

Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe

**Freundeskreis**

# Journal

Mit Bildern und Berichten  
vom Bundeskongress 2008

## Typisch Mann?

Männerarbeit  
in den Freundeskreisen

II. Halbjahr  
23. Jahrgang

**2/2008**

Zeitschrift der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

# Männer reden über Gefühle

WARUM MÄNNER ÜBER IHR BEDÜRFNIS NACH OFFENHEIT UND GEBORGENHEIT, NACH VERTRAUEN UND WERTSCHÄTZUNG NICHT SCHWEIGEN SOLLTEN

Meine sehr geehrten Damen und Herren,  
liebe Freundinnen und Freunde,



unser 8. Bundeskongress, der Anfang Juni in Brandenburg a. d. Havel stattfand, ist heute schon wieder Vergangenheit. Es macht mich stolz und freut mich sehr, dass wir auf eine so gelungene und runde Veranstaltung zurückblicken dürfen. Wir haben nach innen und außen demonstriert: Freundeskreise sind eine Gemeinschaft und setzen auf Miteinander – Füreinander. Deshalb ist es mir ein großes Bedürfnis allen, die teilgenommen haben, und allen, die dafür gesorgt haben, dass wir unvergessliche Tage erlebt haben, hiermit noch einmal herzlich zu danken.

Dr. Hermann-Josef Beckers hat es sehr gut verstanden, uns in das Thema „Vielfalt der Lebenswelten braucht Vielfalt der Freundeskreise“ fachlich interessant, humorvoll und spannend einzuführen. Und was mich besonders freut,

ist, dass Ihr, liebe Freunde und Freundinnen, dann die Impulse aus dem Referat aufgenommen und so intensiv in den AG bearbeitet habt. Wie gut die Arbeit dort war, hat auch die schöne Darstellung der Gruppenergebnisse gezeigt. Das macht mir Mut darauf zu hoffen, dass wir weiter an diesem wichtigen Thema dranbleiben werden, und es lässt

mich die Bauchschmerzen vergessen, die ich manchmal bei der Vorbereitung des Kongresses hatte, wo wir schon einige Unwägbarkeiten und organisatorische Probleme zu schultern hatten. Also – eine hervorragend gelungene Veranstaltung! Über kleine Pannen, die immer vorkommen können, wenn so viele Menschen mit unterschiedlichen Vorstellungen und Wünschen zusammenkommen, sehen wir jetzt großzügig hinweg.

Die Idee und die Stärke der Freundeskreise werden auch in Zukunft Bestand haben. Bis in die kleinste Gruppe vor Ort müssen die Werte unserer Arbeit transportiert und damit der Zusammenhalt in unserer großen Gemeinschaft gefördert werden.

Ich mache noch darauf aufmerksam, dass es in diesem Heft einige Sonderseiten zum Bundeskongress gibt. Außerdem gibt es eine CD mit einem interessanten Kongress-Tagebuch, das unser Freund Frank Dietrich erarbeitet und gestaltet hat. Und die Agentur Media Akzent hat einen sehr

kurzweiligen und netten Film über den Kongress gedreht. Nähere Informationen finden Sie im Inneren dieses Heftes.

Unsere inhaltliche Arbeit geht weiter. Dieses Heft befasst sich mit der „Männerarbeit in den Freundeskreisen“. Nachdem es in allen Landesverbänden seit Jahren bereits viele spezielle Angebote für Frauen gibt, stellen wir fest, dass immer mehr Landesverbände Begegnungen und Seminare für Männer organisieren. Ich habe beim LV NRW an einem „Männerfrühstück“ teilgenommen und war sehr erstaunt darüber, wie groß der Zuspruch war.

Mich hat die Veranstaltung angeregt, wieder einmal über die Rolle des Mannes in der Familie und der Gesellschaft nachzudenken: Der Mann als „Familienoberhaupt“, „Ernährer“, „Liebhaber“. Welche Rollen haben meine eigene Lebensgeschichte bestimmt? Die Erwartungshaltung der Eltern, die Erziehung in Richtung Stärke und gesellschaftliche Anerkennung waren da eine Messlatte. Die „Fassade“ nach außen war wichtig und musste stimmen. Wo konnte ich meine Schwächen zeigen? Wo wurde ich akzeptiert, so wie ich bin? Fehler durfte ich mir nie erlauben, denn die wurden abgestraft. Ich denke, es gibt diese anerzogene Scham, die verhindert, dass wir zu unseren Schwächen stehen dürfen: Männer haben ihre Schwächen nicht zu zeigen. Männer dürfen sich nicht zu ihren Schwächen bekennen - und am wenigsten gegenüber dem weiblichen Geschlecht. In der Therapie war mein Thema: „Gefühle“.

Da wurde ich provoziert und meine Gefühle wurden aus mir herausgekitzelt. Ich sollte zu mir selbst finden. Schlimm und schwierig war für mich jedoch, dass die Therapeuten überwiegend weiblich waren. Ich hätte mir einen männlichen Therapeuten gewünscht, denn unter Männern wäre mir das Sprechen leichter gefallen, weil Erfahrungen, Sorgen und Nöte ähnlich gewesen wären. Vielleicht wird heute dieses männliche Bedürfnis nach Offenheit und Geborgenheit, nach Vertrauen und unbedingter Wertschätzung neu entdeckt, aber ich denke, das gab es immer, nur man sprach nicht offen darüber. Deshalb freue ich mich gerade über dieses Heft sehr, und ich bin auch sehr gespannt auf Eure Rückmeldungen und Aktivitäten in der Männerarbeit.

Herzlichst Euer / Ihr

Rolf Schmidt, Vorsitzender

**„Die Idee und die Stärke der Freundeskreise werden auch in Zukunft Bestand haben.“**

## MÄNNERARBEIT IN DEN FREUNDKREISEN



Wenn Männer ihr Konkurrenzverhalten aufgeben – Erfahrungen aus Hamburg	4
Männerseminare – Beispiele aus Bayern und Württemberg	5
Mann, oh Mann ... Porträts aus den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe	6
Wann ist der Mann ein Mann? Männer greifen zu Suchtmitteln, weil sie ihre inneren Spannungen nicht mehr aushalten	8
Männergesundheit – ein Frauenthema? – In Saarbrücken organisieren Frauen erfolgreich einen „Männergesundheitstag“	13



Foto: MEV

# Inhalt

## Impressum

### Herausgeber:

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
– Bundesverband e.V.  
Selbsthilfeorganisation  
Untere Königsstraße 86  
34117 Kassel  
Telefon (05 61) 78 04 13  
Fax (05 61) 71 12 82  
E-Mail: mail@freundeskreise-sucht.de  
Internet: www.freundeskreise-sucht.de

Mitglied im Diakonischen Werk in Kurhessen-  
Waldeck, Kassel, im Gesamtverband für Sucht-  
krankenhilfe im Diakonischen Werk der EKD in  
Deutschland e.V., Berlin, und in der Deutschen  
Hauptstelle für Suchtfragen e.V., Hamm

**Redaktion:** Käthe Körtel, Ute Kras-  
nitzky-Rohrbach, Lothar Simmank, in  
Zusammenarbeit mit dem AK Öffent-  
lichkeitarbeit: Karola Albrecht, Andreas  
Bosch, Frank Dietrich, Heinz von Frie-  
ling, Paul-Peter Jakobi, Manfred Kessler,  
Catherine Knorr, Michael Christian  
Knorr, Elisabeth Stege

**Verantwortlich für den Inhalt:**  
Rolf Schmidt, Käthe Körtel

**Layout:** Redaktionsbüro  
Lothar Simmank, Kassel

**Herstellung:** Druckerei  
Hesse GmbH, Fulda/Brück

Das Freundeskreis-Journal erscheint zweimal im  
Jahr. Auflage: 8.000 Exemplare. Fotos (soweit  
nicht anders angegeben): Freundeskreise.  
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben  
nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers  
wieder. Nachdruck (mit Quellenangabe) gestat-  
tet; Belegexemplar erbeten.

**Bezug:** Für Mitglieder über den jeweili-  
gen Freundeskreis kostenlos

Im Direkt-Abo: 6,- Euro (inkl. Porto)  
für zwei Ausgaben pro Jahr.

Falls Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen  
möchten, hier unser Spenden-Konto: Nr. 1953  
bei Evangelische Kreditgenossenschaft eG,  
BLZ 520 604 10

## MEINE GESCHICHTE



„Der Frank ist ein Kerl. Der kann saufen“ 7

## BUNDESKONGRESS 2008



Motivierendes Gemeinschaftserlebnis 14

Ein positives Echo:  
Stimmen zum Bundeskongress der Freundeskreise 16

## AUS DEM BUNDESVERBAND



Selbsthilfe fördert Gesundheit  
Neues Projekt von BKD, BKE, Freundeskreisen, Guttemplern  
und Kreuzbund gestartet 18

Delegiertenversammlung 2008 – Wechsel im Vorstand 19

Kasseler Initiative für Kinder von sucht- und psychisch kranken Eltern 20

Zusammenarbeit zum Wohle der Kinder – Sucht-Selbsthilfekonzferenz  
2008 der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen  
für Suchtfragen 21

## ARBEITSKREIS JUMUS



Integration junger Suchtkranker in die Freundeskreise 22

## AUS DEN LANDESVERBÄNDEN



Baden: Starke Frauen erlauben sich Schwächen 24

Württemberg: Hinauszugehen ist Selbsthilfe im ureigensten Sinn  
Erstes Raucherseminar in Württemberg 26  
27

## AUS DEN FREUNDKREISEN



Pr. Oldendorf: Fußballturnier 28

Röthenbach: Minigolf-Turnier 28

Neumarkt: Grillfest 29

## MATERIAL FÜR DIE GRUPPENARBEIT



Thema Rückfall – Werner Arnold beschreibt seinen Rückfall 30

Buchtipps 32

## Wenn Männer ihr Konkurrenzverhalten aufgeben ...

DER LANDESVERBAND DER FREUNDKREISE FÜR SUCHTKRANKENHILFE IN HAMBURG BIETET BEREITS SEIT SIEBEN JAHREN REGELMÄSSIG SEMINARE FÜR MÄNNER AN. VORSITZENDER PAUL-PETER JAKOBI BERICHTET IM INTERVIEW VON DEN ERFAHRUNGEN.



**Dagmar Herold und Paul-Peter Jakobi**

**Herr Jakobi, wie ist die Männerarbeit im Landesverband Hamburg entstanden?**

**Jakobi:** Die Idee zum ersten Männerseminar kam von einer Frau: Dagmar Herold organisierte die Seminararbeit für unseren Landesverband, hatte selbst viele Erfahrungen aus der Frauenarbeit, die sehr erfolgreich lief. Ihr war wichtig, dass es neben der Frauenarbeit eben auch ein Angebot für Männer in Hamburg geben müsse. Ihr Credo: Wo es Frauenthemen gibt, gibt es auch Männerthemen. Und Dagmar hatte auch bereits Vorschläge für die Leitung eines solchen Seminars. Und so konnte zum ersten Männerseminar unter Leitung von Lothar Leupold eingeladen werden.

**Wie war denn die Motivation der Männer für ein solches Seminar? Zeigten sie Interesse?**

**Jakobi:** Nun ja, zunächst einmal waren die Männer zurückhaltend und auch skeptisch, aber es wurde trotzdem dieser erste wichtige Schritt gewagt. Wir fingen einfach an, und ließen uns von Vorbehalten nicht beirren. Und nach dem Seminar war ganz deutlich: Es hat den Männern gut getan! Es entwickelte sich eine entspannte Atmosphäre, und die Männer konnten unter sich sprechen. Es war auch feststellbar, dass die Männer untereinander ihr sonst eher übliches Konkurrenzverhalten aufgaben. Es ist ja nun mal so, dass Suchtselbsthilfegruppen oft von Männern dominiert werden, und dass es da auch zu Konkurrenz untereinander kommt.

**Über was haben die Männer in diesem Seminar gesprochen? Was waren ihre Themen?**

**Jakobi:** Einmal wurde deutlich, dass es Männern schwerfällt, männerspezifische Themen anzusprechen, besonders



**Teilnehmer des Hamburger Männerseminars**

dann, wenn es um „Sucht und Männer“ geht. In unserer Kultur ist es doch normal, dass Männer trinken, dass Männer sich stark geben und miteinander konkurrieren. Hier eingefahrene Wege zu verlassen, macht unsicher. „Sucht und Sexualität“ oder „Sucht und Gewalt“ sind Themen, die Männern auf der Seele liegen, aber sie schämen sich, darüber zu sprechen, besonders auch gegenüber Frauen natürlich. Und deshalb sind Männerseminare eben so wichtig.

