

Bildungsbrief 19

Jahrgang 2007



Das Bauhaus in Dessau

Aus dem Inhalt

Titelfoto: Bauhaus in Dessau	
U. Neuer	
Aus dem Inhalt	02
Impressum	02
Liebe Leser	03
Münzen sammeln	04
Bildungsbausteine	05
Neuer Trend bei Jugendlichen	06
Mensch sein, heißt Verantwortung tragen	07
Vernetzung	10
Unsere Rätselseite	11
Wie ich Selbstvertrauen bekomme	12
Guttempler und Bildungswerk	13
Wussten sie schon...	15
Hallo Papa	16



Eine Idee muss Wirklichkeit werden können, sonst ist sie eine eitle Seifenblase

Bertold Auerbach



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 abgegeben.

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. 20** 31.08.07

Liebe Leserin, lieber Leser,

in den letzten Jahren ist innerhalb des Guttempler-Ordens im großen und im ganz kleinen Rahmen diskutiert worden, wie wir eine Verjüngung erreichen können bzw. uns, wenngleich auf längere Sicht und analog dem demographischen Wandel, vor dem Aussterben bewahren können.

Das sind düstere Gedanken, die aber ab und zu wie das Licht am Ende des Tunnels erhellt werden. So konnte von einem Redaktionsmitglied an einem Wochenende in unserer Bildungsstätte in Hoya beobachtet werden, wie zwei Guttempler-Gemeinschaften aus Braunschweig mit Kind und Kegel zu einem Wochenende anrückten und Kinderlachen das Haus erfüllte. Karin Vogel war als Referentin gebeten worden, ein Seminar mit genügendem Freiraum zu gestalten. Die Gemeinschaften lernten sich näher kennen, und Eltern hatten die Möglichkeit, ohne Babysitter ein Seminar zu besuchen. Der einzige Mangel an dieser hervorragenden Idee war, dass die Kinder anscheinend etwas zu kurz kamen. Das Guttempler-Bildungswerk sollte in Wiederholungsfällen, die wir sehr begrüßen würden, für eine Kinderbetreuung sorgen.

Da das schon angesprochene Mitglied der Redaktion zur gleichen Zeit an der Planung der Seniorenaktivitäten im Rahmen eines Seminars beteiligt war, machte ihn dieses Braunschweiger Seminar ausgesprochen fröhlich und hoffnungsfroh!! Und da wir gerade dabei sind: Hoya ist für ein Zusammensein einer Gemeinschaft für ein ganzes Wochenende finanziell gesehen das Günstigste und sollte viel öfter genutzt werden, zumal so ein Treffen erfah-

rungsgemäß für jede Gruppierung eine Bereicherung ist. Bleibt nur noch auf den Bericht über dieses Seminar in diesem Bildungsbrief hinzuweisen!

Das Redaktionsteam wollte eigentlich eine Experiment wagen und ohne Kommentar keinen Bildungsbrief erstellen und dann „cool“ die Reaktion abwarten nach dem Motto „Keine Reaktion = Ende der Fahnenstange, äh, des Bildungsbriefes“. Aber das war uns dann doch zu gewagt, nicht zuletzt auch wegen der besonders lesenswerten Artikel über „Verantwortung tragen“ und den Hobbymöglichkeiten, nachgewiesen an einem Beispiel. Auch das Rätsel erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Im übrigen ist natürlich alles lesenswert, so die Meinung des Teams!!

Selbstverständlich können wir noch mehr direkte und indirekte (Zusendungen) Mitarbeiter gebrauchen!! Vorerst aber wünscht das Redaktionsteam angeregtes Lesen bei der Nummer 19!!

Herzliche Grüße
Ihr Redaktionsteam



Und hier unser neuer Bildungswitz:

Lehrer zum Schüler: "Deine Handschrift ist ja miserabel, die kann man überhaupt nicht lesen!"

Schüler: "Das macht nichts, ich schreibe später sowieso mit dem Computer!"



Bildung durch Freizeitgestaltung mit Münzen

Mit dem Fremdwort Philatelisten sind die Briefmarkensammler gemeint. Die Münzsammler nennt man Numismatiker. Numismatik kann ein Student an der Universität im Bereich der Geschichte studieren. In vielen Museen finden wir Münzsammlungen, die über das Geschehen in der Vorzeit berichten. Aber es gibt heute die Möglichkeit, eine Münzsammlung für sich selbst anzulegen. Da es an die zweihundert Währungen auf der Welt gibt, müssen sich die Sammlerin und der Sammler auf ein oder zwei Gebiete festlegen. Denn in diesem Gebiet muss man mehr Geld ausgeben, weil man ohne Münzhändler nicht immer auskommen kann.

Sie wollen mit dem Hobby anfangen. Dann sammeln Sie die 2 Euro Münzen, die als Sondermünzen seit 2004 geprägt werden. Griechenland begann mit einer Olympiamünze. Die Bundesrepublik Deutschland fing 2006 mit diesen Münzen an. Für die nächsten 16 Jahre erscheint jährlich eine Umlaufmünze. Das 2-Eurostück soll ein typisches Merkmal der 16 Länder der Bundesrepublik Deutschland zeigen. Die erste Münze wird das Lübecker Tor zeigen, weil mit Schleswig-Holstein begonnen wird. Man richtet sich nach der jährlich wechselnden Reihenfolge der Bundesratspräsidenten.

Sie wollen nur bei Deutschland bleiben. Dann sammeln Sie die Euro-Kursmünzen nach Jahrgängen und Prägeorten. Sie beginnen mit 2002 und mit den Prägeorten A = Berlin, D = München, F = Stuttgart, G = Karlsruhe und J = Hamburg. Das sind 40 Münzen je Jahr. Aber es gibt nicht in jedem Jahr von jedem Prägeort alle acht Umlauf-

münzen. Wenn noch genügend Münzen im Umlauf sind, wird nicht nachgeprägt.

