

# Bildungsbrief 36

Jahrgang 2015

---



**Das Universum  
in Bremen**

# Inhalt:

Titelbild: Wikiipedia	
Inhalt	02
Impressum	02
Liebe Leser	03
Achtsamkeit	04
Humor und Rätsel	10
Bericht vom BVT 2015	11
Zufriedene Abstinenz	17
Internetspiele	20

# IMPRESSUM

Herausgeber:  
*Guttempler-Bildungswerk*  
*Landesverband Niedersachsen e.V.*  
*Kiebitzstraße 16, 27318 Hoya*  
Verantwortlich im Sinne des  
Herausgeberrechtes:  
*Siegbert Pfeiffer*  
*Westerfeldstraße 9*  
*49179 Ostercappeln*  
Redaktionsanschrift:  
*Ulrich Neuer*  
*Immenweg 1*  
*21449 Radbruch*  
*Email: Ulrich.Neuer@t-online.de*  
Redaktionsteam:  
*Erich Hünecke*      *Ulrich Neuer*  
*Fred Hauschildt*      *Jutta Neuer*  
Layout:  
*Ulrich Neuer*  
Erscheinungsweise:  
zweimal jährlich (unverbindlich)

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

Auflage z.Zt.                      *300 Exemplare*

Namentlich gekennzeichnete Beiträge  
geben die Meinung des Verfassers  
wieder, die sich nicht unbedingt mit  
der Auffassung der Redaktion decken  
muß.

Für unaufgefordert eingesandte Ma-  
nuskrifte wird keine Haftung über-  
nommen und es besteht keine Rück-  
gabepflicht.

Redaktionsschluß für **Nr. 37**:31.01.16



Begehe keine Dummheit zweimal,  
die Auswahl ist doch gross genug.  
Jean-Paul Sartre



Liebe Leserin, lieber Leser, auch wenn unser Redaktionschef Uli um seine Gesundheit zu kämpfen hat, wird auch dieses Mal der Bildungsbrief Nr. 36 pünktlich verteilt werden. Jedenfalls wünschen ihm die übrigen Redaktionsmitglieder Fred Hauschildt, Jutta Neuer und Erich Hünecke gute Besserung!!

Auf dem Frühjahrsdistriktstag in Twistringen hat Fred Hauschildt erneut einen bemerkenswerten Vortrag gehalten. Aus diesem Grund hat die Redaktion seinen Vortrag in den Mittelpunkt dieses Bildungsbriefes gestellt, damit er nachgelesen werden und als Grundlage für Diskussionen in den Guttempler-Gemeinschaften dienen kann. Bei der Gelegenheit wünscht die Redaktion auch Fred Hauschildt, dass seine Gesundheit bald wieder hergestellt ist.

Unsere Bildungsstätte in Hoya hat mehr Ausfälle von Seminaren als bisher zu verzeichnen. Leider finden sich immer weniger Guttempler, die sich für die Suchthelferausbildung melden. Siegfbert Pfeiffer war besonders enttäuscht, da es ihm gelungen war, die Finanzierung der Moderatoren durch Unterstützung der Krankenkassen finanziell besonders attraktiv zu gestalten und darauf ein so geringes Echo zu bekommen.



Erich Hünecke

Leider verhält auch die Bitte, Vorschläge für gewünschte Seminare zu machen, die jedes Jahr geäußert wird, so dass sich der Vorstand des Guttempler-Bildungswerkes in Niedersachsen allein gelassen fühlt. Es sieht so aus, als wenn es nichts Besonderes wäre, eine eigene Bildungsstätte zu haben, die sich im Laufe der Jahre seit 1994 nach und nach mit viel Eigenleistung einiger Guttempler von Fünfbettzimmern zu einem Hotel mit Ein- und Zweibettzimmern gemausert hat und um die uns der Ordensvorstand und die anderen Distrikte beneiden.

Es ist absolut unverständlich, dass die Guttempler-Gemeinschaften, die einmal im Jahr ein Wochenende zusammen sein wollen, diese günstige Gelegenheit so wenig nutzen. Wo findet man heute ein Hotel zu den Preisen des Guttempler-Bildungswerks?

Apropos Vorschläge für Seminare: auch die Redaktion muss weiter nach eigenem Gusto den Bildungsbrief zusammenstellen, weil Vorschläge und Anregungen nach wie vor fehlen. Also el blindo auch hier.

Aber trotz der vielen Bedenken und Sorgenfalten: Alles wird gut!! In diesem Sinne grüßt Sie herzlich das Redaktionsteam

©

Liebe Leser,  
in seinem Vortrag am Herbstdistriktstag 2014 in Neetze hat sich Bruder Hauschildt einer interessanten Thematik gewidmet: Achtsamkeit. Die Redaktion.



Meine lieben Guttemplerinnen und Guttempler,  
ich grüße euch herzlich, der Guttempler-Marathon startet pünktlich und es gibt viel zu sagen. Mir geht es um ein Thema, das uns veranlassen wird, über uns, die Dankbarkeit, die Genügsamkeit, die Muße, natürlich die Toleranz und last but not least, den inneren Frieden nachzudenken. Diese Begrifflichkeiten sind die Zutaten in einem Topf mit dem Namen Achtsamkeit. Achtsamkeit und Sorge sind Grundsätze, die der Orden als feste Elemente, als Rituale festgeschrieben hat. Wir tun sie oft als Ideale ab und backen sie an die Wand. Kommt da unsere Bequemlichkeit durch? Diese Ansprüche haben die ersten Guttempler sehr klug und auch vorausschauend formuliert. Sie sind bis heute die tragende Basis unserer Arbeit und unseres Selbstverständnisses und sie lauten:

Enthaltbarkeit - Brüderlichkeit und Frieden

Guttempler sind Menschen mit besonderen Ansprüchen, sie sind von unseren Gründungsvätern dokumentiert,

wir identifizieren uns mit dieser Aussage.

