unempfindlich. Zunächst wirkt es aktivitätssteigernd, euphorisch und enthemmend. Ein erhöhtes Kontakt- und Redebedürfnis wird hervorgerufen. Nach dem „Hoch“ folgt ein „Tief“; man ist angespannt, müde, mißmutig.

Risiken:

Kokain hat ein sehr hohes psychisches Abhängigkeitspotential. Dauernde hohe Dosierungen führen zu Depressionen, Verfolgungswahn und Halluzinationen. Bei Überdosierungen besteht die Gefahr einer tödlichen Atemlähmung und/oder Herzschwäche. Durch das Kokain-Schnupfen kann die Nasenscheidewand angegriffen werden. Spritzer setzen sich der Infektionsgefahr durch unsterile Spritzen aus.



Du bist das Maß für die Stärke Deiner Gemeinschaft

... denn Deine Gemeinschaft ist auch so „gut“ wie Du! Diese Aussage möchten wir Dir selbstverständlich auch erläutern. Wir sind nämlich der Ansicht, daß es in jeder Gemeinschaft, Gruppe usw. immer auf den Einzelnen – somit immer auf Dich – ankommt.

Wir wissen alle, wie schwierig es häufig für den Einzelnen in einer Gruppe ist, seine Fähigkeiten, seine Erfahrungen, sein Wissen und Können und überhaupt seine ganzen Möglichkeiten in eine Gemeinschaft einfließen zu lassen. Hierbei wollen wir Dir helfen!

Die Ursachen dieser Schwierigkeiten sind mit Sicherheit mehrere unterschiedliche Dinge. Diese zu ergründen soll hier nicht unser Anliegen sein. Wir möchten vielmehr Wege aufzeigen, wie diese Hemmnisse zu überwinden sind. Sehr wichtig erscheint uns die

Atmosphäre, die in Deiner Gemeinschaft vorherrscht. Um seine Möglichkeiten richtig umsetzen zu können, muß sich der Einzelne in seiner Gruppe wohl fühlen. Nur wer sich fallen lassen kann und weiß, daß er aufgefangen wird, kann seine Aufgaben freudig erledigen. Zu meinem Wohlbefinden gehört auch das Wissen, wie die Gemeinschaft zu mir steht, wie ich von den anderen Mitgliedern eingeschätzt werde.

Bevor jede Schwester und jeder Bruder dem Orden beitraten, hatten sie sicherlich ein persönliches Ziel vor Augen, dem sie zustreben wollten. Wie nah' oder wie weit entfernt jeder von diesem gesteckten Ziel momentan ist,

sollte sich jeder von Zeit zu Zeit in Erinnerung rufen. Um sein Ziel auch tatsächlich zu erreichen, ist es sinnvoll, daß jeder in seiner Gemeinschaft an den Aufgaben und den Problemlösungen mitarbeitet und nicht erwartet, daß sich die Gruppe nur für ihn einsetzt. Denn auch hier ist ein Ausgleich zwischen Geben und Nehmen notwendig, damit sich niemand übervorteilt fühlt.

Dazu ist es weiterhin erforderlich, Deine Interessen und Erwartungen Deiner Gemeinschaft mitzuteilen. Dann brauchst Du auch keinen besonderen Mut mehr aufzubringen, eigene Gefühle und Empfindungen vorzubringen. Bei jedem Einzelnen sollte die Bereitschaft



Schwebebahn Wuppertal

vorhanden sein, gesammelte Erfahrungen und vorhandenes Wissen in seine Gemeinschaft einfließen zu lassen. Wohl wissend, daß die Gemeinschaft die Fähigkeiten und Möglichkeiten des

Anderen erkennt und unterstützt, fällt es auch Dir leichter, Dich ohne Hemmungen vor den Anderen zu äußern.

Der Einzelne ist wie eine Ähre am Halm, die der Wind umwehen kann. In einem Kornfeld aber steht der Halm, gestützt von vielen anderen Halmen, sicher und kann sich gegebenenfalls wieder aufrichten.

So wie Du Deine Gemeinschaft zur Verwirklichung des Ichs brauchst, braucht auch Deine Gemeinschaft Dich zur Erreichung des Gruppenzieles.