Es lohnt sich, Kunde bei der Bundeswertpapierverwaltung, Verkaufsstelle für Sammlermünzen der Bundesrepublik Deutschland, Postfach 1245, 61282 Bad Homburg v. d. Höhe zu sein. Hier kaufen auch die Münzhändler ein. Sie können bestellen, was Sie haben möchten:

Kursmünzen	
Stempelglanz	Spiegelglanz
A D F G J	A D F G J
Silbergedenkmünzen	
Stempelglanz	Spiegelglanz
A D F G J	A D F G J
Goldmünzen	
Stempelglanz	Spiegelglanz
	A D F G J

Die Silbergedenkmünzen haben einen Wert von 10 Euro, und Sie können damit im Laden einkaufen (was kein Sammler tut). Es erscheinen vier bis fünf im Jahr.



Seit 2002 erschienen 25 Münzen (2006 einschließlich der Fussballweltmeisterschaftsmünzen). Die Goldmünzen weisen einen Nominalwert von 100 Euro aus. Sie sind jedoch erheblich mehr wert. Die Goldmünze erscheint einmal im Jahr mit allen fünf Prägeorten. Das macht das Sammeln mit Vollständigkeit teuer.

Stempelglanz nennt man die normale Prägeform. Wenn man beste Qualität haben will, nennt man das bankfrisch. Eine zweite Prägeart ist Spiegelglanz oder polierte Platte. Die ungeprägte Fläche wirkt wie ein Spiegel und glänzt besonders. Sammlermünzen sollte man nur mit Zwirnhandschuhen anfassen, weil die Feuchtigkeit unserer Hände die Münzen beschlagen lassen. Die Qualität einer Münze sinkt, wenn sie Abnutzungserscheinungen oder Kratzer bekommt.

Wer sich vor dem Sammeln informieren will, kann sich den Euro-Katalog 2005 des Leuchtturm Albenverlags aus Geesthacht kaufen (über Neuland Verlag in Geesthacht bestellen!). Der Katalog umfasst auf mehr als 200 Seiten alle bisher erschienenen Euromünzen der beteiligten Länder (einschließlich Vatikan).

Wegen der Gedenkmünzen habe ich viel über einzelne Menschen und ihre Leistungen sowie über geschichtliche Ereignisse gelernt. Münzen sammeln bildet – möglicherweise eine Wertanlage, besonders bei steigenden Silber- und Goldpreisen. Wenn Sie aber einmal ein besonderes Glücksgefühl haben möchten, dann tritt es ein, wenn Sie eine fehlende Münze der Vergangenheit zu einem niedrigen Preis bekommen können. Versuchen Sie es einmal.

KDB



Bildungsbausteine

Im Deutschen Guttempler-Orden sind im Moment Überlegungen im Gange, die längeren Seminarreihen in Zusammenarbeit mit dem GBW umzugestalten.

Was heißt das nun im Einzelnen? Die Inhalte und Ziele der Lehrgangreihen, wie sie in den Rahmenplänen festgelegt sind, werden nicht verändert. Lediglich die Art wie die Ziele erreicht und vermittelt werden, sollen verändert werden.

Gab es bisher in jeder Reihe alles, sollen nun bei den Bildungsbausteinen einige Einheiten für alle Seminarreihen gelten. Der Lehrstoff wird aufgeteilt und kann entsprechend dem eigenen Bedarf erlernt werden. Z.B. wird nicht mehr in jedem Ausbildungslehrgang das Grundwissen über den Orden wiederholt. Einmal erlernt und erfolgreich abgeschlossen, gilt es für alle weiterführenden Seminarreihen. Dazu müssen aber einige Voraussetzungen geschaffen werden. Sogenannte „Grundbausteine“ werden für alle weiterführende Maßnahmen vorausgesetzt. Welche das sein werden, muss erst noch in einem Klärungsprozess erarbeitet werden.

Ein großer Vorteil dieses Systems ist meiner Meinung nach die Wahlmöglichkeit, die einzelnen Inhalte nach eigenen Möglichkeiten zeitlich aufzuteilen. So ist kein Teilnehmer an der Suchtkette mehr gezwungen an 10 Wochenenden im Jahr nach Hoya zu fahren. Er kann z.B. die Seminareinheiten seiner Ausbildung zum ehrenamtlichen Suchthelfer nach seinen Terminvorstellungen belegen. Es sei noch einmal darauf hingewiesen, dass der Inhalt der vorhandenen Rahmenpläne eingehalten werden muss.

Was meinen Sie dazu? Über eine rege Diskussion würde ich mich sehr freuen.

Ulrich Neuer
Vorstand Bildung und Kultur
Distrikt Niedersachsen und Sachsen/Anhalt



Neuer Trend bei Jugendlichen

(dpa)Die Dröhnung aus der Tasche
Gefährliches „Rucksacktrinken“:
Jugendliche mixen eigenen Schnaps.
Sie greifen bei Partys und in der Disco
nach den Erfahrungen von
Sozialarbeitern immer mehr zu
hochprozentigem Alkohol statt zu Wein
und Bier. Sehr beliebt sei in letzter Zeit
das „Rucksacktrinken“, sagte der
Ludwigshafener Jugendpfleger Thomas
Schön.

In Rheinland-Pfalz stieg laut einer Studie
der Techniker Krankenkasse die Zahl
der stationären Behandlungen wegen
Alkoholmissbrauchs bei Jugendlichen

im Alter
von 15 bis
20 Jahren
von 2000
bis 2004
um rund
43 Pro-
zent. Die
Zahl der
15- bis
20-jäh-
rigen
Frauen,
die nach
Alkohol-
exzessen
ins Kran-

kenhaus gebracht werden mussten,
nahm sogar um 56 Prozent zu.

