

# Bildungsbrief 06

Jahrgang 2000

---

Volldampf voraus...



...mit dem **GBW**

## Aus dem Inhalt:

Volldampf voraus...	01
(Foto: B. Fischbeck)	
Aus dem Inhalt	02
IMPRESSUM	02
Liebe Leser	03
Schon gewusst?	03
Gedanken zur Gründung einer Guttempler-Gemeinschaft	04
Alkohol in Kinder-Snacks	08
Neue Meldungen	09
Die Familie gestern und heute	10
Gemeinschaft	14
Freizeit in Dänemark	15
Referat zur Aufnahme von John Kock	16
Trinkfestigkeit	18
Faschingsseminar	19
Energydrinks	20



Es macht sich bezahlt, seine Feinde gut zu kennen - nicht zuletzt deshalb, weil man irgendwann einmal Gelegenheit haben könnte, sie sich zu Freunden zu machen.

Margaret Thatcher

## 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  
Pannerweg 1  
21398 Neetze*  
Redaktionsteam:  
*Kurt Epp*                      *Erich Hünecke*  
*Ulrich Neuer*                *Kirsten Seidel*  
Layout:  
*Ulrich Neuer*  
Erscheinungsweise:  
dreimal jährlich (unverbindlich)

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

Auflage z.Zt.                      *1000 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. 7    15.08.00

Lieber Leser,  
wenn alle Gremien im Orden der Meinung sind, dass es an der Zeit ist, Dinge zu ändern, will die Redaktion nicht zurückstehen. Wir wollen einmal mehr "auf den Markt" kommen und einen neuen Verteiler ausprobieren. Bisher haben wir die GBW-Mitgliederversammlung und die Distriktstage genutzt, um dem Porto zu entgehen, und nun wollen wir die Kreisbeauftragten bitten, an ihre Guttempler-Gemeinschaften die vor Ihnen liegende "06" zu verteilen. Das geht zwar nicht ganz ohne Porto, aber wesentlich billiger als bei einer Direktzusendung.

Der Ordenstag in Bad Wildungen liegt hinter uns. Der Berg, der so heftig kreiste, gebar eine Maus: es wurde beschlossen, dass es zulässig ist, nach aussen statt Ordensstempler Bundesvorsitzender usw. zu benutzen, wenn es denn für zweckmässig gehalten wird. Diese Möglichkeit ist auch schon davor benutzt worden und wurde durch den Beschluss lediglich sanktioniert.

Es bleibt die Frage, warum ohne Not so mit heisser Nadel genäht werden muss. Und es ist festzustellen, dass wir schon sehr viel Zeit und Kraft vergeudet haben z. B. bei den Satzungsänderungen, die wir sinnvoller hätten einsetzen können. Schliesslich sollten wir bei den Reformdiskussionen in den siebziger Jahren gelernt haben, dass es leicht ist, etwas abzuschaffen, aber etwas Besseres dafür zu finden,

ungleich schwerer ist. Und dann die ewige Spekulation, dass nunmehr die Gesellschaft in hellen Scharen sich um eine Mitgliedschaft bei uns bewerben würde .....

Aber zurück zum Bildungsbrief: wir haben uns bemüht, ihn so interessant wie möglich zu gestalten, und hoffen, dass er Anregungen für die praktische Arbeit enthält. Wenn dem nicht so ist, sollten Sie, liebe Leser, davon ausgehen, dass wir für konstruktive Kritik immer ein offenes Ohr haben werden!!

Herzliche Grüsse  
Ihr/Euer Redaktionsteam



**....und nun der neueste Bildungswitz...**

Der Lehrer fragt nach berühmten Dichtern. Paul meldet sich und nennt Achilles. "Und wodurch ist der berühmt geworden?" fragt der Lehrer. - „Na, durch seine Ferse.“



Schon gewusst?

Wenn Sie schon mal auf dem Holzweg waren, haben Sie sich in einer Sackgasse mitten im Wald befunden. Holzwege wurden angelegt, um geschlagene Bäume aus dem Wald zu transportieren. Ein Wanderer, der auf den Holzweg geriet, befand sich irgendwann auf einer Lichtung, an der der Weg endete. Da half nichts: Umkehren und bis zur Abzweigung zurückkehren. Dumm gelaufen... (aus dem Internet)

## **Gedanken zur Gründung einer Guttempler-Gemeinschaft**

Ein ganz gewöhnlicher Gemeinschaftsabend, Dienstag ,19.15 Uhr. Geschwister aus der Nachbargemeinschaft sind zum „Guten-Abend-sagen“ da.

Hans-Heinrich, welche Freude Dich wiederzusehen...

Du warst doch damals - ich meine Du gehörtest doch zu der Gemeinschaft „Neues Haus“, Eure Gründungsfeier fällt mir ein; schon lange her, nicht wahr?

### **ERINNERUNG**

(Vortrag zur Gründung der Gemeinschaft „Neues Haus“ am 06.03.88 in den Räumen der hannoverschen Guttempler, Osterstraße 26, 3000 Hannover)

Da sind wir nun zusammengekommen, 129 an der Zahl, 5 Gäste von Behörden, Verwaltungen, befreundeten Verbänden und 124 Guttempler, um an der Gründungsfeier der 11. hannoverschen Guttempler-Gemeinschaft teilzunehmen.

Ein jeder ist eingebunden in seine Arbeit, in seine Familie, in seine Gemeinschaft oder Gruppe, die ihn fordert und ausfüllt.

Hier gibt es keine Geschenke oder Preise, die wir abholen könnten.

Lockt uns Kaffee und Kuchen? Ich bin sicher, das könnten wir bequemer zu Hause haben.

Was bringt Menschen nun dazu, mehrere Stunden Anreise auf sich zu nehmen, um nach Hannover zu kommen?

Was ist das Besondere an einer Feier

wie dieser?

Ich erinnere mich noch genau an den 17.03.1979 in Worpsswede. Die erste Gründungsfeier, an der ich teilnahm. Auch damals war eine Woche später Distriktstag in Göttingen. Als junger Guttempler, ich war erst ein 3/4 Jahr Mitglied im Orden, erlebte ich erstmals solch ein besonderes Fest:

„Die Stiftung einer Guttempler-Gruppe“

Mit Staunen sah ich Frauen und Männer aus ganz Niedersachsen, die gekommen waren, dies Häuflein Gründungsmitglieder zu ihrem Mut, ihrem Willen und ihrer Tatkraft, sich selbst und anderen zu helfen, zu beglückwünschen.

Da war erste Begegnung mit Persönlichkeiten wie Adolf Wacker, Erich Hünecke und anderen. Ich war voller Bewunderung, UND ICH GEHÖRTE DAZU !