**Wie wird sich die Männerarbeit in Ihrem Landesverband weiterentwickeln?**

**Jakobi:** Auch heute nach sieben Jahren sind wir nicht am Ziel. Es gibt noch so viele Themen, wie zum Beispiel „Suchtkranke Männer und Depressionen“, „Männliche Biografiearbeit“, „Was macht Mann zum Mann?“, „Männliches Körpergefühl“ etc. In unserem Vorstandsteam wollen wir gerade diese Arbeit gezielt fortentwickeln und weitere Seminare dazu anbieten.

**Herzlichen Dank für das Gespräch.**

*Das Interview führte Ute Krasnitzky-Rohrbach*

## Erwachsene Söhne von suchtkranken Eltern

ERSTES MÄNNERSEMINAR IN BAYERN  
FÜR BESSERES SELBSTWERTGEFÜHL

In der Abschlussrunde wurde deutlich, wie froh und erleichtert die elf Seminarteilnehmer waren, endlich über das in ihrer Kindheit Erlebte gesprochen zu haben. Sie alle hatten Isolierung, verschärfte Konflikte, Verletzungen, Gewalt und Missachtung durch die suchtkranken Väter erfahren und betrauert den Verlust einer schönen Kindheit. Dass diese Erfahrungen Auswirkungen auf ihr Erwachsenenleben haben, äußerte sich bei vielen Betroffenen in mangelnder Selbstachtung und fehlendem Selbstwertgefühl.

Die Idee zu diesem außergewöhnlichen, überwältigenden und sehr persönlichen Seminar entwickelte sich unter anderem aus der engagierten Arbeit der Frauen im Landesverband Bayern. Dort gab es ein Seminar zum Thema „Endlich leben (und lieben) lernen“, das sich an erwachsene Töchter aus Suchtfamilien richtete. Zudem war mir in der Gruppenarbeit meines Freundeskreises in Deggendorf aufgefallen, wie einige Männer unter ihren nicht verarbeiteten Kindheitserinnerungen litten. Der Therapeut Dr. Endrik Marischka wurde für die Seminarleitung gewonnen. Wolfgang Kleiner, Vorsitzender des LV, las zum Einstieg aus Michael Bachls Buch „Buben spielen nicht mit Puppen“ (vorgestellt im Freundeskreis-Journal 1/08) vor. Die Zuhörer konnten nachvollziehen, wie es für den Autor war, wenn Vater oder Mutter betrunken nach Hause kamen.

Die Atmosphäre im Seminar war von Vertrauen und gegenseitigem Respekt getragen. So öffneten sich einige Männer und erzählten von ihren Erlebnissen - manche zum ersten Mal überhaupt. Mit viel Kraft hatten sie ihre Kindheitserinnerungen verdrängt. Das Sprechen fiel fühlbar schwer.

In einem nächsten Schritt überlegten wir, wie man mit den noch lebenden Vätern, Müttern und Geschwistern ins Gespräch kommen könnte, um Last abzubauen und endlich inneren Frieden zu finden. Einige Teilnehmer hatten dies auch schon versucht. Das hatte dazu beigetragen, dass sich ein besseres Verhältnis zu den Eltern entwickelt hat, ohne jedoch das Erlebte zu vergessen. Die Teilnehmer, deren Vater oder Mutter bereits verstorben waren, bedauerten, dass sie ihnen ihre Empfindungen nicht mehr mitteilen konnten. Weil niemand die Erfahrungen aus seiner Kindheit mit den eigenen Kindern wiederholen wollte, erarbeiteten wir weiter, wie wir mit unseren Kindern sprechen können. Allen war klar, dass dies wichtig ist, denn leider bekommen die Kinder von der Sucht ihrer Eltern viel mit. Auch wenn mir die Vorbereitung des Seminars schlaflose Nächte bereitet hat - ich bin dankbar, dass ich dabei sein konnte.

*Michael Strobl, Freundeskreis Deggendorf*

## Konflikte gestern, heute und morgen

SEMINAR FÜR ANGEHÖRIGE MÄNNER  
IM LANDESVERBAND WÜRTTEMBERG

Ohne Konfliktbearbeitung kann keine Veränderung stattfinden. Das wurde den 16 angehörigen Männern suchtkranker Partnerinnen bei einem Seminar in Lingenau schnell klar. In der ersten Gesprächsrunde wurde das Thema bekannt gegeben: „Konflikte gestern, heute und morgen“. Wir stiegen ein, indem wir uns darüber austauschten, wer wo geboren wurde und wie oft jeder umgezogen ist. Danach kam die Diskussion in Gang, inwieweit Umzüge Konflikte mit sich bringen und sich auf die Entwicklung des Einzelnen auswirken können.

Der Samstag wurde mit einer Andacht begonnen. Anhand einer Bibelstelle aus der Apostelgeschichte, in der Paulus und Barnabas wegen der Beschneidung in Streit geraten, wurde aufgezeigt, wie zu jener Zeit Konflikte ohne Gewalt gelöst werden konnten. Erwin Breßmer, Therapeut in der Fachklinik Ringgenhof, führte uns in das Thema „Konflikte“ ein.

Zunächst wurde erarbeitet, was ein Konflikt ist und wodurch er entsteht. Dann sollte jeder Teilnehmer den Konflikt ins Gedächtnis rufen, welcher ihn zurzeit beschäftigt und sich als Symbol für diesen Konflikt ein Tier aussuchen, welches er das gesamte Seminar mit sich herumtragen sollte. In Kleingruppen sprachen wir dann darüber.

In der Mittagspause machten wir eine gemeinsame Wanderung am Quelltuff- und Kalksinterpfad. Es ging zunächst ziemlich steil bergab bis zum Einstieg in den Lehrpfad. Auf verschiedenen Schautafeln wurde die Entstehung dieser Kalksinterterrassen und des Quelltuffs anschaulich dargestellt. Über Holzstege und Holztreppe ging es wieder bergauf.

Der Weg zum Drahtseilsteg war noch steiler als der zum Lehrpfad. Aber mit Hilfe von Wanderstöcken wurde auch dieses Hindernis überwunden. Am Steg angekommen, konnte jeder seinen Mut beweisen und über den recht wackligen Steg auf die andere Seite der Schlucht gehen.

Als Abschluss der Wanderung besuchten wir noch gemeinsam die Sankt Anna Kapelle am Ortseingang von Lingenau. Spontan stimmten wir gemeinsam das Lied „Lobet den Herrn“ an, welches in der kleinen Kapelle wunderbar geklungen hat.

*Peter Schlue, Freundeskreis Stuttgart-Plieningen*



**Angehörige  
Männer in  
Württemberg**

# Mann, oh Mann ...

PORTRÄTS AUS DEN FREUNDESKREISEN FÜR SUCHTKRANKENHILFE

## Immer positiv denken!

**Josef (Beppo) Meier (63)**  
verheiratet seit 1967  
Rentner  
Freundeskreis Neumarkt,  
Landesverband Bayern

**Interessen:** Freundeskreisarbeit – immer noch und gerne, auch nach 27 Jahren. Und alles, was damit zusammenhängt: Seit neuestem zum Beispiel eine Seniorengruppe, oder Reisen und Städteurlaube organisieren.



**Beppo Meier**  
– trotz  
Schenkelbruch  
lebensfroh:  
Hier bei der  
Ankunft zum  
Bundeskongress  
in Brandenburg  
mit Freund Uwe  
und Ehefrau  
Liesl

war auch aktiv bei der Wasserwacht und im Sportverein (Leichtathletik), und ich liebe die Kalligrafie (schöne Schriften). Leider jedoch vernachlässige ich dies im Moment sehr.

**Lebensmotto:** Ich bin ein froher, lebenslustiger Mensch und lass mich so schnell durch nichts unterkriegen. Ich versuche, trotz mancher Rückschläge, immer positiv eingestellt zu sein: Leben und leben lassen.

**Vorlieben:** Eis essen (am liebsten Joghurteis, weil das schlank macht!), ins Fitnessstudio gehen, mich mit dem Computer beschäftigen und die Organisation von Aktivitäten jeglicher Art.

**Nicht ausstehen kann ich:** Unpünktlichkeit, Unehrllichkeit, und wenn ich mich auf Menschen nicht verlassen kann.

**Als Kind:** Zu spielen gab's zu unserer Zeit noch nicht die große Auswahl, da musste schon die Fantasie mit ran, um aus Schrott etwas Vernünftiges zusammen zu basteln. Gespielt wurde noch auf der Straße. Ich

## Jeden Tag genießen!



**Axel Brose (51)**  
verheiratet  
Beruf: Ingenieur  
Freundeskreise für  
Suchtkrankenhilfe,  
Landesverband Bremen

**Interessen:** Familie, Freundeskreise, Garten, Photovoltaik

**Nicht ausstehen kann ich:** Oberflächlichkeit, Lärm, bewusste Missachtung der Gefühle anderer.

**Als Kind:** ... habe ich am liebsten mit der Modelleisenbahn gespielt, den Drachen steigen lassen, Cowboy und Indianer gespielt, (was heute ja kaum noch gespielt wird), Eis gegessen.

**Lebensmotto:** Möglichst jeden Tag genießen und nutzen – wer weiß, ob es nicht der letzte ist.

## In der Ruhe liegt die Kraft!



**Erhard Nawotke (49)**  
verheiratet, ein Sohn  
Beruf: Soldat  
Freundeskreis Eutin,  
Landesverband Schleswig-Holstein

**Interessen:** Kurzreisen, Arbeit in den Freundeskreisen, Fußball.

**Vorlieben:** Gut Essen.

**Nicht ausstehen kann ich:** Unzuverlässigkeit, Unpünktlichkeit, Lügen.

**Als Kind:** ... habe ich am liebsten mit Schaukelpferd und Ball gespielt und meinem Vater auf dem Bauernhof geholfen.

**Lebensmotto:** In der Ruhe liegt die Kraft.

## Lebe 24 Stunden!



**Peter Meißner (51)**  
verheiratet, zwei Söhne  
(Tim und Tom), Beruf: Maler  
Freundeskreis Wismar, Gruppe  
Schatterau, Landesverband  
Mecklenburg-Vorpommern

**Interessen:** Ich gehe, so oft es meine Zeit erlaubt, zur Entgiftungsstation im Psychiatrischen Krankenhaus und unterhalte mich mit den Patienten.

**Als Kind:** ... habe ich oft Fußball gespielt. Jetzt fahre ich gern zu Konzerten – Heavy Metal und Ähnliches.

**Nicht ausstehen kann ich:** Arroganz und Selbstherrlichkeit.

**Lebensmotto:** Lebe die nächsten 24 Stunden, und es macht alles einfacher.

**Thema Sucht:** Seit 27 Jahren lebe ich abstinent. Und ich habe zum Glauben gefunden. Ich habe gelernt, mit meiner Sucht 24 Stunden zu leben. Das ist eine für mich überschaubare Zeit. Ich empfinde es als Geschenk, wieder gebraucht zu werden und das zu tun, was mir Freude macht. Dies alles sind Resultate der kleinen Schritte. Ich bin Mitbegründer der Freundeskreise in Mecklenburg-Vorpommern und durfte dort vielen Gruppen beim Aufbau helfen. Ich möchte das weitergeben, was mir an Hilfe gegeben wurde.

## Nicht reden, machen!



**Wolfgang Breuer (58), verheiratet selbst. Unternehmensberater im Bereich Medien und Werbung**  
Freundeskreis Stuttgart-Plieningen, Landesverband Württemberg

**Interessen:** Musik (Rolling Stones), Design und die „Schwarze Serie“ von 1932 bis 1959. Das ist eine Literaturform, die ihre Ursprünge in den gothic novels hat – in den Urvätern Edgar Allen Poe und Sir Arthur Conan Doyle. Diese Bücher zeigen die dunklen Seiten des Lebens in einer vertrauten Gesellschaft, hinter deren Fassaden jedoch die schlimmsten

Abgründe lauern. Und ich mag Biografien bedeutender Personen.

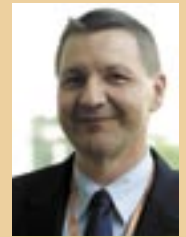
**Nicht ausstehen kann ich:** Ignorante, phlegmatische Menschen.

**Als Kind:** ... war ich Schauspieler, Sänger und in der Zirkusmanege.

**Lebensmotto:** Nicht reden, machen!

## „Der Frank ist ein Kerl. Der kann saufen.“

**G**eboren wurde ich 1957 als Junge, der nach den Vorstellungen der Eltern aufwuchs: „Mit Puppen spielt ein Junge nicht“. Oder: „Du bist doch ein Junge, du musst dich durchsetzen“. Ich lernte, mich anzupassen. Ich war leistungsorientiert. Trotzdem vermisste ich die Anerkennung. Mit 15 begann ich mich „abzunabeln“. Ich trank mein erstes Bier, was mir nicht sonderlich schmeckte. Mit 16 kam die erste Zigarette. Ich stellte bald fest, dass ich viel Bier trinken konnte, ohne davon besoffen zu werden. Und dafür erhielt ich endlich die Anerkennung, nach der ich so lange gesucht hatte: „Der Frank ist ein Kerl. Der kann saufen. Da liegen die Anderen schon unter dem Tisch, und der steht immer noch.“ Der Alkohol machte mich locker und wagemutig. Ich konnte quasseln und Mädchen anmachen.