Bei den Mixgetränken aus dem
Rucksack sei der Alkohol kaum noch
herauszuschmecken, sagte Schön.
„Dies führt verstärkt dazu, dass auch
die Mädchen häufig zu viel trinken.“
Vorreiter der süßen Getränke seien die
so genannten Alcopops gewesen:
„Durch den Geschmack sind die
Jugendlichen regelrecht angefütert
worden“, berichtete der Jugendpfleger,

der gemeinsam mit Polizei und
Jugendamt Alkoholkontrollen auf Festen
vornimmt.

Jugendliche mischten dafür schon zu
Hause Wodka oder Schnaps mit süßen
Fruchtsäften und brächten die Flaschen
in ihren Taschen zu Konzerten oder
Feiern mit. Dies ist nach Einschätzung
des Experten ein Grund für die
steigende Zahl von Alkoholvergiftungen
bei Jugendlichen.

Dabei sei ihm neben den hohen
Promillewerten auch ein gesteigertes
Aggressionsniveau aufgefallen: „Viele
der Jugendlichen fangen schon um neun
Uhr abends an zu trinken und sind dann

um elf
knülle.
Danach
nehmen
sie Ti-
sche und
Bänke
ausein-
ander.“
Laut
Schön
sind vor
allem die
Mütter
und Väter
gefordert:
Sie

müssten konsequent sein und
versuchen, mit ihren Kindern zu reden.
„Viele der Eltern haben aber schon
resigniert und sind völlig ratlos.“

Der Jugendpfleger sagte weiter,
Jugendliche würden von Erwachsenen
zu wenig auf ihren übertriebenen
Alkoholkonsum angesprochen: „Die
interpretieren das als Zustimmung und
denken, dass ihr Verhalten völlig in
Ordnung ist.“

(Quelle: T-online 20.01.07)



Nicht unüblich: Alkohol auf Partys von
Jugendlichen (Foto: LZ v. 29.12.06)

Mensch sein, heißt Verantwortung tragen

„Mensch sein heißt, Verantwortung
fühlen, sich schämen beim Anblick einer
Not, auch dann, wenn man selber
spürbar keine Mitschuld an ihr hat, Stolz
sein auf den Erfolg der Kameraden und
persönlich seinen Stein beitragen in dem
Bewusstsein, mitzuwirken am Bau der
Welt.“

Sicher, wir all kennen diesen Satz, denn
wir hören ihn zum Ende einer jeden
Geschäftssitzung. Hier entsteht
natürlich die Frage: „Hören wir diesen
Satz nur und haken wir diesen, wie ich
meine, sehr wichtigen Satz, einfach ab
oder bemühen wir uns, ihn mit Leben
zu erfüllen?“

Hier geht es nämlich darum, ob wir
bereit sind „Nächstenliebe“ in der
praktischen Umsetzbarkeit, in unserem
täglichen Leben und Erleben sichtbar
zu machen.

Es geht darum, ob wir bereit sind dem
Andern, dem Nächsten, eine Chance
einzuräumen, die ihn befähigt, sein
Leben sinnvoll einzurichten, so zu leben,
dass er zu sich selbst und zum
Nächsten „Ja“ sagt. Hierzu gehören
natürlich einige Grundvoraussetzungen
z.B. die Frage des Vertrauens, der
Offenheit, der Ehrlichkeit, der Treue.

Ich habe mit Bedacht dieses Thema
gewählt. Ich tat dies, weil ich überzeugt
bin, dass nur jemand, der „Ja“ zu seinem
Leben sagt, dass nur der in der
abstinenten Lebensweise zufrieden sein
kann. Denn dann hat er einige
grundlegende menschliche Eigen-
schaften an sich und mit seinen
Freunden erlebt. Er hat erfahren, was
Not, Leid, aber auch, was Freude
bedeutet, er hat erlebt, welche Kraft
„Freundschaft“ z.B. in einer
Gemeinschaft von Gleichgesinnten

dann hat, wenn dort die Hilfe auf
gegenseitiges Vertrauen aufgebaut ist.
Wenn Menschen sich achten, sich
annehmen und vertrauen. So muss sich
dieses Referat in seinem ersten Teil mit
dem Vertrauen, mit dem Aufbau und der
Stabilisierung des Vertrauens
auseinandersetzen. Denn, man kann
nicht gut miteinander auskommen,
wenn man dem anderen Menschen
nicht traut, ihn als Menschen nicht
anerkennt.

Vertrauen ist auf allen Ebenen unseres
eigenen Lebens und Erlebens eine
wichtige Voraussetzung, sei es nun
zwischen Ehepartnern, Eltern, Kindern,
unter Freunden oder in einer
Guttempler-Gemeinschaft. Es hat
überall den gleich großen Stellenwert.
Zwar weiß jeder von uns, dass es ohne
gelegentliche Ausreden nicht geht, dass
es auch ohne Angst nicht geht. Aber,
das „Vertrauen“ ist der Glaube an das
Positive in uns – es ist die Grundlage
einer jeglichen Kommunikation, es ist
die Grundlage unserer zwischen-
menschlichen Beziehungen.

Denn, nur wer Vertrauen zu seinem
Nächsten hat, der kann auch den
Anderen, den Nächsten annehmen,
ohne zu fragen, was bekomme ich dafür.
Nur wer Vertrauen hat, der hat auch
Erwartungen und Hoffnungen, der kann
sich selbst mit all seinen Stärken und
Schwächen annehmen.

Grundvoraussetzung hierfür ist aber eine
positive Lebenseinstellung.

