

Bildungsbrief 25

Jahrgang 2010



Frauenkirche Dresden

Aus dem Inhalt

Titelfoto: Joachim Moeglich	
Aus dem Inhalt	02
Impressum	02
Liebe Leser	03
Leserbrief	04
Frauen im	
Guttempler-Orden	05
Unsere Rätselseite	11
Internetsucht	12
Der Bienenkorb	16

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. 26** 31.08.10



Das Lernen vieler Dinge lehrt
nicht Verständnis.



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Redaktion konnte endlich feststellen, wenngleich auch nur wegen eines Leserbriefes, dass der Bildungsbrief anscheinend doch gelesen wird. Das motiviert zwar, hat aber immer noch nichts damit zu tun, was sich auf den Inhalt des Bildungsbriefes bezieht. Aber vielleicht kommen wir auch hier mit Ihnen ins Gespräch.

Dietmar Klahn aus Lüneburg hat den Festvortrag beim Distriktstag in Scharnebeck gehalten, der von den Zuhörern gut aufgenommen wurde. Er stellte in seinen Ausführungen fest, dass der Slogan „Guttempler und mehr..“ nicht aussagekräftig genug sei. Er schlägt dafür „Selbstbewusst alkoholfrei leben!“ vor. Was halten Sie von dieser Aussage?

Im Mittelpunkt dieses Bildungsbriefes steht ein anderer Festvortrag, den Annegret Becker in Hamburg bei der Gründungsfeier der Guttempler-Gemeinschaft „Koralle“ am 15.11.2009 gehalten hat. Wir hoffen, dass über die Bedeutung der Frauen im Guttempler-Orden nicht nur gelesen, sondern auch diskutiert wird, und so das Gemeinschaftsleben bereichert.

Die Redaktion hatte versprochen, auch praktische Anregungen für die Treffen der Gemeinschaften zu geben. Es ist immer wieder auffällig, dass „Neulinge“ bei uns Schwierigkeiten haben, in der Gruppe zu sprechen. Deswegen erinnern wir daran, dass es hier eine Möglichkeit gibt, um die Sprachlosigkeit aufzulösen, nämlich die Arbeit in kleinen Gruppen, so wie sie auch in den Seminaren des GBW praktiziert

wird. Auch wenn die Gemeinschaft nur einen Raum hat, ist das kein Hinderungsgrund. Die Experten sprechen dann von einem Bienenkorb, weil von den kleinen Gruppen eine Geräuschkulisse entsteht, die an das Summen von Bienen erinnert, aber die anderen Gruppen nicht stört.

Eine besondere Art von der Arbeit in kleinen Gruppen gab es vor Jahren in Bassum. Hier waren mehrere Gruppen gebildet worden, die sich von Wohnung zu Wohnung der Teilnehmer trafen, um dann am Ende im „Plenum“ die Ergebnisse vorzutragen, um zu einem Schlussergebnis zu kommen.

Es geht letztlich um die aktive Mitarbeit jedes Einzelnen, weil nur so eine zufriedene Lebensführung angeregt werden kann. Auch das Mitsingen ist übrigens eine aktive Teilnahme!

Dem Thema „Mediensucht“ widmen wir uns in dieser Ausgabe mit der sehr gelungenen Abschlussarbeit der Ausbildungsreihe zum Suchthelfer in Hoya 2009. Sie wurde von Dennis Karl, Uelzen, geschrieben und behandelt das Thema Internetsucht. Wir glauben, dass diese Arbeit die Mediensucht mit all ihren Facetten hervorragend beleuchtet und die Schwierigkeit nichtstoffliche Süchte begreifbar zu machen sehr gut beschreibt.

Wir, Uli Neuer, Kirsten Seidel und Erich Hünecke wünschen uns auch für diesen Bildungsbrief, dass er gut angenommen wird. Konstruktive Kritik findet immer unser offenes Ohr!

Herzliche Grüße
Ihr Redaktionsteam

Der folgende Leserbrief wurde uns von Edeltraud Krethe, Langen eingesandt.

Zum Leserbrief von Claus-Dieter Schmidt, Celle: "Schweigende Mehrheit"

erschienen im Bildungsbrief Nr. 24.

Beim Durchlesen des oben genannten Leserbriefes fiel mir sofort die Volksweisheit "Wer den Esel schlagen will, soll den Sack darauf nicht prügeln" ein.

Sicherlich kann man über ständige Namensänderungen von Funktionen und auch über Inhalte der Vorstandsämter innerhalb unserer Organisation trefflich streiten.

Dabei aber den Geschwistern, die sich ehrenamtlich einbringen, völliges Versagen, denn nichts anderes bedeutet die Floskel „dem Inhalt... können sie aber keineswegs auch nur annähernd gerecht werden“, zu unterstellen, finde ich wenig geschwisterlich.

Es mag den einen oder anderen „Postengeier“ geben, das gibt es in der großen weiten Welt und so auch bei uns.

Mit entsprechender sachlicher Kritik lässt sich ein derartiger Fehler bei der nächsten Wahl wieder berichtigen.

Bei aller Kritik dürfen wir nicht vergessen, dass wir ehrenamtlich arbeiten und dass selbst bei einem süddeutschen Fußballverein, der horrendes Geld für seine Manager zahlt, nicht alles immer zum Besten steht.