**Mit meiner Familiengründung** kamen neue Rollen und Verpflichtungen auf mich zu: Ehemann und Vater, die ich dennoch weitestgehend gut meisterte. 1990 wurde ich das erste Mal arbeitslos. Eine Welt brach zusammen, ich war nicht mehr der Ernährer der Familie. Mein Selbstbewusstsein war am Boden. Der Alkohol hatte in dieser Zeit Hochkonjunktur. Ich fand erneut Arbeit, die ich jedoch bald wieder verlor. Hieran hatte der Alkohol eine Aktie. Ich war der Erste, der aufgrund des Personalabbaus „flog“. Ich fand anschließend neue Arbeit, die mir auch Spaß machte, aber die Verantwortung, die ich tragen musste, wurde größer. Nach einem schweren Unfall meiner Frau musste ich die Familie allein finanziell unterhalten. Lange Arbeitszeiten von 14 bis 16 Stunden waren an der Tagesordnung. Außerdem half ich meinen Kumpels, wo immer ich konnte. Frau und Kinder machten ihre Ansprüche geltend. Den Stress bewältigte ich nur noch mit Alkohol. Mit Tricks und Versteckspiel versuchte ich zu verbergen, dass ich mich körperlich wie seelisch in einer Abhängigkeit befand.

**1998 verlor ich Job und Führerschein.** Die ganze Lebenslüge flog auf. Suchtberatung, Entgiftung, Therapie und Startversuche in ein neues Leben. Es war eine schwere Zeit. Ich versuchte, mich neu zu definieren und auf mich zu konzentrieren. Ich war wieder ganz der Mann, der alles im Alleingang erledigte. Meine Ehe geriet dadurch ins Wanken. Erst langsam lernte ich, mich so anzunehmen, wie ich bin, und meine Kräfte einzuteilen. Meine Mitmenschen wertzuschätzen und zu akzeptieren, steht für mich heute an erster Stelle. Das macht den „neuen Mann“ in mir aus. Ich fühle mich gut dabei, und das ist das Wichtigste.

Frank Dietrich, Freundeskreis Torgau

# Wann ist der Mann ein Mann?

MÄNNER GREIFEN ZU SUCHTMITTELN, WEIL SIE IHRE INNEREN SPANNUNGEN NICHT MEHR AUSHALTEN: SIE WOLLEN ÜBERZOGENEN ANFORDERUNGEN GENÜGEN, KÖNNEN ES ABER NICHT SCHAFFEN. ALKOHOL SOLL DAS „LÖSUNGSMITTEL“ SEIN. HIER MUSS DIE SUCHTTHERAPIE AUCH IN DER SELBSTHILFE ANSETZEN.

Der Begriff der geschlechtsspezifischen Suchttherapie bezeichnet bis heute vor allem die Behandlung von Frauen. Männertherapie gilt also als die „normale“ Form, während Frauen aufgrund ihres sozialen Geschlechts Eigenschaften aufweisen, die eine besondere Art der Behandlung rechtfertigen oder erforderlich zu machen scheinen.

Leider ist es ein Trugschluss, wenn man nun annähme, die bisherigen Therapien seien speziell auf Männer und deren Bedürfnisse ausgerichtet. Das männliche Dasein wird so selbstverständlich genommen und dadurch übergeneralisiert, dass es zu einem unbeachteten Neutrum wird, wodurch häufig Verständnis und Analyse spezifisch männlicher Lebensaspekte unterbleiben. Und das, obwohl im Bereich der Alkoholabhängigkeit die männlichen Behandlungsbedürftigen mit einem Anteil von zwei Dritteln deutlich überwiegen. Erst seit kurzer Zeit wird ernsthaft nach geschlechtsspezifischen Bedingungen für Abhängigkeit in der männlichen Sozialisation gesucht und versucht, die Therapie daraufhin auszurichten.

## Aufwachsen ohne Väter

Männer beginnen früher als Frauen mit dem Alkoholkonsum, trinken mehr, häufiger und regelmäßiger und neigen öfter zu abweichendem Verhalten unter Alkoholeinfluss. Man kann davon ausgehen, dass männer-spezifische Sozialisationsfaktoren als ursächliche und aufrechterhaltende Bedingungen für Suchtentwicklung und -verhalten bei Männern mitverantwortlich sind. Viele Männerforscher machen für das männliche Selbstbild und mangelndes Selbstbewusstsein die abwesenden Väter

verantwortlich. Die Männerrolle mit ihrer Außenorientierung, der Unfähigkeit zur emotionalen Selbstversorgung und der daraus resultierenden Abhängigkeit von emotional versorgenden Partnerinnen und auch deren emotionale Abwehr zeigt sich häufig als richtungsweisendes Modell für männliches (Sucht-) Verhalten. Diese Eigenschaften gehören aber zu den klassischen Sozialisationszielen in der Erziehung männlicher Kinder.

## Supermann-Ideal

Hinzu kommt, dass Jungen in der Zeit ihres Aufwachsens kaum sehen, wie Männer den größten Teil ihres Alltags leben, denn der berufstätige Mann von heute kann seine Kinder nur schwerlich an seinem Alltag teilhaben lassen. Aufgrund dieses Mangels an realistischen und sichtbaren Männlichkeitsvorbildern werden die Leitlinien für Männlichkeit oft in den meist comicartig überzeichneten Männerfiguren der Medien gefunden. Der Junge wird einem supermännlichen Ideal ausgesetzt, das häufig von tradierten Erwartungen der Eltern, Verwandten oder anderen Erwachsenen unterstützt wird. Für dieses Ideal haben sich im amerikanischen Sprachraum einige Grundregeln für Männlichkeit ausgebildet:

## „No sissy stuff“

Männer und solche, die es werden wollen, haben alles zu vermeiden, was irgendwie den Anschein des Weiblichen oder Mädchenhaften hat. Im Gegenteil wird die oft fragile Identität als (werdender) Mann durch die möglichst scharfe Abgrenzung gegenüber dem Weiblichen und/oder Kindlichen stabilisiert, wenn nicht sogar definiert. In den Verdacht zu geraten, weibliche

Eigenschaften aufzuweisen, kann für viele Männer eine schwere Bedrohung ihrer Identität und damit ihrer Integrität darstellen, die in der Abwertung des Homosexuellen als verweiblichten Mannes einen Höhepunkt findet.

## „The big wheel“

Erfolg ist alles. Und Erfolg hat nur, wer Erfolg an erste Stelle setzt und sich dementsprechend an Konkurrenz, Wettstreit und Leistung orientiert. Der Status unterstreicht den Grad der Männlichkeit, nur der Sieger zählt. Wer Rücksicht nimmt (= „sissy stuff“), verliert – und Verlieren ist nicht männlich.

## „The sturdy oak“

Wie eine Eiche steht ein Mann im Leben, nichts kann ihn umwerfen, die Stürme des Lebens ziehen vorbei, ohne ihn wirklich zu belasten. Und wer so unverrückbar im Leben steht, der schafft es allein (= „big wheel“), der benötigt keine Hilfe (= „sissy stuff“), der ist unbezwinglich und zeigt es den anderen (= „giv'em hell“).

## „Giv'em hell“

Ihm kann keiner. Egal ob im Sport oder im Beruf: Wenn's draufankommt, wird alles in die Bresche geworfen, ohne Rücksicht auf sich oder andere. Risiko wird zum Fremdwort, jetzt steppt der Bär. Und auch im Saufen, Rauchen oder Raufen ist er Vorreiter, Schrittmacher, an vorderster Front. Ansonsten s.o..

Dieser Charta des Mannseins wird der Heranwachsende trotz größter Anstrengungen nie genügen können. Daher entwickeln viele junge Männer ein negatives Selbstbild, das so oft von diffuser Unzufriedenheit, dem

Gefühl geringer Selbsteffizienz und mangelnder Selbstachtung gekennzeichnet ist. Der Mangel an Selbstakzeptanz und die damit verbundene Kränkbarkeit wiederum müssen durch besonders „cooles“, betont (klischee-) männliches Verhalten überkompensiert werden, um weder der Umwelt noch sich selbst die eigenen Schwächen, Selbstzweifel und Unsicherheiten offenzulegen. Solche „Makel“ sind ebensowenig wie das Wahrnehmen oder gar das Äußern von „weiblichen“ Gefühlen und Eigenschaften im gängigen Männerklischee vorgesehen.

### **Macht, Kontrolle, Leistung**

Auch die Erziehung durch die in den ersten Lebensjahren meist weiblichen Bezugspersonen und die später notwendige Abgrenzung von diesen Personen, richten das Denken und Verhalten der Jungen auf Ausübung von Macht, Kontrolle, Leistung und Dominanz. Das traditionelle Männerbild ist nach Einschätzung des Sozialwissenschaftlers Walter Hollstein ein Kampfbild. Dementsprechend werden andere Männer als Konkurrenten wahrgenommen, denen mit Vorsicht und einer Maske der Undurchschaubarkeit begegnet werden muss. Dies führt neben einem eklatanten Mangel an emotionaler Unterstützung durch Mitglieder des eigenen Geschlechts zur Konzentration auf äußere, scheinbar rationale Ziele und zur Abspaltung des dabei störenden Gefühlslebens.

### **Was ist maskulin?**

- Je weniger Schlaf ich benötige,
- je mehr Schmerzen ich ertragen kann,
- je mehr Alkohol ich vertrage,
- je weniger ich mich darum kümmere, was ich esse,
- je weniger ich jemanden um Hilfe bitte und von jemandem abhängig bin,
- je mehr ich meine Gefühle kontrolliere und unterdrücke,
- je weniger ich auf meinen Körper achte,

**desto männlicher bin ich!**

*Herb Goldberg: Man(n) bleibt Mann,  
Rowohlt 1986*

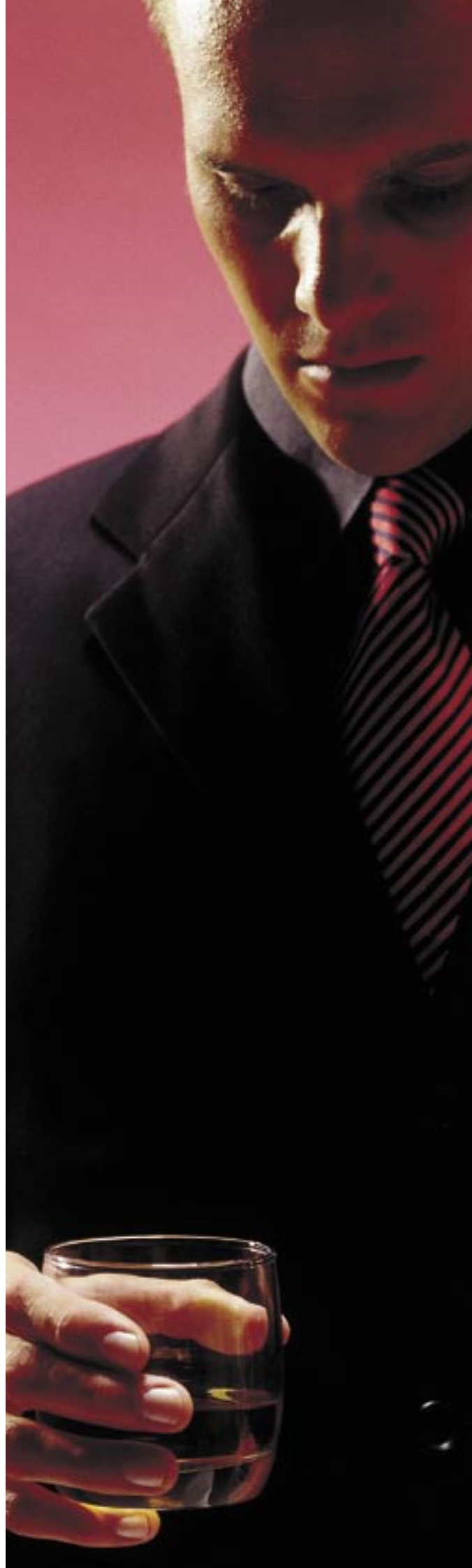
### **„Der ist kein rechter Mann, der niemals einen Rausch gehabt!“**

Das Streben nach einem Selbstfürsorge unterbindenden Männlichkeitsideal, das zu einem starken Gefühl innerer Leere und psychischer Ohnmacht führt, hat einen ersten Höhepunkt in der Zeit der Pubertät. Gerade in dieser Lebensphase werden in den Jungencliquen als Ausdruck männlichen Imponiergehabes teilweise auch exzessiv Suchtmittel konsumiert. Auch die Kontaktaufnahme zum anderen Geschlecht, die nach Männernorm ohne Ängste oder nach außen bemerkbare Unsicherheiten zu geschehen hat, wird durch Alkohol erleichtert.