Die wichtigste Eigenschaft des Menschen ist die Dankbarkeit. Der Philosoph sagt, nur dankbare Menschen können Freundschaften eingehen und miteinander in Gemeinschaften leben, weil sie mit ihrem Herzen denken. Wahrnehmen, was einem täglich geschenkt wird: eine Begegnung, die mich aufgerichtet hat, Worte, die mein Herz bewegt haben, Blicke, die Licht in meine Dunkelheit gebracht haben, Berührungen, Entdeckungen.

Es gibt jeden Tag genügend Gelegenheiten zu danken. Mache ich das konsequent, ändert sich mein Blick auf den Alltag:

Ich verspüre weniger Ärger – und erlebe stattdessen tiefe Lebensfreude.

Wie finde ich das rechte Maß zwischen zu viel und zu wenig?

In einer Welt der Fülle, in der man sich schon im Supermarkt vom Überangebot erschlagen fühlt, ist Genügsamkeit ein Gegenentwurf. Gerade heute, da wir in Gefahr sind, uns mit lauter Konsum zuzustopfen und den Zugang zum eigenen Herzen zu verlieren, wäre sie eine Haltung, die uns gut leben ließe. Genügsam ist derjenige, der nicht immer mehr will. Das heißt nicht, dass ich es mir jetzt bequem mache, denn genügsam sein heißt auch, dass ich an mir arbeite, meine Fähigkeiten entfalte. Allerdings verzichte ich dabei auf die ständige

Selbstverurteilung: was ich mache, ist nicht genug!

Ich tue, was ich kann - und das so gut, wie ich es kann.

24/7 ist zum Kürzel geworden für die Ruhelosigkeit unserer Gegenwart. 24 Stunden am Tag, sieben Tage in der Woche.

Wir nehmen die Arbeit und die Leistung so wichtig, dass wir uns schwer tun, das Lob der Römer und Griechen auf die Muße zu verstehen. Uns gilt sie als Luxus, ihnen galt sie als Kennzeichen gelingenden Lebens. Denn Muße hat mit innerer Freiheit zu tun. Bezogen auf unsere heutige Zeit heißt das: Ich muss nicht immer über alles Bescheid wissen. Ich bin nicht aktualitätsversessen – lieber zeitvergessen.

Muße ist die Zeit, inne zu halten. Ich bleibe stehen, um in meine Seele zu gelangen, dort Halt, Kraft und Stärke zu finden. Ich arbeite dann nicht etwa weniger, aber ruhiger – und damit letztlich effektiver.

Meine lieben Geschwister, es dauert nicht mehr lange, dann seid ihr erlöst. Die Dankbarkeit, die Genügsamkeit und die Muße hatten wir schon, wenden wir uns der Toleranz zu.

Wir verwechseln oftmals Toleranz mit grenzenloser Offenheit. Es gibt ein gutes Sprichwort, das besagt:

Wer nach allen Seiten offen ist, der ist nicht ganz dicht!! Das bedeutet, derjenige bezieht keine Stellung, legt sich nicht fest.

Für mich ist das letztlich nichts anderes als Gleichgültigkeit.

Nach dem Motto: Solange der andere meine Kreise nicht stört, interessiert er mich nicht!

Toleranz aber meint, das Fremde im anderen anzunehmen, den anderen anzunehmen. Das gelingt jedoch nur, wenn ich mich selbst kenne – und auch annehme. Selbsterkenntnis bewahrt uns davor, über andere zu urteilen oder sie zu verurteilen.

Mein Vater sagte früher zu mir: mein Junge, Zufriedenheit ist Glück, da hatte er den 1. Und

2. Weltkrieg hinter sich und die hinterlassenen Trümmer vor sich. Aufbau war angesagt.

Zufrieden zu sein ist eine Haltung. Im Urlaub etwa: ich bin mit dem Hotel zufrieden, das ich gebucht habe, verzichte darauf, an allem herumzunörgeln. Natürlich hatte ich bestimmte Erwartungen, vielleicht bin ich nicht mit allem einverstanden.

Aber ich kann mich mit den Gegebenheiten arrangieren, kann mich im Urlaub gut erholen. Immer wieder aufs Neue „Frieden schließen“ – das ist eine lebenslange,



Fred Hauschildt

immens wichtige Aufgabe. Es geht um den Frieden mit uns selbst, mit den Dingen, die uns umgeben, mit den Umständen, in denen wir leben. Nein, Zufriedenheit hat nichts mit Aufgeben zu tun.

Sie ist eine bewusste Entscheidung. Ich entscheide mich, mit dem zufrieden zu sein, was mir möglich ist. Egal, ob ich mein Ziel erreicht habe. Ich vergleiche mich nicht mit denen, die auf ihrem Weg weiter gekommen sind. Ich akzeptiere meine Kraft – aber auch meine Grenzen.

Wir sind von vielen Wundern umgeben – doch nur der Achtsame nimmt sie wahr.

Mittlerweile haben wir wichtige Komponenten beisammen, mit denen uns hilfreiche Achtsamkeit zuteil werden kann, die uns Achtsamkeit ermöglichen. Aber nicht genug damit. All diese Dinge funktionieren am besten, wenn wir einmal Stille um uns herum haben. Ein zeitgenössischer Schriftsteller formulierte es einst so:

„Viele Menschen trinken nur, um den Lärm im Kopf zu beruhigen“.

Natürlich ist das das falsche Konzept, aber dies zeigt ein Riesendefizit vieler Menschen auf: keine Stille in mir, kein Rezept zu mir zu kommen, nur Fluchtreflexe.....

Um den Bogen zum Alltag zu schlagen: Mitgefühl ist ein weiterer enorm wichtiger Baustein unseres Denkens und Handelns, wir nennen es traditionell Brüderlichkeit , und wir tun uns damit schwer.

Wirksames Mitgefühl entwickelt sich aus Achtsamkeit. Ohne Mitgefühl ist es uns unmöglich , der Suchtkrankheit des Anderen entscheidend gegenüberzutreten und sie zu bändigen.

Durch Achtsamkeit gelingt es besser, die Grenze zwischen Mitgefühl und Mitleid sorgfältig zu beachten. Dies ist der wichtigste Teil unserer besonderen Ansprüche, mit denen wir „draußen“ wahr und ernst genommen werden wollen. Auf unseren Programmheften steht: Selbsthilfe und mehr...

