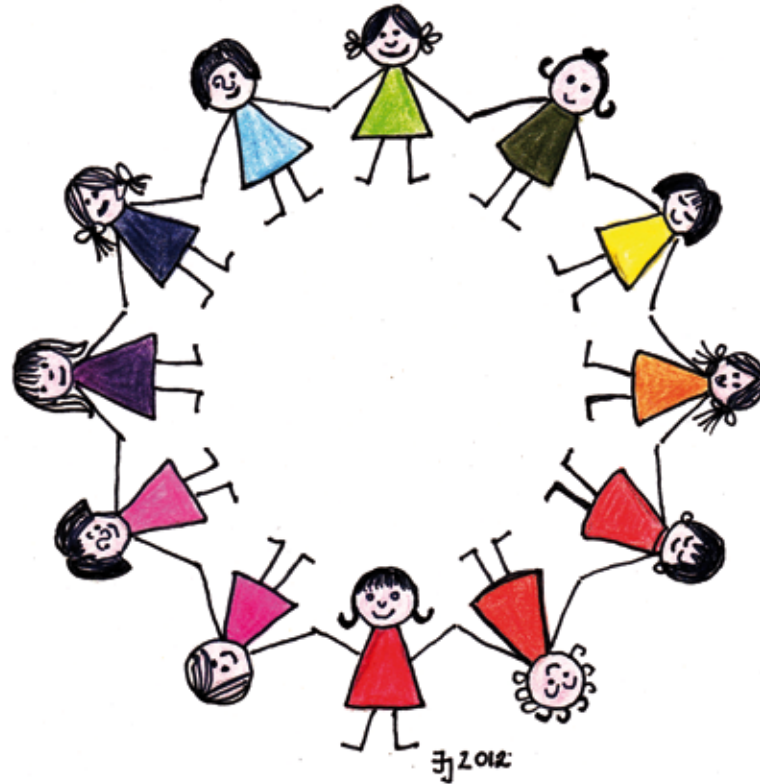


Frauen in den Freundeskreisen



Miteinander durchs Jahr

Liebe Freundinnen und liebe Freunde,
sehr geehrte Damen und Herren!

Trotz der elektronischen Geräte, die heutzutage zum Festhalten von und zur Erinnerung an Termine genutzt werden, haben wir die Herausgabe des immerwährenden Kalenders „Miteinander durchs Jahr“ gewagt. Er bietet in alt bewährter Weise die Möglichkeit, Geburtstage in der Familie, Hochzeits- oder sonstige Gedenktage festzuhalten, und kann Euch und Sie darüber hinaus über viele Jahre begleiten.

Unser eigentliches Ziel war jedoch, die kreativen Talente von Frauen in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe in den Fokus zu nehmen und für diese eine Plattform zu schaffen. Frauen in unserem Verband – das sind suchtkranke Frauen und/oder Familienmitglieder aus Suchtfamilien – haben vielfältige künstlerische Fähigkeiten. Diese sollen auf diesem Wege einer breiteren Öffentlichkeit gezeigt werden.

Die eigene Abhängigkeit bzw. das nahe Miterleben der Suchtkrankheit des Partners, eines Kindes oder eines Elternteils haben zum Teil über viele Jahre das Leben der Frauen bestimmt. Da war kaum Platz für Leichtigkeit und für das Ausprobieren von kreativen Fertigkeiten. Der Entschluss zur Abstinenz und der Anschluss an eine Selbsthilfegruppe der Freundeskreise bewirkten auch die Auseinandersetzung mit einer neuen und anderen Lebensgestaltung. Beinahe zwangsläufig kommen somit verborgene Talente (wieder) ans Tageslicht und damit auch eine neue Lebensfreude. Genau das will dieser Kalender sichtbar machen! Und gleichzeitig möchten wir alle Frauen in unseren Freundeskreisen ermutigen, neue Wege konsequent weiterzuentwickeln und auf die eigenen Talente selbstbewusst zu bauen.

Die Vorbereitungsarbeiten für diesen Kalender haben uns beiden sehr viel gegeben. Wir haben viel Unterstützung durch die Frauen gespürt, und wir haben große Freude und Begeisterung miterleben dürfen. Es war für uns eine ganz besondere Erfahrung zu sehen, wie sich ein Kompendium mit bunten Farben und mit lustigen oder nachdenklichen Texten füllte.

Wir bedanken uns daher bei allen Frauen, die sich beteiligt haben, aufs herzlichste! Jede einzelne ist ein Teil des Ganzen und ist damit zur Botschafterin in Sachen „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe“ geworden.

Und natürlich freuen wir uns sehr, wenn sich auch viele Männer in den Freundeskreisen finden, die unseren Kalender schön finden und sich dafür einsetzen, dass er nun zahlreiche Betrachterinnen und Betrachter findet. Ebenso möchten wir sehr gern auch interessierte Menschen außerhalb der Freundeskreise einladen, mit den FreundeskreisFrauen durch das Jahr zu gehen.

Herzlich grüßen

Ingrid Jepsen und Ute Krasnitzky-Rohrbach,
im Oktober 2012



Impressum

Herausgeber: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Bundesverband e.V.
Untere Königsstraße 86, 34117 Kassel
Tel. (05 61) 78 04 13, Fax (05 61) 71 12 82, www.freundeskreise-sucht.de
Idee und Initiatorin des immerwährenden Kalenders „Miteinander durchs Jahr“:
Ingrid Jepsen, Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Nürnberg
Organisatorische Unterstützung: Ute Krasnitzky-Rohrbach, Suchtreferentin
beim Bundesverband
Layout: redbüro.print.web.kommunikation, www.redbuero.de
Druck: Druckerei Hesse GmbH, Fuldaabrück
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck – auch auszugsweise – nicht gestattet.

