

# Bildungsbrief 17

Jahrgang 2006

---



**Schneeglöckchen**

(*Galantus nivalis*)

## Aus dem Inhalt

Titelfoto: U. Neuer	01
Aus dem Inhalt	02
Impressum	02
Liebe Leser	03
Alfred Koß zum 40.	04
A. Koß über Traditionen	09
Unsere Rätselseite	10
Meine Sucht - Meine Gefühle	11
Briefmarken sammeln	13
Erwachsenenbildung	15
Nachsorge - Eine soziale Antwort?	17

## 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: kirsten.seidel1@freenet.de*  
Redaktionsteam:  
*Erich Hünecke      Ulrich Neuer*  
*Kirsten Seidel*  
Layout:  
*Ulrich Neuer*  
Erscheinungsweise:  
zweimal jährlich (unverbindlich)

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

Auflage z.Zt.                      *600 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. 18** 31.08.06



Die Zensur ist die jüngere von zwei  
schändlichen Schwestern, die ältere  
heißt Inquisition.

Johann Nepomuk Nestroy



Liebe Leserin, lieber Leser,

der vor Ihnen liegende Bildungsbrief ist besonders inhaltsreich. Zum einen enthält er die Fortsetzung des Festvortrages von Hans-Günter Schmidt mit einer Ergänzung des Jubilars Alfred Koß. In beiden Beiträgen werden nicht nur der Wert von Traditionen, sondern auch die dazugehörigen Bräuche beschrieben, so dass ein neues Mitglied ein besseres Verhältnis zu ihnen finden kann. Das Redaktionsteam geht daher davon aus, dass aus diesen Beiträgen viele Diskussionen entstehen und ein besseres Verständnis für das Guttemplergedankengut bewirkt, Veränderungen nur dann zu akzeptieren, wenn etwas Besseres dafür verwandt wird.

Zum anderen hat die Abhängigkeit insbesondere vom Alkohol einen zweiten Schwerpunkt in diesem Heft gebildet. Es gibt gegenwärtig in Niedersachsen Diskussionen über die Begriffsbestimmung von Erwachsenenbildung natürlich mit dem Hintergrund von Geldeinsparungen. Dabei ist deutlich geworden, dass die Persönlichkeitsentwicklung im Zusammenhang mit der Befreiung aus einer Abhängigkeit von entscheidender Bedeutung dafür ist, dass die Rückfallgefahr deutlich geringer wird. Jede Guttemplerin, jeder Guttempler sollte bei entsprechenden Gesprächspartnern darauf hinweisen, wie wichtig die „Soziale Bildung“ in unserer Suchtarbeit ist. Es kann auch nicht schaden, wenn wir dabei die Geldersparnis durch unseren ehrenamtlichen Einsatz erwähnen. Zur Entwicklung der einzelnen Persönlichkeit gehören auch Anregungen, wie man das zukünftige, alko-

holfreie Leben gestalten kann. Wir sind deswegen dankbar über einen Artikel von Klaus-Dieter Bischof, Köln, mit dem Thema „Briefmarken sammeln“, das in der nächsten Ausgabe des Bildungsbriefes Nr. 18 über „Münzen sammeln“ ergänzt wird. Vielleicht fühlt sich diese Leserin oder jener Leser besonders angesprochen, weil er ein anderes Hobby hat, das er im Bildungsbrief vorstellen möchte. So wollen wir bei der nächsten Ausgabe des Bildungsbriefes mehr Heiteres, Skurriles anbieten. Dabei brauchen wir Ihre Mithilfe!! Schicken Sie uns Berichte oder Gedichte oder Bilder über besondere Sommererlebnisse in 2006 sei es in der gemeinschaft, sei es privat, so dass wir daraus einen bunten Strauß binden können.

Es heißt gegenwärtig in der politischen Landschaft „Deutschland bewegt sich.“ Ob das auch für die Guttempler zutrifft? Und damit das Redaktionsteam unter der Last vieler Zuschriften zusammenbricht.

Wir werden darüber berichten...



Und hier unser neuer Bildungswitz:

Nach den Ferien fragt die Englischlehrerin die Schüler, wo sie Urlaub gemacht haben. Marion war in England. Lehrerin: „Bist du mit deinem Englisch klargekommen?“ – „Ich schon“, antwortet Marion, „aber die Engländer nicht.“



Im Jahr 2005 feierte der Ordens-Chronist Bruder Alfred Koß aus Lüneburg sein 40-jähriges Guttempler-Jubiläum. Aus diesem Anlass drucken wir Auszüge aus der Laudatio von Bruder Hans-Günter Schmidt aus Hamburg ab. Viel Spaß beim Lesen:

Der zweite Teil des Themas handelt von der Wirkung der Traditionen nach innen und außen.

„Traditionen im Guttempler-Orden“ „Ist das nicht Nostalgie?“ – jene rückwärts gewandte Sehnsucht nach einer vergangenen besseren Zeit? Handelt es sich hier um etwas Veraltetes, Überflüssiges, Abgestorbenes? Sind Traditionen nur träge Gewohnheiten der Alten? Oder haben jene Recht, die Tradition als etwas Vertrautes, Hilfreiches, eine Geborgenheit und Wärme verleihende Eigenschaft sehen und sie als einen Schatz aus der Vergangenheit empfinden?

Prüfen Sie sich selbst!

Wenn Sie an besondere Erlebnisse im Guttempler-Orden denken, denken Sie dann an eine Satzungsdebatte oder an einen Vortrag?

Oder denken Sie vielleicht an Ihre eigene Aufnahmefeier (obwohl häufig ja nur die Atmosphäre haften blieb und nicht einzelne Worte, weil man viel zu aufgeregt war) oder denken Sie dabei an Ihre Wahl in ein bestimmtes Amt oder eine festliche Sitzung, in deren Mittelpunkt Sie selbst standen oder eine von Ihnen geschätzte Person, also Ereignisse, die mit Formen und Brauchtum und daher mit Traditionen im Orden ganz eng verbunden sind?

Kennen Sie das wärmende Gefühl der Vertrautheit, wenn Sie eine Ihnen bis dahin fremde Guttempler-Gemeinschaft in einem ganz anderen Distrikt be-

suchen und trotzdem das Gefühl haben als wären Sie in Ihrer eigenen Gemeinschaft? Ist Ihnen bewusst, woran dies liegen könnte?

*Laut BROCKHAUS bedeutet „Tradition“ Überlieferung, genauer gesagt: die bewusst gewählte Übernahme und Weitergabe von Wissen, Lebenserfahrungen, Sitten und Bräuchen.*

Das kann sich auf die Familie beziehen, auf den Guttempler Orden, auf bestimmte gesellschaftliche Gruppen oder auch auf den Staat selbst. Wenn in Ihrer Familie seit Jahren in einer bestimmten Weise Weihnachten gefeiert wird, so kann man dies ebenfalls als Tradition bezeichnen.

Wir würden arm, sehr arm aussehen, wenn wir das Wissen, die Lebenserfahrungen, die Sitten und Bräuche, die wir von unseren Vorgängern im Orden, zum Teil sogar von den Gründern, übernommen haben oder die wir selbst sammelten, nicht nutzen würden.