Gleiches gilt für damit verbundene und von der Bezugsgruppe bewertete öffentliche Auftritte (Feste, Kirmes, Tanz). Zudem können Missgeschicke im Verhalten oder Misserfolge bei angestrebten Zielen der Wirkung des Alkohols zugeschrieben werden, der damit das öffentliche und das private Selbstbild schützt. Ein Junge, der in die Männerwelt aufgenommen werden möchte, ordnet sich besonders in der Öffentlichkeit den als männlich definierten Rollenvorgaben seiner Bezugsgruppe in den meisten Fällen unter. Zuwiderhandlungen werden häufig mit der Ächtung des weiblichen (oder, noch abwertender gemeint, des „schwulen“) Verhaltens sanktioniert.

### **Kontrollverlust**

Dabei zeigt sich gerade im Umgang mit Alkohol ein männliches Paradox: In vielen Männergemeinschaften ist der Genuss von Alkohol, oft auch in exzessivem Ausmaß, mehr oder weniger ein Muss. Mann muss mitmachen, viel vertragen können und das auch zeigen. Aber: Mann muss auch den Umgang mit Alkohol unter Kontrolle haben. Das Dilemma dabei ist: Abhängigkeit entwickelt sich gemeinhin schleichend. Da aber nun mal das männliche Ideal in der Kontrolle über sich selbst besteht, darf es eigentlich so etwas wie Kontrollverlust für einen Mann gar nicht geben. Und wenn es ihn gibt, so ist er für denjenigen, der ihn erleidet, eine höchst peinliche Angelegenheit, ein unentschuldigbares Versagen. Denn man hat etwas aus der Kontrolle ver-



## Männergruppen in der Suchttherapie

Entwicklung von Autonomie auf dem Hintergrund von Suchtmittelfreiheit – dieses sollte in der psychosozialen Behandlung von Männern mit Suchtproblemen das übergeordnete Ziel sein. Der Suchtexperte Jakob Müller nennt folgende Veränderungsziele der Identitätsentwicklung und -stärkung:

- ein befriedigendes Erleben der eigenen Rolle als Mann
- Infragestellen des vorherrschenden kulturspezifischen Männerbildes
- Versöhnung von idealem und realem Selbstbild
- Finden individueller Antworten auf Sinn- und Lebensfragen
- einen adäquaten Zugang zum Erleben der eigenen Gefühle
- ein befriedigendes Erleben sozialer und partnerschaftlicher Beziehungen
- Aufbau eines tragenden Beziehungsnetzes
- Finden einer zufrieden stellenden Arbeitssituation, bei der auch soziale Bedürfnisse abgedeckt werden.

**Auf der Beziehungsebene** liegt ein Schwerpunkt der männer-spezifischen Therapie. Wenn Männer sich selbst mit ihren Eigenschaften, Wünschen, Bedürfnissen und Problemen akzeptieren und sich, besonders von Geschlechtsgenossen, respektiert fühlen, wird der Zugang erleichtert. Gruppenarbeit kann ein vermehrtes Erleben dieser Akzeptanz ermöglichen und damit den bisherigen Erfahrungen andere Perspektiven und Erlebensmöglichkeiten gegenüberstellen. Eine Männergruppe mit einem männlichen Therapeuten kann bei dem Prozess der Identitätsentwicklung und -stärkung besonders wirksam sein, da es in diesem Rahmen möglich ist, sich mit der Sozialisation als Mann, mit seinem Selbstbild, den eigenen Anforderungen und Blockierungen der Gefühlswahrnehmung auseinanderzusetzen.

**Die optimale Gruppengröße** liegt auch bei Männergruppen bei etwa acht Personen. Ein Vorteil in der Arbeit mit kleinen, geschlechtshomogenen Gruppen besteht darin, dass viele Menschen trotz Ängste und negativer Erwartungen oft Sehnsucht nach einer gleichgeschlechtlichen Bezugsgruppe haben. Dies ermöglicht im Rahmen einer solchen oft als schützend und hilfreich erlebten Gemeinschaft die Übernahme neuer Sichtweisen, das Ausprobieren ungewohnter Verhaltensweisen und das Experimentieren mit sich und der Gemeinschaft. Wichtig ist dabei die Förderung und Aufrechterhaltung einer Atmosphäre, die es erlaubt, über alles sprechen zu dürfen, aber nicht zu müssen. Damit kann ein scheinbarer Widerspruch der herkömmlichen Betrachtung von Männern aufgehoben werden, wonach Mann-Sein und Probleme haben oder gar Mann-Sein und damit Probleme zu haben unvereinbar sind.

**Die gefühlsmäßige Betrachtung** eines persönlichen Problems ist wichtig. Suchtkranke Männer neigen häufig zu einer (pseudo-)rationalen Betrachtungsweise und zur Produktion schneller Lösungen für Probleme, die oft noch gar nicht klar erkannt sind. Über die Förderung direkter emotionaler Rückmeldungen und die Verwendung von bilderreicher Sprache und Narrativen können persönlich wesentliche Aspekte eines Problems ohne Bedrohlichkeit in Betracht gezogen und später zur Entwicklung neuer Lösungsmöglichkeiten genutzt werden.

**Um die Gruppenmitglieder zu motivieren**, sollten möglichst keine Vorgaben darüber zugelassen werden, wie ein Mann zu sein habe – das schafft eine konstruktive Verunsicherung, die man als Motivationsquelle für Reflexion und Veränderung nutzen kann. Je weniger die Männer sich an Normen und Bestimmungen gebunden fühlen müssen, desto mehr können sie sich der bestehenden Rollenanforderungen bewusst werden und eigene Entscheidungen darüber entwickeln, welchen Anforderungen sie nachgehen wollen und welchen nicht. Es kann zusätzlich Entlastung fördern, wenn man sich – zumindest für einen begrenzten Zeitraum – nicht hinter Fassaden verstecken muss. Dies ermöglicht einen fürsorglichen Umgang mit sich selbst und erhöht damit die Selbstakzeptanz als Mann. Darüber hinaus wird die Tendenz zu vordergründiger Anpassung mit verdecktem oder offenem Widerstand reduziert.

**Als Einstieg ins Gespräch** haben sich Gruppenangebote bewährt, die sich vordergründig auf einer rational-kognitiven Ebene bewegen und damit einen als weniger bedrohlich erlebten Zugang schaffen. So werden zum Beispiel in der Übung „Der richtige Mann“ im Rahmen eines Brainstormings angenommene Merkmale eines „richtigen“ Mannes aufgelistet, was in der Regel zu einem massiven Anforderungskatalog führt (Kagerer 1996a). Das Ergebnis ist meist eine sehr lebendige Diskussion um die gesammelten Anforderungen (Stärke und Potenz sind übrigens die Meistgenannten), deren Absolutheit und die dadurch ausgelösten Gefühle. Dabei ist wichtig auf eine Gesprächsführung zu achten, bei der alle Teilnehmer gleichberechtigt zu Wort kommen. Dadurch werden das gegenseitige Vertrauen und die Bereitschaft zur Selbstenthüllung gefördert. Hier ist auch der wiederholte Hinweis auf die Vertraulichkeitsregelung wichtig.

**Die Sehnsucht nach einer Männergemeinschaft** eröffnet die Möglichkeit, unbeeinträchtigt durch gegengeschlechtliche Irritationen über inneres Erleben zu sprechen und die beteiligten Männer erleben zu lassen, dass dies auch von anderen Männern positiv beantwortet wird. Dadurch können Männergruppen als alternative Systeme funktionieren, in denen eine neue Form von Gemeinsamkeit als Gegengewicht zur bisher gewohnten entsteht, in der der Gruppendruck zur Übernahme einer überzeichneten Männerrolle gefolgt von Selbstverleugnung und Suchtverhaltensweisen geführt hat. Hier kann der Abbau der männlichen „Verbrüderung“ zu einer größeren Solidarisierung führen. Die Solidarisierung in der Männergruppe kann den einzelnen Mann dabei unterstützen, seine Angst vor dem realen oder erwarteten Druck seiner sozialen Umgebung zu überwinden und zu wagen, sein Leben ohne den Einsatz von Suchtmitteln ein wenig mehr nach den eigenen Bedürfnissen und Möglichkeiten zu gestalten. Damit wird eine positive Geschlechtsidentifikation erreicht, die der Selbstfürsorge und der zufriedenen Abstinenz förderlich ist. Dies ist für Männer vor allem durch die Auseinandersetzung mit anderen Männern möglich.

Peter Kagerer



loren, was (angeblich) der Willenskraft unterliegen müsste, und dafür muss man sich schämen. Nun stehen aber wiederum Scham- und Versagensgefühle für Männer auf der Rangliste der Gründe zum Trinken ganz oben, was in den meisten Fällen einen tödlichen Kreislauf in Gang bringt. Dieser funktioniert auf zwei Arten:

### **Tödlicher Kreislauf**

Der Mann erträgt die negativen Gefühle nicht, stürzt sich vielleicht zusätzlich in Selbstabwertungen und trinkt, um die „schlechten“ Gefühle nicht ertragen zu müssen oder um sich in Selbstmitleid zu stürzen – was aber auch von den tatsächlichen Gefühlen ablenkt. Dieser Mechanismus ist bei Rückfällen häufig zu beobachten und sorgt als so genannter Abstinenzverletzungseffekt häufig dafür, dass Männer ihre Rückfälle nicht frühzeitig unterbrechen und Gegenmaßnahmen ergreifen, sondern sich wieder ihrem gewohnten Trinkverhalten überantworten.

### **Tückische Situationen**

Oder: Mann kämpft männlich gegen das Versagen an, das heißt, er negiert den Kontrollverlust als solchen und versucht sich im kontrollierten Trinken. In vielen Fällen folgt nach einer Entgiftung oder auch nach einer Entwöhnungsbehandlung eine kurze Erholungsphase. Daraufhin werden – gern in unbelasteten Lebenssituationen zwecks Vermeidung von Problemtrinken – erste Trinkversuche mit geringen Mengen und gegebenenfalls Kontrollsystemen gestartet. Tückischerweise „funktionieren“ viele dieser Trinksysteme eine Zeit lang, was die Kontrollillusion erhöht und das spätere Scheitern um so schlimmer macht. Kontrolliertes Trinken ist aber selbst auch paradox. Denn wenn ein Mensch keine Probleme mit dem Alkoholkonsum hat, trinkt er bis er nicht mehr will – kontrolliertes Trinken ist also nicht erforderlich. Wenn aber schon die Grenze zur Abhängigkeit überschritten ist, gilt kontrolliertes Trinken gemeinhin als unmöglich.

### **Alkohol soll Mut machen**

Darüber hinaus zeigt sich einerseits, dass besonders das Suchtmittel Alkohol die emotionalen Defizite aus-

gleichen soll, die durch das Streben nach dem gängigen Männlichkeitsstereotyp entstanden sind. Sie erleichtern den Zugang zu eigenen inneren Vorgängen wie Empathie, Innerlichkeit, Fürsorge, Entspannung und Hingabe. Männer im Annäherungsverhalten an das andere Geschlecht benutzen Alkohol zur Ermutigung, aber auch zur Emotionalisierung ihres Verhaltens, um bei einer Frau gut anzukommen.

### **Übersteigerte Aggressivität**

Andererseits werden Suchtmittel von Männern mit dem Ziel eingesetzt, sich dem Männerklischee überzeichneter Macht und Dominanz zu nähern, was sich häufig in übersteigter Aggressivität äußert. Besonders durch Alkohol versetzen sich Männer immer wieder in die Lage, Rache- und Gewaltphantasien zu entwickeln und diese körperlich oder verbal in die Tat umzusetzen. Der weitaus überwiegende Teil der Gewaltverbrechen wird von alkoholisierten Männern begangen.

### **Männer in der Opferrolle**

Doch Männer sind nicht nur Täter, sondern auch oft Opfer körperlicher, seelischer und sexueller Gewalt. Die Dunkelziffer der Viktimisierung bei Männern dürfte hoch sein, da die Rolle des Opfers dem gängigen Männlichkeitsbild entschieden widerspricht und die betroffenen Männer es oft zu peinlich finden, über das zu sprechen, was ihnen zugestoßen ist und was ihnen als Mann eigentlich gar nicht hätte passieren dürfen.

Immer wieder berichten Männer mit sexuellen Missbrauchserfahrungen im Kindesalter von starken Scham- und Versagensgefühlen, weil sie sich nicht genügend körperlich zur Wehr gesetzt hätten, obwohl ihnen dies objektiv gar nicht möglich war. Gerade dieses Erleben aber führt zu einer überaus intensiven Scham, die immer wieder dazu führt, dass sie in Gefühlen von Hilflosigkeit und Depression versinken und um jeden Preis vermeiden, sich jemandem mitzuteilen. Suchtmittel werden in diesem Zusammenhang wichtig, um die immer wieder auftauchenden Erinnerungen und die damit verbundenen Gefühle zu verringern oder auszublenken.