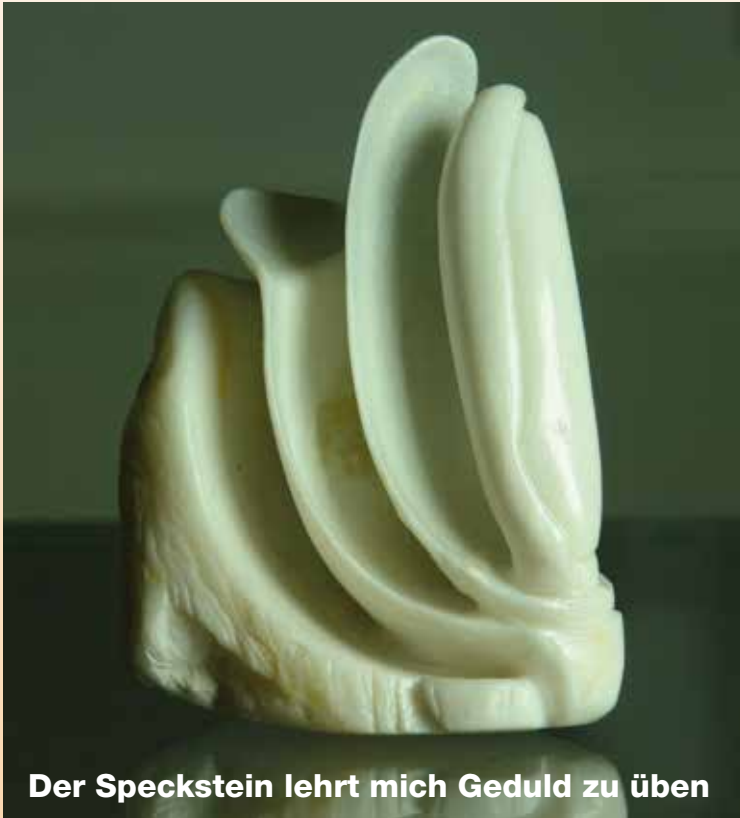


Miteinander durchs Jahr



Januar	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Eisschollen auf dem Main: Für Elvi aus Unterfranken symbolisieren sie den Aufbruch in ein neues Jahr.



Der Speckstein lehrt mich Geduld zu üben

Habe zum ersten Mal einen Speckstein in der Hand, um ihn zu bearbeiten.
Fange an zu schleifen, doch er wird einfach nicht weniger.

Beginne zu verzweifeln.

Nehme Hammer und Meißel und schlage ihn dabei fast kaputt.

Stelle fest, es bewegt sich etwas in mir –
der Stein zeigt mir, wie ungeduldig ich bin.

Muss wieder lernen, Geduld zu üben.

Toll: Ich lerne es – und es macht mir Spaß – das Ergebnis zeigt mir,
wie schön es ist, mit Speckstein zu arbeiten.

Miteinander durchs Jahr



Januar	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	

*Eine Skulptur aus Speckstein:
Meggi vom Freundeskreis Weställgäu
liebt die Arbeit mit diesem Stein.*

Miteinander durchs Jahr



WIR
frauen in
unseren freundeskreisen für
suchtkrankenhilfe suchtkrank und interessiert
und familienangehörige gemeinsam bärinnenstark im
guten miteinander und erfahrungsaustausch und kontakt
ich lerne von deinem Erlebnishintergrund
jedoch du interessiert dich
für meine Erfahrung
jede enorm
WICHTIG

Januar
15
16
17
18
19
20
21

„Wir“ – in einem „Schneeball“ (so der Name dieser Textform) ein paar Gedanken zur Frauenarbeit in den Freundeskreisen von Ute aus dem Freundeskreis Kassel.



So schön ist das Licht am Abend

Januar	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	

*Bäume am Abend, eingefangen von Edith
aus dem Freundeskreis Treff 94 in Rends-
burg: Öffne die Augen und schaue dich um.*

Sehnsucht

Ja, ja, ich weiß. Es hat keinen Sinn. Und wenn ich's mir tausendmal wünschte. Du bist nicht da. Du bist weit fort. Und doch, und doch, man wird ja wohl noch träumen dürfen. Ach, wärst du jetzt hier, ja, also, weißt du, das wäre schön. Ich würd ein bisschen an deinem Ohr knabbern, vielleicht auch an deinen Lippen. Aber nur vielleicht. Ich würd dein Lächeln genießen wie eine, die lange Durst hatte. Und dann, dann würdest du mich in deine Arme nehmen. Könnte mich darin verstecken und für eine Weile alles vergessen. Wir würden ineinander versinken, uns an unseren Gefühlen betrinken. Ganz im Augenblick leben. Ach, was würd ich darum geben, wärst du jetzt hier. Ja, ja, ich weiß. Es hat keinen Sinn. Du bist weit fort.



Miteinander durchs Jahr



Januar / Februar	
29	
30	
31	
1	
2	
3	
4	

*Jacqueline, langjährige Begleiterin
der Freundeskreisarbeit, zum Thema
„Sehnsucht“.*



Stille – Weite – Atemholen

Februar	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	

Andrea vom Landesverband Schleswig-Holstein ist eine begeisterte Fotograf:n nördlicher Landschaften.

Miteinander durchs Jahr



HAUSPUTZ!

Ein- bis zweimal im Jahr überkommt es mich. HAUSPUTZ! Über Tage hinweg wird geputzt, gestöbert, entrümpelt. Am Ende bin ich erschöpft, irgendwie erleichtert, und nach einiger Zeit denke ich: „**Das hat sich eigentlich gar nicht gelohnt**“. Dieses Gefühl kennt jede von uns.

Viel öfter bin ich gezwungen, so einen Hausputz auch an **mir** durchzuführen.

Da hebe ich mal den alten staubigen Teppich im Eingangsbereich hoch, der von den vielen darunter gekehrten Problemen schon „Wellen“ schlägt.

Oder ich schaue mal in den Ecken hinter den Spinnweben, ob meine Träume und Wünsche noch da sind. Zeit, sie hervorzuholen und den einen oder anderen Traum zu verwirklichen.

Besonders erschrocken bin ich über die vielen unausgesprochenen Verletzungen, die wie Fliegen an der Glühbirne kleben und dadurch das Licht und die Wärme nicht durchscheinen lassen.

Ich sehe aber auch, dass der Haufen löchriger, ausgewaschener T-Shirts mit den Aufdrucken „**allzeit brav, nett und angepasst**“, „**Liebe muss man sich verdienen**“, „**lieber gelitten als gestritten**“ kleiner geworden ist.

Und fast mit einem Lächeln auf den Lippen entsorge ich die alten Töpfe, in denen jahrelang Bevormundung, Manipulation, Lügen, Angst vor Konsequenz und mangelndes Selbstbewusstsein gekocht wurde, auf der nächsten Müllhalde.

Am Ende bin ich erschöpft, unendlich erleichtert, und nach einiger Zeit denke ich: „**Das hat sich wirklich gelohnt**“. Ich wünsche jedem, dieses Gefühl zu kennen.

Februar

12

13

14

15

16

17

18

*Eleonore vom Freundeskreis Schwabach mit
der Idee, auch mal nach innen zu gucken
und sich dort von Ballast zu befreien.*



Miteinander durchs Jahr



Februar	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	

Wasser – Sabine vom Freundeskreis Landshut bringt in diesem Bild zwei Materialien (Glas und Farbe) zusammen und lässt damit Wasser für das Auge spürbarer werden.