Dieses mehr sollten wir im Umgang mit Menschen, denen wir helfen wollen und können, genauer erklären, sonst bleibt es ein platter Werbespruch. Mitgefühl und Verständnis ermöglichen erst, in Gelassenheit die Veränderungen zu bewirken, die unser Ziel sind. Wenn Hilfe suchende Menschen bemerken, wie vertrauensvoll und achtsam wir mit uns und untereinander umgehen, fassen sie auch schneller und leichter Vertrauen in unsere Arbeit und in unsere Angebote, wie sie auch überzeugender wirken können. Das ist unendlich wichtig, da viele Menschen in ihrer Not sich überhaupt nicht vorstellen können, was sie in ihrer Abstinenz mit sich anfangen sollen, geschweige denn, was ein ganzes weiteres Leben in Abstinenz bedeutet. Viele Menschen haben genau davor sicherlich große und verständliche Angst.....

Vertrauen in die wesentlichen Merkmale unserer Arbeit kann also nur entstehen, wenn es uns gelingt, die ideellen Grundlagen unserer Arbeit, denen wir unsere allergrößte Aufmerksamkeit und Achtsamkeit schenken, nach außen sichtbar zu machen. Diesem Umstand sollte unsere größte Sorge gelten, denn davon hängt im Wesentlichen die Zukunft unserer Organisation ab.

Wenn wir beim Zustand des Beklagens und der Resignation verharren, verschenken wir Zukunft und gehen fahrlässig mit unseren



Zen Garten Wasser (Foto: Wikipedia())

Ansprüchen und den Erkenntnissen der Gründer des Ordens um. Dafür, liebe Guttemplerinnen und Guttempler, haben wir kein Mandat.

Liebe Leute, es ist bald geschafft, ich komme zum zweiten und letzten zentralen Begriff meiner Ausführungen: der Sorge Gemeint ist hier nur zweierlei, sich Sorgen machen, also besorgt sein und Sorgen haben.

Ja, wir machen uns immer Sorgen und die Anlässe rennen uns fast über den Haufen. Wir sorgen uns allenthalben um irgendetwas,

was natürlich auf Dauer sehr erschöpft. Sich Sorgen machen heißt: sich um Probleme kümmern, aufpassen, dass keine entstehen und dass die, die es gibt nicht noch größer werden. Ein Blick in die Nachrichten und Printmedien sagt uns: pausenlos und überall Probleme.

Da kann ich nur sagen: Zeitungen in die blaue Tonne und die Flimmerkiste abschalten. Es hat System, wie wir in Unruhe gehalten werden. Wenn wir uns selbst um alles kümmern müssen, können wir uns nicht mehr um uns selbst kümmern.

Das hat Methode. Wenn ich innehalte und in Ruhe herausfinde, was wichtig ist und was nicht, wo ich eingreifen muss und wo nicht, dann bedeutet das ja, dass ich bemerke, wie zentral der ganze Unsinn in der technisierten und politischen Welt gesteuert wird und wie groß der Aufwand ist, uns andauernd abzulenken.

Sorgen wir uns also weniger um alles und verwenden die frei gewordene Energie mit der gebotenen Sorgfalt für uns selber, um achtsam unsere Energien zu



erkunden und auszuschöpfen und nehmen wir dann in diesem Bewusstsein wiederum Bezug auf unsere guttemplerische Verpflichtung, das zu tun, was draußen in der orientierungslosen Welt dringend gebraucht wird: **VORBILD SEIN!**

Dann erst können wir uns erfolgreich um den Anderen sorgen, der krank ist und gefangen in der Einzelhaft der Sucht.

Die Sorge aber, die aus Resignation und Furcht entsteht, nährt Verzweiflung und da schließt sich der Kreis wieder hin zur Krankheit, zur Depression, zur Flucht, zur Sucht. Unsere Sorge muss wach sein und mutig und genau das verhindern.

Genau genommen sind Achtsamkeit und Sorge *das ideale* Geschwisterpaar, mit dem wir uns stärken können und Kraft, Energie und Zuversicht tanken, um unserer gemeinsamen Aufgabe gerecht zu werden. In aller Bescheidenheit möchte ich auch daran erinnern, dass wir alle nur ein gegenwärtiger Teil einer Kette sind, die aus einer weiten

Vergangenheit über uns weit in die Zukunft reicht.

Überfordern wir uns also nicht mit den großen, berechtigten Sorgen um die Zukunft, sondern kümmern uns mit Achtsamkeit und Sorge mehr um uns selber und unsere

Gegenwart.

Nur so können wir auch mit unseren **Schwächen** ehrlich umgehen und erblicken uns offen mit den Augen des Anderen, des Bruders und der Schwester. Die grundsätzliche Erfahrung, dass wir erst einmal ganz und ausschließlich uns selbst gehören und dann erst zu dem großen Teil der Welt, die kein Einzelner von uns retten kann, ist beglückend.

**Kleine** Anmerkung:

Aber viele Einzelne sind schon in der

Lage, etwas zu bewegen – dafür darf sich unser Bewusstsein ruhig wieder etwas mehr schärfen. Denn dies bedeutet Stärke und Festigung der eben erwähnten Kette.

Natürlich ist mir die Sorge um den Bestand unserer Gemeinschaften



Saalfenster im  
Guttempler-Haus Winsen



vertraut, der anhaltende Verlust an Geschwistern verursacht Trauer und Schmerz und ich Sorge mich, ob wir den Spagat hinbekommen: mit uns selbst fürsorglich und achtsam umzugehen und den Aufgaben und Anforderungen gerecht zu werden, die unsere Arbeit im Orden bedeutet.

Wo Konflikte entstehen und manchmal überhand nehmen sind Achtsamkeit und Sorge, ja, Sorgfalt besonders gefragt und wir müssen in Ruhe und Gelassenheit darüber miteinander sprechen, nicht übereinander. Ich erwähnte bereits, dass Probleme für uns etwas Normales sind. So sollten wir dann aber auch mit ihnen umgehen.

Das erzähle ich euch heute explizit und gratis.