In einer Celler Tageszeitung war von

Claus-Dieter Schmidt als Anhang zu einem Artikel über sein Leben als Guttempler eine Auflistung von Stationen seines Lebens, aus der hervorging, dass er eine Ausbildung an einer Akademie für Publizistik genossen hat.

Warum wurde dann der oberste Grundsatz der journalistischen Arbeit, nämlich Fakten sammeln und auf ihren Wahrheitsgehalt überprüfen, nicht beachtet?

Ein Anruf bei mir und ich hätte erklären können, wie ich mir die Arbeit im Sachgebiet Öffentlichkeitsarbeit vorstelle.

Ich habe mir einen Mitarbeiterstab

gebildet. Dort wird Korrektur gelesen und von dort werden mir bei Bedarf Entwürfe für Reden und Schriftstücke vorgefertigt.

Auf journalistische und juristische Beratung kann ich ebenfalls zurückgreifen.

Das dürfte wohl mehr sein als andere Vereine, und schließlich sind wir „nur“ ein Verein, auf Landesebene bieten können.

Der Verfasser des Artikels lässt durchblicken, dass er sich

als Bewahrer von Traditionen fühlt.

Da verstehe ich nicht, dass der Artikel mit dem neumodischen Kürzel „CD“ unterschrieben wird. Bei uns ist es nach meiner Kenntnis immer noch üblich, mit Vor- und Zunamen zu unterschreiben.

Am Schluss des Artikels bezeichnet sich Claus-Dieter Schmidt selbst als Querulant.



**Edeltraud Krethe
Leiterin Öffentlichkeitsarbeit**

Dazu Bertelsmann Volkslexikon, 36. Auflage:

Querulant: auf sein (angebliches) Recht pochender, sich dauernd beschwerender, lästig fallender Mensch. So möchte ich nicht bezeichnet werden. Deswegen stelle ich mich dem Orden im Distrikt Niedersachsen und Sachsen-Anhalt ehrenamtlich zur Verfügung und bin gerne bereit, bei der nächsten Wahl einem Besseren zu unterliegen.

Edeltraud Krethe

Sachgebiet Öffentlichkeitsarbeit



Auszug aus dem Festvortrag zur Gründung der Gemeinschaft „Koralle“ am 15.11.2009 in Hamburg

Frauen im Guttempler-Orden

Frauen haben seit der Gründung der Guttempler in Deutschland im Jahre 1889 innerhalb des Ordens immer eine große Rolle gespielt. Während die Frauenbewegung noch um das allgemeine Frauenwahlrecht kämpfte, das sie dann 1918 erhielt, waren die Guttemplerinnen von Beginn an gleichberechtigte Mitglieder. Die Frauen kamen zusammen mit ihren trunksüchtigen Männern in den Orden. Sie waren in der Gesellschaft genauso geächtet wie diese, denn die Sucht führte auch zu finanziellem und sozialem Elend. Sie kamen mit in die Guttempler-Gemeinschaft, um ihren Männern zu helfen und fanden hier zum ersten Mal Menschen, die sie und ihre Partner ohne Vorbehalte und Vorurteile als gleichberechtigte Mitglieder aufnahmen. Sie erhielten hier Hilfe, die

aus der Gemeinschaft kam. Sie erlebten, wie der Mann in diesem neuen Kreis durch das entgegengebrachte Vertrauen befähigt wurde, abstinenz zu leben. Die Frauen beschränkten sich bald nicht mehr darauf, den Mann zu den Zusammenkünften zu begleiten, sondern sie wollten auch selbst helfen. Für ihre Mitarbeit in einer Organisation mit Männern gab es zu dieser Zeit keine Vorbilder. Aber sie übernahmen Aufgaben soweit ihnen das nach ihrer damaligen Auffassung möglich war. Rufen wir uns doch noch einmal die rechtliche Stellung der Frau um 1900 kurz ins Gedächtnis:

Der Mann entschied über alle Angelegenheiten, die das gemeinschaftliche eheliche Leben betraf; insbesondere bestimmte er den Wohnort und die Wohnung. Die Ehefrau durfte nicht ohne Einverständnis ihres Mannes ein Arbeitsverhältnis eingehen, und der Mann konnte dieses ohne Einhaltung einer Kündigungsfrist kündigen. Das Vermögen der Frau wurde durch Eheschließung der Verwaltung und Nutznießung des Mannes unterworfen. Dazu gehörte auch das Vermögen, das die Frau während der Ehe erwarb. Und nicht zuletzt hatte er die elterliche Gewalt über die Person und das Vermögen der Kinder. Außerdem erhielten Frauen erst nach 1900 eine allgemeine Studierlaubnis. Dennoch durften sie an den Universitäten weder promovieren noch habilitieren. Die Frauenbewegung kämpfte ab der Mitte des 19. Jahrhunderts für die grundsätzlichen politischen und bürgerlichen Rechte der Frauen. Es waren mutige Kämpferinnen, die auf einem langen und mühevollen Weg unsere heutige Gleichberechtigung vorbereitet haben.

Ihre damalige Situation im Blick können wir vielleicht erahnen, welche enorme Leistung das war.