Im Spiegel

*Bin mir zu eng geworden
zwäng mich ins Leben
wie eine alte Hose
die verblichene
Träume erinnert
die ich eingemottet
in den Kleidersack packte*

*Bin müde geworden
häng im Leben
wie ein altes Laken
das ausgewrungene
Hoffnungen tropft
die ich einfing und
als Flaschenpost verschickte*

*Morgen zieh' ich mir
die alte Hose an
und schwimme hinterher*

Miteinander durchs Jahr



Februar / März	
26	
27	
28	
29	
1	
2	
3	

*Jacqueline, langjährige Begleiterin der
Freundeskreisarbeit, mit Gedanken über
das Leben und die verblichenen Träume.*

Jeder Gedanke



Jeder Gedanke ist Saat

Einst, über kurz oder lang,
führt durch dies Feld dein Gang.

Jeder Gedanke ist Tat

Einst, über lang oder kurz,
wird er dein Sieg oder Sturz.

**Miteinander
durchs Jahr**



März

4

5

6

7

8

9

10

*Elisabeth vom Freundeskreis Kochertal
über die Kraft der Gedanken.*



Ein Früchte-Stilleben

Ines vom Freundeskreis Kamenz malt gerne mit bunten Farben, hier saftiges Obst – fast zum Reinbeißen.

März

11

12

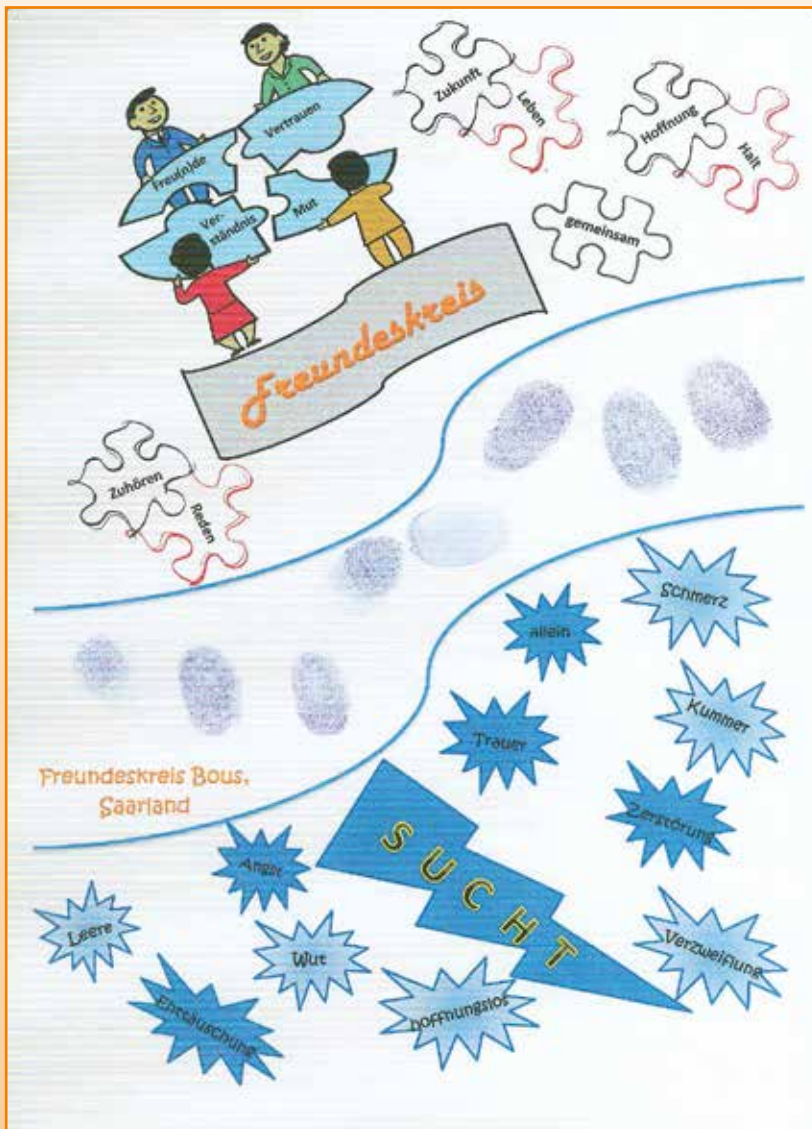
13

14

15

16

17



Miteinander durchs Jahr



März

18

19

20

21

22

23

24

Die Frauengruppe des Freundeskreises Bous mit ihren Gedanken zum „Freundeskreis“ in einem Puzzle.

Wenn der Schlüsselbund im Baum hängt ...

Eine nette Begebenheit mit meiner Schwester Gisela,
die am 27. Dezember 2004 nach langem Krebsleiden verstarb.

An einem wunderschönen Sommermorgen im Jahr 2002 ging ich mit meinem Hund Gassi. Dabei wollte ich auch zum Bäcker, um Brötchen zum Frühstück zu holen.

Als ich auf dem Heimweg war, stand Gisela auf dem Balkon, und ich bat sie, mir den Schlüsselbund von Nachbarin Schmidt herunterzuwerfen, um ihre Post aus dem Briefkasten heraus- zunehmen. Frau Schmidt hatte mir die Schlüssel wegen ihres Urlaubes anvertraut. Gisela warf. Die Schlüssel blieben im Baum hängen! Was tun? Wir versuchten einiges: Wir standen auf dem Balkon, nahmen einen Topf, banden eine Schnur daran und probierten, den Topf zu schleudern, um die Schlüssel zu erreichen. Vergebens! Inzwischen empörte sich die Mieterin in der Wohnung unter mir: „Was ist denn da oben los? Hören Sie sofort damit auf!“ Der Topf mit der langen Schnur hatte nämlich ihren Blumenkasten getroffen. Ihre Fenster waren ebenfalls in großer Gefahr.

Dann kletterte ich auf den Baum, erreicht jedoch die Schlüssel nicht. Mit zerrissenem T-Shirt, zerkratzten Armen und Beinen stieg ich wieder vom Baum herunter.

Inzwischen bildete sich eine kleine Menschenansammlung. Alle verfolgten mit großem Interesse und auch mit Anteilnahme das Geschehen. Gisela auf dem Balkon gab ihre Kommentare ab, die Nachbarin (jetzt sehr freundlich) hatte auch einen Vorschlag. Von den Passanten, die stehen blieben, kamen Ratschläge. Einer wollte eine Leiter holen, eine Frau riet zur Feuerwehr. Kommentare auch von Mitmiethern, die auf den Balkonen standen.

Ein netter, sehr kräftiger Mann schüttelte den Baum. Jedoch tat sich nichts. Das hatte ich vorher auch schon erfolglos versucht. Dann kletterte der freundliche Mann hoch und kam dem Ast mit dem Schlüsselbund näher als ich. Durch sein kräftiges Schütteln fielen die Schlüssel herunter. Aufatmen bei allen. Bei mir am meisten, es waren doch nicht meine Schlüssel, sondern die von Frau Schmidt.

Zufrieden gingen dann die Passanten ihres Weges. Ende gut, alles gut. Und ich habe wieder einmal festgestellt: Es gibt doch noch nette und hilfsbereite Menschen. Na ja, vielleicht waren auch einige Gaffer dabei.