Keine Sorgen mache ich mir, um das einmal deutlich zu sagen, dass es sehr bald wieder eine Phase geben wird, in der die Guttempler deutlich mehr gefragt sein werden, mit all ihren Erfahrungen und besonderen Ansprüchen. Es ist gewiss:

Die gesundheitliche Not und das seelische Elend der Menschen draußen wachsen erheblich und das Bedürfnis an Sinn, Orientierung und Hilfe wächst entsprechend.

Nüchternheit und Abstinenz, Klarheit, Gelassenheit und Achtsamkeit sowie Sorge und Sorgfalt sind die Zutaten und Ingredienzien, aus denen eine Gesellschaft die Bausteine der

Zukunft rekrutieren sollte. Bei uns finden sie diese „Lebensmittel“ – pflegen wir sie ausgiebig, energisch und halten wir sie stets mit Eifer frisch.

Die Vergangenheit ist kein Sofa, sondern eine Startrampe!!!!

Die Menschen, die zu uns kommen, werden es spüren, und es uns danken.

Das will ich auch tun und entlasse euch mit einem Spruch aus dem Talmud (Belehrung), eine der bedeutendsten Schriften des Judentums:

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.

Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

Danke für eure Geduld.



Lehrerin zu Max: „Warum hast du keine Hausaufgaben gemacht?“ – Wir hatten ’nen Kurzschluss!“ – „Und dann?“ – „Hab’ ich ferngesehen!“ – „Ohne Strom?“ – „Ich hatte ja eine Kerze!“



Es ist mehr Wert, stets die Achtung der Menschen zu haben, als gelegentlich ihre Bewunderung.



## Unsere Humor- und Rätselseite



### So sieht sie aus, die Lösung unseres Rätsels aus Heft 35:

Wir suchten heute einen Gegenstand. Es handelt sich natürlich um ein Buch!



Glückliche Gewinner unseres Rätsels sind die Geschwister Gisela und Wolfgang Friedrich aus Berlin. Sie schickten uns die richtige Lösung per Email.

Herzlichen Glückwunsch.  
Die Redaktion

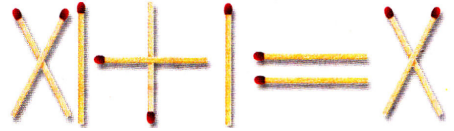


Nebel  
Seltsam, im Nebel zu wandern!  
Einsam ist jeder Busch und Stein,  
Kein Baum sieht den anderen,  
Jeder ist allein  
Hermann Hesse



## Hier unser neues Preisrätsel:

Heute fordern wir Ihre Kreativität und Phantasie mit einem Streichholzrätsel heraus. Lösen Sie die folgende Ungleichung:



Diese Gleichung kann stimmen, ohne auch nur 1 Streichholz weg zu nehmen, zu bewegen oder hinzu zu fügen.

Viel Spaß beim Lösen!



## Lösungen bis zum 31.01.2016

wie immer an unsere Redaktionsadresse:

Ulrich Neuer

Immenweg 1

21449 Radbruch

Email: [Ulrich.Neuer@t-online.de](mailto:Ulrich.Neuer@t-online.de)



## Einstein und die Öfen

Wenn man zwei Stunden lang mit einem netten Mädchen zusammensitzt, meint man, es wäre eine Minute. Sitzt man jedoch eine Minute auf einem heißen Ofen, meint man, es wären zwei Stunden. Das ist Relativität. (Albert Einstein, Physiker, 1879-1955)



## **Bericht vom Bundesverbandstag 2015 des GBW**

### **TOP 1 Begrüßung:**

Der Bundesvorsitzende Udo Sauerermann eröffnet den Bundesverbandstag am 18. 04. 2015 um 09.00 Uhr. Er begrüßt alle Anwesende recht herzlich.

Die Vertreter des Deutschen Guttempler-Ordens, die Ordensvize-templer Petra Krause und Frithjof Axt sowie OLB Jürgen Kock wurden besonders begrüßt.

Es folgt eine kurze Vorstellungsrunde, da neue Vertreter und Gäste anwesend sind.

Es werden Grüße ausgerichtet von: LV Rheinland-Pfalz/Saarland, Monika Brauhnart, Melitta Ehlerding und Wilma Köhler.

TOP 2 bis 5 werden vom Bundes-schriftführer geleitet

### **TOP 2 Feststellen der form- und fristgerechten Einberufung**

Die Vertreterinnen und Vertreter stellen einstimmig fest, dass die Versammlung mit Schreiben vom 10. März 2015 nach § 30 (3) der Satzung form- und fristgerecht einberufen wurde.

### **TOP 3 Feststellen der stimmberechtigten Vertreter**

Es wird festgestellt, dass 12 Vertreterinnen und Vertreter mit 15 Stimmen anwesend sind.

Die Landesverbände Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz/Saarland sind nicht vertreten.

Der Deutsche Guttempler-Orden wird mit 2 Stimmen (Petra Krause) vertreten.

Nach § 30 (6) der Satzung ist der Bundesverbandstag damit beschlussfähig.

### **TOP 4 Genehmigung der Tagesordnung**

Die Tagesordnung wird in der vorliegenden Form einstimmig angenommen.

### **TOP 5 Protokoll des Bundesverbandstages 2014 in Hoya**

Das Protokoll liegt den Vertreterinnen und Vertretern vor und wird nicht verlesen.

Das Protokoll wird einstimmig angenommen.

### **TOP 6 Bericht des Bundesvorstandes**

Bundesvorsitzender, Udo Sauerermann:

Jahresbericht 2014

Leben ist Lernen. Diese einfache Formel macht anschaulich, dass Wissen ein Prozess ist und kein Zustand. Er beginnt bereits mit dem ersten Lernen als Kind, und es gibt kein Alter in dem er endet.

Weiterbildung und lebenslanges Lernen werden als grundlegend für unsere Gesellschaft angesehen und durch vielfältige Programme ermöglicht. Sich verändernde Anforderungen, aber auch die demographische Entwicklung und längere Lebensarbeitszeiten machen eine ständige Fortbildung bis ins fortgeschrittene Alter hinein erforderlich.