Wir müssten in der Gesprächsgruppe und in der Guttempler-Gemeinschaft jedes Mal das Rad neu erfinden, müssten uns Gedanken machen, wie leite ich die Sitzung ein und wie beende ich sie. Wie soll der Ablauf sein?

Wir haben es demgegenüber sehr leicht. Wir haben eine bestimmte Form, wie wir eröffnen, wie wir schließen und wie der Ablauf einer Sitzung sein könnte. So gesehen, enthält jede Sitzung eine Vielzahl von traditionellen Werten und Verhaltensweisen, wobei die Form als Angebot zu sehen ist, da wir frei in der Gestaltung sind.

Zu unserer Tradition gehören auch die Ideale, die Wertvorstellungen, die den Gründern des Guttempler-Ordens wichtig waren und die wir so selbstverständlich praktizieren, ohne das es uns

immer bewusst ist, dass diese Ideale, diese Wertvorstellungen die Basis ist, auf der der Erfolg der Guttemplerarbeit beruht und dass sie bereits über 150 Jahre alt ist.

Ich bin der festen Überzeugung, dass die Erfolge sehr eng mit unserem Menschenbild zusammenhängen.

*Die Gründer wussten, wenn man Menschen erreichen will, dann geschieht dies im Wesentlichen über die Gefühls- oder Beziehungsebene. Wenn man diese erreicht, ist der Betreffende aufnahmefähig für Sachinformationen. Denn Veränderung von Lebensweisen und Verhalten sind schwierige Prozesse. Appelle nützen hier meist wenig. Es kommt darauf an, dass der Wille gestärkt wird, wobei der Wille keine rein verstandesmäßige Sache ist, sagen die Psychologen.*

*Erst wenn zur Erkenntnis (dem Bewusstsein), was ja eine verstandesmäßige Eigenschaft ist, die Gefühlsebene, die seelische Energie, hinzukommt, kann sich der Wille entwickeln.*

Aus dem Menschenbild, das wir haben, leitet sich die Gesinnung ab, wie wir dem Neuen, dem Hilfesuchenden begegnen: Diese annehmende Haltung,

die Zugewandtheit, die sich zusammensetzt aus Mitempfinden, Liebe zum Mitmenschen, Bereitschaft zum Helfen. Von den Neuen wird dies als Allererstes wahrgenommen. Dafür hat der Neue, egal, ob direktbetroffen oder mitbetroffen, ein besonderes Gespür, weil er in einer außergewöhnlichen Situation zu

uns kommt: Problembeladen, häufig verunsichert, mit sehr geringem Selbstwertgefühl, weil er schon manches versucht hat und damit gescheitert ist. Er spürt nicht nur diese Gesinnung und das Mutmachende in unseren Äußerungen, sondern auch das Expertenwissen, das durch Eigen- erfahrung, durch Seminare und Vorträge bei uns vorhanden ist.

Eine andere Eigenschaft, die Guttempler seit ihrer Gründung praktizieren, ist Vertrauen. Ohne

diese Eigenschaft wäre unsere Arbeit gar nicht möglich – weder in der Hilfe noch in der Zusammenarbeit unter den Mitgliedern, ganz gleich, ob auf Gemeinschafts- Distrikts- oder Ordensebene.

„Der Mensch wird das, wofür man ihn hält!“ heißt ein bekanntes Sprichwort: Ich bin ziemlich sicher, wenn man je-



Festredner und Jubilar

mand oft genug sagt, das schaffst Du doch nicht, das ist doch viel zu schwer für Dich, dafür fehlen Dir doch die Voraussetzungen, dass der Betreffende es auch nicht schaffen wird. Daher unterstreiche ich den Satz:

*„Nichts kann einen Menschen mehr stärken, als das Vertrauen, das man ihm entgegenbringt!“*

Dieser Satz hat seine Berechtigung, ganz gleich, ob es sich auf den Neuen bezieht oder auf ein Mitglied, das schon einige Zeit dem Orden angehört und z.B. zum HT vorgeschlagen wird und selbst unsicher ist, ob er es schaffen wird, diesen Posten auszufüllen. Wenn einem dann vermittelt wird: „Das traue ich Dir zu! Das schaffst Du! Du hast unsere Unterstützung!“ dann ist das ein herrlicher Rückenwind, ein Motivations-schub und häufig eine gute Grundlage für die Übernahme einer Aufgabe. Das Vertrauen der anderen beflügelt. Was dann kommt, kann man als Lernen durch Tun bezeichnen.

Herbert Ziegler, Pädagoge, langjähriger Direktor der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, sagt hierüber:

*„Guttempler verlangen Dinge von einem, die man nie gemacht hat und man ist überrascht, dass es gelingt!“*

Otto Schürmann jun., Bielefeld, führender Mitarbeiter im Schulwesen von NRW, schrieb 1968 in unserer Zeitschrift über die Gründungsphase unserer Organisation:

*„Unsere Vorväter haben eine glückliche Hand gehabt. Sie haben für ein Jahrhundert das brauchbare Instrumentarium unserer Arbeit geschaffen. Ein Instrument, das der Würde des Menschengeschlechts dienen sollte, musste diese Würde auch in seinen Arbeitsweisen und in seinen*

*Gebräuchen konstituieren.*

*Demokratische Verhandlungsformen, Gleichberechtigung der Geschlechter, Überwindung nationaler und rassischer Vorurteile, sozialer Herkunft, das ist heute praktisch oder doch theoretisch, zum wenigsten aber in der Deklamation weltweit unbestritten.*

*Ich denke, der Genius der Geschichte hat den Guttempler-Pionieren gelächelt, als sie aus Idealen, die damals völlig unzeitgemäß waren, ihre einfache alltägliche Sitte bauten.“*

*In der Guttemplerarbeit gibt es etliche Symbole. Symbolik können wir mit Sinnbild übersetzen - es steht **für etwas**.*

Wenn wir Dinge, die dem Verstand nicht voll erfassbar sind oder wo die verstandesmäßige Wiedergabe fast unmöglich ist, in kurzer Form ausdrücken wollen, greifen wir zu Ausdrucksmitteln außerhalb der Sprache. Das können Gesten sein, Bilder, bestimmtes Liedgut oder auch Zeichen. Das ist nicht nur im Orden so, sondern in vielen gesellschaftlichen Bereichen z.B. beim Staat, wenn wir an die Staatssymbole denken (Bundesfahne, Bundesadler, Nationalhymne) oder an die Kirche oder an das Abendland, wo vor dem Geburtsdatum ein Stern und vor dem Todesdatum ein Kreuz steht und dies den Stern von Bethlehem und das Kreuz von Golgatha symbolisiert. Den Handschlag mit einander wechseln oder bei einem Kauf diesen mit einem Handschlag zu bekräftigen, sind ebenfalls Symbole des täglichen Lebens.