Dieses Gefühl der Zusammengehörigkeit, des Eingebundenseins in eine starke Gemeinschaft Gleichgesinnter, dieses „zu Hause sein“, hat mich nie mehr verlassen. Das war es mir wert, dort gewesen zu sein. Ist das vielleicht auch der Grund Ihres Hierseins?

In dem eben erlebten Gründungsakt haben wir die Mitglieder der neuen Gruppe kennengelernt und etwas über ihre Aufgaben, Pflichten und Rechte gehört. Das beinhaltet den Arbeitsteil des Gruppen-geschehens. Gute Arbeit können wir nur dort leisten, wo wir uns wohlfühlen, wo wir hochmotiviert sind, wo wir Spaß an unserem Tun haben. Jeder kennt dies von seinem Arbeitsplatz. Was macht nun aber eine gute Gruppe aus?

Was sind die inneren, verbindenden Werte, die eine Guttempler-Gemein-

schaft zusammenhält, die das Besondere unseres Ordens ausmachen?

Ich will versuchen ein Bild zu malen, diese besonderen Werte anhand einer Konstruktion bildhaft darzustellen.

Unsere neue Gemeinschaft hat den Namen „Neues Haus“ gewählt. Dies ist nicht nur eine Haltestelle der Stadtbahn an der Mündung von Schiffgraben und Königstraße, wie ich im ersten Augenblick der Namensnennung meinte. Nein, sie hat sich eingereicht, auch namentlich, in die anderen hannoverschen Gruppen.

Sie steht in der Mitte. Sie ist ein Teil von uns, wie wir gleich hören werden: dieses „NEUE HAUS“ steht in „HANNOVER“, im althochdeutschem Wortstamm Hanovere, heißt das „HOHES UFER“. Mit seinem „AEGIDIENTOR“ in „HANNOVER-SÜD“; seinem „BERGGARTEN“ und dort in der Nähe das „FÖSSEFELD“. So kann, von meinem „STANDPUNKT“ aus, die neue Gemeinschaft zum „WENDEPUNKT“ für manchen Hilfesuchenden werden. Sie bietet „SCHUTZ UND TRUTZ“, mit dem Wahlspruch „NUTZEN DEN TAG“.

Ich glaube auch, daß „Neues Haus“ nicht nur für Veränderung und neue Ideen steht, sondern daß dieser Name für unseren traditionsreichen Orden, für die feste Verbundenheit mit unserer niedersächsischen Heimat, ein Sinnbild ist. Ein Beispiel kann hier das niederdeutsche

Hallenhaus sein.

Wir wollen uns dieses schicke Dreiständer-Fachwerkhaus einmal näher ansehen:

Das Fundament, auf dem es steht, ist der ORDEN. In dieses Fundament sind die „Ständer“ verankert und die heißen: ENTHALTSAMKEIT - BRÜDERLICHKEIT - FRIEDEN. Die rückwärtigen drei Ständer sind, etwas im Hintergrund stehend, weil alte Bezeichnungen:

GLAUBE - LIEBE - HOFFNUNG. Die mächtigen Balken, die das schwere Reetdach und die erste Dielendecke tragen, sind GERECHTIGKEIT und ACHTUNG gegenüber jedermann. Diese werden gestützt durch weitere Ständer: GLEICHBERECHTIGUNG und GLÜCK, VERTRAUEN und VERANTWORTUNG, VORBILDHALTUNG und BEScheidenheit, SELBSTBEHERRSCHUNG und WAHRHAFTIGKEIT, TREUE und NÄCHSTENLIEBE.

Starke Querbalken, die den Dachboden tragen, heißen:

HILFE FÜR DEN NÄCHSTEN, AUFKLÄRUNG (Prävention), BETREUUNG und NACHSORGE.

Das Dach, unter dem wir alle leben, heißt TOLERANZ. Der Giebel ist geschmückt mit den Namen

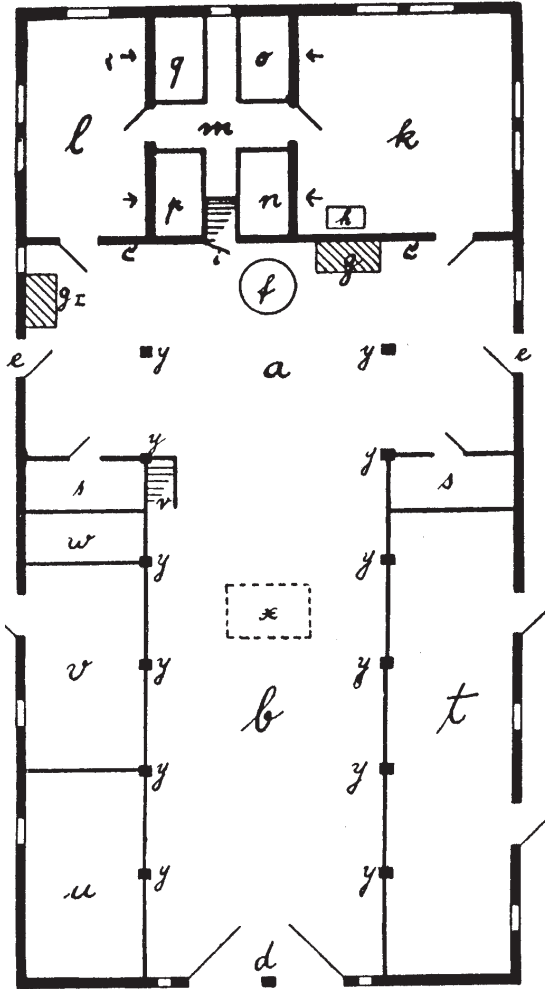
der Gründungsmitglieder und dem Emblem der Guttempler. Öffnen wir „de groot Dör“, „FREIHEIT“. Betreten wir die Däl, den großen Versammlungsraum mit den Tischen in Kreuzform, die auch 'mal zur Seite gerückt werden, wenn



„wi mol Danz ob de Deel hept“. An den Seiten die Kammern: Räume für Suchtgefährdetenilfe, Frauen und Familie, Jugend, Kindergruppen, Bildung, Öffentlichkeit und Gruppenarbeit.

Kein Hallenhaus ohne Stall, da sitzt die Gesprächsgruppe, der Bastelkreis, die Musikgruppe und die vielen Hobbyarbeitskreise. Hinter dem Versammlungsraum, der Däl, die Küche, in der so manches ausgekocht und nicht selten jemand weich gekocht wird. Natürlich mit Esse und Eulenloch, durch das dann der Dunst und Rauch abziehen kann. Dicht daneben die Dönz, der vornehmste und gemütlichste Raum in einem Bauernhaus, in der interne Sitzungen abgehalten und besondere Gäste bewirtet werden. Und der Heuboden mit dem Hahnebalcken „Fröhlich-

keit“, vielleicht für besinnliche Stunden, für Spiel und Entspannung, oder nur zum Ausruhen, Lesen, Musikhören gedacht.