Gerade in psychosozialen Arbeitsfeldern existiert ein breites Bewusstsein für die Notwendigkeit begleitender Bildung. Sie vermit-

telt nicht nur neue fachliche oder methodische Kompetenzen, sondern bietet Raum zum Austausch mit Kolleginnen und Kollegen aus den unterschiedlichsten Guttempler-Gemeinschaften oder anderen Einrichtungen und weitet so das Blickfeld, schafft die Möglichkeit, das eigene Handeln zu reflektieren und zu verändern, fördert die Kooperation mit anderen Einrichtungen und Diensten, gibt durch neue Anregungen neue Motivation für den ehrenamtlichen Arbeitsalltag.

Lernen als Entwicklungsprozess fachlicher und personaler Kompetenz braucht aber auch Zeit. Gelernt wird nicht im Akkord. Kompetenzen erwerben heißt, Wissen aufnehmen, verarbeiten und in das eigene Handeln übernehmen. Dazu ist ein angemessener räumlicher und zeitlicher Rahmen notwendig.

Um aber auch in kurzer Zeit Informationen zu erhalten, werden halb- und ganztägige Veranstaltungen angeboten. Dazu gehören z.B. Themenbezogene Arbeitskreise und Fachtage.

Das Programm 2013/2014 der Guttempler-Bildungswerke steckte einmal mehr voller Möglichkeiten, das eigene Potential voll auszuschöpfen. Die breite Angebotspalette bot wieder vielfältige Chancen und Möglichkeiten, die eigenen Perspektiven zu erweitern.

Das Jahr 2014 hat nicht alle Erwartungen des GBW-Bundesverbandes

erfüllt. Die geplante Moderatorenschulung mussten wir wegen zu geringer Teilnehmerinnen und Teilnehmern leider absagen.

Die sinkenden Teilnehmerzahlen bei Seminaren betrifft nicht nur den GBW-Bundesverband, sondern auch die GBW-Landesverbände. Beim Tagesordnungspunkt „Berichte aus den GBW-Landesverbänden“ ist eine Möglichkeit gegeben, diese Entwicklung zu diskutieren und nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen.

Dank sagen möchte ich allen Moderatorinnen, Moderatoren und sonstigen Akteuren bei der Durchführung von Seminaren, den Vorstandsmitgliedern in den GBW-Landesverbänden, meinen Vorstandskollegen im GBW-Bundesverband für die geleistete Arbeit und für die Unterstützung.

### **TOP 7 Bericht des Bundesschatzmeisters**

Heinz Hölscher-Mönnich erklärt die Jahresabrechnung und Vermögensaufstellung 2014, die den Vertretern in schriftlicher Form vorliegen.

Ferner gibt er den Beschluss des Vorstandes bekannt, dass 2015 die Teilnehmerkosten für Gäste von 150,- € auf 100,- € und für Vertreter von 100,- € auf 80,- € gesenkt werden.

### **TOP 8 Bericht des Prüfungsausschusses**

Reinhard von Oehsen verliest den Prüfungsbericht, der am 17. April 2015 in Hoya erstellt wurde.

## **TOP 9 Diskussion der Berichte**

Elke Meßinger:

Ihr Vorschlag einen Haushaltsplan für das folgende Geschäftsjahr zu erstellen wird vom

Schatzmeister wegen der Planungssicherheit als wenig sinnvoll angesehen.

Siegbert Pfeiffer:

Der Beitrag für korporative Mitglieder von 50,- € sollte überdacht werden.

Weiter erklärt er Regularien zur Moderatorschulung: Er habe einen Antrag auf Zuschuss bei der AOK gestellt und positiven Bescheid erhalten.

Der Flyer ist überarbeitet worden, weil Udo Spelleken das Copyright beanstandet hatte.

## **TOP 10 Entlastung des Bundesvorstandes**

Es erfolgt die einstimmige Entlastung.

Pause von 10:15 bis 11:00 Uhr

## **TOP 11 Wahlen**

Udo Sauermann übergibt an Siegbert Pfeiffer, der die Wahlen leitet.

### **11a) Wahl des/der Bundesvorsitzenden/in**

Es wird Udo Sauermann vorgeschlagen. Keine weiteren Vorschläge.

Nach § 36 (3) der Satzung ist er damit für die Dauer von zwei Jahren zum Bundesvorsitzenden gewählt. Er nimmt die Wahl an.

### **Wahl des/der Bundesschatzmeister/-in**

Es wird Heinz Hölscher-Mönnich vorgeschlagen. Keine weiteren Vorschläge.

Nach § 36 (3) der Satzung ist er damit für die Dauer von zwei Jahren zum Bundesschatzmeister gewählt. Er nimmt die Wahl an.

### **11b) Wahl des Prüfungsausschusses**

Es werden vorgeschlagen Erich Hünecke , Reinhard von Oehsen und Peter Schuler.

Weitere Vorschläge gibt es nicht. Es wird en bloc gewählt. Sie

werden einstimmig gewählt.

Nach § 37 der Satzung sind sie damit für die Dauer von einem Jahr zu Mitgliedern des Prüfungsausschusses gewählt. Sie nehmen die Wahl an.

### **11c) Wahl der Mitglieder des Schlichtungsausschusses**

Es werden vorgeschlagen: Kurt Epp, Elke Meßinger und Gudrun Schäfer.

Weitere Vorschläge gibt es nicht. Es wird en bloc gewählt. Ergebnis ist einstimmig.

Nach § 37 der Satzung sind sie für die Dauer von einem Jahr zu Mitgliedern des Schlichtungsausschusses gewählt. Sie nehmen die Wahl an.

## **TOP 12 Verabschiedung der ausscheidenden und Einsetzen**



Petra Krause

## **der neu gewählten Mitglieder**

Entfallen, da keine Veränderungen.

Siegbert Pfeiffer übergibt die Leitung der Versammlung wieder an den Bundesvorsitzenden.

Udo Sauermann bedankt sich bei Siegbert Pfeiffer für die Durchführung der Wahlen.

Da noch Zeit bis zum Mittagessen vorhanden ist, wird mit Zustimmung der Vertreter der Tagungsordnung Punkt 15 vorgezogen.

## **TOP 15 Terminplanung 2015/2016**

Die Termine der Landesverbandstage werden bekannt gegeben und die entsprechende Tischvorlage ergänzt.