Symbole im Orden sind die Anrede, das Abzeichen, der Bruderkreis, der Gruß, die Namen der Guttempler-Gemeinschaften (die ja ihren Namen entweder

von der Umgebung ableiten, in der sie arbeiten, einen Wahlspruch haben oder nach einer Persönlichkeit benannt sind), das Licht innerhalb unserer Sitzungen, die Anordnung der Pulte, um nur die wichtigsten aufzuzählen.

Zum Brauchtum gehören z.B. Form und Ablauf der Zusammenkünfte, das Gradwesen als Mittel der Persönlichkeitsentwicklung, die spezifischen Guttemplerlieder.

Das Gemüt, das Gefühl anzusprechen und darüber das Verstandesmäßige zu transportieren, dafür sind Traditionen wie Formen und Brauchtum, sind Symbole wichtige Mittel.

Wie sagte schon der berühmte französische Sozialist Jean Jaures, der am 31.7.1914, also am Vorabend des Ausbruchs des 1. Weltkrieges, in Paris ermordet wurde:

*„Tradition ist nicht Asche konservieren, sondern die Flamme am Brennen erhalten!“*

Dass das Verständnis für Formen und Brauchtum im Orden in den letzten beiden Jahrzehnten zurückgegangen ist, liegt sicher nicht nur am Zeitgeschmack, sondern in erster Linie daran, dass wir kaum noch über Formen und Brauchtum sprechen. Und wenn man über eine Sache nicht spricht, kann sie sehr leicht in Vergessenheit geraten und dann werden Symbole abgeschafft oder

Formen zu einer beziehungslosen Sache, weil kaum jemand ihren Sinngehalt kennt. Dann kann es in einer Guttempler-Gemeinschaft geschehen, dass der Hammer abgeschafft wird, weil man ihn als undemokratisch empfindet (dabei ist er nur ein Hilfsmittel für die Sitzungsführung, so wie die Glocke in großen Versammlungen wie z.B. im Bundestag, der ja durchaus zu den demokratischen Institutionen zählt). Praxisnah hat Rolf Hüllinghorst (Bielefeld), seit 11 Jahren Direktor der DHS, unser Ordensbruder, dieses fehlende Verständnis formuliert. Er

stellte fest, dass viele Mitglieder wüssten, wo die Pulte bzw. Tische zu stehen hätten, aber viele nicht, warum sie dort ständen.

Natürlich können sich auch Traditionen verändern. Ich

erinnere an die Regalie, an das Passwort, an die Abgeschlossenheit der Sitzungen. Sie hatten sich überlebt. Da wir nicht auf einer einsamen Insel leben, müssen wir uns den Zeitläufen anpassen, ohne dass wir dem Zeitgeist hinterherlaufen. Zeitgeist können wir mit Mode übersetzen. Hier denke ich an einen Leserbrief von Dieter Röhrs in unserer Zeitschrift, der August Everding zitierte, den bekannten Operntendanten, der der Auffassung war:



Werke von Alfred Koss

„Wer den Zeitgeist heiratet, wird sehr schnell Witwe!“

weil nach kurzer Zeit etwas anderes wichtiger ist.

Wie wirken die Guttempler-Formen und Bräuche auf das neue Mitglied? Sie können fremd und irritierend wirken, aber auch anheimelnd, können sein Gefühl, sein Empfinden ansprechen und ihm Orientierungshilfe geben, ihm helfen, sich in der neuen Gemeinschaft zurechtzufinden, auch durch ihren wiederkehrenden Ablauf. Entscheidend ist, ob er Gefühle zulässt und über das Gefühl ansprechbar ist.

Unser Ziel ist doch:  
*Die Entwicklung vom Mitglied zum guttemplerisch denkenden Menschen.*

Das geht nicht so sehr über Gedrucktes – es geht in erster Linie über Erlebtes und Gelebtes – über Tradition, über unsere Wertvorstellungen, über Formen und Brauchtum, damit

das Mitglied mit dem Verstand fühlen und mit dem Herzen denken wird. Oder ist heute nur das Trockensein das Ziel? Wie geht die Öffentlichkeit mit der Tradition der Guttempler um? Sie lernt sie zumeist auf Festsitzungen oder Öffentlichkeitsaktionen kennen. Meine Erfahrung ist, dass Formen und Brauchtum viele anspricht und nur wenige irritiert sind oder ablehnend reagieren.

Für mich ist Tradition ein Schatz mit

dem die Geschichte des Ordens lebendig bleibt und ein wichtiges Fundament in der über 150-jährigen Guttemplerarbeit. Ich bin der Überzeugung, dass vieles von den Gründern gut durchdacht worden ist und habe meine Probleme mit den Tendenzen, die ich in den letzten Jahren von unserer Führung zu spüren meine und die in den Satzungsänderungen deutlich wurden.

*Geschichte und Tradition sind wesentliche Teile unserer Identität.*

*Die traditionellen Werte sind für mich die Seele des Guttempler-Ordens.*

Ein Autoreifen benötigt mindestens 5 Millimeter Profil. Wie viel Profil hat der Guttempler-Orden heute? Soll er austauschbar sein mit anderen Suchtselbsthilfeorganisationen? Ich unterstreiche den Satz, den Sie alle Woche für Woche hören:

**„Unsere Arbeit wurzelt in den Erfahrungen der Vergangenheit. Sie wandelt sich mit den Aufgaben der Gegenwart. Wir richten sie aus auf die Zukunft.“**

*Möge sich der Orden immer dessen bewusst sein und das auch praktizieren.*

hgs, Hamburg



Drei verdiente Guttempler:  
H. G. Schmidt, A. Koß, E. Hünecke





### **Was sagt der Jubilar über Geschichte und Tradition?**

Geschichte ist für mich und natürlich auch für alle sehr wichtig. Ohne die Ideen, Erfindungen, Forschungen ohne die Leistungen und das Wissen unserer Vorfahren auf allen Gebieten wären wir heute sicherlich nicht soweit wie wir sind. Wir entwickeln die Dinge nur fort. Denken wir an die Regeln fürs menschliche Zusammenleben (z. B. in den verschiedenen Religionen), an Gesetze (z. B. Gesetzesstele des Hammurabi), an die Architektur der alten Ägypter, Griechen und Römer, an Demokratie (Athen), an Philosophie, Astrologie und Astronomie (z.B. der alten Babylonier, Mayas etc.), an Kriegskunst z.B. der alten Hethiter, an Geometrie, Dichtung und Kunst. Was wären wir heute zum Beispiel ohne Erfindung des Rades? Es gibt kaum etwas, was nicht seinen Ursprung in der Vergangenheit hat. Deshalb ist Geschichte für mich sehr wichtig und höchst interessant. Geschichte wirkt immer in die Gegenwart und Zukunft hinein, auch wenn es uns nicht immer bewusst ist.