### **Gewalterfahrungen**

Sexuelle Gewalt an Männern wird in der Mehrzahl der Fälle von Männern (die häufig selbst Gewalterfahrungen haben) begangen und führt zu gravierenden Folgen wie zum Beispiel erhöhtem Misstrauen, posttraumatischen Belastungsstörungen, Depressionen (oder, um diese abzuwehren, zu aggressiven Impulsdurchbrüchen), Angststörungen und anderem mehr. Weitere schwerwiegende und langfristige Auswirkungen sind häufig auch Störungen der männlichen und sexuellen Identität, besonders dann, wenn der sexuelle Missbrauch in jüngerem Alter geschehen ist, da dann die Verunsicherung in der eigenen Rolle als Mann besonders groß ist.

### **Verunsicherte Männlichkeit**

Es gibt auch eine Verunsicherung „modernerer Art“ bei Männern. Durch neu hinzugekommene Rollenanforderungen im Bereich der Partnerschaft, der Familie und des Haushalts empfinden viele Männer die bisher spürbare Veränderung im Geschlechterverhältnis nicht als Erleichterung, nicht als Ersetzen alter Ansprüche durch neue. Sie haben vielmehr das Gefühl, dass den alten Anforderungen neue beigegeben werden, denen sie natürlich noch weniger genügen können.

### **Unrealistische Erwartungen**

Viele Männer leiden unter unrealistischen und widersprüchlichen Erwartungen. Das Beachten eigener Bedürfnisse tritt dabei oft in den Hintergrund, was zu lang anhaltender Unentschlossenheit bzgl. der eigenen Rollenübernahme und zu einer resignierten Verweigerungshaltung führen kann. Beides sind Haltungen, die mit Ärger, Verunsicherung, Angst, Selbstzweifel und dem Gefühl der Unzulänglichkeit verbunden sind. Diese gehören zu den negativen inneren Spannungen, die viele Abhängige so schwer aushalten. Für die betroffenen Männer bietet sich der Einsatz von Suchtmitteln, vor allem von Alkohol, in mehrfacher Hinsicht an.

---

*Peter Kagerer,  
Bezugstherapeut in der Psychosomatischen  
Fachklinik Münchwies in Neunkirchen  
und Psychologischer Psychotherapeut  
in eigener ambulanter Praxis*

## **Warum Alkohol für Männer ein „Problemlöser“ ist**

- Alkohol hilft zuverlässig, unangenehme Spannungen schnell zu reduzieren.
- Alkohol wird als stimmungsaufbesserndes Mittel des Mannes von unzähligen Modellen (Väter, Freunde, Medien ...) von Klein auf vorgelebt.
- Die positive Wirkung des Alkohols ist den meisten Männern aus der Pubertät gut bekannt. Der erneute Einsatz ist also ein Rückgriff auf eine alte, funktionierende Verhaltensstrategie.
- Alkoholgenuss wird Männern in Problemsituationen immer wieder empfohlen, stellenweise sogar gefordert: „Trink einen, dann schaffst du das!“
- Alkohol trinken schafft gemeinsame Verhaltensmuster und symmetrische Handlungsabläufe bis hin zu Sicherheit gebenden und verbindenden Ritualen, was wiederum – zumindest kurzfristig – das Gefühl von Gemeinschaft, Sicherheit und gegenseitiger Unterstützung verspricht.
- Der Gebrauch von Suchtmitteln kann einen Weg zum Verlassen sozialer Kontrolle und zur passiven Verweigerung darstellen.
- Die männliche Sozialisation fördert häufig schnelle, radikale Lösungen. Alkohol ist ein schnell wirkendes „Lösungs“-Mittel, das von einem Problem ablenken und negative emotionale Konsequenzen verringern kann. Stellenweise führt Alkohol über Enthemmung und das Erhöhen der Gewaltbereitschaft zu schnellen, radikalen Lösungen. P. K.

# Männergesundheit – ein Frauenthema?

IN SAARBRÜCKEN ORGANISIEREN FRAUEN ERFOLGREICH EINEN „MÄNNERGESUNDHEITSTAG“

Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“ – unter diesem Motto lud das Frauenbüro des Stadtverbandes Saarbrücken vor vier Jahren zum ersten Männergesundheitstag ein. Der Saarbrücker Zeitung war dies eine Schlagzeile auf der Titelseite wert. Es folgten mehrere große Artikel zum Thema Männergesundheit und ein Interview, das darüber aufklärte, wieso gerade das Frauenbüro einen Männergesundheitstag organisierte.

Seit in der EU ein Konzept mit sperrigem Namen „Gender Mainstreaming“ auftauchte, soll neben der traditionellen Frauenförderung die Gleichberechtigung der Geschlechter vorangetrieben werden. Vor diesem Hintergrund beschloss der Stadtverbandstag ein Gender-Papier des Frauenausschusses, das im Rahmen der vorhandenen Möglichkeiten Pilotprojekte mit großer Außenwirkung forderte. Was lag näher, als das Frauenbüro mit dieser Aufgabe zu betrauen?

## An der Wurzel ansetzen

Wir Frauen im Frauenbüro waren uns schnell einig, dass die Wurzel aller patriarchalen Strukturen im Manne selbst zu suchen ist. Hier galt es anzusetzen, hier wollten wir Bewusstsein schaffen und den Weg für notwendige Veränderungen ebnen. Initial sollte ein Männer(gesundheits)tag sein, der die Themen Männerleben, Mannsein, Männergesundheit zum Inhalt hatte. Uns war klar, dass Vorträge allein nicht ausreichten, die Männer ins Schloss zu locken. Also schufen wir ein Konzept, das viele Vorgaben erfüllte: fachkompetente Referenten, medizinische Check-ups/Labor, Entspannungs-/Bewegungsworkshops, Kultur, Infostände und gesunde Küche mit Fernsehkoch Frank Seimetz.

## Die Männer kamen

Die Besucherzahlen übertrafen die Erwartungen und die Angebote wurden vorbehaltlos angenommen: Die Männer besuchten Vorträge, unterzogen sich Laboruntersuchungen, ließen EKG und Ultraschall über sich ergehen, probierten Wirbelsäulengymnastik, Entspannung und Yoga aus – und waren begeistert. Hier war offensichtlich ein Bedarf, der gestillt werden musste – aber nicht nur einmal jährlich. Es galt, das Thema Männergesundheit, Männerleben, Mannsein kontinuierlich stärker in den Blick der Öffentlichkeit zu rücken und Perspektiven zu entwickeln.

Der nächste Schritt war der „Runde Tisch Männergesundheit“ im Stadtverband Saarbrücken, eine interdisziplinäre Arbeitsgruppe, die 2005 ihre Arbeit aufnahm. Gastrednerin war Prof. Dr. Anita Rieder, Verfasserin des Wiener Männergesundheitsberichtes, der erste seiner Art in Europa. Der Runde Tisch trifft sich seitdem vier bis sechs Mal pro Jahr, informiert, vernetzt, bildet fort. Zuletzt referierte Markus Theunert, Präsident des Dachverbandes der Schweizer Männer- und Väterverbände zum Thema „Männerbewegung, Männergesundheit und Männerpolitik in der Schweiz: Philosophien, Projekte, Modelle, Akteure“.

## Eintrittspreis schreckte ab

Der Männergesundheitstag ging dieses Jahr in die fünfte Runde und ist zu einer Konstante geworden. Nachdem die Besucherzahlen Jahr für Jahr gestiegen waren, gab es dieses Jahr einen Einbruch: Nur ein Drittel der bisherigen Besucher kamen ins Saarbrückener Schloss. Erstmalig wurde aufgrund einer Finanzierungslücke für Männer Eintritt in Höhe von zehn



Männer probieren Yoga aus

Euro erhoben. Diejenigen, die kamen, waren sehr zufrieden: keine Warteschlangen, komplettes Programm, hohe Qualität. Auf der Strecke blieben jedoch die, denen das Geld fehlte, und die, die sich verweigerten: für die Auseinandersetzung mit Männerthemen sollte geworben, nicht aber bezahlt werden.

Mit Hilfe von Medien und Rundem Tisch haben wir zwischenzeitlich eine klare Positionierung erreicht: Regionalverbandsdirektor Ulf Huppert und die Fraktionen der Regionalversammlung haben zugesichert, dass der Männergesundheitstag bleibt: ab 2009 wieder ohne Eintritt.

## Männerarbeit ist Frauen(förder)arbeit

Zweimal jährlich erscheint das Bildungsprogramm „MÄNNER“. Bisher nicht realisieren konnten wir einen Männergesundheitsbericht für den Regionalverband Saarbrücken. Erste Versuche im Rahmen eines Ein-Euro-Jobs sind gescheitert, eine zusätzliche Personalisierung ist derzeit nicht in Sicht. Dennoch sollte der Männergesundheitsbericht als grundlegende Datenerhebung der Region nicht aus den Augen verloren werden.

Der Einwand eines Besuchers ist nachvollziehbar, aber nur die halbe Wahrheit: „Schon wieder sind es Frauen, die besser wissen, was für mich gut ist und mir die Perspektive aufzeigen!“ Mehrmalige Versuche unsererseits Männerarbeit in die Hände von Männern zu legen, sind gescheitert. Männerarbeit ist immer auch Frauen(förder)arbeit.

Birgit Amrath  
Frauenbeauftragte des  
Regionalverbandes Saarbrücken

## Bundeskongress 2008: Motivierendes Gemeinschaftserlebnis

Der Bundeskongress der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe ist mittlerweile schon wieder Geschichte: Vom 6. bis 8. Juni 2008 nahmen fast 800 Personen an der Veranstaltung teil, die im Stahlpalast in Brandenburg stattfand. Wir danken den ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen aus den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe bundesweit, den Vertreter/innen aus den befreundeten Selbsthilfeverbänden – Blaues Kreuz in Deutschland, Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche sowie den Vertreter/innen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen und vom Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe sowie den zahlreichen Gästen aus der Politik, der Kirche und der Stadt Brandenburg ganz herzlich für ihr Interesse am Kongress.

Das Thema lautete „Vielfalt der Lebenswelten braucht Vielfalt der Freundeskreise“.

In einer eindrücklichen PowerPoint-Präsentation wurden den Teilnehmer/innen die Ergebnisse der Untersuchungen von Sinus Sociovision zu den Lebenswelten der Deutschen vorgestellt. In dieser Studie haben sich Sozialwissenschaftler seit Jahrzehnten mit Lebenswelten beschäftigt und daraus Sinus-Milieus erarbeitet (siehe: ausführliche Darstellung im Freundeskreis-Journal 1/2008)

Diese Ergebnisse eignen sich hervorragend auch auf die Übertragung der Arbeit in Selbsthilfegruppen. Menschen in den Freundeskreisen haben unterschiedliche Lebenserfahrungen: Sie haben als Suchtkranke und Angehörige unterschiedliche Erfahrungen mit Suchtmitteln, kommen aus unterschiedlichen gesellschaftlichen Schichten. Sie sind arm oder reich, älter oder jünger. Sie haben unterschiedliche Ausbildungen und Arbeitsverhältnisse – oder kei-

ne Arbeit. Dennoch haben alle den Anspruch, miteinander in der Gruppe zurecht zu kommen. Manchmal gibt es dabei jedoch Probleme, und Menschen scheinen sich eben nicht zu verstehen.

Behandelt wurden Fragen wie: Was passiert, wenn die verschiedenen Lebenswelten keinen Zugang zueinander finden?

Gibt es Beispiele, wo das Miteinander der vielen Erfahrungen und Lebenswelten gut klappt?

Was können wir daraus lernen, wie müssen oder sollten wir die Arbeit in den Gruppen verändern, um auch Teilnehmer/innen aus anderen, fremden Lebenswelten zu erreichen?

Diese Fragen wurden in Arbeitsgruppen vertieft. Als Ergebnisse des Kongresses können unter anderem festgehalten werden:

- Für die Teilnehmer/innen war die Veranstaltung ein gutes Gemeinschaftserlebnis und hat den Zusammenhalt und die Motivation für die ehrenamtliche Arbeit gestärkt.
- Durch die Beschäftigung mit den SINUS-Milieus kam es zu „AHA-Erlebnissen“ und zu der Anregung, die eigene Lebenswelt und die von anderen (Gruppenteilnehmer/innen) zu reflektieren.
- Verständnis wurde erreicht, warum manche Personen nicht in die eigene Freundeskreisgruppe passen bzw. zu integrieren sind.
- Motivation wurde geweckt, diese Besucher nicht als ungeeignet abzutun, sondern dass für sie andere Angebote geschaffen werden müssen oder auch die Gründung einer neuen Gruppe unterstützt werden muss.
- Angeregt wurden die Teilnehmer/innen, diese Themen in der eigenen Gruppe bzw. im Landesverband weiter zu diskutieren.