Alle Grundwerte unseres Ordens sind in dieses Haus eingebaut. Alle Tugenden, die wir erstreben, sind vorhanden. Die Suche nach dem Sinn des Lebens, das Sammeln von Kraft, das Stärken des Selbst, das Bewußtmachen und Wahrnehmen von Leid, Liebe und Freiheit, den Willen, wieder Ziele zu setzen und tätig zu werden, brauchen nur angenommen zu werden. Sie sehen, dieses Haus ist nicht nur ein Platz der Arbeit, hier findet ein jeder nach seinen Neigungen und Fähigkeiten die Erfüllung seiner Wünsche. Und aus Ulrich Schaffer's „

...weil du einmalig bist „ ein Vers:  
*und vergiß nicht zu träumen,  
dir eine Welt vorzustellen,  
in der die Liebe mehr Platz hat,  
in der die Hoffnung nicht aufhört  
und der Friede die ganz tiefe Seh-  
sucht  
aller Menschen ist.  
Daß du träumen kannst,  
ist eine Gabe.  
Deine Energie wartet darauf,  
vor deine Träume gespannt zu wer-  
den.  
Setz dich ein für das,  
was du glaubst.  
So wie du deine Nachträume bist,  
so bist du auch deine Wach-  
träume.  
Niemand träumt wie du,  
und niemand verwirklicht deine Träu-  
me  
so wie du.*

Liebe Schwestern und Brüder, liebe Gäste, so kann ein jeder in diesem Haus noch sein Fach ausfüllen, seine kleine Ecke gestalten, seinen Dachsparren noch mit seinen Bedürfnissen bezeichnen.

So können die Zusammenkünfte in unseren Gemeinschaften und Gruppen aussehen.

Ich wünsche Euch dies von ganzem Herzen.

Gottes Segen für Eure Zukunft.

Dietrich Hintze, Guttempler, Hanno-  
ver

Zwölf Jahre sind vergangen. Die Gemeinschaft „Neues Haus“ hat sich im Herbst 1996 aufgelöst. Einige Geschwister sind ausgetreten, drei Ordensbrüder gestorben.

Vieles hat sich bei den hannoverschen Guttemplern verändert. - Auch unser Denken?

Gelten noch die Gedanken von 1988?

Ich bin immer noch stolz Guttempler zu sein!

BAUEN WIR WEITER AN UNSEREM HAUS !

Dietrich Hintze



Guttempler-Gemeinschaften in Hannover:

Gegründet:

Aegidientor

02.11.1986

Ansporn

03.12.1995

Berggarten

13.11.1982

Fössefeld

27.10.1985 (erloschen)

Hannover

22.03.1975

Hannover-Linden

27.09.1981 (erloschen)

Hannover-Süd

26.03.1977

Hohes Ufer

24.08.1985

Neues Haus

06.03.1988 (erloschen)

Nutze den Tag

20.06.1987 (erloschen)

Schutz und Trutz

10.11.1901

Standpunkt

28.11.1987 (erloschen)

Wendepunkt

22.11.1980



## Alkohol in Kinder-Snacks

Ernährungswissenschaftler schlagen Alarm: In manchen Kinder-Snacks ist nicht nur viel Milch, sondern auch Alkohol.

Erschreckend: In einer Studie wurde in sechs von 12 Snacks Hochprozentiges entdeckt. So enthalten die "Yes Törtchen" von Nestlé bis zu 0,25 Prozent Alkohol, "Milka-Tender" 0,27 Prozent, "Kinder-Pingui" von Ferrero noch 0,22 Prozent.

Dr. Mathilde Kersting vom Forschungsinstitut für Kinderernährung warnt: "Kinder werden so von klein auf an den Alkoholgeschmack gewöhnt. Durch die Verbindung mit Süßem empfinden sie ihn als sehr angenehm. Das könnte später sogar bis zum Alkoholismus führen." Auch einige Erwachsene sind theoretisch gefährdet: so genannte "trockene Alkoholiker", die Alkohol gänzlich meiden sollten. Christa Mefert, Deutsche Hauptstelle gegen Suchtgefahren: "Schon der leichte Geruch nach Alkohol in diesen Snacks kann die Bereitschaft fördern, sich doch mal wieder ein Bier zu gönnen."

Aber warum mischen Hersteller Alkohol in die Snacks? Zwei Gründe: Sie verstärken den Geschmack, sie konservieren die leicht verderblichen cremigen Riegel.

Nestlé hat inzwischen reagiert. Ursprünglich hatte der "Bärensak" 0,69 Prozent Alkohol – mehr als Rum-Trauben-Schokolade. Eine Sprecherin: "Wir konnten ein



alternatives Konservierungsmittel entwickeln. Unser Bärensnak ist jetzt alkoholfrei." Auch Jacobs-Suchard (Milka-Tender) verbant demnächst den Alkohol aus seinem Milchriegel.

Von T. Winterstein, "BILD" vom 19. April 2000

Nachsatz zu diesem Artikel aus der Redaktion:

Die Behauptung, das der Alkoholanteil als Konservierungsmittel in diesen Lebensmitteln sei, ist schlichtweg eine Schutzbehauptung. In diesen geringen Prozentanteilen kann Alkohol keine konservierende Wirkung entfalten. Er dient lediglich als Geschmacksverbesserer und billiger Aromaträger.

Ulrich Neuer, Radbruch



## Neue Meldungen:

### **Rezeptur umgestellt**

Nach Protesten von Verbraucherschützern und Eltern hat der Lebensmittelhersteller Ferrero seine Rezepturen für Kinderlebensmittel umgestellt. In den Produkten "Milchschnitte", "Kinder pingui" und "Kinder Maxi King" seien keine Alkoholzusätze mehr enthalten, teilte die Verbraucher-Zentrale Hamburg mit. Die Verbraucherschützer bezeichnen die Reaktion des Herstellers als Erfolg für den Verbraucherschutz und die Gesundheit der Kinder.

Aus der Sicht von Experten haben Alkoholzusätze in Lebensmitteln, die für Kinder gedacht sind, nichts zu suchen. Es bestehe die Gefahr,

dass sich die Kinder an den Geschmack von Alkohol gewöhnen.

### **Saft statt Alkohol**

Der Alkoholkonsum der Deutschen ist in den letzten fünf Jahren um zehn Liter pro Kopf und Jahr zurückgegangen, während der Genuß von alkoholfreien Getränken im selben Zeitraum um über 30 Liter stieg. Dies meldete ADN Anfang März. 2000

### **Weniger Bier getrunken**

Nach einer Meldung von dpa berieten in Leipzig die Vertreter der Brauereiwirtschaft und Wissenschaftler vor dem Hintergrund sinkenden Bierkonsums, wie der Absatz von Gerstensaft wieder gesteigert werden kann. Unter anderem neue Flaschenverschlüsse sollten helfen, Bier gerade für junge Leute wieder attraktiver zu machen, sagte ein Sprecher der Versuchs- und Lehranstalt für Brauerei (VLB) in Berlin.