Man muss die Vergangenheit (Geschichte) kennen, um die Gegenwart zu verstehen und die Zukunft zu gestalten. Es gibt viele Beispiele dafür, dass Fehler, die in der Vergangenheit gemacht wurden - also Geschichte sind - sich wiederholten. Das wäre sicherlich nicht passiert, hätte man die Geschichte gekannt und daraus gelernt. Dies trifft auch für den Orden zu. Was haben unsere Guttemplerahnen für ein hervorragendes „System“ geschaffen. Es ist ein in sich geschlossenes „Getriebe“ - wie Zahnräder, die ineinander greifen. Breche ich einen Zahn

aus einem Zahnrad, so wird das Ganze nicht mehr richtig funktionieren. Breche ich noch einen Zahn aus dem anderen Zahnrad, kommt das ganze in nicht so ferner Zukunft zum Stillstand.

Wir können dies „System“ nur durch ein besseres ersetzen und da uns kein besseres einfällt, sollten wir das bisherige pflegen. Die Gegenwart hat ihre Wurzeln in der Vergangenheit. Trenne ich die Gegenwart von den Wurzeln, stirbt die Gegenwart, und es wird keine Zukunft mehr geben. Ein Baum, dem ich die Wurzeln nehme, stirbt, er trägt keine Samen mehr, und damit wird es auch keine Zukunft (keine neuen Bäume) mehr geben.



### **Europas Jugend trinkt früher**

(dpa) Jugendliche in Europa betrinken sich immer früher. Deswegen hat die EU-Kommision in Brüssel Alarm geschlagen und die Mitgliedsländer der Europäischen Gemeinschaft aufgefordert, dieses Problem mit Informationskampagnen oder verschärften Gesetzen zum Alkoholverkauf entgegen zu treten. Dem Vorschlag der Behörden liegen mehrere Studien zu Grunde. Die Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen werden dabei immer geringer, hieß es.



Man kann die Erkenntnisse der Medizin auf eine knappe Formel bringen: Wasser, mäßig genossen, ist unschädlich.

Mark Twain



## Unsere Rätselseite



### Die Lösung des Preisrätsels aus unserem letzten Bildungsbrief:

So sah unsere Preisfrage aus:



Durch Umlegen nur eines Streichholzes sollten sie die Gleichung wieder richtig stellen.

Und so sieht die Lösung aus:



Offensichtlich fand unser Rätsel den Zuspruch unserer Leser. aus mehreren richtigen Zuschriften ermittelte Fortuna

Arnold Rath, Harpstedt  
als Gewinner.

Herzlichen Glückwunsch!



Hier unsere neue Aufgabe. Wir möchten von Ihnen wissen ob folgende Aussage der Wahrheit entspricht oder eine Lüge ist:

Der Kontinent Neuholland

In alten Atlanten standen häufig andere Namen als in unseren heutigen. So hieß jahrhunderte lang die größte Stadt der Türkei Konstantinopel. Auf einmal heißt sie Istanbul. Und nicht nur das. Ganze Kontinente wurden umbenannt. Australien, die Heimat der Kängurus, hieß bis 1803 Neuholland.

Wahr oder Unwahr?

Lösungen bis zum 31.08.06 wie immer an unsere Redaktionsadresse:

Kirsten Seidel

Klaus-Groth-Str.46

21337 Lüneburg

Email: [kirsten.seidel1@freenet.de](mailto:kirsten.seidel1@freenet.de)



### In Schilda....



Die Ausbildung zum ehrenamtlichen Suchthelfer in Niedersachsen bringt immer wieder beachtenswerte Abschlussarbeiten hervor. Die Redaktion möchte ihnen heute die Arbeit von Doris Dieneman aus Braunschweig vorstellen.

### **Meine Sucht – Meine Gefühle**

*Die Bedeutung meiner Gefühle durch meine Sucht*

#### **Körperliche Empfindungen**

Freude-Gefühle:

Freude, Begeisterung, Glück, Übermut, Leidenschaft, Lust, Zufriedenheit, Stolz, Selbstvertrauen, Gelassenheit, Überlegenheit, Dankbarkeit, Liebe, Vertrauen, Zuneigung, Rührung, Mut,

Trauer-Gefühle:

Traurigkeit, Verzweiflung, Sehnsucht, Einsamkeit, Leere, Langeweile, Enttäuschung, Beleidigt sein, Mitgefühl,

#### **Emotionale Empfindungen**

Angst-Gefühle:

Angst, Furcht, Anspannung, Nervosität, Verlegenheit, Selbstunsicherheit, Unterlegenheit, Scham, Schuldgefühl, Reue, Sorge, Ekel, Schreck,

#### **Intuitive Empfindungen**

Wut/Ärger-Gefühl: Ärger, Wut, Zorn, Missmut, Ungeduld, Widerwille, Trotz, Abneigung, Hass, Verachtung, Misstrauen, Neid, Eifersucht,

#### **Moralprinzipien, Instinktive Fähigkeiten**

Nachdem wir „Trocken“ sind, müssen wir uns mit unseren Gefühlen auseinandersetzen. Die ersten Gefühle, die wir bewusst entwickeln, sind Angstgefühle.

Angst, Furcht, Anspannung, Nervosität: Was passiert mit mir? Schaff ich das, was ich mir vorgenommen habe?

Verlegenheit, Selbstunsicherheit, Unterlegenheit, Scham: Ich habe nichts

richtig gemacht. Mag mich noch jemand, oder stehe ich nun ganz alleine da?

Schuldgefühl, Reue, Sorge, Ekel, Schreck: Kann ich das, was ich ange richtet habe, wiedergutmachen? Hält meine Familie/Freunde noch zu mir?

#### **Kann ich über meine Gefühle reden oder sie zeigen?**

Wir müssen lernen, damit umzugehen.

Das schaffen wir aber nicht ohne Hilfe. Wenn wir allein versuchen, damit umzugehen, fängt der „Teufelskreis“ wieder von vorne an, Wir trinken wieder. Haben wir aber jemanden, mit dem wir sprechen können, der uns Wege aufzeigt, wie wir mit unserem Problem umgehen können, sind wir schon einen Schritt weiter. Jeder Mensch ist sein eigenes Individuum und kann selbst entscheiden, welchen Weg er einschlägt. Auch wenn man dies selbst entscheiden kann, ist es nicht immer einfach. Da ist es doch gut zu wissen, dass es da immer noch jemanden gibt, der einem unter die Arme greifen kann. Es gibt immer Konflikte und Differenzen, aber im Großen und Ganzen müssen wir lernen, damit umzugehen. Wenn wir zulassen, dass wir unsere Gefühle erleben, dass wir sie akzeptieren, loslassen, werden wir wissen, was wir als nächstes zu tun haben.

Zunächst ist es natürlich sinnvoll, die Ursachen für negative Gefühle zu erkunden, da eine restlose Beseitigung der unangenehmen Symptome ansonsten quasi unmöglich ist.

Unser Leben hat sich von einem Tag auf den anderen grundlegend geändert. Wir haben das Gefühl, praktisch vor dem Nichts zu stehen. Dann kommt die Angst, vor einer großen Leere zu stehen, vor Veränderungen, die uns

dazu zwingen, den Lebensplan von einem Tag auf den nächsten völlig umstellen zu müssen. Die Angst vor dem Danach kann einen lähmen. Entscheidend aber ist, Angst anzunehmen und zu überwinden, sich nicht lähmen zu lassen und in Hilflosigkeit oder gar Depressionen zu verfallen, die das Anpassen an ein Leben „ohne“ Sucht unmöglich machen. Ob der Umbruch zur persönlichen Krise wird, hängt nicht vom Ereignis selbst ab, sondern davon, wie man damit umgeht.