### Interessante Souvenirs zu verkaufen

Zum Bundeskongress liegen einige interessante Materialien vor, die in der Geschäftsstelle der Freundeskreise (mail@freundeskreise-sucht.de, Tel. 05 61 / 78 04 13) angefordert werden können:

- Frank Dietrich hat eine PowerPoint-Präsentation in Form eines informativen „Kongress-Tagebuches“ erstellt. Die CD-ROM enthält Informationen zum Kongressablauf mit Fotos und auch eine Darstellung der SINUS-Milieus. Sie kostet 5,- Euro.
- Media Akzent hat einen sehr kurzweiligen und netten Film über den Kongress erstellt. Diese DVD ist zum Preis von 10,00 Euro zu haben.

CD-ROM und Film können auch bei einem Gruppenabend oder bei einer Feier gezeigt werden.

Käthe Körstel



Vor dem Stahlpalast in Brandenburg an der Havel:  
Hier trafen sich über 800 Freundeskreis-Mitglieder



Sinus-Referent  
Dr. Hermann-  
Josef Beckers  
bei der Grup-  
penarbeit



Am Kongress-Tisch: Freundeskreis-Vorsitzender Rolf Schmidt  
mit der Bundesdrogenbeauftragten Sabine Bätzing



Viel Spaß beim Stadtrundgang: Kongress-  
Teilnehmer in einem Brandenburger Café



Mit dabei:  
Herbert Bor-  
cheld aus dem  
Landesverband  
NRW



Ansprechpartnerinnen im Tagungsbüro: Claudia Lorenz, Ilse Bräuer-  
Wegwerth und Ramona Dietrich

Fotos: D. Rohrbach, J. Weisner

# Ein positives Echo: Stimmen zum Bundeskongress der Freundeskreise

Der Bundeskongress der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Brandenburg wurde mittels Fragebögen ausgewertet, die an die Teilnehmenden am letzten Kongress-tag verteilt wurden. Etwas über die Hälfte aller Kongressteilnehmer/innen füllten die Bögen aus. Davon haben 97 Prozent einen sehr guten bzw. guten Gesamteindruck vom Kongress zurückgemeldet. Das belegen auch Aussagen wie:

„Die tolle Atmosphäre nehme ich mit nach Hause.“

„Bei so vielen Menschen ein solches Miteinander, ein tolles Gemeinschaftsgefühl. Das wird mir ungemein helfen, wenn ich einmal auf dem Tiefpunkt bin.“

„Nach lang anhaltenden persönlichen Anspannungen haben mein Ehemann und ich hier Entspannung gefunden. Es hat gut getan, sich in solch angenehmer Atmosphäre erholen zu können. Ihnen allen lieben Dank“

„Ich war zum ersten Mal bei einem Kongress der Freundeskreise, und ich war von der Freundlichkeit und Offenheit der Menschen sehr berührt.“

Das Referat von Dr. Hermann-Josef Beckers zum Thema „Vielfalt der Lebenswelten braucht Vielfalt der Freundeskreise“ kam sehr gut an. 82 Prozent der Teilnehmer/innen beurteilten es als sehr gut, 16 Prozent als gut. Hierzu wurden Aussagen gemacht, wie:

„Das Thema war hochinteressant, von einem Super-Referenten ‚Freundeskreisler gerecht‘ aufbereitet und dargeboten.“

„Die Auseinandersetzung mit den Lebenswelten ist wichtig für die eigene Standortbestimmung.“

„Ich weiß jetzt, wo ich stehe, verstehe mich und mein Umfeld besser.“

Zur Vertiefung des Referats wurden zehn Arbeitsgruppen angeboten. Die Moderator/innen waren allesamt Mitarbeitende aus den Freundeskreisen. Aus den Arbeitsgruppen erhielten wir 101 Rückmeldungen: 46 Prozent gefiel die Arbeit in ihrer Gruppe sehr gut, 32 Prozent gut. 20 Prozent der Teilnehmenden waren mit der Arbeit in ihrer AG allerdings unzufrieden, wobei leider nicht deutlich wurde, was die Unzufriedenheit bewirkt hat.

Äußerungen aus den Arbeitsgruppen:

„Ich verstehe mich und mein Umfeld jetzt besser.“

„Ich habe einen Einblick erhalten, dass ich bei jungen Menschen anders ansetzen muss.“

„Ich habe die Erkenntnis erhalten, dass wir manche Milieus gar nicht erreichen, so sehr wir uns auch anstrengen mögen.“

„Die Arbeit mit jungen Suchtkranken ist unsere Zukunftsaufgabe. Vielfalt ist gefragt und soll gefördert werden.“

„Die Arbeit mit jungen Menschen muss anders sein als die Gruppenarbeit in den traditionellen Gruppen.“

Das Besichtigungsprogramm, das alternativ zu den Arbeitsgruppen, angeboten wurde, hatte regen



Zuspruch. Viele Teilnehmer/innen nutzten die Gelegenheit, die Stadt Brandenburg und ihre unmittelbare Umgebung kennen zu lernen. Hier hatten wir eine fast hundertprozentige Zufriedenheit bei den 318 Teilnehmer/innen, die sich dazu geäußert hatten.

Auch das Abendprogramm des Kongresses fand große Zustimmung, wobei das Konzert der Gruppe „Licht“ als besonderer Höhepunkt gesehen wurde. Als wichtig für die Gemeinschaft der Freundeskreise wurde auch der ökumenische Gottesdienst mit Pfarrer Barniske und Kaplan Ruprecht bewertet.

Insgesamt kann der Kongress als gelungenes Gemeinschaftserlebnis für die Freundeskreise gesehen werden – sowohl von der Vermittlung von Inhalten als auch von der Atmosphäre her. Dies wird auch in der abschließenden Äußerung noch einmal deutlich:

„Ein gutes Gefühl in der Menge von knapp 800 Freundinnen und Freunden ‚baden‘ zu können, sich wohl zu fühlen und zu erleben, dass unsere Freundeskreis-Gemeinschaft auch in Brandenburg deutliche Zeichen setzen konnte.“

Ute Krasnitzky-Rohrbach



Beim Stadtrundgang: Wasser spielt in Brandenburg an der Havel eine große Rolle



Am Büffet: Leckerer zur Stärkung für die Kongress-Teilnehmer



Volles Haus: Die Stahlberghalle war mit rund 800 Teilnehmerinnen und Teilnehmern gut ausgelastet



Stimmige Unterhaltung: Schüler der Musikschule Brandenburg beim Rahmenprogramm



Nicht nur Vergnügen, sondern auch Arbeit: In Gruppen wurde über das Kongresssthema diskutiert



Gut zu erkennen: Kongress-Teilnehmer aus Hessen

Fotos: D. Rehrbach

## Selbsthilfe fördert Gesundheit

NEUES PROJEKT VON BKD, BKE, FREUNDESKREISE, GUTTEMLER UND KREUZBUND GESTARTET: „S.O.G. – SUCHTSELBSTHILFE OPTIMIEREN DURCH GESUNDHEITSFÖRDERUNG“

**W**er in eine Sucht-Selbsthilfegruppe der Freundeskreise geht, hat meist bereits den wichtigsten Schritt für seine Gesundheit getan: Er verzichtet auf das Suchtmittel. Der Gruppenbesuch wirkt sich dann in vielerlei Hinsicht positiv auf die Gesundheit aus. Denn die Gemeinschaft in der Gruppe, die Möglichkeit, Probleme anzusprechen und gemeinsame Freizeitaktivitäten, wie Wandern, tragen zum Wohlfühlen bei.

Jetzt haben die fünf Sucht-Selbsthilfeverbände ein neues Projekt zur Gesundheit gestartet, um die positive Wirkung von Selbsthilfe auf die Gesundheit noch zu verstärken. „Suchtselbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung“, kurz S.o.G, nennt sich das Projekt, das vom Bundesministerium für Gesundheit finanziert und von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) unterstützt wird. Es hat eine Laufzeit bis 2010. Ziel ist, in den Gruppen Informationen darüber zu ermöglichen, was jeder Gruppenteilnehmer für sich und seine Gesundheit und damit ein gutes Lebensgefühl noch tun kann.

Drei Themen stehen im Vordergrund: Bewegung, gesunde Ernährung und rauchfrei leben. Gefragt sind kleine Schritte, die sich in der Selbsthilfegruppe und im Alltag der Gruppenteilnehmer umsetzen lassen, und vor allem Wissen und Bewusstsein zur Gesundheit.

Los geht das Projekt mit einer „Kick off“ Veranstaltung Ende Oktober in Erkner bei Berlin, im Laufe des Jahres 2009 bekommen bereits angemeldete Gruppenmitglieder aus den Sucht-Selbsthilfeverbänden in drei Workshops in unterschiedlichen Regionen Deutschlands Informationen zu den drei Hauptthemen. Von den Freundeskreisen arbeiten Gruppenteilnehmer/innen aus den Landesverbänden in den Workshops mit. Sie können und sollen ihr neu gewonnenes Wissen danach in die Gruppen weiter tragen. Darüber hinaus wird eine Gruppe von interessierten Freundeskreis-Mitgliedern die Umsetzung des Projektes begleiten und weitere Aktivitäten anregen und entwickeln. Freundeskreis-Mitglieder wirken also an vielen Stellen am Projekt mit.



Fotos: DAK

Gesundheitsbewusste Ernährung



Bewegung und Sport



Tabakkonsum einschränken

Käthe Körstel



### Unser kleiner Gesundheits-Tipp

■ Die wichtigste Art der Mitwirkung ist jedoch die an der und für die eigene Gesundheit. Deshalb werden wir im Freundeskreis-Journal in den nächsten Ausgaben kleine Tipps geben. Hier kommt der erste:

Nehmen Sie doch einfach mal die Treppe, statt den Fahrstuhl oder überlegen Sie, welche Wege Sie zu Fuß oder mit dem Fahrrad machen können, statt mit dem Auto. Das trägt nicht nur zur Gesundheit bei – es schont auch die Umwelt und den Geldbeutel. Und vielleicht haben Sie ja Lust, statt der Kekse oder der nächsten Zigarette einen Apfel oder ein paar Weintrauben zu essen.

# Delegiertenversammlung 2008

WECHSEL UND KONTINUITÄT IM VORSTAND DES BUNDESVERBANDES DER FREUNDKREISE FÜR SUCHTKRANKENHILFE: WOLFGANG KLEINER LÖSTE AUF DER DELEGiertenVERSAMMLUNG ILSE BRÄUER-WEGWERTH ALS STELLVERTRETENDE VORSITZENDE AB



Delegiertenversammlung der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im September in Kassel

## Herzlichen Dank an Ilse Bräuer-Wegwerth



■ Ilse Bräuer-Wegwerth (Freundeskreis Ratzeburg) schied auf der diesjährigen Delegiertenversammlung des Bundesverbandes Mitte September in Kassel aus der Arbeit des Vorstandes aus. Sie hat sich ganz bewusst entschieden, Abschied zu nehmen von ihrem Amt, das sie seit 1999 begleitete. In ihrer damaligen Vorstellungsbildung sagte die stellvertretende

Vorsitzende: „Ich kann in der Suchtkrankenhilfe nicht überzeugend sein, wenn ich meine eigene Geschichte vergesse.“ Dem ist sie all die Jahre treu geblieben.

Sie hat die Arbeit des Bundesvorstandes konstruktiv und emotional mitgestaltet und geprägt – unter anderem in den Projekten „Frauen in der Sucht-Selbsthilfe“, „Brücken bauen“, und „Kindern von Suchtkranken Halt geben“. Eine ihrer Devisen ist: „Ich bin überzeugt davon, dass sich die Arbeit an uns im Sinne von Selbsthilfe lohnt und nie enden wird. Bei mir hat die Selbsthilfe bewirkt, dass Ängste und mein schlechtes Gewissen verschwunden sind. Ich kann mich täglich wieder selbst spüren und achten und meine Familie und Umwelt lieben.“

Wir danken Ilse Bräuer-Wegwerth herzlich für ihr Engagement und für die hervorragende Zusammenarbeit.

Rolf Schmidt



## Wolfgang Kleiner ist neuer stellvertretender Vorsitzender

■ Auf der Delegiertenversammlung wählten die Delegierten Wolfgang Kleiner zum neuen stellvertretenden Vorsitzenden. Er kommt aus dem Freundeskreis Westallgäu (Lindenberg) und arbeitet schon seit vielen Jahren im erweiterten Vorstand des Bundesverbandes als Vorsitzender des Landesverbandes Bayern mit. Die bisherigen stellvertretenden Vorsitzenden Brigitte Sander-Unland, Andreas Bosch und Frank Dietrich wurden in ihren Ämtern bestätigt.