(Dieser Beitrag wurde von einer Kleingruppe, bestehend aus Theo, Hans, Brigitte und Inge, im Bildungsseminar vom 4.-6.9.1987 in Otterndorf erarbeitet.)

Liebe Leser, dies hier ist ein Artikel, der schon sehr früh unsere Sorgen der Bildungsarbeit in den Gemeinschaften benannte.

DGL No.II 26.05.1907

Brauchen wir einen Arbeitsführer?

„Wir brauchen keinen Arbeitsführer, wir arbeiten auch so!“ Wir brauchen kein Programm, bei uns ist immer jemand,

der „zum Besten des Ordens“ etwas vorträgt“.

„Was im Arbeitsführer steht, kann doch nicht immer an dem betreffenden Abend vorgebracht werden, wir wollen uns daher nicht binden.“

Dies und noch einiges mehr hat man gegen die von Programmen für die Logenabende und gegen unseren **A r b e i t s f ü h r e r** vorgebracht, nur ein Grund, der doch auch sehr häufig vorliegt, hört man selten nennen, Es heißt: Wir mögen uns nicht die Mühe machen, solche

Arbeitspläne auszuarbeiten, die passenden Vortragskräfte heranzuziehen und unsere geschäftlichen Angelegenheiten so einzurichten, das für den unterhaltenden und belehrenden Teil noch Zeit bleibt“. Da dieser Grund die meisten andern, die vorgebracht werden, an Wichtigkeit übertrifft, so wollen wir ihn etwas näher betrachten. Ein hervorragender tüchtiger Ordensbruder sagte mir einst: „Ein Logenabend, an dem nicht „zum Besten des Ordens etwas vorgetragen wird, was

Herz und Gemüt erhebt und erfreut, ist für mich ein verlorener Abend“. So denken nicht wenige unserer Ordensmitglieder, es lohnt sich also wohl der Mühe, darüber nachzudenken und Vorbereitungen zu treffen, um diesem Verlangen gerecht zu werden. Nun mag es ja Logen geben, wo genügend Vortragskräfte vorhanden sind,

die so etwas immer gleich „aus dem Ärmel schütteln“ können. Viele sind es aber nicht, und mit dem aus dem Ärmel schütteln ist auch so eine Sache! Ja, wenn die Zuhörer mit den oft gehörten Sachen wirklich zufrieden wären, wenn es genüge, das sie dankbar und beifällig alten belauten „Töntjes“ Beifall spenden, wenn solche Vorträge immer ganz einwandfrei wären und nur gute Sachen auch immer gut vorgelesen und richtig gespielt

und gesungen würden, - aber da hapert es doch manchmal. Man kann aber doch auch nicht viel verlangen, wenn eine mitleidige Seele auf die Frage des H.T.: „Hat jemand zum Besten es Ordens etwas vorzutragen?“ Sich langsam erhebt und bekennt: „Ich habe da noch etwas gefunden“, oder: „Ich kann ja mal wieder das alte Ding von damals vortragen“ – da denkt denn jeder“: Na, doch wenigstens etwas und hört gutmütig – geduldig zu. – Wir können`s aber besser haben! Wir haben



G. Asmussen, Großtempler von Deutschlands Großloge II des I.O.G.T.

in unseren Logen tüchtige Kräfte genug!
– Wir haben Ordensmitglieder, die mutig sind, die gut vorlesen und vortragen können, die durchaus imstande sind, über bestimmte Fragen Vorträge zu halten, die allgemeines Interesse finden. Diese müssen wir heranziehen, und wir müssen ihnen Zeit und Gelegenheit geben, sich auf ihre Vorträge vorzubereiten. Es sind genug „Kräfte“ da. Sie sitzen aber zuweilen ganz still auf der hintersten Bank und müssen erst ans Licht gezogen werden. Eine Kieler Ordensschwester hielt einmal, wie ich im Arbeitsführer las, einen Vortrag über Hühnerzucht. Ich habe bedauert, dass ich den nicht mit anhören konnte! Nun gibt es von der Hühnerzucht bis zur „Philosophie des Unbewussten“ unzählige Gebiete auf dem dies und jenes der Ordensmitglieder sich betätigt hat. Heraus damit! Nur nicht zu lang und niemals langweilig werden! Gar zu lehrreich ist nicht gut, der Vortrag soll aber immer so sein, dass die jüngste Ordensschwester nicht genötigt ist, bei irgend einer Stelle verlegen zu Boden zu blicken. Damit er oder Sie aber in dieser Weise zu Wort kommen kann, muss vorher der H.T. seine Pflicht redlich tun! Er muss pünktlich mit dem Glockenschlag anfangen, die Geschäfte pünktlich und flott erledigen, die Pause nicht ins Endlose bringen, kurz er muss daran denken, dass „wir ein Programm haben“. So trägt auf verschiedener Weise ein „Arbeitsführer“ dazu bei, die Arbeit zu regeln und die Sitzung anregend zu gestalten. Unsere Mitglieder müssen gern zu jeder Sitzung kommen, und sie müssen jedes Mal von dort etwas in ihrem Herzen, in ihrem Gemüt oder auch in ihrem Kopfe mit nach Hause nehmen.