Verlust, Leere, Einsamkeit empfinden diejenigen ganz besonders stark, die stets nur auf eine Sache konzentriert waren und sich nie gefragt haben, was sie darüber hinaus wollen oder können. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass jede Krise eine große Chance bietet, in sich selbst zu horchen, neue Inhalte für sich zu gewinnen und ungeliebte Seiten zu

entdecken. In jeder Krise steckt auch eine Chance für uns, sie reißen uns aus der Gleichgültigkeit, wecken Kraftreserven, helfen erkennen, dass unsere eigenen Grenzen noch lange nicht erreicht sind.

Die Notlage zwingt uns, aus Gewohnheiten auszubrechen. Wir lernen beispielsweise

- das Leben, auch alltägliches wieder zu schätzen
- dass wir uns wichtig nehmen müssen

- dass wir nicht nach unseren Bedürfnissen gelebt haben
- dass der Sinn des Lebens in Zukunft ein anderer für uns ist
- andere mehr zu akzeptieren
- den Partner und Freunde wichtiger zu nehmen
- was wirklich wichtig ist für uns im Leben
- positive Ziele zu finden
- mehr für unsere Gesundheit zu tun



Weißstorch  
(Foto. U. Neuer)

- unsere Zeit behutsamer einzuteilen  
**Krisen sind unsere Chancen, uns weiterzuentwickeln und zu wachsen.**

Man vergleicht sich zu oft mit anderen Menschen, muss man so sein wie die anderen?

NEIN, denn wenn man auf sein Gefühl hört, weiß man, wo man steht und vieles ist nur deshalb möglich, weil die Liebe im Spiel ist. Mit der Liebe kommt das Vertrauen auf sich selbst, aber es ist noch

ein langer Weg, sein Selbstvertrauen wiederzufinden.

Selbstvertrauen fällt nicht vom Himmel, sondern ist zum großen Teil von uns selbst beeinflussbar. Erst wenn man zu sich selbst Vertrauen gefasst hat, werden es auch andere tun.

Zufriedenheit und Selbstbewusstsein, diese beiden Eigenschaften sind eng miteinander verflochten. Wer mit sich und seinen Leistungen nicht zufrieden ist, wird Schwierigkeiten haben

selbstbewusst zu sein. Wer nicht selbstbewusst ist, glaubt zu wenig an sich selbst, um erfolgreich und zufrieden sein zu können. Diese Zufriedenheit kann wiederum dafür genutzt werden, mit frischem Mut und mehr Optimismus zur Tat zu schreiten. Wer an sich selbst glaubt und mit Optimismus an eine Aufgabe herangeht, hat größere Chancen, sie erfolgreich zu lösen. Mangelndes Selbstbewusstsein ist häufig auf Versagensangst zurückzuführen. Ein gewisses Maß an Angst bringt das Verantwortungsbewusstsein natürlich mit sich, nur wer die Gefahren und Risiken eines Ablaufs kennt, kann sie umgehen. Doch sobald diese Angst zu groß wird, zehrt sie am Selbstbewusstsein und lähmt den Tatendrang. Zufriedenheit kann so nicht entstehen.

Nur wer an sich arbeitet und Hilfe zulässt, kommt aus diesem Gefühlschaos raus. Das ist nicht einfach, aber versuchen sollte man es trotzdem.

Ein „gesundes Selbstbewusstsein“ vollführt täglich die Gratwanderung zwischen den zwei Extremhaltungen: „Ich bin ein Sandkorn“

„Ich bin das Zentrum des Universums“

**Mit der Liebe kommt das  
Vertrauen, mit dem Vertrauen die  
Liebe.**



Alkohol:

Der einzige deiner käuflichen Freunde, der auch im tiefsten Unglück so lange zu dir hält, wie du noch ein bisschen Geld bei dir hast.

Markus Hattenstein



### **Bildung durch Freizeitgestaltung mit Briefmarken**

Verhältnismäßig plötzlich dehnte sich meine Freizeit in einer Weite aus, mit der ich anfangs nicht umgehen konnte. Mein Freund Rudi hat dafür einen Spruch, den er gerne benutzt: „Ich weiß nicht, Weihnachten kommt immer so plötzlich!“

Dabei wusste ich den Eintritt in meinen Ruhestand mehrere Jahre vorher. Hans-Jürgen Wischnewski lud mich Mitte der 80er Jahre zu einer Briefmarkenausstellung ein. Von da ab sammelte ich Briefmarken. Ich kaufte sie und legte sie in einer Mappe weg. Ich musste arbeiten und war für die Guttempler tätig. Für das Sammeln als Freizeitbeschäftigung blieb nichts übrig.

Eine Lehre hatte ich aber mitbekommen: „Sammeln Sie nur ein Gebiet, aber das systematisch.“ So habe ich mich auf neu herausgekommene Briefmarken der Wohlfahrtspflege einschließlich der Weihnachtsmarken festgelegt. Durch die Post der Guttempler erhalte ich die Briefmarken gestempelt. Die postfrischen Marken beziehe ich von der Deutschen Post AG, Niederlassung Philatelie in 92624 Weiden. Nur wenn mir eine Marke aus früheren Zeiten fehlt, kaufe ich bei einem Briefmarkenhändler, von denen es so viele gibt, dass sie unterschiedliche Preise für ein und dieselbe Marke haben.

Im Januar 2005 begann ich mit einem neuen Sammelgebiet: die neue Dauermarkenserie der Blumen. Ich bestellte in Weiden je eine postfrische Marke und eine postfrische Zwillingmarke nebeneinander aus den Zehnerbogen. Außerdem gab ich von jeder Marke einen Fünferstreifen von der Rolle

in Auftrag. Wenn es Markenheftchen geben wird, bekomme ich zwei Stück. Durch die neuen Marken lernte ich die Namen der Tagetes und des Leberblümchens kennen. Ich habe daran Spaß, Neues aus verschiedenen Gebieten zu lernen. Ich frische mein Wissen und meine Erinnerung auf, was ich in der Schule im Biologie-Unterricht gelernt habe. Bei den neuen Wohlfahrtsmarken werde ich Schmetterlinge lernen.

Sammeln gehört zu den Ureigenschaften des Menschen. Anfangs sammelten sie Nahrungsmittel, um versorgt zu sein. Heute sammeln wir, um uns mit anderen Menschen mit dem gleichen Sammelgebiet auszutauschen. Manche Menschen sammeln wegen der Ordnung der Objekte, die man individuell festlegen kann. Dabei kann man nach Vollendung streben, eine vollständige Sammlung zu haben.