Der Bundesverbandstag ist vom 08. bis 10. April 2016 wieder in Hoya.

Die Bundesbeiratssitzung 2016 soll vom 07. – 09. Oktober eventuell in Berlin stattfinden.

Die Termine der geplanten Moderatorenausbildungsreihe sind im vorliegenden Flyer abgedruckt.

Der Bundesvorsitzende vertagt die Versammlung auf Sonntagvormittag um 09.00 Uhr.

Der Samstagnachmittag wurde mit dem Besuch des Museums der Strohverarbeitung in Twistringern mit sehr interessanten Ausführungen zum Thema abgerundet und endete mit der Bewirtung von Kaffee und Kuchen.

Nach der Rückkehr ergab sich noch Zeit für ein gemeinsames Gespräch zwischen Orden und

GBW.

Der Bundesvorsitzende Udo Sauermann eröffnet die Fortsetzung des Bundesverbandstags.

Bevor er den Tagungsordnungspunkt Top 13 aufruft, erteilt er das Wort an die komm. Bundesvorsitzende des Guttempler-Ordens Petra Krause:

Petra Krause gibt Informationen über die Ordensausschusssitzung vom 10.04. bis 12.04 2015 in Hoya und der Arbeitsstruktur des gf. OV an die Versammlung.

Zentrale Themen sind und waren die Aufträge, die der Ordensvorstand aus dem Ziel- und Maßnahmenplan und aus der OA Sitzung erhalten hat.

Daraus ergeben sich folgende Aufgabenbereiche:

- Kultursensible Sucht-Selbsthilfe (Hilfe für Menschen aus anderen Kulturkreisen)
- Angehörige (sachgebietsübergreifend neue Wege gehen)
- Familienklubs (Rolf Hüllinghorst)
- Aktionswoche Alkohol (Bitte an alle Distrikte + GTGs Aktionen starten)

Verleihung der Georg-Asmussen Medaille über ein Gremium zu entscheiden, um den OV zu entlasten.

Vernetzung aller Seminarangebote im Internet des Ordens bis zum Jahresende als Ziel. Das CNN – Projekt ist jetzt in der Phase der



Umsetzung.

(bessere Vernetzung der Arbeitsweise aller Abstinenzverbände)

## **TOP 13 Berichte, Vorschläge und Anregungen der Landesverbände**

### **LV- Bayern-Thüringen**

Hartmut Krause:

- Die nicht so gute Nachricht möchte er hintenan stellen. (evtl. Auflösung des LV)

- Schwerpunkt der Arbeit liegt im Raum Nürnberg und um zu.

- Die Luisenfestspiele als Highlight ziehen auch nicht mehr richtig Teilnehmer an (noch 40)

- 5 Seminare zur Suchthilfe konnten aber durchgeführt werden. (Teilnehmerzahl 15 bis 18)

- Zum Schluss verliest er den Beschluß des Landesverbandstages auf Auflösung und verweist auf eine außerordentliche Sitzung in der kommenden Woche.

### **LV- Berlin-Brandenburg**

Gudrun Schäfer:

- Das Abhalten der Seminare in der Wildenbruchstr. (Guttemplerhaus), auch für Sonderveranstaltungen hat sich als positiv heraus gestellt.

- Der Kulturzirkel ist weiterhin die Attraktion.

- Gependet wurde für den Distrikt und das Projekt „Den Suchtkreis-

lauf durchbrechen“

- Zur Verbesserung der gemeinsamen Arbeit ist ein Gespräch mit dem D-Vorstand geplant.

### **LV- Bremen/Bremerhaven**

Gerhard Köhler:

- starker Rückgang der Mitglieder durch die Austritte als Guttempler.

- Seminarangebote zur Zeit sehr dürftig, da kaum Interesse an Teilnahme.

- Dank an Siegbert Pfeiffer für die einheitliche e-mail Adresse des Vorstandes: [gbw.org](mailto:gbw.org)

- Veränderung im Vorstand durch Wahl von Wilma Köhler als Schriftführerin.

### **LV – Hamburg:**

Elke Meßinger:

- Das GBW war in der letzten Zeit nicht so aktiv wie sonst, aber ab sofort rückt es wieder ins Blickfeld der Öffent-

lichkeit

- Veränderung auch im Vorstand: Ulrich Spangenberg als stellvertretender Vorsitzender und Ursula Ploog als Schriftführerin.

- Beitragserhöhung von 21,- auf 25,- € und für korporative Mitglieder auf 80,- €.

- Geldzuwendungen der Krankenkasse sind nur für Mitglieder in Hamburg zu verwenden, ebenso der Bildungsurlaub.

- Der Besuch des Christkindelmarktes in Nürnberg war ein voller



*Jürgen Kock*

Erfolg.

- Viel Arbeit und Aktivitäten stehen aber noch an.

**LV- Hessen:**

Fritjof Axt:

- Auch hier ein Wechsel im Vorstand: Petra Graschy-Hochheimer für Jürgen Hälterlein.

- Die Mitgliederbewegung ist positiv verlaufen durch Drachenbootteam Angebot.

- Der Distrikt und das GBW arbeiten Hand in Hand und das GBW tritt als Dienstleister für den Distrikt auf.

**LV- Niedersachsen/Sachsen-Anhalt**

Siegbert Pfeiffer:

- Seinen Bericht so kurz wie möglich, da doch schon einiges erzählt wurde.

- Ausbildungsreihe für Moderatoren so günstig wie nie.

- Teilnahme von 2 Interessierten aus Worms bei der Ausbildung zum ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer.

- erneuter Appell zur Teilnahme aus anderen Landesverbänden und Distrikten an diesjährige Seminarreihen in Hoya mit einer Ermäßigung von 100,- €.

**LV- Nordrhein-Westfalen:**

nicht anwesend

**LV Schleswig-Holstein**

Jürgen Kock:

- Der Mitgliederstand ist stabil.

- Die Arbeit mit dem Distrikt durch Personalunion gesichert.

- Das GBW erhält vom Distrikt keine Aufträge Seminare durchzuführen.