# Kasseler Initiativen für Kinder von sucht- und psychisch kranken Eltern

Von 2005 bis 2007 führten der Bundesverband der Betriebskrankenkassen und der Bundesverband der Freundeskreise das Projekt „Kindern von Suchtkranken Halt geben“ durch. Im Projekt wurden verschiedene Info-Materialien herausgegeben und auch fünf Fachtage für Berufsgruppen und interessierte Mitglieder in Sucht-Selbsthilfegruppen durchgeführt, die mit Kindern von Suchtkranken zu tun haben.

Der erste Fachtag fand Anfang 2006 in Kassel statt. Auf Initiative der Kasseler Kinder- und Jugenddezernentin Anne Janz, die ein Grußwort gehalten hatte, und der verantwortlichen Mitarbeiterin beim Gesundheitsamt der Stadt Kassel, Dr. Marianne Kunze-Turmann, wurde nach diesem Fachtag der Arbeitskreis „Hilfen für Kinder von sucht- und psychisch kranken Eltern“ gegründet.

Dieser Arbeitskreis stellt die Kinder aus Suchtfamilien und die Kinder von psychisch kranken Eltern gemeinsam in das Zentrum, weil beide Gruppen ähnliche Probleme haben. Vertreten im Arbeitskreis sind Mitarbeiter/innen aus dem Jugendamt Kassel (Stadt und Landkreis), der Suchtberatung und der psychiatrischen Versorgung. Der Bundesverband der Freundeskreise wurde ebenfalls zu den Sitzungen eingeladen.

In Unterarbeitsgruppen konnten folgende konkrete Hilfeangebote für betroffene Kinder und Eltern initiiert und realisiert werden:

- Ein fachlich betreutes Angebot für Kinder in den Herbstferien 2007 unter dem Motto „Starke Kids“. Die Kinder hatten die Möglichkeit, in der Kasseler Waldschule verschiedene Aktivitäten wie Klettern, Zirkus und Musikinstrumentenbau auszupro-

bieren, was ihnen einen Riesenspaß machte. Das entschädigte auch die hauptamtlichen Betreuer/innen für die logistischen Herausforderungen, die diese Woche mit sich brachte.

So musste zum Beispiel organisiert werden, wie die Kinder aus dem Landkreis zur in Kassel gelegenen Waldschule kamen, was mit einem erheblichen zusätzlichen Arbeitsaufwand verbunden war. Die Kinder, die an diesem Angebot teilnahmen, hielten teilweise untereinander längerfristig Kontakt. Deshalb wurde der Aufbau eines regelmäßigen Gruppenangebots als dringend notwendig angesehen. Im Landkreis wird jetzt dazu ein Modellprojekt durchgeführt.

- Herausgabe eines Flyers „Hilfen für psychisch kranke Eltern und ihre Kinder“. Dieser enthält Adressen von Hilfeangeboten in Stadt und Landkreis Kassel und wird in Kürze über das Gesundheitsamt der Region Kassel, Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst, herausgegeben.

- Erarbeitung eines Fortbildungsangebots für Erzieher/innen und Selbsthilfe im Rahmen einer Tagesveranstaltung.

Diese Fortbildungsveranstaltung war auch deshalb möglich geworden, weil der BKK Bundesverband nochmals Mittel für eine Tagung im Anschluss an das Projekt „Kindern von Suchtkranken Halt geben“ dankenswerter Weise zur Verfügung gestellt hat. Diese Veranstaltung findet statt: 22. November 2008 in Kassel (Haus der Kirche). Interessenten erhalten gern das Programm mit dem Anmeldeformular.

Ute Krasnitzky-Rohrbach



Einladungs-Faltblatt zum Fachtag „Kindern von sucht- und psychisch kranken Eltern Halt geben“ am 22.11.2008 in Kassel

# Suchthilfe will besser zusammenarbeiten zum Wohle der Kinder

„VON DER KONKURRENZ ZUR KOOPERATION“ – UNTER DIESEM TITEL FAND DIE DIESJÄHRIGE SUCHT-SELBSTHILFEKONFERENZ DER DEUTSCHEN HAUPTSTELLE FÜR SUCHTFRAGEN IN ERKNER BEI BERLIN STATT

In der Konferenz ging es um zukünftige Herausforderungen, die eine praktische Zusammenarbeit zwischen der Sucht-Selbsthilfe und der professionellen Hilfe erfordern.

Neben zahlreichen Referaten wurde eine Fülle von Arbeitsgruppen angeboten. Vom Bundesverband der Freundeskreise waren einige Mitarbeiter/innen in die Moderation eingebunden: Andreas Bosch gemeinsam mit Marianne Holthaus vom Kreuzbund zum Thema „Selbsthilfe und Fachkliniken unter Berücksichtigung insbesondere junger Abhängiger“, Brigitte Sander-Unland, Ute Krasnitzky-Rohrbach gemeinsam mit Henning Mielke von NACOA, der Interessenvereinigung für Kinder aus Suchtfamilien zum Thema „Hilfen für Kinder suchtkranker Eltern durch Kooperation von Selbsthilfe und professioneller Hilfe – Grenzen der freiwilligen Arbeit“.

## Aus dieser Arbeitsgruppe seien hier einige Erfahrungen und Ergebnisse genannt:

Es waren insgesamt elf Teilnehmer/innen: Vier aus dem hauptamtlichen Bereich, sieben aus dem Bereich der Sucht-Selbsthilfe im Alter von 30 bis über 60 Jahren. Alle Teilnehmenden hatten in ihrem jeweiligen Arbeitsbereich Erfahrungen zum Thema „Hilfen für Kinder suchtkranker Eltern“ (Projekte, Gruppenarbeit), allerdings gab es wenige Kenntnisse über Initiativen außerhalb des eigenen Arbeitsfeldes. Einige Teilnehmer waren selbst erwachsene Kinder aus

Suchtfamilien. Der Austausch und der Blick über „den eigenen Tellerrand hinaus“ waren Motivation zur Mitarbeit in dieser Arbeitsgruppe.

1. Sucht-Selbsthilfe und hauptamtliche Suchthilfe sollen zum Wohle der Kinder zusammenarbeiten und sich vernetzen.

2. Bestehende Angebote für Kinder sollten an einer festen Stelle gebündelt und bekannt gemacht werden. Die Teilnehmenden unterstützen ausdrücklich, dass die bereits vorhandene Website von NACOA hierfür genutzt wird.

3. Die Kinder sollen bei den ersten Kontakten mit Suchtkranken oder Angehörigen bereits im Blickfeld sein. Das gilt sowohl für die Sucht-Selbsthilfe als auch für die hauptamtliche Suchthilfe.

4. Die Sucht-Selbsthilfe muss sich für neue Wege öffnen und bereit werden, sich auf andere Sichtweisen einzulassen – zum Beispiel, wenn es um Kooperationen mit Schulen und Kindergärten geht. Sie muss sich öffnen für die Erfahrungen der jeweiligen Mitarbeiter/innen und nicht nach der Devise verfahren: „Das haben wir schon immer so gemacht.“

5. Kooperationen ermöglichen allen Beteiligten neue Sichtweisen und machen offen für neue Ideen.

6. Häufig werden Kinder von Suchtkranken gleichgestellt mit Suchtmittel konsumierenden Kindern. Es ist ganz wichtig, immer wieder deutlich zu machen, dass dies zwei ganz unterschiedliche Problembe-reiche sind.

*Ute Krasnitzky-Rohrbach*



[www.nacoa.de](http://www.nacoa.de)

Die bestehende Website der Interessenvereinigung für Kinder aus Suchtfamilien (NACOA) soll in Zukunft der Angebots-Vernetzung dienen

## Neue Imagebroschüre Wer? Wie? Was?

■ Gerade erschienen ist die neue Imagebroschüre „Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Wer? Wie? Was?“. Auf 40 Seiten ist alles Wissenswertes über die Freundeskreise: Entstehung, Auffassung von Selbsthilfe, Zielgruppen, Leistungen, Organisation zusammengefasst. Die Broschüre macht deutlich, was das Typische von Freundeskreisarbeit ist. Einzel Exemplare kostenlos in der Geschäftsstelle (Tel. 05 61 / 78 04 13). Gebühr bei Anforderungen ab zehn Exemplaren: 1,- Euro pro Exemplar zuzüglich anfallender Portokosten.



## Weitere Materialien der Freundeskreise

Einzel Exemplare kostenlos (bei Bestellungen ab 10 Exemplaren wird eine Schutzgebühr pro Exemplar erhoben).



Leitbild der Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe

Adressenverzeichnis

Hol dir dein Leben –  
Faltblatt für junge  
Menschen



Aufkleber, Moderationskarten, Luftballons, Poloshirts (Größe L und XL zum Preis von 13,- Euro), Anstecknadeln mit Freundeskreislogo



Info-Magazin  
„Über Sucht muss man reden“:  
Was ist Sucht?  
Wer wird suchtkrank?  
Wo gibt es Hilfe?

JuMUS

# Integration

ZUM DRITTEN MAL LUD DER BUNDESVERBAND ZUM WTU („WIR TREFFEN UNS“) DES ARBEITSKREISES „JUNGE MENSCHEN UND SUCHT“ (JUMUS) IN EINE FACHKLINIK EIN. DAS ZIEL: ERFAHRUNGEN AUSTAUSCHEN ZUM THEMA „INTEGRATION JUNGER SUCHTKRANKER IN DIE FREUNDESKREISE“, KENNENLERNEN DER SICHTWEISE VON JUNGEN PATIENTEN IN KLINIKEN SOWIE DEREN VORSTELLUNGEN VON SELBSTHILFE.

Dieses Jahr waren wir zu Gast in der Fachklinik Fredeburg im Hochsauerland. Diese ist Teil eines Verbundes von drei Kliniken in direkter räumlicher Nähe, die sich um unterschiedliche Zielgruppen kümmern: Alkohol (Fachklinik Fredeburg), illegale Drogen (Holthäuser Mühle) und Psychosomatik (Fachklinik Hochsauerland).

Die 19 Teilnehmer/innen kamen aus dem ganzen Bundesgebiet und brachten ganz unterschiedliche Erfahrungen mit. Es war eine bunte Mischung aus bekannten Gesichtern, die sich schon mit der Integration Junger Suchtkranker in die Selbsthilfe intensiv beschäftigt haben, und

# junger Suchtkranker in die Freundeskreise



JuMuS-Sprecher  
Jürgen Roth

Leuten, die zum ersten Mal in eine Veranstaltung auf Bundesebene hineinschnuppern wollten. Heinz-Willi Lahme von der Fachklinik Fredenburg begrüßte die Anwesenden herzlich und stellte das Klinikkonzept vor. In der anschließenden Diskussion wurden die Erfahrungen, die wir in der Selbsthilfe machen, bestätigt: Bei den jüngeren Suchtkranken ist die Tendenz zur Mehrfachabhängigkeit zu beobachten. Damit sind auch Unterschiede in der Mentalität zwischen den jüngeren Suchtkranken und den Mitgliedern „traditioneller“ Selbsthilfegruppen verbunden. Unsere Erfahrungen sind:

- Junge Suchtkranke binden sich nicht über längere Zeiträume an die Gruppen.
- Oft fehlt gegenseitiges Verständnis und als Folge davon Toleranz, Akzeptanz und Respekt.
- In der Präventionsarbeit sind viele Aufgaben offen, um Jüngere zu erreichen.

Am Samstagvormittag ging es um Prävention, Kommunikation der Generationen, dem Verhalten in der Gruppe und wie man jüngere Suchtkranke erreichen und halten kann. Die Ergebnisse der Kleingruppen ähnelten sich verblüffend – trotz der unterschiedlichen Diskussionsansätze: Wir müssen in der Selbsthilfe aktiv werden und entsprechende Angebote schaffen. Wir müssen dem anderen gegenüber offen und tolerant sein. Begriffe wie „gegenseitiger Respekt“ und „Akzeptanz“ ziehen sich wie ein roter Faden durch die Vorstellungen der einzelnen Diskussionsergebnisse.

Beim Klinikrundgang bekamen wir einen Eindruck von der Vielfältigkeit einer Einrichtung, die auf die Behandlung von 244 Patienten ausgelegt ist und neben den therapeutischen und den medizinischen Erfordernissen auch immer mehr die berufliche Wiedereingliederung der Patienten berücksichtigen muss.