Bei Briefmarken beeinflusse ich, ob nach Ländern oder nach Serien oder nach Motiven ordne. Ich achte auf die Qualität der einzelnen Marke. Mein Briefmarkensammlerfreund Jochen sammelt nur Marken aus Afrika. Er vergleicht die Motive und Bilder aus den einzelnen Ländern. Einmal im Jahr reist

er in ein Land. Zum einen kauft er ein, zum anderen erhält er einen Eindruck von den Menschen, von der Natur und dem Land. Er ist ein Spezialist geworden und schreibt über seine Eindrücke Artikel. Er besitzt eine Sammlung, zu der er eine gefühlsmäßige Bindung hat.

Ich erinnere mich an eine Briefmarkenausstellung zum hundertjährigen Bestehen des Guttempler-Ordens in Hamburg über Alkohol als Motivthema.

In Berlin gibt es die Phila-Guttempler, eine Briefmarken- und Münzsammlergruppe, die sich monatlich im Guttempler-Haus trifft. Kontaktperson ist Bruder Günter Schneider, Maybachufer 12, 12047 Berlin. Wäre Briefmarkensammeln eine Freizeitgestaltung für Sie? In ihrer nächsten Umgebung gibt es bestimmt eine Sammlerin oder einen Sammler,

der Ihnen anfangs behilflich sein kann. Über das Sammeln von Münzen lesen sie in der nächsten Ausgabe.

KDB, Köln

\*\*\*

Bürokraten:  
die Militaristen des Papierkrieges.  
Cyril N. Parkinson



## Fast alles richtig!

Ein 90-Grad-Winkel ist ein ...	winkel mit hohem Fieber	f
Vervollständige: Wer reitet so spät durch Nacht und Wind, es ist ...	Schockemühle	f
Wie viel Buchstaben hat das Alphabet?	8 (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z)	f
Welche Lebewesen können im Wasser wie auf dem Land existieren?	Taucher	f
Wie viel Meter hat ein Kilometer?	Zwei Pfund	f
Wie viel sind 3% von 100?	wenig	f
Wie heißen die drei Eishelligen?	Dr. Aetker, Schoeller, ?	f
Was sind Devisen?	wo die Kühe draufstehn	f
Was bedeutet IQ?	Der Intelligenzquotient	f

Pisa oder was....?

### **Warum ist die Erwachsenenbildung besonders im Zusammenhang mit Suchtabhängigkeiten so wichtig?**

Am Beispiel der Betreuungsarbeit der Guttempler bei Alkoholabhängigen wird deutlich, dass eine Betreuung nur mit dem Ziel der notwendigen Abstinenz (trocken legen) ein fast sinnloses Angebot wäre. Die Gesprächsgruppen als Vorkruppen zu den Guttempler-Gemeinschaften haben dafür zu sorgen, dass ein Abhängiger motiviert wird, mit allen körperlichen und seelischen Kräften die notwendige Abstinenz zu erreichen. Das Angebot der Gesprächsgruppen besteht in wöchentlichen Zusammenkünften, Einzelgesprächen und Hausbesuchen unter Einbeziehung der Familien.

Wenn die notwendige Abstinenz erreicht ist, muss angestrebt werden, diese zu festigen. Durch eine individuelle Persönlichkeitsentwicklung – das ist das Angebot der Guttempler-Gemeinschaften – soll der Einzelne zu einer bewussten und letztlich zu einer zufriedenen suchtfreien Lebensweise kommen

Dieser Prozess erfordert, dass jede Gemeinschaft nach den individuellen Bedürfnissen der Mitglieder für jeweils 4 Monate ein Arbeitsprogramm erstellt, das im Programmheft für Niedersachsen und Sachsen-Anhalt zusammengestellt und auch der Öffentlichkeit zugänglich ist. Wegen der begrenzten Mittel kann es leider nur unzulänglich als Werbemittel eingesetzt werden.

In Niedersachsen und Sachsen-Anhalt treffen sich die rund 100 Guttempler-Gemeinschaften mindestens einmal wöchentlich. Auf die regelmäßige Teilnahme aller Mitglieder wird wegen der immer vorhandenen Rückfallgefahr

großer Wert gelegt. Bei Nichtteilnahme wird keine Entschuldigung erwartet, aber ein Lebenszeichen, damit die Gemeinschaft weiß, dass es dem Abwesenden gut geht. Insgesamt treffen sich Woche für Woche ca. 3000 Personen unter dem Dach der Guttempler. Dieses Angebot kann nur durch Unterstützung aus Mitteln der Erwachsenenbildung über die Ländliche Erwachsenenbildung (LEB), teilweiser Bezuschussung von Kommunen und Versicherungsträgern aufrecht erhalten werden. Die Förderung durch die LEB machen durchschnittlich • 200 pro Guttempler-Gemeinschaft aus. Die zum Teil drastischen Kürzungen von Mitteln in den letzten Jahren machen die Fortsetzung des Guttemplerangebotes immer schwieriger, zumal die Raum- und Fahrkosten immer höher werden. Weitere Kürzungen können jedenfalls nicht verkraftet werden!

Dabei sollte einmal deutlich gemacht werden, welche Einsparungen für die Kostenträger durch die ehrenamtliche Tätigkeit der Guttempler seit vielen Jahren entstehen. In jeder Gemeinschaft wird erfahrungsgemäß ein Suchtabhängiger so betreut und gefördert, dass er ohne Entgiftung und Entwöhnung zur dauerhaften Abstinenz kommt. Dadurch könnten den Kostenträgern z.B. bei einem suchtkranken Ehemann, seiner Ehefrau mit Nervenzusammenbruch und 2 kleinen bereits geschädigten Kindern folgende Kosten entstehen:

Entgiftung stationär (maximal 4 Wochen)	• 7.000
Entwöhnung stationär (3 Monate)	• 27.000
Übergangsgeld	• 6.000
Ehefrau stationär in einer Nervenklinik	• 7.000

Heimunterbringung der 2 Kinder

• 8.000

Summe: • 55.000

Bei rund 100 Suchtabhängigen werden durch ehrenamtliche Arbeit der Guttempler rund 5,5 Millionen Euro Kosten den Versicherungen erspart! Eine wertvolle Unterstützung der Guttemplerarbeit leistet das Guttemplerbildungswerk durch die Möglichkeit, in der eigenen Guttemplerbildungsstätte in Hoya die Persönlichkeitsentwicklung des Einzelnen durch entsprechende Seminarangebote zu vertiefen und zu fördern.

So wurden z.B. für das Jahr 2005 69 Seminarangebote der verschiedensten Art ausgeschrieben, um individuellen Bedürfnissen möglichst umfassend gerecht zu werden. Die Zahl der Teilnehmer dürfte etwa bei 1.300 Personen gelegen haben. Eine erstaunliche Anzahl, wenn man bedenkt, dass fast ausschließlich nur die Wochenenden zur Verfügung stehen. Der Übernachtungspreis von Freitagabend bis Sonntagmittag liegt zwischen • 35 bis • 55 einschließlich Verpflegung und Seminarkosten. Dieser Preis kann nur dadurch gehalten werden, dass auch diese Bildungsstätte weitgehend ehrenamtlich betrieben und durch die LEB gefördert wird. Die Bildungsstätte konnte am 18.03.05 10jähriges Bestehen feiern.