Die Frauen im Guttempler-Orden beschränkten sich nämlich bald nicht mehr auf die Rolle der Helferin, sondern übernahmen auch Führungsaufgaben innerhalb der Organisation. Sie arbeiteten außerdem mit andern Frauenverbänden und Abstinenzorganisationen zusammen. Stellvertretend für die Pionierinnen jener Zeit möchte ich eine hier namentlich herausheben: Emily Freiin von Hausen. Sie lebte von 1871 bis 1957. Als Johanniterschwester hatte sie viel soziales Elend gesehen und war stets von dem Wunsch beseelt zu helfen. Als sie 1905 in den Guttempler-Orden eintrat, fand sie in der Alkoholkranken- und Gefährdetenfürsorge ein weites Betätigungsfeld. Sie gründete Hospize und alkoholfreie Gaststätten in Dresden. Sie fühlte sich besonders der Jugend verbunden und hielt bei ihren vielen Reisen durch das Land hunderte von Vorträgen, um vor den Gefahren des Alkoholmissbrauchs zu warnen. 1908 wurde sie als erste Frau in das höchste Gremium auf Bundesebene gewählt, nämlich zur Ordensschatzmeisterin. Wenn man dies unter dem Gesichtspunkt der gesellschaftlichen Stellung der Frau im Allgemeinen betrachtet, ein revolutionärer Vorgang!

Im Zuge der Frauenbewegung bekam der Guttempler-Orden Unterstützung und Zugang von Frauen, die persönliche Alkoholnot nicht erlebt hatten. Sie kamen aus gesellschaftlich besser gestellten Kreisen und waren gebildet. Sie wollten ganz bewusst die sozialen Notstände, die durch die Trunksucht

entstanden, bekämpfen. Diesen Frauen verdanken wir die ersten Schriften über die Auswirkungen von Alkoholmissbrauch auf die ganze Familie. Hier finden sich auch erste Hinweise auf Schädigungen des ungeborenen Kindes durch Alkoholkonsum der Mutter während der Schwangerschaft, was damals in Fachkreisen sehr bestritten wurde.

Bereits 1911 veranstalteten die Frauen im Rahmen der Internationalen Guttemplertagung – übrigens war das hier in Hamburg – einen Frauentag. Der ganze Tag war von Frauen geplant, organisiert und geleitet. Es wurden am Nachmittag 100.000 (!) Flugblätter von Frauen und Mädchen verteilt mit dem Titel „Hast Du Dein Kind lieb?“ und warnte vor Alkoholkonsum während der Schwangerschaft. Sie waren ihrer Zeit weit voraus. Das Fetale Alkoholsyndrom wurde von der Wissenschaft erst vor ca. 30 Jahren als eigenständiges Krankheitsbild benannt. Und als Guttemplerinnen sich vor ca. 10 Jahren wieder verstärkt diesem Thema zuwandten, wurden sie von vielen belächelt. Dabei ist in den letzten Jahren hervorragendes Material für die Öffentlichkeitsarbeit zu diesem Thema entstanden. Ich erinnere hier nur an die Broschüre „Kind trinkt mit – kein Alkohol in Schwangerschaft und Stillzeit“ und die schönen Plakate dazu. Das Thema ist so aktuell wie eh und je und die Unwissenheit weiter Kreise nach wie vor groß. Gerade sehr junge Frauen konsumieren heute oftmals größere Mengen Alkohol, ohne sich über die Gefahren bewusst zu sein. Lassen Sie uns hier auch weiterhin aktiv Aufklärung betreiben!

Damals wie heute sind ungefähr die Hälfte der Mitglieder im Deutschen Guttempler-Orden Frauen. Im Gegensatz zu den Frauen der ersten Stunden kommen heute viele wegen einer eigenen Suchtproblematik zu uns. Die gesellschaftlichen Veränderungen und die Möglichkeiten der Gleichberechtigung haben neue Probleme geschaffen. Wie kann ich Beruf und Familie gleichzeitig bewältigen? Die Werbung und die Medien propagieren ein

Frauenbild, das geradezu utopisch ist. Ich kann nicht immer und in allen Lebenslagen gut angezogen, hübsch frisiert und gestylt, mit schlankem und durchtrainiertem Body grazil durchs Leben gehen. Dabei soll ich natürlich mühelos und liebevoll meine Kinder erziehen, einen interessanten und anspruchsvollen Beruf ausüben, den Haushalt quasi nebenbei erledigen und meinem Lebenspartner am Abend

verführerisch und sexy begegnen und ihm meine ganze Aufmerksamkeit zuwenden! Im Umkehrschluss heißt das, wenn ich einen Teil dieser Aufzählung nicht erfüllen kann, bin ich erfolglos und minderwertig. Aber wer kann das schon! Es braucht sehr viel Selbstbewusstsein und Stärke, diesen Einflüsterungen nicht zu erliegen. Hier sehe ich einen Aspekt der steigenden Zahl von Suchterkrankungen bei Frauen. Das althergebrachte Rollenverständnis

von Frau und Mutter und den Wünschen nach beruflicher Gleichstellung und Selbstverwirklichung führen oft zu scheinbar unüberwindlichen Konflikten.

Gerade sehr junge Frauen lassen sich leicht durch die propagierten Schönheitsideale blenden: Nur ganz schlank ist schön. Das Resultat sind Ess- und Brechsucht, Binge Eating und

Magersucht. Es dauert oft sehr lange, bis die Krankheit von der Familie erkannt wird. Und auch dann ist es ein langer und mühevoller Weg aus dieser Falle wieder herauszukommen. Viele schaffen es nie.