Vertrauen ist immer eng verbunden mit
sozialem Lernen, weil wir hier immer
wieder neue Lebenserfahrungen
machen. Nun, könnte der Eine oder
Andere von Ihnen sagen: „Vertrauen ist
gut, aber ich bin auch schon oft
enttäuscht worden.“

Sicher, Enttäuschungen haben wir alle

in unserm Leben schon erlebt. Manchmal glauben wir auch, daran zu zerbrechen, aber haben wir uns auch schon einmal gefragt, wie oft wir selbstlose Hilfe vom Nächsten, z.B. in der Guttempler-Gemeinschaft bekommen haben?

Dieses war doch nur möglich, weil jemand an uns geglaubt hat. Weil uns jemand vertraut hat!

Gerade in diesem Zusammenhang las ich vor einigen Tagen ein kleines Gedicht. Es hieß:

Nur wer sich selbst nicht den größten Platz einräumt,

nur wer über sich selbst lachen kann, der hat Raum genug für andere, der kann ehrlicher mit ihnen lachen und weinen.

Soweit dieses kleine Gedicht.

Ich meine, dass es für uns, in einer Gemeinschaft, dem Guttempler-Orden, von großer Wichtigkeit ist, weil hier einer unserer Grundsätze, nämlich die BRÜDERLICHKEIT angesprochen wird. Verweilen wir einen Moment bei diesem Begriff. Einem Begriff, der sehr klar ist, und doch so schwer mit Leben zu füllen ist. Denn in diesem Begriff liegt meiner Meinung nach noch ein zweiter, nämlich die Bereitschaft des „brüderlichen Teilens“. Des brüderlichen Teilens, das sich in der Hinwendung zum Anderen zeigt, in der Annahme.

Brüderlich teilen – wie machen wir das? Wagen wir heute überhaupt noch darüber zu sprechen? Brüderlich teilen – wie machen wir das zu Hause?

Wie teilen wir Verantwortung in der Gemeinschaft? Wie teilen wir in der Familie Freud und Leid? Brüderlich teilen – wie machen wir das in unserem Land? Brüderlich teilen – wie machen wir das im Guttempler-Orden, da er doch eine weltweite Organisation ist?

Fällt es uns nicht deshalb so schwer, weil wir, jeder von uns meint, er habe besondere Rechte, besondere Privilegien?

Warum fällt es uns so schwer, dem Anderen unsere Anerkennung zu zeigen?

Warum fällt uns ein „Danke schön“, ein „Lächeln“ so schwer?

Dabei wissen wir doch ganz genau, dass sogenannte erworbene Rechte häufig erzwungene Rechte sind. Niemand von uns hat ein Recht auf ein Vorrecht, denn rechtlich sind wir alle gleich.

Nun habe ich sicher einen sehr weiten Bogen geschlagen, aber ich glaube, dass er wichtig war. Wichtig deshalb, weil hier die Hinderungsgründe für den Aufbau von Vertrauen, aber auch die Hinderungsgründe liegen, die es manchem so schwer machen „Ja“ zu sagen – zu sich selbst. Ja zu sagen deshalb, weil sie noch nicht die Freiheit erlebt haben, die in dieser Lebenshaltung liegt.

Man muss unter Freunden, unter Partnern nicht immer einer Meinung sein, man kann auch kontroverser Ansicht sein, das ist alles nicht das Entscheidende. Entscheidend ist vielmehr, ob wir in unseren Familien, unseren Gemeinschaften, in unseren Diskussionen die Fähigkeit besitzen, in Gesprächen nach Kompromissen, nach tragbaren Gemeinsamkeiten zu suchen, sie zu finden, sie zu stabilisieren. Dies geht aber nur, wenn wir den Anderen, den Freund, als gleichberechtigten Partner anerkennen. Denn die Freiheit, die ich für mich beanspruche, muss gleichzeitig die Freiheit sein, die ich dem Nächsten zugestehe. Hier liegt die Grundlage eines jeden Gespräches. Hier liegt die Anerkennung. Hier liegt die

Stärke des Einzelnen. Hier liegt die Stärke der Gemeinschaft. Hier liegt unsere gemeinsame Kraft. Sichtbar gemacht in den Grundlagen unseres Guttempler-Ordens. Sichtbar gemacht in den Worten

Enthaltensamkeit – Brüderlichkeit – Frieden.

Enthaltensamkeit – als unser gemeinsamer Beginn

Brüderlichkeit – als unser gemeinsames Tun

Frieden – als unseren gemeinsamen Auftrag.

Denn dann sind wir fähig, die Not des Anderen anzunehmen – um sie gemeinsam mit dem Anderen zu besprechen, aufzuarbeiten und um neue, dann stärkere Verhaltensweisen aufzubauen, auf der Grundlage der „alkoholfreien Lebensweise“ zu der wir bedingungslos „Ja“ sagen. Denn diese „alkoholfreie Lebensweise“ ermöglicht es jedem von uns – sich zu freuen

1. über eigene Erfolge und
2. über den Erfolg der Kameraden

Unser Guttempler-Orden fordert von JEDEM von uns drei Anstrengungen:

1. Ihn zu leben, sichtbar gemacht in unserer Verpflichtung
2. Ihn zu erleben, in unserem gemeinsamen Tun
3. Ihn erlebbar zu machen, indem wir

gemeinsam die Aufgabe des Ordens in unserer Gesellschaft sichtbar machen. Suchtgefährdetenhilfe z.B. ist nicht die Aufgabe „Einzelner“, sondern unsere gemeinsame Aufgabe. Ebenso Öffentlichkeitsarbeit, Frauen- und Familienarbeit, Bildungsarbeit, Jugendarbeit, Kindergruppenarbeit, alles wird getragen im Gedankengut des Ordens.

Darum stehen wir zu Verpflichtung – darum stehen wir zu den Formen und Gebräuchen – darum sagen wir „Ja“ zum Nächsten!