Erich Hünecke, Barskamp



### Elfjährige greifen schon zur Flasche

*Erwachsene oftmals schlechte Vorbilder*

Jedes vierte Kind unter elf Jahren in Deutschland hat schon Alkohol getrunken, Das sagte der Leiter der evangelischen Kinder- und Jugendhilfe Würzburg, Gunter Adams. Er berief sich auf die für Deutschland geltenden Zahlen in einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Zwölf Prozent der 12 bis 15jährigen würden mindestens einmal im Monat mehr als fünf Gläser Alkohol hintereinander trinken und damit Alkoholmissbrauch betreiben. Das Problem sei, dass das Verhalten der Kinder und Jugendlichen von vielen



Ohne Worte

Erwachsenen toleriert werde, beklagte Adams. Zudem seien viele Erwachsene schlechter Vorbilder. Sie erweckten den Anschein, nur mit Alkohol Spaß zu haben.

LZ 30.09.05





## **Nachsorge - eine soziale Antwort?**

### **1. Was ist Nachsorge ?**

Nachsorge ist kein eigenständiger Bereich , aber auch kein Anhängsel in der Suchtkrankenhilfe .

Sie hat Bestandteil einer Gesamtkonzeption zu sein und muss eingebettet werden in einem Therapieverbund mit ambulanten und stationären Entwöhnungsmaßnahmen .

In der Behandlungskette für Suchtkranke wird die Bedeutung der Nachsorge immer wieder betont .

In Anbetracht von ca.

- 5 Mio. Nikotinabhängigen
- 2,5 Mio. Alkoholabhängigen
- 800 000 Medikamentenabhängigen
- 100 000 Heroinabhängigen
- 250 000 Cannabiskonsumenten und
- 500 000 Ecstasyabhängigen

insgesamt also über 9 Mio. abhängigen Personen wird uns immer deutlicher wie wichtig die Nachsorge im Bereich der Sucht ist.

Die Hilfe für Menschen mit Suchtproblemen basiert auf drei Säulen:

Den etwa 1050 ambulanten Beratungs- und Behandlungsstellen, in denen etwa 275 000 Menschen jährlich erreicht werden, die Hilfe benötigen.

Den ca. 250 Fachkliniken mit ihren 15.000 Betten ,welche von den Renten- und Krankenversicherungen finanziert werden, und den etwa 7 500 Selbsthilfegruppen. Therapiekonzepte im ambulanten und stationären Bereich sehen Nachsorge ebenso als eine Notwendigkeit an, wie es die Kranken- und Versicherungsträger tun.

Zu fragen bleibt aber, warum gehen nur ca. 30% aller Suchtkranken aus stationärer Entwöhnungsbehandlung in Selbsthilfegruppen?

Eine Entwöhnungsbehandlung ohne

nachfolgende Nachsorgephase ist fast wertlos. Die Betonung der Nachsorge stimmt aber nicht mit der angemessenen Wertschätzung und Förderung, wobei auch die finanzielle Förderung und Unterstützung gemeint ist, überein.

Die Leistungsträger sprechen in ihrem Gesamtkonzept der Rehabilitation Suchtkranker von den Phasen: ENTGIFTUNG; MOTIVATION ; ENTWÖHNUNG ; NACHSORGE, die unterschiedlich sind auch in ihrer Dauer und inhaltlicher Aufgabenstellung.

Diese sogenannten Phasen lassen sich nicht eindeutig voneinander trennen und beziehen sich aufeinander.

Nachsorge beruht auf dem Grundsatz, Suchtmittelabhängigen und ihren Angehörigen Hilfestellung für eine eigenverantwortliche, suchtmittelfreie, sinnvolle Lebensgestaltung zu geben.

2. Ziel von Nachsorge ist es nicht nur die Verhinderung eines Rückfalls, die Bewältigung des Alltags ohne Suchtmittel, die soziale , familiäre und berufliche Eingliederung.

Nachsorge hat auch zum Ziel:

- Selbstfindung und Identitätsentwicklung zu ermöglichen,
- die Hintergründe , die den Griff zum Suchtmittel machte, zu erkennen und zu verändern

- die Funktion der Sucht zu hinterfragen und alternative Lebenshaltungen entwickeln,

- alternative Freizeitgestaltung und Interessen entwickeln,

- Hilfen für andere Betroffene schaffen.

Nachsorge muss daher ein breites Angebotsspektrum vorhalten, in dem Raum und Zeit für individuelle Lösungssuche gegeben sein muss.

Nachsorge kann geleistet werden von:

- Selbsthilfe – und Abstinenzgruppen,
- teilstationären und stationären Übergangseinrichtungen,
- ambulanten Beratungs- und Behandlungsstellen.

wobei letztere eher Nachbehandlung im Sinne der sog. Nachsorgeempfehlungsvereinbarung leisten.

Vornehmlich fällt der Aufgabenbereich Nachsorge jedoch den Selbsthilfe- und Abstinenzverbänden zu.

An sich ist der Begriff „Nachsorge“ irreführend, denn er erweckt den Eindruck, dass es nur noch um etwas Angehängtes an Entgiftung und Therapie geht und dass das Wichtigste bereits geschafft sei:

Aber die Einstellungs- und Verhaltensänderungen, die Änderungen des Lebensplanes ist niemals ein „Anhängsel“, sondern eine lebenslange Aufgabe.

Daher kann für diesen Bereich auch

nicht eine zeitliche Eingrenzung erfolgen, denn, „Leben will ein ganzes Leben lang gelebt werden“.

Zusammenfassend kann gesagt werden:

- Nachsorge setzt zu unterschiedlichen Zeitpunkten ein. Während, nach oder statt einer stationären oder ambulanten Behandlung;

- sie hat zum Ziel : Stabilisierung der Abstinenz , Vorbeugung vor einen Rückfall;
- Erkennen und Aufarbeiten der Hintergrundproblematik;
- sie ist zeitlich nicht begrenzt , sondern eine lebenslange Aufgabe;
- den Abstinenz- und Selbsthilfeorganisationen kommt eine zentrale Bedeutung zu;

- die Angehörigen von Suchtkranken sind in ähnlichem Ausmaß , aber in unterschiedlicher Weise selbst betroffen.

Daher müssen ihnen in gleichem Maße Angebote und Möglichkeiten von Nachsorge zur Verfügung gestellt werden.

3. Wenn wir dem eingangs erwähnten Phasenmodell folgen (Entgiftung, Motivation, Entwöhnung, Nachsorge) und uns dazu die Arbeit der Selbsthilfegruppen vor Augen führen, wird deutlich,

dass sich Motivationsphase, Entwöhnung oder Hilfe zur Selbsthilfe und Nachsorge in ihnen überschneiden. Dabei ist zu fragen welche Aufgaben den Gruppen zukommen. Und es ist zu fragen: Gibt es zeitliche Abfolgen und Stufenangebote, gibt es sogar lebenslanges Lernen?