Auf der Tagung wurden Dreh- und Aufreißverschlüsse für Bierflaschen vorgestellt, erklärte Olaf Hendel weiter.

Im Durchschnitt trinkt jeder Deutsche nach Angaben von Hendel rund 128 Liter Bier im Jahr, Ende der achtziger Jahre lag der Bierkonsum noch bei über 140 Litern.

## Kampagne gegen Alkoholismus

Niedersachsens Sozialministerin Heidi Merk (SPD) hat gestern in Hannover eine landesweite Kampagne zur Vorbeugung von Alkoholismus eröffnet, vermeldeten die Printmedien am 22. Juni 2000. Das Projekt unter dem Motto "Alkohol – Verantwortung setzt die Grenze" wird von der Niedersächsischen Landesstelle gegen die Suchtgefahren und der Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen organisiert.

Alle Meldungen: Kurt Epp, Hambühren II



**Wenn Du ein Schiff bauen willst,  
dann trommle nicht Deine Männer  
zusammen, um Holz zu beschaffen  
und die Arbeit zu verteilen,  
sondern lehre sie die Sehnsucht  
nach dem weiten, endlosen Meer!**

Antoine de Saint-Exupery



Ist das Brett vorm Kopf zu breit,  
gibt es im Gedränge Streit!

(Aus dem Internet)



## Die Familie gestern und heute

Kaum zu glauben aber wahrhaftig, über 50 Jahre ist es her, diese außerordentliche Zeit, meine Jugendzeit.

Ich möchte Euch erzählen, wie ich diese Zeit in meiner Familie erlebt habe. Wie war es früher? Was war ein Kind in dieser Zeit? Fast nichts! Vater war wichtig. Er war das Zentrum der Familie. Sein Wille war Gebot. Er bekam die Wurst. Er wollte Nachrichten hören. Er befahl den Sonntagsausflug. Er fluchte. Er sprach und die anderen schwiegen. Keine Widerrede, hast du gehört? Ab ins Bett. Viele Kinder hatten Angst vor ihren Vätern. Ich denke mir, daß es sich so oder ähnlich bei

einigen Familien zugetragen haben könnte, bestätigen kann ich es jedoch nicht. Von meinen Großeltern und Eltern weiß ich, daß es nicht so war. Die Väter gingen zur Arbeit und die Mütter blieben im Haus und versorgten Haus, Hof und die Kinder und, wie im Falle meiner Großeltern, auch die kleine Landwirtschaft. Es war für uns Kinder beruhigend, wenn wir aus der Schule nach Hause kamen, daß unsere Mutter da war, und wir konnten ihr

erzählen, was wir erlebt hatten. Und trotzdem wundere ich mich darüber, wie es meiner Mutter immer wieder geschafft hat, all die schwere Arbeit zu erledigen. War Waschtag, und der dauerte in der

gen, denn Maschinen gab es nicht. Im Winter hing die Wäsche steif wie ein Brett tagelang auf der Leine und es dauerte lange, bis sie trocken war. Zu Pfingsten und Weihnachten bekamen wir ein neues Kleid und ein Paar Schuhe, die irgendwo gegen etwas anderes eingetauscht worden waren. Waren diese Sachen noch heil aber zu klein, bekamen es die kleinen Schwestern zum Auftragen. Weil meine Eltern einen kleinen Garten besaßen, wurden im Sommer Erbsen, Wurzeln und Bohnen eingeweckt, um im Winter Gemüse zu haben. Früchte und Obst wurden zu Marmelade und Gelee gekocht oder entsaftet, damit wir uns Getränke zubereiten konnten, denn Selter oder Brause kannten wir nicht. Ich weiß aber noch, dass wir als Kinder mitunter Fassbrause aus der Gastwirtschaft in einer Milchkanne holten, was aber selten vorkam. Wenn mein Vater am Freitag von der Arbeit nach Hause kam, bekamen wir Kinder jeder einen Groschen, von dem wir uns Salmis oder eine Salzgurke kauften. Meine Großeltern besaßen in Neugraben eine kleine Landwirtschaft und ich freute mich immer, wenn ich meine freie Zeit dort verbringen durfte. Wir Kinder hatten, weil jede Hand gebraucht wurde, feste Aufgaben, die wir, wenn auch nicht immer, gerne taten. Meine Uroma stand in der Küche und kochte. Es wurde gegessen was auf den Tisch kam. "Extra Würste" gab es nicht. Mitunter waren wir froh, wenn es

auch nur ein paar trockene Kartoffeln waren. Meine Großeltern arbeiteten auf dem Feld, und wir Kinder mußten dann das Essen herausbringen. Danach halfen wir beim Abwaschen und Abtrocknen. Am Samstag wurde dann mit viel Aufwand das Haus saubergemacht. Darum gab es an diesem Tag ein schnelles und einfaches Essen, weil wenig Zeit zur Verfügung stand und man in der Woche ja mit der Ernte und dem Einkochen beschäftigt war. Im Sommer bei der Heuernte mußten wir Kinder dann das liegengebliebene Heu nachharken. Bei der Kartoffelernte im Herbst, die von den Frauen des Dorfes in Gemeinschaftsarbeit gemacht wurde, wurden die Kartoffeln auf den Knien liegend herausgegraben. Waren dann die Felder abgeerntet, wurden sie noch einmal nachgestoppelt und diese Kartoffeln an die Schweine verfüttert. Wir Kinder mußten bei allen diesen Arbeiten mithelfen. Da es meistens kalt war, mußte auch geheizt werden, was sehr aufwendig war. Erst wurde mit kleinem Holz und Zeitung oder Stroh ein Feuer angesteckt, wenn alles brannte, wurde größeres Holz nachgelegt und später Briketts. Diese mußten wir mit dem Handwagen vom Kohlenmann holen und im Stall in Reih und Glied aufstapeln. Abends wurde, um Licht zu sparen, die Herdplatte geöffnet und beim roten Feuerschein am Herd Geschichten erzählt und Brot geröstet. Meine Großmutter entspannte sich