Süchtige Frauen sind im Gegensatz zu Männern häufig viel länger bemüht, ihre Sucht zu verheimlichen, da Alkoholikerinnen noch immer stärker geächtet sind. Daher tritt auch Medikamentenabhängigkeit bei Frauen häufiger auf, weil man die-

sen Missbrauch besser verheimlichen kann. Neben diesen Krankheitsformen sind Frauen immer öfter von anderen Süchten betroffen, z. B. Nikotinabhängigkeit, Spiel- und Internetsucht, Kaufsucht und Beziehungssucht – um nur einige zu nennen. Der Trend zu Mehrfachabhängigkeiten ist bei beiden Geschlechtern zu beobachten. Hier sind die Guttempler gefordert, ihr Hilfsangebot darauf einzustellen.



Annegret Becker
Ordensvorstand Sachgebiet Frauen

Doch trotz ihrer über 120jährigen Tradition in Deutschland waren und sind die Guttempler immer bemüht, ihr Programm und ihr Image dem Zeitgeist anzupassen, ohne ihre Ziele und Inhalte zu verleugnen. Diese Prozesse waren nie einfach und sind es auch heute nicht. Was bleibt, ist die Hilfe für den Einzelnen, das Einmischen in alkoholpolitische Fragen, Aufklärungs- und Präventionsarbeit. Dabei hat es sich als nützlich erwiesen, spezielle Aufgaben einzelnen Ressorts zuzuweisen, als das sind Frauen, Sucht und Gesundheit, Öffentlichkeitsarbeit und Bildung sowie Kinder und Jugend.

Wenn es für diese Sachgebiete auf allen Ebenen, also Gemeinschaft, Landesverband und Bundesverband, gewählte Vertreter gibt, wird eine kontinuierliche Arbeit möglich. Die Sachgebietsleiterinnen und -leiter haben die Pflicht, über ihre Aktivitäten Bericht zu erstatten bzw. Rechenschaft abzulegen. Sie treffen sich regelmäßig, um gegenseitige Erfahrungen auszutauschen. Daher wird letztendlich die einzelne Gemeinschaft davon profitieren. Denn die Sachgebiete sind Impulsgeber für Aktionen und Aktivitäten. Mitglieder, die gemeinsam viele Jahre in einer Gemeinschaft verbringen, brauchen Anregungen von außen, um aktiv zu bleiben und ihr Guttemplerleben auf Dauer interessant zu gestalten. Um diese Arbeitsweise zu verdeutlichen, werde ich Ihnen einige Beispiele aus meinem Sachgebiet, dem Sachgebiet Frauen, geben:

Ich fahre jedes Jahr zur Tagung von FASworld e.V. und berichte den Teilnehmerinnen auf unserem zweimal jährlich stattfindenden Arbeitstreffen

davon. Sie erhalten neben umfassenden Informationen auch die aktuellen Broschüren zum Thema. Das Informationsmaterial dient der Aufklärungsarbeit an Informationsständen. Außerdem wurden viele Gemeinschaftsabende damit gestaltet, wie ich aus den Rückmeldungen weiß.

Wir haben uns mit dem Thema Gewalt an Frauen beschäftigt und zu den einzelnen Aspekten Aufsätze verfasst, so z. B. häusliche Gewalt, Gewalt in anderen Kulturen oder Alkohol und Gewalt. Diese Papiere sind bei den Leiterinnen der Landesverbände und allen anderen Teilnehmerinnen vorhanden und dienen als Grundlage für Vorträge in der Öffentlichkeit oder an Gemeinschaftsabenden.

Wir arbeiten mit dem Deutschen Frauening zusammen und tauschen regelmäßig Informationen aus. Wir erfahren so von frauenpolitischen Aktionen und beteiligen uns ggf. daran.

Das aktuelle Arbeitsthema lautet „Frauen, Sucht und Armut“. Daraus hat sich der Slogan entwickelt „Guttempler-Frauen hören zu“. Unter diesem Motto wurde in Bayern ein Gesprächsangebot für Eltern von koma trinkenden Kindern entwickelt, um über die Gefahren des Alkoholkonsums zu informieren, und in Nordrhein-Westfalen wird ein Gesprächsangebot für allein erziehende Mütter konzipiert. In Niedersachsen, in der kleinen Stadt Lehrte, bringen sich jetzt unter diesem Motto die Guttemplerinnen in die politische Arbeit mit ein. Bei unserem letzten Treffen vor drei Wochen haben wir uns intensiv mit den Themen „50 plus“, „Gender Mainstreaming“ und „Frauen und Sprache“

befasst. Alle drei Themen werden in Bildungsbausteinen in das Bildungsangebot der Guttempler aufgenommen. Die Ergebnisse zum Thema „Frauen und Sprache“ werden bereits im nächsten Dialog veröffentlicht.

Das ist nur ein kleiner Ausschnitt aus unserer Arbeit. Ein wichtiger Bestandteil ist dabei natürlich der Gedankenaustausch und die Erfahrung mit einzelnen Aktionen vor Ort. Jede bekommt eine Fülle von Anregungen und Ideen für eigene Aktivitäten und für die Weitergabe an die Gemeinschaften in den Landesverbänden.