- Die finanzielle Lage ist nicht gut und er bittet um Hilfe vom Bundesverband.

**LV- Rheinland Pfalz-Saarland**

nicht anwesend

**Top 14- Bundesbeiratssitzung 2015**

Sie findet vom 09. – 11. Oktober 2015 in Bremen statt.

Es stehen nur 25 Betten im Lidice Haus zur Verfügung, heute schon Anmeldung in Hoya möglich. Einladungen erfolgen noch.

**TOP 16 Verschiedenes:**

Es gibt keine Wortmel-

dungen.

Der Bundesvorsitzende Udo Sauer mann, dankt allen Vertretern und Gästen für die Teilnahme und Mitarbeit und hofft auf ein Wiedersehen bei der Bundesbeiratssitzung in Bremen.

Er wünscht Allen einen guten Appetit und eine gute Heimfahrt.

Der Bundesverbandstag 2015 endet um 11.45 Uhr.

Bremen, den 11. Mai 2015

Udo Sauer mann

Bundesvorsitzender

Jürgen Donat

Bundesschriftführer



Frithjof Axt



## **Zufriedene Abstinenz**

Das Thema „Zufriedene Abstinenz“ in aller Kürze abzuhandeln, ist etwas schwierig.

Was kann man da schon zu sagen? Ist doch eigentlich alles klar, sowohl für mich als auch für meinen Partner.

Leben ohne Alkohol, sprich Abstinenz von Alkohol, dafür sind die Guttempler doch da, dazu stehen sie. Damit wäre das Thema erledigt, abgehakt.

Ich habe mir aber dann doch noch einige Gedanken gemacht und möchte einige Ausführungen zu dem Thema machen.

In unserer Zeit, wo es zu den täglichen Gewohnheiten gehört, zu Suchtmitteln gleich welcher Art zu greifen, von Abstinenz zu reden oder gar selbst abstinent zu leben, ist nur sehr schwer möglich.

Täglich können wir feststellen, dass weite Kreise unserer Gesellschaft immer mehr von Alkohol durchsetzt, ja man kann schon sagen, beherrscht werden.

Wenn wir an die letzten Zahlen aus dem Gesundheitsministerium oder aus dem Suchtbericht über das Ausmaß der Suchterkrankungen denken, kann diese Aussage nur bestätigt werden.

Unsere Mitmenschen sind gegenüber dem Alkoholabhängigen hinsichtlich seiner Abstinenz nicht tolerant.

Sprüche wie „ ein Gläschen in Ehren“ oder „Auf einem Bein kann man nicht stehen“ kennt jeder von

uns. Aber diese so genannten „guten Sprüche“ haben doch nur den Hintergrund, selbst etwas trinken zu können.

Wenn es dann bei dem Betroffenen zu einem Rückfall kommt, dann beginnen die gleichen Menschen, die eben noch zum Mittrinken animierten, ja den Alkoholkranken fast zum Mittrinken gezwungen haben, ihn zu verurteilen. Die Mitverursacher zum Trinken und damit zum Rückfall werden plötzlich zu Richtern.

Dieses „Richten“ hat jedoch keinen aufbauenden sondern eher vernichtenden Inhalt. Sofort ist die Rede von der Willensschwäche des Alkoholikers.

Wenn auch diese so genannte Willensschwäche des Suchtkranken in der öffentlichen Meinung einen breiten Raum einnimmt, so ist es doch noch niemandem gelungen, dieses Überzeugungswissen auf eine wissenschaftliche Basis zu stellen.

Diese angebliche Willensschwäche und Labilität als feststehendes Persönlichkeitsmerkmal zu charakterisieren ist falsch und wird auch durch keinen Psycho-Test oder sonstiges Verfahren festgestellt.

Wünschenswert ist es, diese Charakterisierung zu unterlassen. Das Selbstbildnis des Betroffenen wird hierdurch nicht nur gefährdet, es kann sogar zerstört werden.

Ein bedeutender Mann unseres Jahrhunderts, der Gründer der Anstalten von Bethel sagte einmal:

„Wenn du einem geretteten Trinker

begegnet dann begegnet du einem Helden. In ihm lauert sein Todfeind. Er bleibt behaftet mit einem Unbekannten und er sitzt in einer Umgebung, die ihn nicht versteht, in einer Gesellschaft, die sich berechtigt hält, in jämmerlicher Unwissenheit auf ihn herabzusehen, als auf einen Menschen zweiter Klasse, weil er es wagt, gegen den Alkoholstrom zu schwimmen. Du sollst wissen er ist ein Mensch erster Klasse.“

Der eine oder andere könnte nun sagen, was ist schon dabei abstinenz zu leben, ich will kein Held sein. Wir kommen aber nicht daran vorbei, dass schon Standhaftigkeit, Tatkraft, Ausdauer, Geradlinigkeit, Verantwortungsgefühl und noch so manches andere die Voraussetzung für eine zufriedene Abstinenz sind.

Ich kann dem Betroffenen noch so viel erzählen, an sich glauben kann er nur durch seine eigenen Erfolgserlebnisse, die seine Abstinenz betreffen. Und gerade hierbei bedarf es der Geduld und des Vertrauens seiner Umwelt und seines Partners. Dies ist die Voraussetzung für eine zufriedene Abstinenz.

Jeder, der nicht suchtkrank ist, sollte sich einmal fragen, ob er wohl den Mut hat, öffentlich zu seiner Erkrankung zu stehen und auch die Bereitschaft aufbringt aus der Abhängigkeit aus zu steigen, denn nur wer das kann, zeigt Willenskraft und hat menschliche Größe, ja, der hat auch Charakter.

Machen wir uns doch nichts vor, es gibt viele Abhängigkeiten, in die der eine oder andere mehr oder minder verstrickt ist. Esssucht, Spielsucht, Arbeitssucht, Internetsucht, um nur einige zu nennen.

Wer ehrlich zu sich selbst ist, - und das sind wir ja alle, - muss zugeben, dass es sehr schwer ist, die von den Betroffenen erbrachten Leistungen hinsichtlich seiner Abstinenz selbst zu erbringen.