beim Lesen der Harburger Zeitung, und wir Kinder durften ihr den Haarzopf aufmachen und die Haare kämmen, was sie gut fand. Die Abende wurden mit „Mensch ärgere dich nicht“ oder „Halma“ spielend verbracht. Süßigkeiten gab es selten, dafür wurden aber die Äpfel und Birnen aus dem Keller geholt und gegessen. Im Winter gab es dann ab und zu auch einen Bratapfel. Wir waren zufrieden, auch wenn wir hart arbeiten mußten. Weil nie viel Geld im Hause war, haben wir Kinder Flaschen gesammelt oder für die Nachbarn eingekauft. Wenn die Heide blühte, haben wir kleine Heidekörbe geflochten, die wir am Bahnhof verkauften. Meine Mutter achtete darauf, dass wir unsere Nachbarn mit einem Knicks grüßten und in der Bahn aufstanden, wenn Erwachsene kamen. Ich habe vieles aus meiner Kindheit mit in meine Ehe genommen und es an meine Kinder weitergegeben. Auch in dieser Zeit war das Leben nicht immer einfach. Eine Wohnung bekam man nur, wenn man verheiratet war. War dies nicht der Fall, durfte man sich nicht erwischen lassen, wenn man dort zusammen schlief. Es war strafbar, wenn man Zimmer an nicht verheiratete Paare vermietete. Kam ein Kind vor der Ehe, wurde man schief angesehen. Ich hatte das große Glück, halbtags zu arbeiten und konnte dann, wenn meine Kinder aus der Schule kamen, zu Hause sein. Auch vor dreißig Jahren war der Spielraum für Kinder

ein Luxus. Fußballspielen auf dem Rasen war verboten, und es war schon schön und nützlich, dass es einen Sportverein gab, um die Kraft und Energie der Kinder zu lenken. Sonntags haben wir viel mit der Familie unternommen. Tierpark- und Museumsbesuche fanden statt, aber auch andere Aktivitäten haben wir durchgeführt. Wir hatten in Rönneburg einen großen Garten, wo die Kinder sich austoben konnten. Aber wer hatte das schon. Aber dann auf einmal, irgendwann, ich weiß nicht mehr, wann es anfang: Es brauchte all das, was bisher getan wurde, nicht mehr getan werden. Was bisher gegolten hatte, galt nicht mehr. Befehlen und gehorchen? Den Rücken krumm machen?

Kopfnicken und Kopfeinziehen

### **Vorbei**

Ordnung und Sauberkeit, Fleiß und Pflichterfüllung, tadelloses Betragen, immer brav und fleißig sein, treu und redlich?

### **Weg damit!**

Schön grüßen, wenn ein Erwachsener, ein „Großer“, eine Autoritätsperson des Weges kam?

### **Pfui Teufel.**

Ja, von da an wurde wirklich alles anders. Und von nun würde alles besser werden!

Heute ist vieles einfacher geworden ob es besser ist, weiß ich nicht. Die Zeit, in der wir heute leben, ist hektischer und schnelllebiger geworden. Kinder gibt es wieder in vielen Familien, aber Zeit hat man

nicht für sie. Auch die neue Generation kennt nur zu gut Unglück und Not, Leid und Entbehrung, Unverstandensein und Einsamkeit. Viele dieser Kinder haben Ängste, sie sind oft aus seelischen Gründen krank. Sie fühlen sich oft gegenüber den Geschwistern benachteiligt. Sie sind sich meistens, weil beide Eltern arbeiten, selbst überlassen und ohne Perspektive. Sie bekommen in die eine Hand die Haustürschlüssel und in die andere Geld, um sich mit dem nötigsten zu versorgen, und sind nach der Schule mit ihren Problemen allein. Sie versagen in der Schule, träumen vor sich hin und sind fernseh-süchtig. Pflichten im Haushalt oder jedweder anderer Art kennen sie in der Regel nicht. Sie fühlen sich nicht ernst genommen und nicht akzeptiert. Auf der anderen Seite haben sie hohe Ansprüche an andere Menschen, können sich selbst aber kaum motivieren. Kinder haben große Wünsche, und Markenklamotten müssen es schon sein, sonst werden sie als Außenseiter abgestempelt. Selbstverständlich gibt es auch die anderen Kinder, die erstaunliche Seiten an sich haben. Sie sprechen über alles und wissen unheimlich viel. Sie sind sehr sensibel und spüren ganz deutlich, was in den Beziehungen an Unausgesprochenem läuft. Sie mausern sich auf irgendeinem ausgefallenen Gebiet zum Spezialisten, wissen mit Computern umzugehen und kennen sich in der neuesten Mode

aus. Sie haben erstaunliche Ansichten und reden über Probleme unserer Gesellschaft so vernünftig, wie viele Erwachsene nicht. Aber sie sind bald müde, wirken ausgelaugt und belastet. Nein, glücklich sind sie nicht, und schon gar nicht locker, wie sie gerne sein möchten. Was ist da nur falsch gelaufen? Ist es unsere Schuld? Haben wir Eltern ihnen zuviel zugemutet, oder zuwenig? Haben wir sie mit all unserer Zuwendung und Liebe verwöhnt und verweichlicht? Liegt es an unserer eigenen Unreife oder war unsere Pädagogik falsch?

All diese Probleme, die Fragen: das Drogenproblem, AIDS und die Umweltzerstörung, das Ozonloch und die Überbevölkerung, die Armut und das Ausländerproblem. **Keiner weiß mehr, was gilt.**

Jeder wurstelt sich durch. Alles wird in Frage gestellt. Wir suchen hektisch nach neuer Sinngebung.

### **Wohin soll der Weg gehen?**

**Wenn** wir erkannt haben, dass unsere Zeit zu hektisch ist, setzen wir es dann durch, dass unsere Kinder Phasen und Orte bekommen, in denen einfach nichts geschieht?

**Wenn** wir erkannt haben, dass in unserer Zeit sich alles wieder ändert oder in die Brüche geht, setzen wir dann es durch, dass sie trotzdem feste Beziehungen erleben, zu uns, zu Freunden, Verwandten und Tieren?

**Wenn** wir erkannt haben, dass unsere Welt so furchtbar kompliziert und unverständlich geworden ist,

setzen wir es dann durch, dass unsere Kinder ganz gezielt und immer wieder Verstehenshilfen bekommen und zwar nicht zufällig, sondern methodisch und gründlich?

**Wenn** wir erkannt haben, dass Kinder wirklich Kinder sind und keine Erwachsene, sollten wir dann nicht auf ihre speziellen Bedürfnisse, auf ihre Art zu denken Rücksicht nehmen?

Wenn wir erkannt haben, dass uns die Gemütlichkeit abhanden gekommen ist, wie wäre es, wenn wir dann zu den Kerzen zurückkehrten, zur Gitarre, zum Singen und zum Vorlesen? Eine Geschichte aus Vaters Mund wäre viel wichtiger und wertvoller!