So liegt der Schlüssel zur „alkoholfreien Lebensweise“ in unserem Herzen, in unserem Tun, in der Annahme, uns selbst mit unseren Stärken und Fehlern anzunehmen. Nur der ehrliche Wunsch, unser bisheriges Leben zu verändern, bringt die Ausgeglichenheit in unser Leben, die wir uns wünschen.

Genau an dieser Stelle findet der Satz: „Mensch sein heißt, Verantwortung fühlen“ seine Berechtigung. Lasst uns hier ein gutes Vorbild sein. Nun

wäre es sicher falsch, die Gruppe als einzigen Stabilisierungspunkt anzusehen, oder sie als außerhalb der sozialen Realität zu sehen. Sie muss eingebunden sein in den sozialen Bezügen des Einzelnen, dann wird sie für den Einzelnen sichtbar machen,



Dom zu Limburg
(Foto: U. Neuer)

dass sie Rückhalt ist, dass sie Hoffnung und Stabilisierung ist. Hier wird der Stellenwert eines Grundsatzes sehr deutlich, der da heißt: „Mensch sein, heißt Verantwortung fühlen“. Verantwortung für sich selbst und Mitverantwortung für den Nächsten. So geht es letztlich immer in unserer Gruppenarbeit um das Aufzeichnen und die Stabilisierungen zwischenmenschlicher Beziehungen. Es geht um das gemeinsame Erleben. Es geht um den Aufbau von Freundschaften. Es geht um das Aufzeigen von Hilfen. Es geht um das Anbieten von Hilfen zur alkoholfreien Lebensweise. Es geht um das gemeinsame Erleben von Freunden.

Hans-Peter Zirwes, Alheim



Vernetzung

Jung und Älter unter einem Hut
Am Wochenende vom 29.09 bis 01.10.2006 fanden sich erstmalig die zwei Gemeinschaften „Am Wendenthor“ und „Brunsviga“ aus Braunschweig zu einem Gemeinschaftsseminar zusammen. 40 Personen von 2 Jahren bis „mein Alter verrate ich nicht mehr“ wagten einen Aufbruch ins Unbekannte. Der Freitag stand unter dem Motto – Kennen lernen -. Vor dem gemeinsamen Grillen bewaffnete sich deshalb jeder mit einem Klippenamensschild, das mit Stickern und buntern Stiften selbst gestaltet wurde. Mit einem Spielabend und einer Nachtwanderung klang dieser Tag fröhlich aus. Samstag wurde in bunter Zusammensetzung die Umgebung erkundet. Das Fadenspiel „Die freundliche Vernetzung“, bei dem ein

endlos langer Faden durch Hin- und Her werfen schließlich alle Teilnehmer nach der Preisgabe ihrer Hobbys verbindet und wobei zum Abschluss der Faden wieder zurückgeworfen werden muss, bis er ganz aufgewickelt ist, eröffnete unsere Arbeitseinheit. Das Ergebnis unseres Themas – Sucht im Alter – lautete: Wappne dich im Jetzt und Heute mit breit gefächerten Möglichkeiten, dein Alter zu gestalten, denn das Leben hält für jeden von uns die unterschiedlichsten Überraschungen (z.B. fehlende Beweglichkeit, frühes Alleinsein, usw.) parat. Abgerundet wurde dieser Tag mit einem abendlichen Besuch des Eiscafés, was bei ca.30 Personen schon einem friedlichen Massenaufzug glich. Wer danach noch nicht geschafft ins Bett fiel, klönte in Kleingruppen oder lebte seinen Spiel-drang bis mitten in die Nacht aus. Die unterschiedlichsten Spiele und etliche Spielfreudige waren ja vorhanden. Der Sonntag wurde gekrönt durch eine Aufnahme von 2 Freunden in die Gemeinschaft „Am Wendenthor“. Diese feierliche Aufnahme im Rahmen von so vielen gerade neu gewonnenen Freunden wird jedem sicher lange in Erinnerungen bleiben. Mit der Erfahrung: Vieles war ganz toll, - einiges bedarf noch der Verbesserung, aber: so ein Wochenende gibt es auf jeden Fall wieder - fuhren alle, gefüllt mit den unterschiedlichsten Eindrücken nach dieser Premiere heim.
Elke Brzoska-Jonas
(Gemeinschaft „Am Wendenthor“)



Unsere Rätsel-seite



Die Lösung des Preisrätsels aus unserem letzten Bildungsbrief:

9	6	4	7	3	2	1	5	8
8	3	5	1	4	6	2	9	7
2	7	1	8	9	5	4	3	6
1	2	3	6	5	7	8	4	9
6	5	8	4	2	9	7	1	3
4	9	7	3	8	1	6	2	5
5	1	6	9	7	4	3	8	2
3	4	9	2	6	8	5	7	1
7	8	2	5	1	3	9	6	4

Gewinner unseres Preisrätsels sind: D. Kilian-Bischof, Köln und Kurt Epp aus Hambühren. Den Gewinnern einen herzlichen Glückwunsch. Die Redaktion



Hier unsere neue Aufgabe: Weil Sudoku-Rätsel sich zur Zeit großer Beliebtheit erfreuen, wollen wir uns dem Trend nicht verschließen und bieten ihnen nochmal ein japanisches Rätsel:

Die Grundregeln zur Lösung eines Sudoku sind ganz einfach: In jeder Reihe, Spalte und Unterquadrat dürfen die Zahlen nur einmal vorkommen.

Tipp: Man sollte die Zahl erst in ein Feld schreiben wenn man sicher ist, dass keine andere Zahl in dieses Feld eingesetzt werden kann; Sudoku heisst nicht umsonst „die einzige Zahl“.