Miteinander durchs Jahr



März

25

26

27

28

29

30

31

*Ilse vom Freundeskreis „Die Lotsen“ aus
Mannheim mit einer Mutmach-Geschichte –
es gibt sie noch: die netten Menschen.*

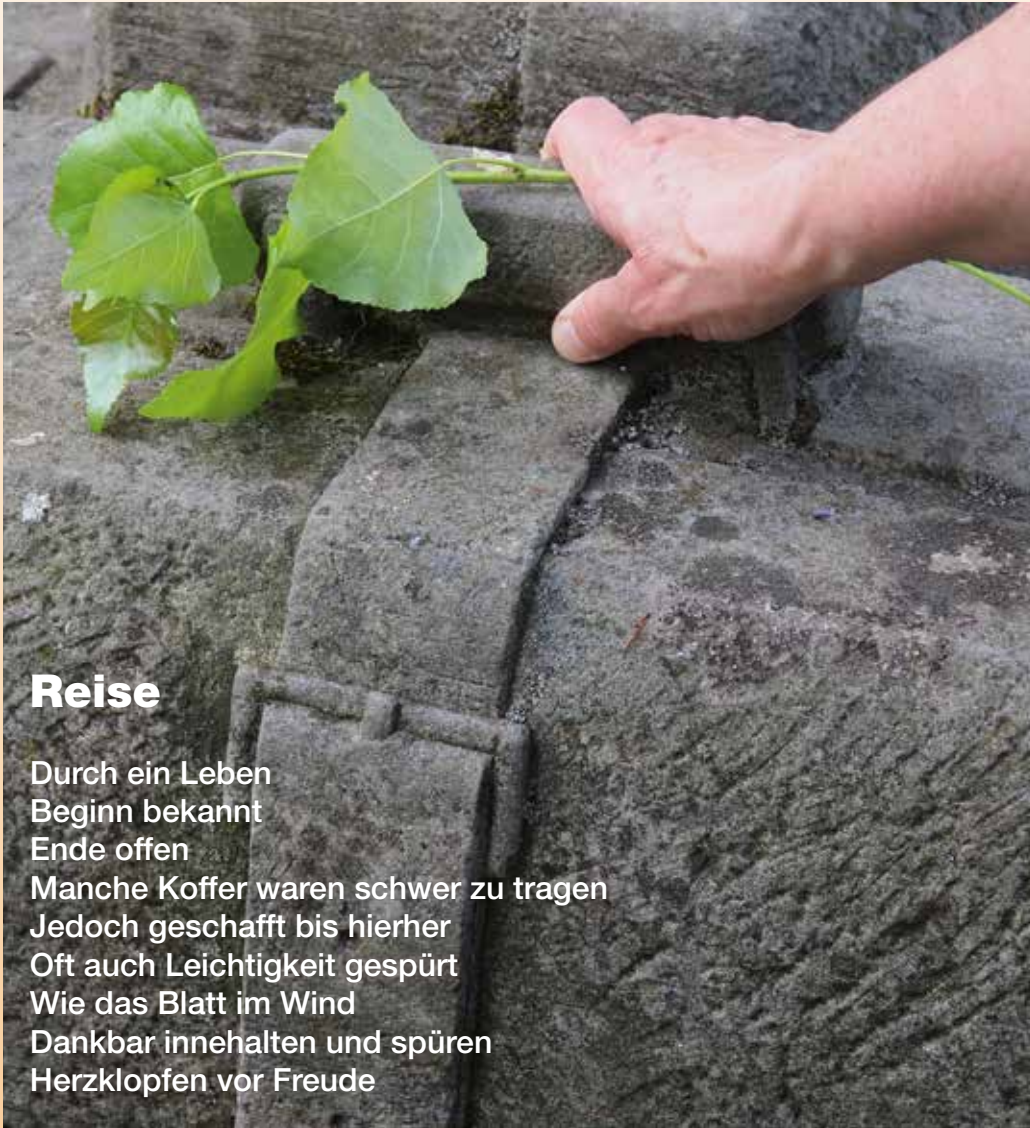


Miteinander durchs Jahr



April	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Encaustik – so nennt man das Malen mit heißem Wachs. Heidi aus dem Freundeskreis Dillenburg arbeitet gern mit dieser Technik, die über 5.000 Jahre alt ist.



Reise

Durch ein Leben
 Beginn bekannt
 Ende offen
 Manche Koffer waren schwer zu tragen
 Jedoch geschafft bis hierher
 Oft auch Leichtigkeit gespürt
 Wie das Blatt im Wind
 Dankbar innehalten und spüren
 Herzklopfen vor Freude

Miteinander durchs Jahr



April	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	

*Ute, Freundeskreis Kassel, mag Gegensätze:
 Hier der Koffer aus Stein, der Menschen auf
 ihrer Lebensreise begleiten kann und ein
 Zweig, der Hoffnung vermittelt.*



Miteinander durchs Jahr



April
15
16
17
18
19
20
21

Sabine vom Freundeskreis Landshut mit der gemalten Aufforderung, sich auch mal was Gutes zu tun.

S

Selbsterstörung - Selbstbewusstsein - Sinn - suchen
Selbststärkung - Selbsterstörung - Selbstzweifel
Selbstfindung - Sehnsucht - siegen - sinken

U

Unheil - Umgang - Umfeld - Unfug - Undenken
Untergang - Unverzicht - uferlos - Unvermögen

C

chemischer Prozess - Chance - Credo - Courage
Chaos - Charakterschwäche

H

Hoffnung - Hochmut - Heiterkeit - Hass - Halt
Hilflosigkeit - heimlich - hilfesuchend

T

Triumph - Trennung - Tatkraft - Tabu - Trostlosigkeit
Tragik - Tiefpunkt - Traurigkeit - Traurigkeit

Miteinander durchs Jahr



April

22

23

24

25

26

27

28

Die Frauengruppe des Landesverbandes Bremen hat hier ihre Gedanken zur Abhängigkeit zusammengestellt und lädt damit ein, weitere Begriffe zum Thema „Sucht“ zu finden.



**Kleiner Teich
Kleiner Baum**

Aber: Viel Freude

April / Mai	
29	
30	
1	
2	
3	
4	
5	

Stefanie aus Nürnberg zeigt uns hier ihren Lieblingsplatz.

Momentaufnahme ...

Ich lebe in Nürnberg und fuhr kürzlich nach einem Stadtbummel mit der U-Bahn nach Hause. An der nächsten Station stiegen vier lebhaft Jungen zu, etwa zehn bis zwölf Jahre alt. Sie verteilten sich auf die umliegenden freien Sitzplätze. Mir schräg gegenüber setzte sich ein dünnes Kerlchen mit dunkler Hautfarbe und aufgeweckten, freundlichen Augen. An seiner Haltestelle angekommen, verabschiedete er sich von seinen Freunden und sagte in meine Blickrichtung: „Genießen Sie Ihr Leben!“

„Danke, ein schöner Satz“, war meine spontane Antwort. Die älteren Mitfahrerinnen schauten mich etwas verdutzt an.