Erziehung ist Liebe, aber wie Pestalozzi es formulierte, eine sehende Liebe. Sie ist eine väterliche und mütterliche Liebe, weil sie weiterdenkt, sie bedeutet Ernst und Vertrauen. Eine solche Erziehung brauchen die Kinder der 90er Jahre. Sie wachsen im Chaos auf, nichts hält, alles schreit durcheinander auf dem Marktplatz der Eitelkeiten und des Belanglosen. Wir sollten ihnen mehr bieten, denn sie verdienen mehr als dieses Fernsehblabla und all die kurzlebigen Trends.

*Wenn wir **Zulassen lernen und Loslassen und Einswerdenlassen**, wird uns Selbstwerdung und Entwicklung möglich sein.*

*(Renato Biscioni)*

Lore Henschke, Hamburg-Wilstorf  
Gemeinschaft „Aufwärts“

## „GEMEINSCHAFT“

Mit der Entscheidung des „Ordenstages 1984“ in Marburg, eine einheitliche Bezeichnung für die örtlichen Gliederungen des Guttempler-Ordens in Deutschland zu wählen - und zwar GUTTEMLER-GEMEINSCHAFT - ist eine längere Unsi-cherheit beseitigt worden, auch im Hinblick auf die „helfenden“ Gruppen für Menschen mit Alkoholproblemen, die jetzt überall „Guttempler-Gesprächsgruppen“ genannt werden. Das Wort „Guttempler-Gemeinschaft“ wurde bereits vor 20 Jahren bei der Gründung einer Arbeitsgemeinschaft für ausländische Mitglieder in Hamburg verwendet, zunächst als Bestandteil einer „Guttempler-Loge“ und ein Jahr später als „Guttempler-Gemeinschaft „DAG HAMMARSKJ-ÖLD“, die 8 Jahre bestanden hat. Für einige Mitglieder wird die neue Bezeichnung einer gedanklichen Umstellung bedürfen. Für andere ist sie schon ein geflügelter Begriff, den sie nach außen bereits in den letzten Jahren benutzt haben. Dennoch könnte es uns hilfreich sein, das Wort, den Begriff „Gemeinschaft“ näher zu beleuchten, um Zugang zu dem Inhalt, zur Bedeutung zu erlangen.

In der Fachliteratur - wenn ich Prof. Dr.Wilhelm Heinen (1955) folge - wird als Gemeinschaft ein Kreis von Menschen bezeichnet, der sich über alle persönliche Unterschiede und Meinungsverschiedenheiten

hinweg zusammenschließt und zusammenhält, getragen von einer-gemeinsamen Grundüberzeugung und Grundhaltung, im Hinblick auf ein gemeinsames Ziel in persönlicher Lebensgestaltung und im Dienst am Nächsten. Je höher diegemeinsamen Werte sind, die Menschen miteinander verbinden, desto tiefer und lebendiger die GEMEINSCHAFT.

GEMEINSCHAFT reicht unter Umständen bis in den persönlichen Wirkungskreis der Mitglieder. Wesentlich für eine GEMEINSCHAFT ist, daß sie aus freiem Sichentscheiden ihrer Mitglieder entsteht. Ein weiteres Merkmal lebendiger GEMEINSCHAFT ist das Sich-verantwortlichfühlen für den Bestand der Gemeinschaft. Bestimmend für die Fruchtbarkeit eines Gemeinschaftslebens sind die Werte und Aufgaben, die in der Gemeinsamkeit zu verwirklichen sind.

„GUTTEMLER-GEMEINSCHAFT“ geht leicht über die Zunge und beinhaltet das Wesen und Wirken des Guttempler-Ordens, festgeschrieben in den Aufgaben und Zielen der Satzung und ausgedrückt in den Leitgedanken unserer Arbeitsanweisung, die gleichzeitig WEISUNGEN für unsere Forderungen an die Zeit und ihre Menschen sind.

Unterlegen wir der Guttempler-Gemeinschaft noch, daß sie für viele unserer Mitglieder eine SCHICK-

MEINSCHAFT, in der man sich in seinem ganzen Leben geborgen fühlt, haben wir die wesentlichen Züge unseres Wollens und Strebens eingefaßt.

Werner Liptow †, Hamburg

\*

Freizeit in Dänemark vom  
28.04.00 - 01.05.00

Mit guter Laune, bei strahlenden Sonnenschein ging's am Freitag den 28.04.00 auf der A7 in Richtung Flensburg zum Grenzübergang Krusa. Gleich hinter der Grenze war Sammelplatz für alle. Leider mussten einige von uns schon an der Grenze in die Tasche greifen. Ihre Ausweise waren abgelaufen und sie wurden mit 15,00 DM, also 7,50 Euro bestraft.

Bis Broager ging alles gut, aber dann verfuhr sich der Kolonnenführer (Bernd Seidel). Nach einem Schwätzchen mit einem Einheimischen wurde fast auf dem Acker gedreht und mit neuem Mut ging's weiter. Bis zur nächsten Kurve. Dort

verlor sich die Autoschlange aus den Augen. 3 Autos blieben ratlos stehen. Wohin jetzt! Weites Land, Gott segne die Handys. Endlich! Gemeinsames eintreffen am Ziel. Nach einem verbalen und nonverbalen Chaos, von den Zimmern ganz zu schweigen, kehrte nach einer 1 Stunde endlich Ruhe ein. Am nächsten Morgen fuhren ei-

nige zum Bildungsshopping nach Sonderburg. Der Rest ging an den Strand. Gegen Mittag war die WG wieder vereint. Am Nachmittag dann ging's hoch her. 3 akute Erkrankungen waren zu verzeichnen.

2 davon mussten im Krankenhaus Flensburg ambulant versorgt werden. Die „gesunden“ verbrachten den Nachmittag mit sportlichen Aktivitäten, besahen sich von innen oder haben sich in ein Buch vertieft

Am Abend wurden Günther und Margret Frömmke in den Deutschen Guttempler Orden aufgenommen. Es klappte auch alles sehr gut, aber das Guttempler-Lied muss weiterhin geübt werden.

Der Sonntag begann mit extremen Nebel, richtig ungemütlich. Spaziergänge und gute Gespräche wurden getätigt. Am Nachmittag kam strahlender Sonnenschein.

Ein Boot wurde zu Wasser gelassen und abwechselnd ging's auf die hohe See. Vorneweg unser Rolf als Nebelhorn. Abends wurde gegrillt und der Abend ging gemütlich zu Ende. Am Abreisetag gab es ein kurzes Gewusel und Geputze, dann war auch dieses geschafft. Mit einem lachenden und einem weinenden Auge wurde gegen 9.00 Uhr Abschied genommen. Unser Kolonnenführer (Bernd Seidel) liess es sich nicht nehmen, uns nocheinmal das schöne Dänemark zu zeigen, in dem er sich verfuhr. Dann war aber auch dieses geschafft.