	2			3				7
8						4	9	
	1			2	4	8		
	8	4			7		1	3
2	3		8				9	4
		2	1	9				8
	4	1						9
7			6					5



Lösungen bis zum 31.08.07 wie immer an unsere Redaktionsadresse: Kirsten Seidel Klaus-Groth-Str.46 21337 Lüneburg Email: kirsten.seidel1@freenet.de



Wie ich Selbstvertrauen bekomme

Wer sich selbst nicht traut, kann auch anderen nicht trauen. Denn Vertrauen ist die Grundlage jeder Beziehung - auch der zu uns selbst. Warum muß man diese Selbstverständlichkeit aussprechen? Weil so vielen Menschen das Selbstvertrauen fehlt, nach dem sie sich sehnen. Sie machen den Fehler, mehr auf ihre Schwächen als auf ihre Stärken zu schauen, ja wie gebannt sind sie auf ihre eigenen Komplexe und vermeintlichen Minderwertigkeiten fixiert. Oft kennen sie ihre Stärken gar nicht, weil ihnen von klein auf eingeredet wurde, was sie alles nicht können, wozu sie nicht taugen und um wieviel "besser, tüchtiger und erfolgreicher" andere seien. Schließlich haben sie es geglaubt. Doch damit muß irgendwann Schluß sein! Jeder besitzt Stärken, Fähigkeiten, Qualitäten und hat Grund genug, darauf stolz zu sein. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen muß man einüben. Wer bisher überwiegend Kritik gewohnt war und sich selbst gegenüberstand, muß lernen, zu sich selbst gut zu sein. Voraussetzung ist, dass ich "ja" zu mir sage, mich anerkenne. Ich kann das durch ein Programm schrittweise verwirklichen, indem ich mir täglich sage: "Ich habe eine Menge Fähigkeiten, darum kann ich auch meine Schwächen hinnehmen". Wer das kann, ist auch für die anderen angenehm. Mit Menschen, die Selbstvertrauen ohne Überheblichkeit ausstrahlen, geht man lieber um. Man schätzt sie, so wie sie sich selbst schätzen. Ihnen gelingen ihre Vorhaben leichter. Sie erneuern täglich das Vertrauen zu sich, zur Umwelt, zum Leben. So etwas macht Mut und verbreitet ein Klima des Vertrauens. Wie heißt es im Faust?

"Sofern ihr euch nur selbst vertraut, vertrauen euch die anderen Seelen". Wenn Sie einmal wirklich Zweifel haben, kommen Sie sich dadurch zur Hilfe, dass Sie die positiven Punkte, die Ihr Wesen auszeichnen, einmal schriftlich festhalten. Sie werden feststellen, dass Sie auf eine erstaunliche Zahl kommen. Diese Liste sollten Sie nicht wegwerfen. Sie sollten sie sich ständig bewußtmachen, immer wieder einprägen und im Laufe der Zeit erweitern. Natürlich dürfen Sie sich selbst kritisieren und kritisieren lassen. Aber es sollte nie so weit gehen, dass Sie Ihren Wert als solchen in Frage stellen oder in Frage stellen lassen. Im Selbstvertrauen kann man leben wie in einer gesunden Atemluft. Sie darf nie vergiftet werden, sonst würde man seelisch sterben. Es ist schade, dass - was das Selbstvertrauen angeht - so viele Menschen den Mut verloren haben. Wir dürfen uns davon nicht anstecken lassen!

(Artikelserie in "Gong")



Abstinenz bessert Gehirnfunktion

(dpa) Die durch eine Alkoholsucht verursachten Gehirnschäden bessern sich bei dauerhafter Abstinenz. Das haben Forscher des kalifornischen „Neurobehavioral Research“-Instituts gezeigt, welche die Hirnfunktion von Ex-Alkoholikern mit der von Probanden verglichen, die nie alkoholsüchtig waren. Einzige Einschränkung: Die Fähigkeit zur Verarbeitung räumlicher Informationen erholt sich nicht mehr.

Apotheken Umschau 15.11.06



Guttempler und Bildungswerk

Auf die Frage: „Warum kommen so wenige Guttemplerinnen und Guttempler zu einem Wochenendlehrgang?“ gab es mehrere Antworten. Bitte, beurteilen Sie selbst, welche Antwort für Sie zutrifft.

1. Es sind die äußeren Lebensumstände:

„Wie soll ich **allein** nach Hoya kommen? Ich habe kein Auto.“

Es gibt öffentliche Verkehrsmittel, die einen Fahrplan haben. Diesen Fahrplan kann man sich zusammenstellen und im Bildungskalender veröffentlichen. Dabei sollte die Rückfahrt am Sonntag berücksichtigt werden, weil die Verkehrsmittel zu anderen Zeiten fahren.

Gibt es vielleicht eine Schwester oder einen Bruder, die oder der einen hinbringen und abholen kann? Bei Anträgen an die Krankenkassen können Fahrtkosten für Bildung beantragt werden.

Kann jemand aus

der Nachbar-Gemeinschaft, der am Lehrgang teilnimmt, sie oder ihn mitnehmen?

„Ich kann den Rest der Familie nicht allein lassen.“

Es kann vorgekocht werden. Warm machen ist dann nicht so schwierig. Wo wohnen die nächsten Verwandten (zwei Opas und Omas, Onkel und Tante), um das eine oder andere Kind über das Wochenende unterzubringen? Welche Guttempler-Familie übernimmt ein Kind, so dass bei einem ähnlichen Fall wir

deren Kinder übernehmen? Manchmal liegt es nur an der rechtzeitigen Planung. Können Kinder und andere Familienmitglieder in die Bildungsstätte mitgenommen werden?