Man soll nun allerdings auch nicht meinen, die Abwicklung des „Programms“ sei die eigentliche Ordensarbeit. Die Arbeit soll stets über das „Programm“ gehen, das „Programm“ soll aber über der Arbeit helfen: es soll zusammenhalten, erfreuen, bilden und heben, die unser Werben von Mann zu Mann in unsere Logen führte.

Georg Asmusen



In die Klinik - wegen des Alkohols
WIESBADEN. Psychische Probleme und Verhaltensstörungen durch Alkohol sind bundesweit die zweithäufigste Ursache für einen stationären Klinikaufenthalt. Diese Diagnose wurde im Jahr 2000 in Deutschland rund 279 000-mal gestellt, teilte das Statistische Bundesamt in Wiesbaden mit. Die meisten Patienten, die vollstationär ins Krankenhaus müssen, leiden an chronischen Durchblutungsstörungen des Herzens. Das waren 545 000 der rund 17,2 Millionen stationär aufgenommenen Menschen.

dpa



Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte, durch die viel Gutes in den Menschen hineinhuschen kann.

Christian Morgenstern



Auetal

Wir sind die Gemeinschaft Auetal,
wir steh'n auf dem Plan seit fast 14 Jahren.

Im letzten Jahr haben wir nachgedacht,
ob man nicht mal ein Gemeinschaftsseminar macht.
Wir mussten nicht lange überlegen, brauchten keinen überreden,
denn fast alle wollten dahin, brauchten nur noch einen Termin.

Am 13. Februar war es soweit:, wir fahren nach Hoya,
denn der Uli Neuer war bereit und hatte 3 Tage für uns Zeit.

Am Freitag fing es ganz harmlos an,
der Ernst begann am Samstag dann.

Wir führten Gespräche in der Gruppe und auch zu zweit,
über zuhören, zwischenreden und ausreden lassen.

Es war nicht so leicht wie's am Anfang gedacht,
obwohl wenn man nachdenkt, es doch fast täglich jeder mal macht.

Sei es durch Stress, durch Frust oder einfach keine Zeit,
wer ist schon immer zum Zuhören bereit? Doch hat es auch viel Spaß
gebracht, der eine oder andere es jetzt besser macht.

Mühe werden wir uns alle geben,
ob's denn gelingt – wir werden es sehen.

So ging es bis zum Essen weiter, mal mit Ernst und auch mal heiter.

Nach dem Essen da wurde es schön,
denn wir bekamen die Stadt Verden zu sehen.

Stadtein- und Stadtauswärts sind wir dann gegangen und schließlich in
einem Café gelandet und wie das so üblich, wie jeder wohl weiß,
gab's Kaffee und Torte und natürlich auch Eis.

Mit einem Essen im Lindenhof und lustigen Geschichten wieder im Haus
wurde auch der Abend sehr nett,
und ich denke, alle gingen zufrieden ins Bett.

Die kleinen Pelzchen, die wir am Freitag bekamen,
gingen den ganzen Samstag von einem zum anderen.

Am Sonntagmorgen ging es dann nochmal weiter,
mal sehr ernst und auch mal heiter.

Nun ist das Wochenende leider zu Ende,
und jeder fährt in seine vier Wände.

Der Uli hat das sehr gut gemacht und alles so locker rübergebracht.

Wir bedanken uns dafür und hoffen,
dass wir uns irgendwann wieder sehn.

Dagmar Abraham, Auetal