Diese Worte haben mich berührt, und ich hoffe und wünsche, dass auch er, stellvertretend für alle jungen Leute, egal welcher Herkunft, sein Leben ohne Angst und Hass genießen kann.

... in der U-Bahn

Mai

6

7

8

9

10

11

12

*Maria-Luise vom Freundeskreis Nürnberg
über eine hoffnungsvolle Begegnung in
der U-Bahn.*



Freundinnen auf dem Weg

Mai	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	

Ute vom Freundeskreis Kassel mit einer Interpretation des Freundeskreis-Logos aus der Sichtweise von Frauen.

Habe den Mut, Unbekanntes zu wagen
Und du wirst die Erfahrung machen:
Wie wunderbar Wege sein können.
Raus aus der Sucht, hinein in eine Welt der neuen Erfahrungen
und interessanten Entdeckungen

Miteinander durchs Jahr



Unbekanntes wagen!

Mai	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	

Karin vom Freundeskreis „Nova Vita“ mit Gedanken, die ihr im Seilgarten kamen



WOW!

Mai / Juni	
27	
28	
29	
30	
31	
1	
2	

Andrea vom Landesverband Schleswig-Holstein hat hier einen leuchtend roten Mohn fotografiert, eine wahre Augenweide!



Die Rose „Ghislaine de Féligonde“

Miteinander durchs Jahr



Juni	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

„Für mich ist es jedes Mal eine große Freude, wenn die ersten Rosen im Juni blühen“, sagt Heinke von den Freundeskreisen in Bremen.

Willst Du sein wie das Veilchen
im Moose ... oder gar
wie die stolze Rose?
Falsch!
Sei wie die Wegwarte!
Widerspenstig
Zäh
Ausdauernd
Genügsam
Selbstbewusst
Schön!



Miteinander durchs Jahr



Juni	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	

*Eine Wegwarte, die unverhofft am Wegrand
auftaucht, fasziniert Ingrid vom Freundes-
kreis Nürnberg.*

Der Weg

Als ich spürte, der Alkohol würde mich vernichten, bäumte ich mich auf
Als ich mich aufbäumte, spürte ich die Macht der Sucht
Als die Macht immer größer wurde,
wusste ich, ich muss mit dem Trinken aufhören
Als ich das wusste, begann ich meinen Weg
Als ich den Weg begann, keimte Hoffnung auf
Als die Hoffnung da war, wurde sie gebrochen
Als die Hoffnung zerbrach, sah ich keinen Ausweg
Als der Ausweg fehlte, kamen die Zweifel am Dasein
Als die Zweifel immer größer wurden,
fing ich ein letztes Mal an zu kämpfen
Als ich den Kampf aufnahm, ging ich in die Therapie
Als die Therapie erfolgreich beendet war, stand ich als Sieger fest
Als ich als Sieger feststand, wusste ich, ich kann den Weg ohne Alkohol
Nur mit einer Selbsthilfegruppe weiter gehen
Als die Selbsthilfegruppe gefunden war, waren es die Freundeskreise
Als ich bei den Freundeskreisen war, gab man mir dort neue Kraft
Als der Mut wuchs, gab man mir dort Zuversicht
Als die Zuversicht zunahm, kam die Sehnsucht nach Glück
Als das Glück zurückkehrte, fehlte die Liebe
Als ich wieder Liebe spürte, begann ein neues Leben
– voller Hoffnung und ohne Alkohol
Aber nie ohne die Freundeskreise,
ohne die ich heute nicht die wäre, die ich bin.

Juni
17
18
19
20
21
22
23

Renate von den Freundeskreisen in Bremen beschreibt den Weg raus aus der Abhängigkeit hin in ein selbstbestimmtes Leben mit dem Freundeskreis.



Beerenstarker Genuss in Rot

Juni

24

25

26

27

28

29

30

Renate und Uschi von den Freundeskreisen in Bremen setzen sich mit dieser Collage mit dem Thema „Ernährung“ auseinander: Erleben, genießen, lecker. Die Collage ist im S.o.G-Projekt entstanden.

Freunde

Lutz Stürmer war ein korpulenter Mann Mitte 40. Ein teurer Maßanzug verdeckte den gewaltigen Bauch. Lutz war ein erfolgreicher Mann. Die Villa, in der er mit seiner Familie wohnte und das Geld, mit dem er seine Firma aufgebaut hatte, gehörten zwar seiner Frau, aber was machte das schon?! ER war der Erfolgreiche, der Großartige, der Clevere!

Lutz parkte seinen nagelneuen BMW vor einem großen Bürogebäude und dachte: „In ein paar Minuten werde ich dort reingehen und ein Riesengeschäft abschließen!“ Er blieb noch einen Moment sitzen, um sich geistig auf das Gespräch mit den Geschäftspartnern vorzubereiten, dann stieg er aus seinem Wagen. Fast hätte er dabei einen Mann angerempelt, der ein klappriges Fahrrad schob. Der Mann sah ärmlich und zerlumpt aus. Seine Hose war schmutzig und ausgefranst, ebenso seine Jacke. Unrasiert war der Mann, und an seinem Fahrrad hing ein Beutel mit Bierflaschen.

„Versoffener Penner, kannst du nicht gucken, wo du hinlatschst?!“, schrie Lutz den Mann an.

Der andere sah ihn an und fragte: „Kennst mich wohl nicht mehr, Lutz? Wo wir doch jahrelang in derselben Klasse waren.“

„Dieter, bist du das? Na ja, hast es ja nicht weit gebracht, das war zu erwarten. Warst früher schon nicht besonders clever!“

„Ich hatte es nicht so gut wie du“, antwortete Dieter Schulz, „die Firma, wo ich angestellt war, ging bankrott.

Und als ich keine neue Arbeit fand, hat meine Familie mich verlassen.“

Höhnisch feixend meinte Lutz Stürmer: „Jeder wie er es verdient.“ Er ließ seinen ehemaligen Schulkameraden stehen und schritt erhobenen Hauptes in das Bürogebäude, um sein Riesengeschäft abzuschließen.

Einige Jahre später:

Vor einem Frisörgeschäft stand ein Auto. Darin saß ein etwa 50-jähriger Mann. Er war schlank, hatte ein freundliches, glatt rasiertes Gesicht und trug Jeans, Pullover und einen Anorak. Ein netter Durchschnittsmensch. Er wartete auf seine Lebenskameradin, die den Frisör besuchte, weil die beiden am Abend ausgehen wollten.