Diese gewachsenen Strukturen der Sachgebiete wurden auf dem Ordenstag 2001 als fest stehender Bestandteil aus der Satzung gestrichen, und auf Bundesebene gab es in den Folgejahren keine Sachgebiete mehr. Es zeigte sich dann, dass an der Basis, in den Gemeinschaften, Ergebnisse von Projekten oder irgendwelche anderen Anregungen „von oben“ nicht mehr ankamen, weil sich niemand dafür verantwortlich fühlte. Nun sind zwar zurzeit Sachgebiete wieder eingerichtet, stehen aber alle zwei Jahre auf dem Bundesverbandstag erneut auf dem Prüfstand. Ich kann nur hoffen, dass die Entscheidungsträgerinnen



Maria Lehne - 1. Distriktstemplerin
im Deutschen Guttempler-Orden
1925 - 1930 Distrikt Hessen

und Entscheidungsträger auch künftig den Wert dieser Frucht bringenden und sinnvollen Institutionen erkennen und sich von der neuerlichen Einrichtung nicht abbringen lassen – aus welchen Gründen auch immer!

Aber Gemeinschaften bestehen aus den Menschen vor Ort! Sie sind mit ihren angegliederten Gesprächsgruppen eine Alternative zur Vereinsamung in unserer Gesellschaft. Im Mittelpunkt steht das persönlich zugewandte Gespräch, unabhängig davon, ob jemand eine Suchtproblematik hat oder nicht. Praktizierter Nächstenliebe ist dabei gesellschaftliche Stellung völlig gleichgültig. Wichtig ist der Mensch mit seinen Bedürfnissen. Jedes Mitglied, das eine Weile dabei ist, wird die Freude und Genugtuung kennen, wenn ein Mensch mit unserer Unterstützung aus dem Suchtkreislauf ausbrechen kann und sich zum Positiven entwickelt,

wenn nach und nach der eigentliche, wertvolle Mensch zum Vorschein kommt, wenn das Selbstwertgefühl wieder wächst, wenn die Schuldgefühle überwunden werden.

Die Gemeinschaft ist ein Ort, wo ich mich geborgen fühlen kann. Wo ich meine Fähigkeiten z. B. Kommunikation ausprobieren und verbessern kann.

Ich kann dort meine Kümmernisse und Alltagsprobleme mit anderen teilen. Ich erfahre bei den Zusammenkünften in Vorträgen und Besichtigungen Dinge, für die ich mich ohne diese Anregung nie interessiert hätte. Mein Horizont weitet sich und vielleicht werde ich dann irgendwann selbst aktiv. Die Guttempler unterhalten außerdem ein Bildungswerk mit unterschiedlichsten Angeboten. Der Entfaltung meiner Persönlichkeit stehen viele Möglichkeiten offen, die ich zu Beginn meiner Mitgliedschaft für mich selbst gar nicht erahne.

Wer einmal die Erfahrung gemacht hat, wie befriedigend die Arbeit und der Einsatz für andere sein kann, wird mir beipflichten, dass man (und frau auch) durch jedes Engagement ein Vielfaches zurück erhält. Aktivität kann auch die Organisation einer Feier sein oder eines gemeinsamen Ausflugs. Durch das fröhliche Miteinander ohne Alkohol werde ich gestärkt für andere Situationen in unserer Gesellschaft, wo doch fast immer berauschende Getränke zum Feiern dazu gehören. Und ich habe Freundinnen und Freunde bei den Guttemplern gefunden, denen ich mich ohne Vorbehalte anvertrauen kann, die mir zur Seite stehen. Diese Geborgenheit erfahre ich in der Gemeinschaft, aber ich lerne auch die Auseinandersetzung mit anderen Auffassungen und Meinungen: Denn das will gelernt sein! Diese Diskussionen sind wichtig für den Zusammenhalt. Entscheidend dabei ist nur das **Wie!** Meine Meinung frei äußern ohne die Gefühle des oder der anderen zu verletzen, Lob und Anerkennung, aber auch Kritik annehmen können. Das und vieles mehr sind Dinge, die ich in

der Gemeinschaft im Laufe der Zeit lernen werde und das immer wieder aufs Neue. Von mir ist dabei auch Mut gefordert und Treue und Durchhaltevermögen, wenn es mal nicht nach meinen Wünschen läuft. Immer nach dem Motto: Die Gemeinschaft, das bin auch ich, ich bin mitverantwortlich für das Gelingen. Außerdem steht die Gemeinschaft nicht isoliert da. Bei aller Selbständigkeit ist sie doch auch eingebunden in die große Guttemplerfamilie, in den Landes- und Bundesverband. Über ein Drittel der Gemeinschaften im Bundesgebiet werden heute von einer Hochtemplerin geleitet. Die engagierten Frauen früherer Zeiten konnten davon nur träumen trotz aller Gleichberechtigung im Orden. Ich wünsche mir für die Zukunft, dass wir auf diesem Weg unsere Arbeit zum Wohle der Guttempler fortsetzen werden.