„Ich kann die Wochenendkosten (Fahrtgeld, Teilnehmerkosten, Taschengeld) nicht bezahlen.“

Nur Mut und einen Antrag an die Guttempler-Gemeinschaft stellen! Dabei nennen Sie den Betrag, den Sie für alle Kosten brauchen. Sie sagen aber auch dazu, wenn Sie den und den Betrag nicht bekommen können, dann können Sie nicht zum Lehrgang fahren. Gemeinschaften können über die Krankenkassenfinanzierung für die

Bildung Gelder beantragen.

2. Es liegt am Guttempler-Bildungswerk.

„Die Auswahl der Themen passt mit meinen Wünschen nicht überein.“

Sie müssen Ihre Wünsche dem Vorstand des Guttempler-Bildungswerks

mitteilen, damit sie in der Planung berücksichtigt werden können. Es ist durchaus möglich, dass andere Guttempler gerne an ihrem Wunschlehrgang mitmachen würden. Gehen Sie zur Mitgliederversammlung und bitten Sie um Wunschseminare!

„Ich kann den Referenten oder die Referentin nicht leiden.“

Es kommt vor, dass meistens durch einen Vorfall eine Abneigung gegen eine Moderatorin oder einen Moderator entsteht. Sie sollten eine Anfrage beim



Spargelbrunnen in Nienburg/Weser
(Foto: U. Neuer)

Vorstand wagen, ob es nicht noch einen anderen Moderator oder eine andere Moderatorin zu diesem Lehrgang gibt. Inzwischen sind so viele Guttemplerinnen und Guttempler als Moderatoren ausgebildet, dass es möglich ist, jemanden zu finden.

„Ich finde, dass zu wenig Werbung für die Lehrgänge gemacht wird. Ich erfahre von einem Lehrgang zu spät oder gar nicht.“

Es liegt an Ihrer Planung. Da Sie wissen, dass es ein Bildungswerk gibt, können Sie sich umhören, können Sie danach fragen und können Sie sich frühzeitig um einen Lehrgang kümmern, der Sie interessiert. Warum übernehmen Sie nicht „Bildung“ als Aufgabe in Ihrer Gemeinschaft? Da können Sie sicher sein, dass Sie rechtzeitig informiert werden und andere in der Gemeinschaft informieren.

„Ich mag die Bildungsstätte nicht.“

Jetzt wird es schwierig. Die Guttempler haben nur diese eine Bildungsstätte, die möglichst ausgelastet sein soll. Wenn Sie eine andere Unterkunft haben wollen, es gibt Hotels, die Sie aber bezahlen müssen. Ein anderes Essen finden Sie in entsprechenden Restaurants, was zu Ihren Lasten geht. Ein Wochenendlehrgang dient nicht Ihrer Bequemlichkeit, sondern vermittelt Ihnen Stoff zum Lernen. Nehmen Sie die Bildungsstätte nicht als Hauptsache für einen Lehrgang.

3. Es liegt an den inneren Lebensbedingungen (meinen).

„Ich blamiere mich da!“ „Ich kenn da keinen!“ „Was soll ich da?“ „Ich lerne nicht mehr!“

Es sind ernst zu nehmende Aussagen, die wie eine Schutzbehauptung klingen. Aber wer so spricht, hat eine normale Angst. Die Hemmschwelle für Bildung

wirkt sehr hoch. Zuerst musste die Hemmschwelle für die Gesprächsgruppe und dann für die Guttempler-Gemeinschaft überwunden werden und nun auch die des Lehrgangs. Immer (?) ist sie oder er die oder der „Neue“.

Wir Mitglieder aus der Gemeinschaft müssen Unterstützung liefern. Wir gehen zum Lehrgang mit. Jetzt kennt der „Neue“ mindestens eine oder einen. Jeder Mensch kann lernen, wenn er es freiwillig will. Je sinnvoller der Lehrgang für den „Neuen“ ist, desto besser lernt er. Die Wirkung spüren wir später in der Gemeinschaft, wenn der „Neue“ mitmacht. Die neu aufgenommenen Informationen müssen erst verarbeitet werden. Sie werden dem Teilnehmenden einsichtig. Er kann seine eigene Leistung vom Wochenende erkennen und kann sein Verhalten ändern.

Eine besondere Hilfe ist immer ein Gemeinschaftsseminar, an dem möglichst viele Mitglieder und Gäste teilnehmen. Die Hemmschwelle ist wesentlich niedriger.

Lassen Sie mich warnen! Bildungsveranstaltungen können zu einer „Suchtverlagerung“ führen!

Schreiben Sie uns Ihre eigenen Gedanken zu diesem Thema!

KDB, Köln



Der goldene Mittelweg ist der einzige Weg, der nicht zum Ziel führt!

(aus dem Internet)



Wussten sie schon, dass...

...Kaffee sich von Äthiopien aus über die arabischen Länder verbreitet hat? das arabische Wort für Kaffee bedeutet eigentlich „Wein“.

...Kaffee nach Erdöl der zweitwichtigste Handelsrohstoff der Welt ist?

...Brasilien über 30% der Welternte liefert, gefolgt von Kolumbien mit rund 15%?

...von Kaffeeanbau und Kaffeehandel etwa 25 Millionen Menschen in 70 Ländern direkt abhängig sind?

...vom Endverbraucherpreis die Pflanze nur etwa 25% bekommen? Rund 40% gehen an die Transporteure, die Röster und den Handel. Der deutsche Finanzminister kassiert über 30% Kaffeesteuer (Erlös pro Jahr: 2,2 Milliarden Mark!).

...das Handelsmaß der „Sack“ mit 60 kg Rohkaffee ist? Rohkaffee wird an der New Yorker und Londoner Rohstoff-Börse gehandelt.

...die Blüten des Kaffeestrauchs wie Jasmin duften und die Blätter sich anfühlen wie Leder? Außer dem Kaffeestrauch produzieren noch hundert andere Pflanzenarten Koffein (darunter Tee) - und zwar zur Abwehr von Insekten und anderen Schädlingen.