Bleiben die Menschen in den Gruppen

<small>Name:</small>	<b>Innerbetrieblicher Aushang</b>	<small>erstellt durch: 02 Revisoren erstellt am: Datum/Name Seite:</small>
<p><b>Betriebsangehörige,</b>  <b>die morgens etwas später</b>  <b>kommen, werden höflichst</b>  <b>gebeten, äußerst rechts zu</b>  <b>gehen, damit sie nicht mit</b>  <b>denjenigen zusammenstoßen,</b>  <b>die abends etwas früher gehen.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Vielen Dank für Ihr Verständnis</b></p> <p style="text-align: right;"><b>Die Geschäftsleitung</b></p>		
<small>Verfassen</small>	<small>Freigegeben</small>	<small>Freigegeben</small>
<small>erstellt durch:</small>	<small>Genehmigt durch:</small>	<small>plattig dt:</small>

oder nimmt jeder nur das, was er braucht und steigt dann aus und verschwindet wieder, wenn Solidarität und Engagement gefragt sind?

So wie es bei der Aufarbeitung der Suchtprobleme unterschiedliche Phasen gibt, können wir auch die Gruppenzugehörigkeit in zwei Phasen unterteilen, die miteinander verknüpft sind:

Die erste Phase, in der es um die Bewältigung der Sucht geht, hat zur Aufgabe, die Abhängigkeit zu erkennen, annehmen zu lernen und Lebensbewältigung ohne Suchtmittel zu erreichen. Ziel ist in der Regel die Enthaltsamkeit von dem Suchtmittel.

In dieser Phase stehen die suchtspezifischen Anliegen in Vordergrund als da sind:

- Wie überstehe ich eine Familienfeier?
- Was tue ich, wenn mich andere zum Mittrinken animieren wollen?
- Wie verhalte ich mich meinen alten Freunden gegenüber?
- Wie gehe ich mit Hänseleien um? usw.

In dieser Phase werden Ansätze neuer Sinnfindung und Aktivitäten deutlich, die mit Hilfe der Gruppe besprochen und entwickelt werden.

Die persönlichen Ziele, die Ziele der Gruppe und die Erwartungen an die Gruppe sind hier klar definiert: Mann / Frau erwartet Hilfe.

Wenn dann diese Erwartungen erfüllt sind, verabschieden sich viele von der Gruppe und suchen oder versuchen ihren Weg alleine.

Die zweite Phase erfordert die Entwicklung neuer Lebensmuster und deren Erprobung, und hier wird es dann meistens schwieriger:

Es taucht unweigerlich die Frage auf: Brauche ich die Gruppe noch, wenn ja,

wozu?

Ist die Abstinenzgruppe nicht eine neue Randgruppe, die mich vom normalen Leben ausgrenzt?

Was muss ich bei mir persönlich, in meinen Beziehungen und in meinem sozialen Umfeld verändern, um zufriedene Abstinenz leben zu können? Hier geht es um Entwicklung neuer Sinnhaftigkeit, aber auch um soziale und gesellschaftliche Mitverantwortung. Eine Trennung der Aufgaben Hilfe und Nachsorge scheint wünschenswert, um Weiterentwicklung zu ermöglichen, um nicht in der Suchtmittel-Fixierung stecken zu bleiben.

4. Im Guttempler-Orden entspricht dies der Aufteilung in Gesprächsgruppe und Gemeinschaften.

In der Gesprächsgruppe ist Hilfe DAS Thema, in Gemeinschaften ein wichtiges neben anderen. Die Arbeit an neuen Lebensmustern ist nicht einfach, sein neues Leben und Lebensziele muss jeder Mensch selbst erleben und erproben, was für ihn wichtig und richtig ist.

Die Menschen in den Gruppen, die Bildungsangebote der Organisation können dabei begleiten, aber nicht den Weg abnehmen.

Jede einseitige Ausrichtung von Hilfsangeboten ist auf Dauer für Gruppen tödlich.

Gruppen müssen auch in der Lage sein, sich mit Gegensätzlichkeiten auseinanderzusetzen.

Dass Phasen von Aktivitäten und Ruhe, Anspannung und Entspannung, Arbeit und Geselligkeit sich abwechseln.

Ferner gilt es, Distanz und Nähe zwischen den Gruppenmitgliedern zu thematisieren und das „Andere“ anders sein lassen, mit Sympathien und

Antipathien untereinander umgehen zu lernen usw.

Mit Hilfe aller Gruppenmitglieder werden die Anliegen und Aufgaben der Einzelnen erfüllt.

„Nur Du allein schaffst es , aber Du schaffst es nicht allein.“

Zusammenfassend können wir sagen: Abstinenz- und Selbsthilfeverbände leisten Hilfe zur Selbsthilfe und Nachsorge. Die Aufgaben der Nachsorge sind vielfältig und sind an die Bedürfnisse und Möglichkeiten der

M i t g l i e d e r ausgerichtet, wobei darauf zu achten ist:

dass alle Mitglieder gleichgestellt sind,

dass jedes Mitglied über sich selbst bestimmen kann,

dass das, was in der Gruppe besprochen wird auch dort bleibt,

dass eine Einmi-

schung durch professionelle oder hauptamtliche Helfer zu unterbinden ist, dass die Teilnahme kostenlos ist.

Dieser Vielfältigkeit kann sowohl mit dem internen Gruppenprogramm als auch mit Zielgruppen- oder themenorientierten Angeboten Rechnung getragen werden.

Nachsorge geht weit über die Bewältigung der unmittelbaren Suchtproblematik hinaus; sie muss das Entwickeln neuer Lebensinhalte und neuen Lebenssinn ermöglichen und einen Bezugsrahmen schaffen.

Nachsorge beschränkt sich nicht auf die

innerverbandliche Arbeit; sie muss auch nach außen, in die Gesellschaft hinein wirken.

Aus- und Fortbildung und Begleitung durch Professionelle ist wichtig.

5. Nachsorge ist nicht kostenneutral ; sie muss durch Leistungsträger und Politik finanziert werden, wobei eine Einmischung in die Gruppenprozesse vermieden werden sollte und der Einfluss auf die äußerlichen Rahmenbedingungen möglichst klein zu halten ist.



Kornrade  
(Foto: U. Neuer)

Mit „Nachsorge – eine soziale Antwort“ ist nicht die schnelle , e i n f a c h e Antwort als Lösung der vielschichtigen Problematik Alkoholismus gemeint, denn es sind viele Antworten und Handlungen auf individueller ,

gesellschaftlicher , sozialer , politischer und marktwirtschaftlicher Ebene erforderlich.

Aber Nachsorge bietet eine wichtige Antwort – und sie schafft Hilfe für andere.

Vorbeugung, Hilfe und Nachsorge sind voneinander abhängig, ein Bereich ist ohne den anderen nicht denkbar.

Wer nicht weiß, was es heißt:

Zu kämpfen gegen eine Abhängigkeit, der vermag auch kaum nachzuvollziehen, welchen Weg ein solcher Sieg hat.

Wolfgang Schmidt, Hamburg