Fazit: Die Gemeinschaft besteht jetzt aus 17 Mitgliedern und es war sehr schön zu sehen, dass es Menschen gibt, die es geschafft haben, abstinent zu leben und denen es heute gut geht. Alles war von viel Wärme geprägt. Die Menschen, die am Anfang ihres Weges sind, haben die Atmosphäre der alkoholfreien Lebensweise für 4 Tage gespürt. 2 Menschen wurde der Wunsch erfüllt, nach einem langen steinigen Weg in den Orden aufgenommen zu werden.

Auf Wiedersehen Skelde.

Birgit Block, Gemeinschaft „Landwehr“



Referat zur Aufnahmefeier von John Kock am 18.3.2000

Meine Damen und Herren, liebe Gäste, liebe Ordensgeschwister.

Ich freue mich, dass Sie sich heute die Zeit genommen haben, um an unserer heutigen Feier teilzunehmen. Es zeigt mir, dass es in der schnelllebigen Zeit, in der wir uns befinden, doch ein Interesse zu dem Thema "Kinder in der Guttempler-Gemeinschaft" besteht.

Unser heutiger Nachmittag soll der Aufnahme eines Jugendlichen in die Gemeinschaft "Aufwärts" dienen. Für uns als Gemeinschaft ist dieser Schritt Neuland, in der wir keinerlei Erfahrungen mitbringen. Aber wie heißt es doch in unserer Arbeitsanweisung: Unsere Arbeit



wurzelt in den Erfahrungen der Vergangenheit, sie wandelt sich mit den Aufgaben der Gegenwart, wir richten sie aus auf die Zukunft.

Als wir uns das erste Mal mit diesem Thema befassten, ist uns bewusst geworden, dass die Kinder in unserer Gesellschaft keine Lobby haben, die sich für ihre Belange einsetzt.

In der Bundesrepublik Deutschland leben schätzungsweise 4-6 Millionen Kinder und Jugendliche in Familien mit Alkoholabhängigkeit. Trotz dieser hohen Zahl wird dieses Thema noch immer weitgehend tabuisiert.

Kinder, die zu wenig Aufmerksamkeit und Zuwendung finden, suchen oft Trost in Alkohol und Drogen.

Dann gibt es Kinder, die auf andere Art und Weise Grund zu großer Beunruhigung geben. Das sind Kinder, die keine Verhaltensprobleme an den Tag legen, sondern offenbar in der Stille leiden. Immer mehr Jugendliche sind depressiv und die deutlichste Sprache spricht die Zahl der Suizide und Suizidversuche.

Es gibt aber auch noch Kinder, die wenig Grund zur Beunruhigung bieten, und zum Glück sind diese Kinder in der Mehrzahl. Es sind Kinder, die sich des Lebens freuen und bei kleinen Enttäuschungen nicht gleich aus dem Lot geraten. Woher kommen diese großen Unterschiede? Was führt dazu, dass das eine Kind ungebärdig ist und das andere untröstlich, während das Dritte das Leben so gut meistert?

Eltern sind innerhalb der letzten zwanzig Jahre anders geworden, Kinder aber auch. Manchmal scheint es, als wären Kinder kaum mehr Kinder.

Sie wissen derart viel, sie spielen mit Videogerät und Computer wie wir in jungen Jahren mit Autos und Puppen, sie kleiden und verhalten sich wie kleine Erwachsene. Und doch bleiben sie Kinder, unsicher und auf der Suche nach Klarheit und Halt.

Kinder brauchen das Gefühl, dass ihre Sehnsucht und Träume ernst genommen werden, auch wenn sie nicht alle erfüllbar sind.

Geld, Geschenke, Fernsehen und Video sind kein Ersatz für das Verständnis, Lob und Liebe. Wer die wirklichen Bedürfnisse kennt, weiß, dass es bessere Wege gibt, Anerkennung zu finden.

Die Aufgaben der Selbsterkenntnis kann nicht nur Eltern, Erziehen, Lehrern, Therapeuten, Ärzten usw. zugeschrieben werden, sondern gilt für jeden Erwachsenen.

Insgesamt ist es eine gesellschaftliche Frage in der Art, wie wir als Menschen miteinander leben.

In der Jugend- und Kindergruppenarbeit der Guttempler wollen wir versuchen, durch gemeinsame Freizeit und regelmäßige Treffen Ängste abzubauen, vorbeugende Maßnahmen für ein suchtmittelfreies Leben zu treffen und ein positives Selbstwertgefühl aufzubauen. Kinder brauchen zu einer gesunden

Entwicklung Freude und Spaß, Anerkennung und Lob, Freunde und Abenteuer und da Gefühl in einer Gruppe angenommen zu sein.

Es ist höchste Zeit sich darüber Gedanken zu machen, wie den Kindern geholfen werden kann, in einer (Sucht)-Familie nicht nur zu überleben sondern auch leben zu lernen.

Wir müssen anfangen mit der Arbeit und diese Kinder in ihren eigenen Belangen in ihrer eigenen Hilfsbedürftigkeit zu sehen, es lohnt sich.

### **Auch Sie können helfen.**

Guttempler Gemeinschaft "Aufwärts"  
Winsen/Luhe  
Wolfgang Schmidt (Hochtempler)



Schlagersänger Tony Marshall tritt nicht beim Südwestrundfunk (SWF) auf. Der SWF hatte verlangt, dass in einer Kindersendung das Lied „Wir wollen trinken, weil man die Sorgen dann vergisst“ umgeschrieben werden sollte.

Cellische Zeitung v.13.01.2000



Nirgends fühlt man sich, ohne viel dazu zu tun, so geborgen wie im Kreis alter Freunde.

P. B.



## **Trinkfestigkeit durch Kümmelöl kombiniert mit Papaya-Extrakt**

Kümmelöl, kombiniert mit Papaya-Extrakt, hilft nicht nur beim Abspecken, es macht auch den Alkoholkonsum verträglicher.

Deutsche Ärzte berichten: Bei der Anwendung der neuartigen Kümmel-Papaya-Kombination (KP-Kapseln, in Apotheken) klagen trinkfreudige Patienten am „Tag danach“ nur noch in Ausnahmefällen über typische alkoholbedingte Magen-Darm-Beschwerden. Übelkeit, Blähungen, Oberbauchschmerzen und Durchfall-Attacken (meist Folge einer gestörten Fettverdauung) treten nur noch in geminderter Form oder überhaupt nicht mehr auf.