Annegret Becker

Bundesvorstand Sachgebiet Frauen



Und hier unser neuer Bildungswitz:

„Deine Eltern werden ganz sicher traurig sein, wenn sie erfahren, dass du zurzeit der Schlechteste in der Klasse bist“, versucht der Lehrer seinen Schüler Michael zum Lernen anzuspornen. „Sie haben ja recht“ gibt Michael zu. „Aber die Genugtuung, die ich damit anderen Eltern verschaffe, ist doch auch einiges Wert!“



Unsere Rätselseite



Die Lösung des Preisrätsels aus unserem letzten Bildungsbrief:

Rätsellösung aus BB 24

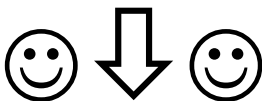
Balkenschieben: 5, 1, 3, 2, 4 =

Trägheit ist die Mutter der Suende

Wie es scheint haben wir damit wohl den richtigen Geschmack der Leser getroffen. Es gingen mehrere richtige Lösungen ein. Fortuna in Gestalt unserer Redaktionsassistentin Kirsten Seidel hat die Zuschrift von Jürgen Kock als Preisträger gezogen. Gewinner eines Sachpreises ist:

Jürgen Kock
Klaus-Groth-Straße 3
25842 Langenhorn

Herzlichen Glückwunsch.
Die Redaktion



Hier unsere neue Aufgabe.:

Hier nun eine kleine Denksportaufgabe:



Wie schwer ist der Ziegelstein, der gleich den Maurer treffen wird, wenn sein Gewicht 1 kg plus die Hälfte seines eigenen Gewichtes beträgt?

Lösungen bis zum 31.08.10 wie immer an unsere Redaktionsadresse:

Kirsten Seidel

Klaus-Groth-Str.46

21337 Lüneburg

Email: kirsten.seidel1@freenet.de



**Ihre Frage ist so gut,
daß ich sie durch meine Antwort
nicht verderben möchte.**



Internetsucht

Definition

Die Frage, ob es sich bei der Internetsucht um eine Erkrankung handelt, ist umstritten. Während zum Beispiel Alkoholsucht seit langem als Krankheit anerkannt ist, stellt sich die Frage, ob man auch vom Internet süchtig werden kann. Doch inzwischen gilt dies als gesichert.

Diese Frage spaltet seit einiger Zeit die Psychologen in zwei Lager. Auf der einen Seite gibt es die Anhänger und Befürworter der Theorie des New Yorker Psychiaters Ivan Goldberg,

der den Begriff der Internetsucht 1995 erstmals einführte. Die Abhängigkeit wird in dieser Theorie als ein psychisches Problem beschrieben: Die exzessive Nutzung des Internets wird dann als Internetsucht bezeichnet, wenn das Verhalten den wissenschaftlichen Kriterien für eine Sucht entspricht.

Auf der anderen Seite gibt es die Kritiker des Begriffs Internetsucht, der ihrer Meinung nach als Beschreibung des Phänomens nicht zutreffend ist. Um das problematische Verhalten als Sucht bezeichnen zu können, fehlt die stoffliche Ebene, die körperliche Abhängigkeit samt schwerster bis lebensbedrohlicher Entzugssymptome hervorruft. Außerdem sei nach Ansicht dieser Kritiker noch unzureichend geklärt, was genau beim Internet süchtig macht.



Irgendwann ist es genug
(Foto: Stern-online)

Bernad Batinic, Wissenschaftler am Fachbereich Psychologie der Universität Gießen, hat es folgendermaßen ausgedrückt: „Das Problem Internetsucht existiert. Es gibt Menschen, die sich den Konsum des Internets nicht einteilen können, beziehungsweise nicht damit aufhören können. Doch die Linie zwischen noch normal und bereits süchtig ist sehr schwer zu ziehen.“

Allerdings ist er davon überzeugt, dass es keinen Automatismus bei der Entwicklung einer Onlineabhängigkeit gibt: „Um süchtig zu werden, müssen bestimmte psychische Vorschäden bereits vorhanden sein. Schließlich werden auch nicht alle Menschen, die Alkohol trinken, automatisch zum Alkoholiker.“

Man schätzt, dass in Europa bereits mehrere 100 000 Menschen internetsüchtig sind oder zumindest über das normale Maß hinaus unkontrolliert im Internet surft.

Ursachen

Ursachen für die Internetsucht sind unter anderem die Attraktivität des Internets durch damit verbundene neue Handlungsmöglichkeiten wie die Realitätsflucht und das Experimentieren mit der eigenen Identität.

Das Fliehen vor der Realität kann Flucht vor persönlichen Problemen bedeuten; vor Problemen mit sich selbst (wie Minderwertigkeitskomplexe) oder mit seinem sozialen Umfeld (Integrationschwierigkeiten, Probleme der Kon-

taktaufnahme, Einsamkeit). Die darin verborgenen Wünsche werden in der Realität nicht erfüllt, sodass das Internet mit seinen geschützten, anonymen Räumen stellvertretend aufgesucht wird, um Depressionen, Angstzustände oder einfache Alltagsverstimmungen zu bekämpfen.

Das Experimentieren mit der eigenen Identität ist ein Phänomen, das der heutigen Anforderung nach Flexibilität gerecht werden soll. Häufiger Arbeitsplatzwechsel, neue Erziehungsmodelle, neue Geschlechterrollen und sich ständig erneuernde Technologien verlangen vom Einzelnen stets Flexibilität und Wandlungsfähigkeit. Sie zeigen, dass alles von kurzlebiger Dauer ist und immer beliebiger wird. Das Internet bietet in diesem Zusammenhang den idealen Rahmen: Im virtuellen Cyberspace kann man den Rollentausch spielerisch üben und ihn ausleben (zum Beispiel beim gender switching (Geschlechtertausch)). Es gelingt einem so eventuell leichter, den gesellschaftlichen Kriterien zu entsprechen. Gerade die Möglichkeit, im Rahmen des Internets mit der eigenen Identität zu experimentieren, scheint ein Grund dafür zu sein, dass insbesondere Jugendliche Gefahr laufen, eine Internetsucht entwickeln.