Der Mann beobachtete die Menschen, die vorbeigingen: Männer und Frauen, die Einkäufe machten oder auf dem Heimweg waren. Nach einer Weile wurde er auf einen dicklichen Kerl aufmerksam, der die Abfalleimer durchwühlte. Der Mensch hatte eine schmutzige, ausgefranste Hose an, die wohl früher zu einem teuren Anzug gehört hatte. Aus der rechten Tasche seiner zerschissenen Kutte ragte der Hals einer Schnapsflasche.

Der Mann im Auto sah plötzlich aus, als ob er ein Gespenst gesehen hätte. Er sprang aus seinem Wagen, lief auf den Dicken zu und rief: „Meine Güte, Lutz, was ist dir denn passiert?“

Als der dicke Mann ihn eine Weile verständnislos anstotzte, sagte der Autofahrer: „Ich bin's, der Dieter.“

„Alles Scheiße“, murmelte Lutz, „hab mich verspekuliert, die Firma ist pleite, und meine Alte hat mich rausgeschmissen.“ Der Schnapsgeruch, der bei jedem Wort zu Dieter hinüberschwappte, war widerlich. „Aber du, Dieter, du siehst ja richtig fein aus, hast wohl reich geheiratet?“

„Das nicht, aber nachdem wir uns damals getroffen hatten, habe ich eine Therapie gemacht, um vom Saufen wegzukommen. Seitdem lebe ich trocken. Einmal pro Woche gehe ich in eine Selbsthilfegruppe, du glaubst gar nicht, wie viele Leute dasselbe Problem haben wie wir. Übrigens hab ich dort auch Christine kennen gelernt. Mit ihr lebe ich zusammen, und eine Arbeit habe ich jetzt auch gefunden.“

In diesem Moment kam Christine aus dem Frisörsalon und rief: „Hallo Dieter, da bin ich!“

Dieter stellte die beiden einander vor und sagte zu seiner Frau: „Lutz ist ein alter Kumpel aus der Schulzeit.“

Als das Paar Lutz zum Kaffee einladen wollte, lehnte dieser ab. Darauf entgegnete Dieter: „Ist in Ordnung Lutz, aber wenn du mal jemandem zum Reden brauchst, bin ich für dich da.“ Und er gab ihm seine Telefonnummer und Adresse – und auch die der Selbsthilfegruppe.

Miteinander durchs Jahr



Juli
1
2
3
4
5
6
7

Das Hobby von Bea (Landesverband Sachsen) ist das Schreiben von Märchen und Geschichten. Diese beiden Freunde gibt es jedoch sicher auch in der Realität.



Krankenhausfenster

Blauer Sommerhimmel
 Flach Dächer
 Begrünt
 Flechten, Dachwurz, Königs-
 kerzen, Gräser, Pechnelken
 Schwalben flitzen
 Federwolken
 Dicke graue Wolkentürme
 Ein Regenschauer
 Stürmischer Wind bläst
 Und wieder ein strahlendes Blau.



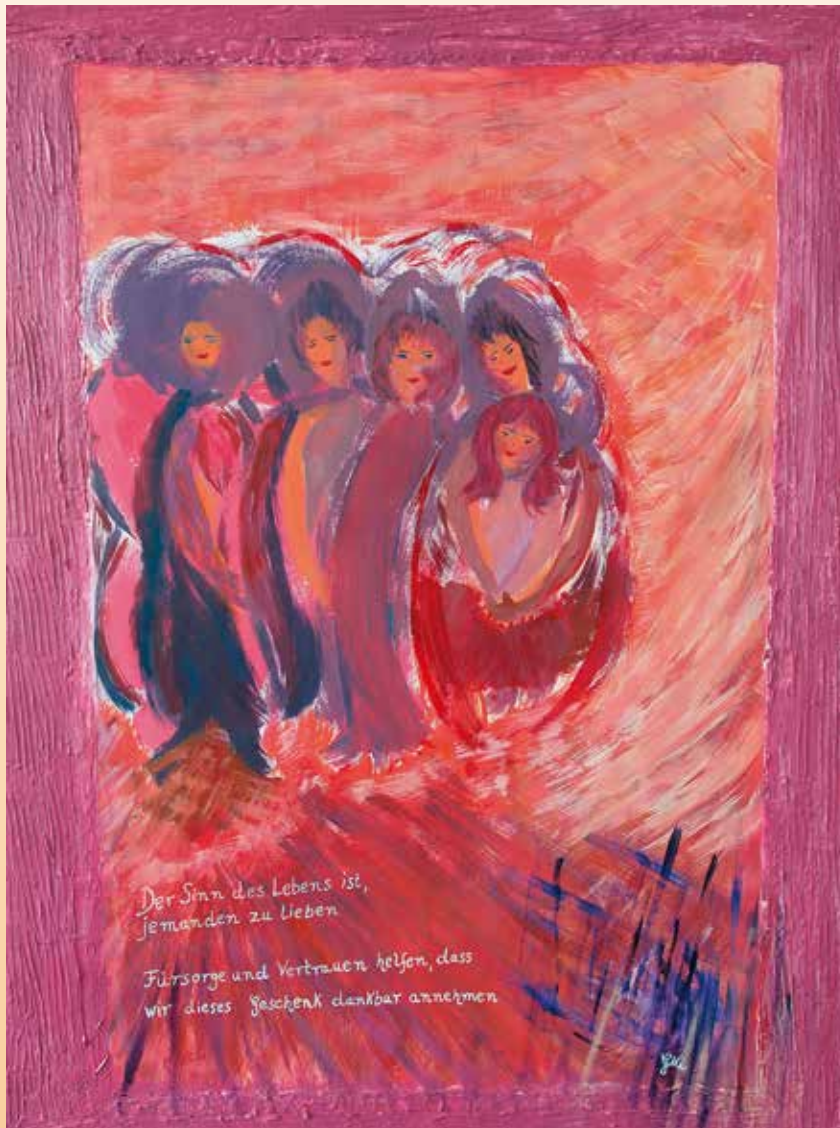
Miteinander durchs Jahr



Juli	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	

Diese Gedanken sind Ingrid vom
 Freundeskreis Nürnberg bei einem
 Aufenthalt im Krankenhaus gekommen.

Miteinander durchs Jahr



Juli	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

Gertrude vom Freundeskreis Wörrstadt
zum Sinn des Lebens.

**Manchmal passieren die größten Wunder
direkt vor deiner Haustür.
Du musst sie nur erkennen!**



**Miteinander
durchs Jahr**



Juli	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	

*Große Wunder direkt vor der Haustür:
Ein Rittersporn von Hannelore,
Freundeskreis Kempten*

Wir stehen uns bei in jeder Not,
sitzen alle im selben Boot.

Manchmal traurig, manchmal sauer
und auch oft mit richtig Power!