...eine Tasse Kaffee 60 bis 100 Milligramm Koffein enthält? Rund 5000 mg gelten als tödlich, wenn sie über den Magen aufgenommen werden.

...bis zu 800 Aromastoffe im Kaffee enthalten sind? Die meisten erschließen sich erst beim Rösten und Brühen.

...Koffein verwandt ist mit den Rauschmitteln Nikotin, Morphin und Mescaline?

...Kaffee das beliebteste Getränk der Deutschen ist? 165 Liter pro Kopf im Jahr - vor Bier (127) und Mineralwasser (93). Deutschland kauft 10 % der Welternte. Weltmeister im Kaffeetrinken sind Finnen und Schweden.

...die Kaffeekirsche - sie enthält zwei Bohnen - zunächst grün ist. Sie wird beim Reifen erst gelb, dann rot.



...heute zwei Zahlensysteme unsere Zahlen- und Rechenwelt beherrschen? Es sind das Dualsystem der Computer und das Zehner oder Dezimalsystem



Der Teich im Innenhof der Bildungsakademie in Hoya (F: U. Neuer)

u n s e r e r Alltagswelt.

...das Zehnersystem, wie wir es heute kennen, um etwa 600 nach Christus im fernen Indien entwickelt wurde? Es kam dann über Arabien nach Europa.

...die Babylonier um 2000 vor Christus ein

Zahlensystem entwickelt hatten, das die 60 zur Grundlage hatte? Deshalb teilen wir noch heute die Stunden in 60 Minuten, die Minuten in 60 Sekunden und den Kreis in 360 Grad.

...dieses System gegenüber dem Zehnersystem einen entscheidenden Nachteil hat? Man muss sich mehr Zahlzeichen merken.

...wir etwa vier Gegenstände mit einem Blick exakt erfassen können?



Hallo Papa,
Du sagst, ich bin alt genug, um mein eigenes Leben zu führen. Weißt Du eigentlich, wie jung und hilflos ich mich noch fühle?

Du sagst, geh mit Deinen Freunden aus, damit Du nicht alleine bist. Kennst Du überhaupt einen von ihnen?

Du sagst, Du bist ja so stark in jeder Situation. Weißt Du, wie viele Nächte ich nur geweint habe?

Du sagst, Du kommst überall durch. Weißt Du, wie oft ich Deine Unterstützung gebraucht hätte?

Du hast Dich von Mama getrennt, hast Dich dem Alkohol zugewandt! Hast Du nicht gemerkt, dass sie darunter gelitten hat, wir alle? Sie hat alles geduldet, hat Dir alles gegeben und liebt Dich immer noch! Weißt Du das? Viele trinken Alkohol. Der eine weniger, der andere zuviel. Doch weißt Du eigentlich, dass Alkohol schädlich ist?! Dass er uns verblödet, unserem Leben schadet, unserer Leber und vor allem unserer Familie!

Weißt Du auch, dass man davon süchtig wird? Jeder weiß es, doch Du bist hirnlos und trinkst von dem tötenden Gift!

Du musst lernen zu reden! Ehrlich zu Dir selbst zu sein! Du musst lernen zu Mama und Heike und mir ehrlich zu sein! Immer wieder glauben wir Dir, geben Dir neue Chancen! Doch Du nutzt uns nur aus!

Mama hat es nicht nötig, sich so kaputt zu machen! Warum ist sie noch bei Dir? Warum? Hast Du Dich das jemals gefragt? Hast Du da jemals drüber nachgedacht? Sie liebt Dich und will Dir helfen! Aber Du vergräbst Dich nur in Deinem Schnaps! Mama's Herz ist gebrochen! Nur Du kannst es heilen! Tu es! Lass es nicht weiter zerbrechen! Du

hast einfach nicht den Mut zu sagen: „Nein, ich trinke nicht!“ Du hast Angst von Deinen versoffenen Arbeitskollegen ausgelacht zu werden! Glaube mir, Dich lacht keiner aus! Ganz im Gegenteil. Jeder fragt, wie Du das machst, wie Du so eine Kraft in Dir tragen kannst! Wo Du dieses Selbstbewusstsein her hast! Du bekommst von allen Seiten Bewunderung! Willst Du das nicht!???? Jetzt erzähl mir nicht, dass Dir Alkohol schmeckt!!!! Warum trinkst Du? Hast Du jemals gemerkt, dass Du damit Probleme abbauen konntest? Nein, oder? Weißt Du wie man Probleme beseitigt? Ich sage es Dir: Reden! Reden! Und reden kann jeder! Mama versucht es immer wieder! Jetzt bist Du dran! Da kann Dir keiner helfen! Mama will Deine Probleme wissen, sie interessiert sich dafür! Sie fragt Dich doch immer! Sie kann doch gut zuhören! Nimm Dir doch einmal die Zeit, mit ihr ausführlich zu reden!

Du kriegst Dich unter Kontrolle! Du musst Dich nur beeilen! Was meinst Du, wie glücklich wir wären, wenn Du es schaffst! Ohne Alkohol war es so schön! Es kommt der Tag, wo Du sagen kannst: HEUTE HABE ICH MICH SELBST BESIEGT UND DABEI NICHT VERLOREN!

Präge Dir diesen Satz gut ein! Trinken kann jeder! „Ja“ sagen zum Alkohol kann jeder! Aber „Nein“ sagen kann nicht jeder! Sei einer von Ihnen!

Nimm mich doch wieder in die Arme, wenn Du es geschafft hast, und halte mich fest, denn ich brauche Dich, wir brauchen Dich! Ich hoffe, diese Zeilen nicht umsonst geschrieben zu haben!
Deine Anke