Symptome

Auch wenn es noch keine verbindliche Definition der Krankheit Internetsucht mitsamt ihrer Symptomatik gibt, sind sich die Psychologen zumindest darüber einig, dass charakteristische Symptome bestehen:

- Häufiges unüberwindliches Verlangen, ins Internet einzuloggen
- Kontrollverlust (d.h. längere

Nutzung des Internets als beabsichtigt) verbunden mit diesbezüglichen Schuldgefühlen

- Sozial störende Auffälligkeit im engsten Kreis der Bezugspersonen (Freunde, Partner, Familie)
- Nachlassen der Arbeitsfähigkeit, das auf die Internetsucht zurückzuführen ist
- Verheimlichung/Bagatellisierung der Gebrauchsgewohnheiten
- Psychische Irritabilität, wenn die Nutzung des Internets verhindert wird (dies kann sich auswirken in Form von Nervosität, Reizbarkeit und Depression)
- Mehrfach fehlgeschlagene Versuche, die Nutzung des Internets einzuschränken

Häufig kommt es durch die lange Computernutzung zu körperlichen Schäden:

- Durch falsche Sitzhaltung können Verspannungen bis hin zu Wirbelsäulen- und Genickschäden auftreten
- Das lange, ununterbrochene Starren auf den Bildschirm kann auf Dauer den Sehapparat schädigen
- Langes Surfen kann zusätzlich Dauerstress verursachen, der sich in Form von Kopfschmerzen, Schlafstörungen bis hin zu Nervenschädigungen auswirken kann
- Je nach individuellen Risikofaktoren können Kreislauf- und Gewichtsprobleme auftreten

Außerdem können noch folgende Nachteile entstehen:

- Hohe Telefon- bzw. Online

- Kosten
- Realitätsverlust
- Scheitern menschlicher Beziehungen
- Soziale Isolation
- Arbeitslosigkeit und Verarmung.

Internetsucht: Diagnose

Bei der Diagnose der Internetsucht lassen sich drei Stadien unterscheiden:

- **Gefährdungsstadium:** Vorliegen von bis zu drei der typischen Symptome in einem Zeitraum von bis zu sechs Monaten;
- **Kritisches Stadium:** Vorliegen von zumindest vier der genannten Symptome in einen Zeitraum von bis zu sechs Monaten
- **Chronisches Stadium:** Vorliegen von mehr als vier der typischen Symptome über einen Zeitraum von mehr als sechs Monaten

Therapie

Wie bei anderen Abhängigkeitserkrankungen gilt auch bei der Internetsucht, dass in erster Linie die Ursachen, nicht die Symptome behandelt werden müssen. Andererseits muss in der Suchttherapie auch frühzeitig dem symptomatischen abhängigen Verhalten entgegengewirkt werden, um weitere Schädigungen durch die Sucht zu verhindern.

Wenn die Abhängigkeit noch beherrschbar scheint, könnte man versuchen, die Internetnutzung zum Beispiel durch einen Gebührenrechner zu begrenzen. Doch Selbsthilfe erfordert allgemein viel Selbstdisziplin.

Wenn aber bei Personen, die eine Neigung zu süchtigem Verhalten haben,

zusätzlich persönliche Probleme hinzukommen, ist häufig professionelle Hilfe notwendig. Anders als in der Therapie stoffgebundener Süchte (wie Alkohol), in der die Abstinenz vom Suchtmittel das Ziel ist, wird dies bei der Internetsucht meist nicht angestrebt, weil für viele Menschen der Umgang mit dem Internet eine berufliche Notwendigkeit ist. Im Rahmen der Behandlung der Internetsucht entwickeln die Betroffenen deshalb in erster Linie Techniken für einen veränderten Umgang mit dem Internet. So kann es ratsam sein, zeitliche Grenzen für die Internetnutzung zu setzen oder bestimmte Internetseiten, die für die jeweilige Person besonders suchtfördernd sind, zu meiden. Ein wichtiger Therapiebestandteil ist auch die Entwicklung von Alternativen zum süchtigen Verhalten, so ist es beispielsweise hilfreich, alte Hobbys wieder aufzunehmen, die aufgrund der Internetsucht vernachlässigt wurde.

Oft sind es Angehörige, die dem Internetsüchtigen mit Ablenkung und Gesprächen helfen. Diese sollten nicht mit Ablehnung reagieren, da dieses die Fluchtendenzen der Abhängigen verstärkt. Stattdessen sollten sie den Betroffenen auf seine Internetsucht ansprechen und mehr mit ihm unternehmen, auch wenn er versucht, sich abzuschotten.

Verlauf

Ein Beispiel für den Verlauf einer Internetsucht ist der Fall einer 43-jährigen Hausfrau, den K. Young innerhalb ihrer Studien aufzeichnete.