Wir sind trocken, nicht mehr blau -
stehen jede unsere Frau!

Wir sind aus Bremen die Frauengruppe -
eine richtig tolle Truppe!



**Miteinander
durchs Jahr**



Juli / August	
29	
30	
31	
1	
2	
3	
4	

*Ein Beitrag von Sabine (Freundeskreise
Bremen) zur Wichtigkeit von Frauengruppen
in den Freundeskreisen.*



Zucchini – eine Unterart der Gartenkürbisse

Miteinander durchs Jahr



August	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	

*Noch ein Beitrag zur gesunden Ernährung
als doppelter Genuss für's Auge und für den
Magen – von Elvi aus Unterfranken.*

Zwiesprache

Könnt' ich singen
fänd' so viele Lieder nicht
Würd' ich spielen ein Instrument
müsst' es jubeln und jauchzen
den ganzen Tag.
Könnt ich tanzen
ich tät' es stundenlang
Würd' ich malen
gäb's so viel Farbe nicht.
So aber dank ich dir still in mir.



August	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	

Schöne Dankesworte von Elisabeth
(Freundeskreis Westallgäu).

Der Neue Tag

*Die Nacht ist vorbei,
ein neuer positiver Tag wartet auf mich.*

*Ich bin vital und voller Energie,
ich freue mich auf die guten Dinge,
die der Tag mir bringen wird.*

*Meine Gedanken konzentrieren sich auf die Ziele,
Ziele, die ich heute erreichen möchte
und nicht auf die Hindernisse,
die sich mir eventuell in den Weg stellen könnten.*

*Mit Hilfe meiner Energie
und meiner positiven Gedanken
werde ich die heutigen Anforderungen leicht erfüllen.*

Miteinander durchs Jahr



August

19

20

21

22

23

24

25

*Der neue Tag von Marlies, Freundeskreis
Haselünne, soll geprägt sein von Zielen,
nicht von Hindernissen, die uns lähmen.*

Frauenpower im Freundeskreis Neumarkt



„Unser Vorstand besteht
zu 80 Prozent aus Frauen.
Also Frauenpower fast pur.
Zusammen mit Rudi steuern wir den
Freundeskreis-Bulldog gemeinsam
– so wie es sein soll.“

August / September

26

27

28

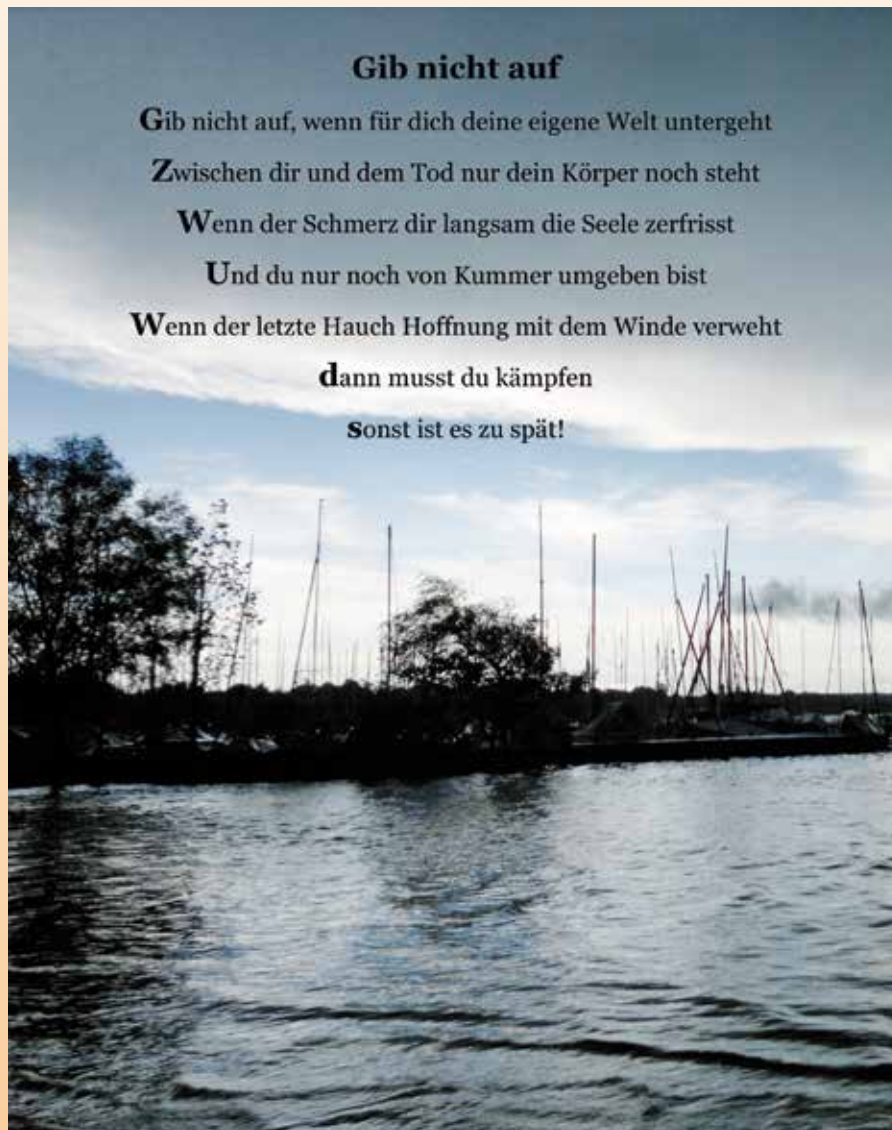
29

30

31

1

*Lebensfreude und Frauenpower im Freun-
deskreis Neumarkt: Roswitha, Hermine,
Andrea und Brigitte mit Rudi*



Gib nicht auf

Gib nicht auf, wenn für dich deine eigene Welt untergeht

Zwischen dir und dem Tod nur dein Körper noch steht

Wenn der Schmerz dir langsam die Seele zerfrisst

Und du nur noch von Kummer umgeben bist

Wenn der letzte Hauch Hoffnung mit dem Winde verweht

dann musst du kämpfen

Sonst ist es zu spät!

Miteinander durchs Jahr



September

2

3

4

5

6

7

8

„Meine Tochter schrieb für mich dieses Gedicht, als ich am Ende war. Seitdem hängt es bei mir an der Wand, und ich mache es mir besonders bewusst, wenn ich mal wieder Suchtdruck habe“, schreibt Elisabeth vom Freundeskreis Kochertal.



Goldene Früchte

September	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

Zu einem schönen Herbsttag gehören für Edith vom Freundeskreis Treff 94 in Rendsburg auch Äpfel.

Miteinander durchs Jahr



**Gibt mir deine Hand –
ich helfe dir!**

September
16
17
18
19
20
21
22

*Jung hilft Alt oder Alt unterstützt Jung –
so drückt es Gerlinde vom Freundeskreis
Oberboihingen aus.*

Miteinander durchs Jahr



September	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	

Ines vom Freundeskreis Kamenz mit einer Sonnenblume, die das Ende des Sommers einläutet.