Erfreulich ist deshalb immer wieder, Menschen zu erleben, die abhängig waren, dieses auch zugegeben haben und für sich zu der Überzeugung gelangt sind, dass die alkoholfreie Lebensweise für sie die einzige Lebensweise ist.

Ein Leben ohne Suchtmittel bedeutet Freiheit von der Sucht und Frieden mit sich und seinen Angehörigen .

Manchmal lässt sich dieser Frieden auch auf den Arbeitsplatz, auf den Nachbarn übertragen. Es bedeutet aber auch, den Anspruch auf die Freiheit, sprich Abstinenz, zu bewahren, ihn durchzusetzen und ihn gegebenenfalls auch zu verteidigen.

Um es ganz deutlich zu sagen: Das nur Trockensein kann niemals ausreichen, sondern nur die zufriedene Abstinenz bedeutet das „wieder Mensch“ sein.

Die zufriedene Nüchternheit ist sicherlich nun auch keine Sache, die mir so einfach in den Schoß fällt. Es bedeutet auch Verzicht, oft auch stündliches und tägliches

„sich damit“ auseinandersetzen, und es bedeutet auch, immer wieder Entscheidungen zu treffen. Es darf aber nicht bedeuten, dass der Betroffene darüber verbittert, selbstmitleidig oder unglücklich sein müsste.

Jeder von uns hat, und hier spreche ich von den Guttemplern, auf dem Weg zur geistigen Nüchternheit erfahren, dass die zufriedene Abstinenz einen erheblichen Gewinn eingebracht hat.

Der bisher Abhängige ist durch den Verzicht auf Alkohol nicht nur vor dem körperlichen und geistigen Ruin bewahrt worden, er hat auch neue, bereichernde Lebenserfahrungen gewonnen.

Hierzu hat manchmal auch eine Therapie beigetragen, die den Betroffenen zu sich selbst zurückführt, zu seinen zum Teil verschütteten Fähigkeiten, zum inneren und äußeren Frieden, und der Freiheit, nein sagen zu können, und damit zur Selbstverwirklichung.

Mehr Lebensfreude und dadurch auch mehr Lebensqualität ist schließlich nur durch eine ausreichende Motivation zu erreichen.

Wie komme ich denn nun aber zur zufriedenen Abstinenz?

Mehrere Voraussetzungen sind da-

für ausschlaggebend. Unter die Vergangenheit sollte ein Schlusstrich gezogen werden. Die Erinnerungen an das eigene Versagen sind ebenso hinderlich wie Schuldgefühle. Es sollte eine Inventur stattfinden. Eine (wieder)harmonische Ehe oder Partnerbeziehung und der Anschluss an eine Gemeinschaft tragen sehr gut dazu bei, das Ziel zu erreichen.

Fehlende Gelassenheit, hektische, fieberhafte Unruhe und Rastlosigkeit, alles Anzeichen für einen so genannten „Trockenrausch“ sind eine der Hauptursachen um das Ziel nicht zu erreichen.

Gelassenheit können wir unter anderem durch autogenes Training erlernen. Es

führt über den Umweg des entspannten Körpers, der Gefühle, der Seele zur Gelassenheit. Einige der Betroffenen neigen dazu mehr in der Vergangenheit oder der Zukunft zu leben und vergessen dabei das hier und heute. Der Alkoholkranke sollte wie jeder andere Mensch auch, möglichst immer an das Nächstliegende, an das machbare denken und dieses dann auch vollständig tun, also keine Halbheiten,



Jährliche Trinkmenge eines jeden Deutschen

die letztendlich nicht befriedigen können.

Wir Menschen haben alle mehr oder weniger Sorgen, Nöte, Ängste und müssen lernen damit umzugehen.

Es gibt keine allgemein gültigen Rezepte oder Vorschläge zur Herstellung der Lebensfreude.

Darüber sollte jeder selbst nachdenken und für sich das Beste und machbare herausuchen.

Die Frage nach dem Sinn des Lebens wird oft gestellt. Sollten wir nicht lieber sagen: mein Leben ist heute besser? Ich bin zufrieden, weil ich soviel erreicht habe?

Wer nichts mehr für sich tut, wer stehen bleibt, kann nicht zufrieden werden, denn wer stehen bleibt wird sein Ziel nicht erreichen. Er sollte unterwegs zu seinem Ziel allerdings auch Pausen einlegen!

Das heißt also, ich muss mich weiterentwickeln. Tue ich das nicht, werde ich irgendwann wieder unzufrieden werden.

Überall hält das Leben für uns seine kleinen Freuden bereit, manchmal offen, manchmal versteckt. An mir selbst liegt es, diese kleinen Freuden zu entdecken um zu einer zufriedenen Lebensweise zu gelangen.

Gerhard Siems



Es ist mehr Wert, stets die Achtung der Menschen zu haben, als gelegentlich ihre Bewunderung.



Internetspiele können zur Sucht werden

Was chinesische Forscher nun erstmals nachweisen konnten, haben Ärzte schon länger geahnt: Im Gehirn eines Internetabhängigen kommt es zur Veränderungen, die auch bei Drogenabhängigen beobachtet werden. Laut Berufsverband Deutscher Nuklearmediziner (BDN) bestätigt die Studie ärztliche Beobachtungen, dass übermäßiges Spielen zu Kontrollverlusten und zwanghaftem Verhalten führen kann. Internetabhängigkeit müsse deshalb als mögliche Erkrankung ernst genommen werden, so der BDN.

Die Veränderungen zeigten sich in Hirnarealen, die für vernünftige Entscheidungsfindung sowie Handlungen und die Kontrolle von impulsivem Verhalten zuständig sind. Auch die Zahl der Andockstellen für Dopamin war bei Online-spielern vermindert. Der Botenstoff spielt im Belohnungssystem eine wichtige Rolle. Eine Kombination aus beidem, dem Mangel an Andockstellen und der verminderten Hirnaktivität, ist ein typisches Merkmal der Drogensucht.

„Auch wenn es sich um eine kleine Studie handelt, bestätigen die Untersuchungen doch bisherige Ergebnisse der Suchtforschung“, bilanziert BDN-Vorsitzender Professor Dr. Detlef Moka.

Aus Prisma Nr. 46/2014