Diese Frau führte demnach ein zufriedenes und ausgeglichenes Leben, ohne jegliche Anzeichen, suchtgefährdet zu sein. Als sie einen Heimcomputer bekam, hat sie in den ersten drei

Monaten in zunehmendem Ausmaß Chatrooms frequentiert. Es sei zu einer Art Toleranzsteigerung gekommen, die Hausfrau habe Online-Zeiten von bis zu sechzig Stunden pro Woche erreicht. Sie habe sich bald auf einen bevorzugten Chat konzentriert, wo sie sich „etablierte“ und eine Art Gemeinschaftsgefühl entwickelte. Sehr bald konnte sie sie, entgegen besserer Absicht, die Zeit der verbrachten Sessions nicht mehr kontrollieren. Diese hätten

manchmal bis zu 14 Stunden andauert. Wenn sie nicht online sein konnte, habe sie zunehmend unter depressiven Verstimmungen, Angstzuständen und Irritabilität gelitten. In der Folge begann sie, Verabredun-

gen nicht mehr einzuhalten und ihre Freunde, ebenso wie ihr Familienleben zu vernachlässigen. Auch ging sie keinen sozialen Aktivitäten mehr nach, die sie früher gerne ausgeübt hatte.

Sie zeigte hinsichtlich ihrer Internetsucht ein mangelndes Problembewusstsein und sah sich mit gravierenden familiären Problemen und Vorwürfen konfrontiert. In der Folge kam es zu Entfremdung vom Ehemann und den Töchtern. Dies führte schließlich doch zu der Einsicht, dass sie sich nach dem Internet so süchtig fühlte, wie andere Menschen nach Alkohol. Sie konnte anschließend ihr Konsumverhalten

eingrenzen, ohne therapeutisch Hilfe beansprucht zu haben. Sie gab aber auch zu, einen völligen Verzicht nicht geschafft zu haben. Auch ihre durch die Internetsucht beeinträchtigte familiäre Situation konnte sie ohne Hilfe von außen nicht normalisieren.

Vorbeugen

Um der Entstehung einer Internetsucht vorzubeugen, sollten Nutzer des Internets ihren Umgang mit diesem Me-

di um kritisch beobachten. Bei Anzeichen einer Suchtentwicklung wie zunehmende Zeit, die im Internet verbracht wird, oder Entzugssymptome, wenn man nicht online gehen kann, sollte die Internetnutzung eingeschränkt



Beim Computerfreak
(gefunden im Internet)

werden. Wenn dies allein nicht gelingt, empfiehlt es sich, frühzeitig professionelle Unterstützung zu suchen, um eine Chronifizierung des Suchtverhaltens zu vermeiden. Da zunehmend Jugendliche vom Problem der Internetsucht betroffen sind, ist es ratsam, dass Eltern das Internet-Nutzungsverhalten ihrer Kinder mit diesen besprechen und ggf. kontrollieren.

Dennis Karl, Uelzen



Bei diesem Artikel handelt es sich um die Abschlussarbeit der Ausbildungsreihe zum Suchthelfer 2009 in Hoya.

Der Bienenkorb

Es ist immer wieder auffällig, dass „Neulinge“ bei uns Schwierigkeiten haben, in der Gruppe zu sprechen. Deswegen erinnern wir daran, dass es hier eine Möglichkeit gibt, um die Sprachlosigkeit aufzulösen, nämlich die Arbeit in kleinen Gruppen, so wie sie auch in den Seminaren des GBW praktiziert wird. Auch wenn die Gemeinschaft nur einen Raum hat, ist das kein Hinderungsgrund. Die Experten sprechen dann von einem Bienenkorb, weil von den kleinen Gruppen eine Geräuschkulisse entsteht, die an das Summen von Bienen erinnert, aber die anderen Gruppen nicht stört.

Bienenkorb

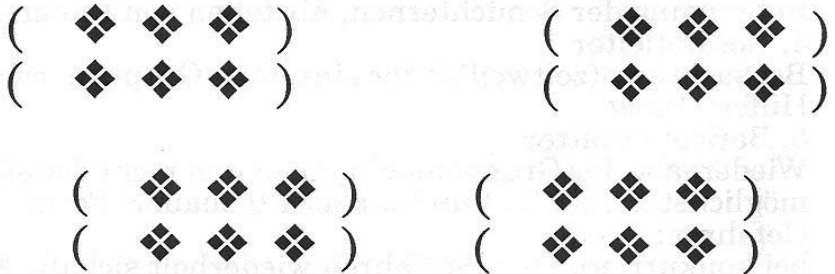


Abb. aus den GBW-Impulsen Lektion I Heft 2

Hierzu wird die Gemeinschaft in gleichstarke Kleingruppen aufgeteilt und diese setzen sich dann in die vier Ecken des Tagungsraumes. Innerhalb einer vorgegebenen Zeit wird das Thema behandelt

Aus jeder Gruppe trägt ein ausgewählter Teilnehmer das Ergebnis vor.

Regeln:

1. Berichte werden weder kritisiert noch diskutiert
2. Nach den Berichten werden Ergänzungen aus der Gruppe erbeten
3. Ergebnisse werden aufgeschrieben (Tafel oder Flipchart), Wiederholungen angemerk

Zielvorstellung:

1. Vorbereitung oder Aufarbeitung einer Information
2. Aktivierung der Teilnehmer von der passiven zur aktiven Mitarbeit
3. Überwindung der Sprechscheu (Hemmschwelle)
4. Auflockerung
5. Feststellen der Voraussetzungen und Interessen sowie der Bedürfnisse der Teilnehmer
6. Thematische Schwerpunktbildung durch Aufzeichnung und Auswertung der Ergebnisse

Erich Hünecke, Ulrich Neuer