Eine Erfahrungsstudie am Institut für angewandte Gesundheitspflege in Suderburg (Niedersachsen) zeigt: Die von Alkohol beeinträchtigte Verdauungsfähigkeit erholt sich bei konsequenter Einnahme der Kombination innerhalb erstaunlich kurzer Zeit. Allgemeinmediziner Dr. Werner Spangler: „Das ist nur dadurch zu erklären, dass die in den Kapseln enthaltenden Pflanzensubstanzen den Gallenfluss fördern, damit die ins Stocken geratene Fettverdauung wieder in Gang gesetzt wird.“ Inwieweit die Kümmel-Papaya-Kombination auch die Erfolge bei der Behandlung süchtiger Alkoholkranker verbessern kann, soll in einer Studie getestet werden.

## **Faschingsseminar**

**04.02.-06.02.2000**

Als ich am Freitag, den 4.2. gegen 17.30 Uhr mit Dieter und Julia im Seminarheim in Hoya ankam, waren einige Seminarteilnehmer schon da. Ich hängte den Zimmerplan auf und brachte meine Tasche in mein Zimmer. Nach kurzer Zeit kamen Peter und Rosi aufgeregt an und berichteten mir, dass ihr Zimmer und das von Mareike und Christian unter Wasser stände. Ein Heizkörper war geplatzt. Wir disponierten die Zimmerverteilung um. Gabi wurde zu ihren zwei Kindern verlegt, und Oliver und Carsten zu Patrick und Florian. In das Einzelzimmer von Gabi wurde noch ein Bett gestellt und schon hatten die vier auch Schlafplätze. Um 19.15 Uhr trafen wir uns, d.h. 18 Erwachsene und 15 Kinder im Alter von 3 bis 16 Jahren, in unserem Gruppenraum. Ich stellte das Seminar vor. Nach der Vorstellungsrunde und einem Kennenlernspiel spielten wir „Peterchens Mondfahrt“. Zum Abschluß sangen wir noch „Jack saß in der Küche“. Nach einer Pause erzählte ich noch eine Gute Nacht Geschichte. Danach gingen die Kinder ins Bett, und wir Erwachsenen trafen uns bei einer Tasse Kaffee zum klönen.

Am Samstag morgen fingen wir um 9:00 Uhr an, die Girlanden und Dekorationen zu basteln. Einige Kinder verschwanden in der Küche, um die Getränke zu mixen. Edward

Heike gingen in die Stadt, die letzten Sachen zu kaufen. Um 12:00Uhr gingen wir zum Mittagessen. Anschließend war bis 14:30 Uhr Mittagspause. Nach dem Kaffee haben wir die restlichen Arbeiten erledigt. Peter baute seine Musikanlage auf und Jürgen dekorierte den „Festsaal“. Gabi, Sabine, Conny und ich setzten uns in den Fernsehraum und legten das Programm fest. Die Kinder hatten auch einen Programmpunkt und übten unter der Leitung von Mareike, Patrick und Maie ihre Geschichten. Gegen 17:00 Uhr fing Heike an, die Gesichter zu schminken. Nach dem Abendessen war ein reges Treiben und Gelaufe zwischen den Zimmern und dem Schminkraum. Wir zogen uns um und verkleideten uns. Um 20:00Uhr fing unser Kappenfest an. Ich begrüßte die Teilnehmer und wünschte der Veranstaltung einen guten Verlauf. Um 20:30 Uhr wurde das erste Spiel gespielt. Gabi spielte mit uns Wellenreiten. Nach 20 Minuten brachten wir die Stühle wieder in den Nebenraum und es konnte weiter getanzt werden. Sabine spielte mit uns gegen 21:10Uhr den Zeitungstanz. Wir hatten sehr viel Spaß, und die Gewinner waren mit ihren kleinen Füßen die Kinder. Gegen 21:50 Uhr kamen die Kinder mit ihren Sketchen. Wir haben sehr viel gelacht und mußten auch für Gags herhalten. Zwischen den Sketchen gab Edward einige Witze zum Besten. Dann wurde

wieder getanzt. Gegen 22:40 Uhr spielten Gabi und Sabine mit uns ein Laienspiel. Auch hierbei gab es viel zu lachen, und einigen Mitspielern wurde ganz schön warm. Einige Kinder waren mittlerweile stehend k.o. und so schlossen wir das Fest mit dem Bruderkreis und dem Lied „Kein schöner Land“. Nach kurzer Zeit war von den Kindern und einigen Erwachsenen nichts mehr zu sehen.

Am Sonntag besorgte ich vom Hausmeister Besen, Kehrblech, Feudel, Eimer und einige blaue Säcke. Nach dem Frühstück wurden die Räume aufgeräumt und die Küche mußte auch saubergemacht werden. Gegen 10:30 Uhr waren wir damit fertig. Alle, auch die Kinder, packten mit an. Um 11:00 Uhr wurde die obligatorische Abschlußrunde abgehalten. Allgemeiner Tenor; Wir kommen wieder ! Auch einige Kritikpunkte wurden geäußert. Es war aber konstruktive Kritik, die nicht nur die Seminarleitung sondern auch die Teilnehmer betraf. Nach dem Mittagessen machten Gabi und Maïke noch Gruppenfotos von uns und dann hieß es es Abschiednehmen.

Hans Bartels, DLK  
LÜNEBURG

\*

### **Energy Drink verleiht Flügel**

Wer sich den Kick ohne harte Drogen geben will, dem verleiht ein Döschen Energy Drink bekanntermaßen Flügel. Oder etwa nicht?

denlos nutzt die Werbung hier ihre rechtlichen Freiräume. Denn trotz aller vollmundigen Erklärungen über die belebende Wirkung diverser Zusätze sind die nackten, wissenschaftlich nachprüfbaren Tatsachen: Der beeindruckende Zuckergehalt von 500 Kilojoule (125 Kilokalorien) pro Dose läßt den Motor natürlich länger laufen. Power tut aber vor allem der hohe Koffeingehalt. Eine Dose der Markenführer enthält soviel davon wie eine Tasse Kaffee, nur daß das Aufpuschmittel jetzt nach Gummibärchen schmeckt. Einen Sportler könnten die Flügelchen deshalb auch rasch aus den Angeln heben, denn auch Koffein steht ab 12 Tausendstel Gramm im Urin auf der Dopingliste. Aber für Sportler taugt das Zeug sowieso nicht. Zucker macht durstig, Koffein wirkt harntreibend, steigert also den Flüssigkeitsverlust, obendrein enthalten die Powerbrausen zuviele Salze, so daß die Wiederaufnahme von Wasser im Darm behindert wird. Als Durstlöscher sind sie deshalb glatte Versager, und das sollten auch Dauertänzer wissen. Alles in allem: Energy Drinks bringen nicht das, was sie versprechen, sind aber keineswegs harmlos. Nur ein Gutes haben sie: Als Modegetränk laufen sie Alkohol den Rang ab.

\*

**Die Genußsucht frißt alles,  
am liebsten aber das Glück.**

Marie von Ebner-Eschenbach