HERZLICHT
HERZLICH
HERZ ICH
HERZ
ICH
MICH

Ich habe die Liebe zu mir selbst
in mir entdeckt und
angefangen sie zu leben -
das ist das schönste Geschenk,
das ich meinen Mitmenschen
und mir machen konnte.
Danke!

September / Oktober

30

1

2

3

4

5

6

*Herz und Herzlichst – zwei Interpretationen:
Einmal als Sandbild und einmal in Textform
von Nicole vom Freundeskreis Kempten.*

Der kleine Stern

Ein kleiner Stern
leuchtete von fern
er hatte das Leuchten satt
und fühlte sich ganz matt
da kam ein Komet
kreuzte seinen Weg
übersah den matten Schimmer
nun leuchtet der Stern nimmer
wie schade, ich hatte den Stern
doch richtig gern



Oktober	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	

*Jacqueline, langjährige Begleiterin der
Freundeskreisarbeit, über einen Stern,
der leider verlorengegangen ist.*



Klare Augen und dein Schnurren
Seidiges Fell und kein Murren
Samtige Pfoten, treuer Blick
Deine Ausgeglichenheit reißt mich mit.
Ob beim Schmusen oder Jagen
vergessen die täglichen Klagen.

Mein Kater

Oktober	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

*Petra vom Freundeskreis Mindelheim stellt
uns ihren Kater vor.*



Miteinander durchs Jahr



Oktober

21

22

23

24

25

26

27

Sabine vom Freundeskreis Ratzeburg will mit ihrem Bild Anregung geben, die innere Mitte zu finden.



Hund im Herbst

Oktober / November

28

29

30

31

1

2

3

*Edith (Freundeskreis Treff 94, Rendsburg)
hat ihren Hund fotografiert. Er fühlt sich
unter den herbstlichen Bäumen sehr wohl.*



Ein Sonnenuntergang

Diese Collage aus Farbe und gebrochenen Zweigen hat Brigitte vom Freundeskreis Hersbruck erstellt.

November	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Schuhe, die wichtigsten Begleiter meines Lebens



Schuhe bieten Schutz, Halt, Wärme, sind schön, sie schmücken
 Schuhe gehen über Kies, Sand, Schmutz, Steine, Erde, Pflaster, Wiese,
 Holzboden, Teppich
 Schuhe sie sind stylisch, modern, bequem, praktisch, warm, weich, hart

Falsch ausgewählte Schuhe bringen mir Druckstellen und Schmerzen aber
 auch die Erkenntnis, welche Schuhe mir gut tun und welche unangenehm sind.
 In jungen Jahren war mir wichtig, dass meine Schuhe schön aussehen,
 heute sind gutes Material und Bequemlichkeit gefragt – und gutes Aussehen!
 Gibt es da eine Parallele zu meiner Lebenseinstellung?

Miteinander durchs Jahr



November

11

12

13

14

15

16

17

*Gabi (Freundeskreis Kempten) setzt sich hier
mit dem vermeintlichen Lieblingsaccessoire
aller Frauen auseinander: den Schuhen.*

Weihnachtsmarkt

Schokoladige Sterne
stapeln sich im September
Weihnachten marktet
lichterne Gassen
gechristelte Mandeln
wattiger Zucker
punschig weinet
der Glüh
süß melodeit
engliger Kitsch
schneiet Flocken

Es lichtert, zuckert,
christelt, glühet, engelt,
melodeit

klänge ling

Oh du,
du selige Weihnachtszeit.



**Miteinander
durchs Jahr**



November

18

19

20

21

22

23

24

*Der Weihnachtsmarkt – so wie ihn
Jacqueline, langjährige Begleiterin der
Freundeskreise, sieht.*

Hier gaben Freunde mir
einen Schubs, den ich
benötigte, um in
Schönung zu kommen.

Ich hoffe,
dass Sie auch die Not-
bremse ziehen, bevor
ich einen Überschlag
mache.

Heidi Reeh
- FK Dillenburg -



Miteinander durchs Jahr



November / Dezember

25

26

27

28

29

30

1

Heidi (Freundeskreis Dillenburg) mit Gedan-
ken über die Unterstützung durch Freunde.



Eiskalt, alles erstarrt

Dezember	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

*Edith (Freundeskreis Treff 94, Rendsburg)
hat diesen roten Stern gefunden, der uns
Licht und Wärme verspricht.*

Miteinander durchs Jahr



O Freundeskreis, o Freundeskreis
Wie toll sind deine Leute.
Sie red'n nicht nur zur Sommerzeit,
nein auch im Winter wenn es schneit.
O Freundeskreis, o Freundeskreis
Wie toll sind Deine Leute.

O Freundeskreis, o Freundeskreis
Du kannst mir sehr gefallen!
Wie oft hat mich zur Trockenheit
die Kraft von dir mich hochehfreut!
O Freundeskreis, o Freundeskreis
Du kannst mir sehr gefallen.

O Freundeskreis, o Freundeskreis,
Dein RAT will mich was lehren:
die Hoffnung und Beständigkeit
Gibt Mut und Kraft zu jeder Zeit.
O Freundeskreis, o Freundeskreis
Dein RAT will mich was lehren.

Dezember

9

10

11

12

13

14

15

*Sabine vom Freundeskreis Nürnberg
mit einem Gedicht zum Freundeskreis –
nachempfunden dem bekannten Gedicht
„O, Tannenbaum“.*



Miteinander durchs Jahr



Dezember	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	

Dieses interessante Kirchenfenster hat Ingrid vom Freundeskreis Nürnberg in der Fanefjord Kirke auf Moen aufgenommen.

Schokolade

Schoko, lade mich ein.
Zergehst auf der Zunge. Schok. oh.
Süß. Süßer. Noch süßer.
Genuss – du – meine – Schoko
sanfter zuckriger Schauer
K.o. Gefühl im Mund.
Klebrige Kalorien.
Oh, lade, Schok auf der Waage.
Kakao beruhigt die Nerven.
Habe den Mund mal wieder zu voll genommen.



Dezember

23

24

25

26

27

28

29

*Schokolade – eine gelungene Auseinander-
setzung mit einer heiß geliebten Süßigkeit
von Jacqueline, langjährige Begleiterin der
Freundeskreisarbeit.*

Miteinander durchs Jahr



vertrautes Gespräch – zuhören

Dezember

30

31

Gemeinsam geht mancher Weg leichter – auch der Weg ins neue Jahr mit all seinen Herausforderungen von Gerlinde gemeinsam mit ihrer Freundeskreisgruppe in Oberboihingen.

***Alle guten Wünsche
für das nächste Jahr!***