Der spannendste Teil des Wochenendes war die Diskussionsrunde mit drei jungen Patienten aus der Drogenklinik Holthäuser Mühle unter der Moderation von Heinz-Willi Lahme. Diese jungen Leute hatten ihren freien Samstagnachmittag „geopfert“, um sich mit uns darüber zu unterhalten, wie sie die Selbsthilfe sehen, welche Erfahrungen sie gemacht haben bzw. was sie von der Selbsthilfe erwarten:

- Die Integration in Gruppen wird einfacher, wenn die Teilnehmenden im gleichen Alter sind (sprechen die gleiche Sprache und haben ähnliche (Freizeit-) Interessen).
- Die Einbindung in vorhandene Gruppen ist dann schwer, wenn bei beiden Seiten keine Bereitschaft ist, sich gegenseitig zu respektieren und voneinander zu lernen.
- Den jungen Menschen müssen Zielgruppen spezifische „Lockmittel“ geboten werden, wie Forum und Chats im Internet. Diese Angebote müssen aber auch halten, was sie versprechen.
- Die Vorstellungen der Gruppen in den Kliniken sollten auch von jungen Selbsthilfemitarbeitern durchgeführt werden, damit sie nahe an der Zielgruppe sein können. Diesen Patienten waren bisher überhaupt noch keine jüngeren Selbsthilfemitarbeiter begegnet!

Abschließend stellten wir wieder fest: Die größten Chancen haben spezielle Angebote für Junge Suchtkranke (wie z. B. in Bremen). Man braucht dafür aber viel Geduld, Durchhaltevermögen und vor allem Leute, die das Angebot verbindlich begleiten.

In der Auswertung dieses WTU können wir festhalten:

- Der Aufbau von speziellen Angeboten für junge Suchtkranke wird weiterhin als notwendig erachtet.
- Es braucht junge Menschen in den Freundeskreisen, die etwas für junge Suchtkranke tun.
- Das Angebot eines wöchentlichen Gruppenabends reicht nicht aus. Es braucht auch Freizeitaktivitäten.
- Ein Pate zur Unterstützung bei Amtsgängen oder als erste Anlaufstelle ist sinnvoll.

Einig waren wir uns am Ende darüber: Wo es Gelegenheiten gibt, etwas für junge Suchtkranke (jünger als 30 Jahre) aufzubauen, sollte Unterstützung von den umliegenden Gruppen und Landesverbänden geleistet werden. In den Freundeskreisen existiert aber eine Alterslücke zwischen 30 und 40 Jahren, die immer größer wird. Je größer diese Lücke in der Zukunft sein wird, umso schwerer wird es dann, an die jungen Suchtkranke heranzukommen und diese zu halten.

Jürgen Roth



Diese Karte ist kostenlos in der Geschäftsstelle zu erhalten: [mail@freundeskreise-sucht.de](mailto:mail@freundeskreise-sucht.de)  
Tel. 05 61 / 78 04 13

## Starke Frauen erlauben sich Schwächen Frauenseminar in St. Bernhard/Rastatt



Barbara Kratzer

■ Samstag, 5 Uhr morgens. Ein schrilles Piepen. Noch schläfrig mache ich dem Wecker den Garaus. Heute ist der Tag, auf den ich schon lange gewartet habe: Das Frauenseminar in Rastatt. Ein sehr kurzes „Schönheitsprogramm“, und ich bin fit. Ich nehme meine Taschen: Wieder zu schwer, zuviel eingepackt, bestimmt vieles unnötig. Eine Schwäche von mir! In Mannheim-Sandhofen erwartet mich Anneliese, mit der ich den Weg nach Rastatt gemeinsam antrete. Nach knapp einer Stunde Fahrzeit kommen wir in St. Bernhard an, wo wir von Karin Weidenauer und ihrem Team herzlich begrüßt werden. 52 Frauen sind angereist. Ich erkenne viele wieder, aber auch einige Neulinge sind dabei. Nach einem kurzen Stehempfang mit Brezeln und Getränken bittet Karin uns in den Saal.

Ich bin überrascht, was aus diesem kargen Raum geworden ist. Die liebevolle Dekoration strahlt Wärme aus. Mein Augenmerk richtet sich auf drei große

Schaufensterpuppen: Eine Königin, das Aschenputtel und Pippi Langstrumpf. Welche der drei bin eigentlich ich ...? Doch meine Gedanken werden unterbrochen. Karin eröffnet das Seminar und stellt ihre Mitstreiterinnen vor. Anschließend erfreuen uns Uta Münchgesang und Simone Engels mit einer Musikdarbietung.

Und schon beginnt die Arbeit in Kleingruppen, wobei die Gruppen anhand farbiger Bändchen gebildet werden. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde bittet unsere Gruppenleiterin Uta um die Benennung unserer Schwächen. Damit haben wir keine Probleme, aber als wir Stärken finden sollen, sehe ich viele ratlose Gesichter. So nach und nach trauen sich einige, auch Stärken zu äußern. Alle Frauen sehen wir dann beim Mittagessen am Samstag wieder.

Die Atmosphäre ist entspannt und lustig. Nachmittags hören wir ein Referat von Inge Baumgart. Sie ist Psychotherapeutin beim Diakonischen Werk Baden in Mannheim. Viele von uns kennen Inge von anderen Veranstaltungen und vielen Seminaren. Zum Einstieg fordert sie uns auf, Stärken und

Schwächen zu benennen. Das geht recht flott, denn wir haben ja „geübt“. Inge erklärt uns, dass es in uns Anteile gibt, die Stärken und Schwächen ausmachen. Sie bilden zusammen ein inneres Parlament, in dem alle gleichberechtigt sein sollten. Doch sind oft bestimmte Anteile im Vordergrund, andere im Hintergrund, manche treten gar nicht in Erscheinung. Ein Teil der Anlagen für Stärken und Schwächen haben wir bereits bei unserer Geburt, andere erwerben wir im Laufe unseres Lebens. Wichtig ist, sich aller Anteile bewusst zu sein, und sich nicht nur zum Beispiel auf die Schwächen zu konzentrieren. Das Gehörte arbeiten wir dann in unseren Kleingruppen auf. Am Abend erwartet uns leider eine unangenehme Überraschung. Gisela, eine

Frau aus dem Freundeskreis Karlsruhe, hatte einen schweren Asthmaanfall erlitten und musste ins Krankenhaus. Wir sind geschockt, unsere Gedanken sind bei Gisela.

Am Sonntagmorgen finden wir uns alle wieder im großen Saal. Karin findet herzliche Dankes- und Abschiedsworte für Helga Trefzer, die sich nach langen Jahren aus der Mitarbeit im Vorbereitungsteam zurückziehen möchte. Dann geht es weiter mit Waldtraut Holzer. Waldtraut hat etwas Besonderes für uns: Eine Trommelmeditation mit Körperarbeit. Sie erzählt uns einiges über die Geschichte und Herkunft ihrer Instrumente. Vor der Meditation lädt sie uns zu einigen Körperübungen ein. Das kommt gut, denn ich bin so steif vom vielen Sitzen.



Frauenseminar: Als Königin über den roten Teppich gehen

Sie erklärt uns, dass die Schwingungen bei jedem unterschiedliche Gefühle auslösen können. Ich suche mir eine ruhige Ecke und lausche den Klängen der Trommeln. Dabei genieße ich die Vibrationen, die ich spüre. Nicht lange, und ich bin der Realität entrückt. Ich fühle mich entspannt und zufrieden. Doch mit einem Mal ist da ein Gefühl, das ich lange nicht mehr gespürt habe: Angst. Ich kann es jedoch zulassen, und die Angst vergeht wieder. Ich weiß, auch das Gefühl ist ein Teil von mir. Ich beschließe, dem zu einem späteren Zeitpunkt nachzugehen.

In der letzten Kleingruppenarbeit machen wir uns bewusst, was wir in diesen beiden Tagen erlebt haben: Gespräche über unsere Empfindungen und neue Erkenntnisse. Uta bereitet uns dann weiter auf die Abschlussübung vor. Wenig später werden die Türen zum großen Saal geöffnet. Auf dem Boden liegt ein roter Teppich (der in Wirklichkeit eine rote Tapete ist). Schon bekommt die Erste einen roten Umhang und eine Krone verpasst. Musik ertönt. Jetzt heißt es: Alles geben und Königin sein. Bald bin ich schon an der Reihe. Ich gestehe: Ich bin aufgeregt: „Mann, warum ist diese Tapete so lang???“ Da setze ich den ersten Schritt. Meine Knie sind wie Gummi. Nach der Hälfte des Weges, werde ich selbstsicherer.

Ich schaue in lachende Gesichter, der Applaus ist für mich. Ich spüre eine meiner Stärken: Ich bin mutig! Alle anderen bewältigen diesen Parcours mit der gleichen Anmut. Ein grandioser Höhepunkt des Seminars. Das Seminar endet wie alle Frauentage zuvor, mit der „Sonnenblumenmeditation“. Wir stehen auf und fassen uns an den Händen, halten einander noch einmal fest, bevor wir alle wieder unsere Wege allein gehen. Für jede Frau gibt es ein Geschenk: Eine Rose als Erinnerung an die gemeinsam verbrachte Zeit. Ich spüre die tiefe Verbundenheit, die in diesen beiden Tagen entstanden ist.

Noch eine Anmerkung: Als mich Karin bat, diesen Artikel zu schreiben, sagte ich zu, obwohl ich das Gefühl hatte, dass das Schreiben nicht zu meinen Stärken zählt. Zwei Tage hatte ich gähnende Leere im Kopf. Dann begann ich mir selbst laut etwas zu erzählen. – Nun, wenn ich jetzt mein Erstlingswerk betrachte, dann bin ich mir sicher, dass ich Schwächen in Stärke verwandeln kann.

---

Barbara Kratzer  
Freundeskreis Nova Vita  
Mannheim

## „Freunde sind das Wichtigste überhaupt“

■ Nach der Therapie kam harte und intensive Arbeit auf mich zu. Da galt es, meinem Leben einen Sinn zu geben, das verspielte Vertrauen von meinen Kindern und Freunden wiederzuerlangen, alte Hobbies neu zu aktivieren. Aber immer und überall schwebte die Angst vor einem Rückfall. Wissen Sie, wie wichtig es ist, in so einer Lage Freunde zu haben? Es ist das Wichtigste überhaupt!

Ingolf, Freundeskreis Radebeul

### Was habe ich von einer Mitgliedschaft im Freundeskreis?

- Ich finde neue Lebensinhalte / eine neue Lebensgestaltung mit und durch die anderen Mitglieder der Gruppe.
- Ich habe neue Freunde. Immer ist jemand für mich da, wenn ich in Not oder in einer Krisensituation bin.
- Ich kann auf einen ständigen Austausch mit Gleichgesinnten bauen. Das ist etwas ganz besonderes in unserer Gesellschaft, wo immer mehr Menschen vereinsamen.
- Ich lerne neue Fähigkeiten, etwa den Umgang mit und die Lösung von Konflikten. Das ist etwas, woran ich früher gescheitert bin.
- Ich erlebe ein (neues) Zusammengehörigkeitsgefühl und meine Beziehungsfähigkeit verbessert sich.
- Ich unterstütze meine Gruppe und damit den Verband aktiv und stärke beide. Wenn ich das nicht mache, kann die Idee der Freundeskreise verloren gehen.
- Ich lerne, meine Freizeit neu zu gestalten und kann an vielen Veranstaltungen teilnehmen.
- Ich kann meine Dankbarkeit zeigen.
- Ich bekenne mich zur Verantwortung.
- Ich werde verbindlich und höre auf zu „eiern“.
- Mit einer Mitgliedschaft im Freundeskreis erreiche ich einen wichtigen Meilenstein zur Bearbeitung meiner Suchtgeschichte bzw. zu meinem Verflochtensein in das Suchtsystem.

## Hinauszugehen ist Selbsthilfe im ureigensten Sinn Eindrücke aus der Gruppenarbeit



Rainer Breuninger

■ Angeregt durch den Vortrag von Rolf Hüllinghorst, Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen in Hamm, „Schuster bleib bei deinen Leisten. Vom Kerngeschäft der Selbsthilfe“ (nachzulesen: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)) machte ich mir Gedanken über meine Gruppenbesuche bei den Freundeskreisen in Württemberg.

Solche Abende sind für mich als Geschäftsführer immer etwas Besonderes. Manches Mal erschrecke ich über die Brisanz der von Teilnehmer/innen geschilderten Lebenssituationen. Fasziniert bin ich jedoch von der Selbstverständlichkeit, wie Mitarbeiter/innen und Teilnehmer/innen einander zuhören, unge löste Fragen teilen und einander Begleiter sind für die Zeit bis zum nächsten Gruppenabend. Und fasziniert bin ich, wenn ich miterlebe, wie Menschen sich aus hoffnungslos erscheinenden Umständen hochrappeln, ihr Leben Schritt für Schritt neu erobern und sich schließlich

in der Mitarbeit engagieren. Basis und Fundament aller Freundeskreisarbeit ist die persönlich gelebte Selbsthilfe und die Erzählgemeinschaft der Gruppe. Im Gruppengespräch geht es nicht um „du bist ...“, „du musst ...“ und „wenn du nicht ... dann ...“, sondern jeder erzählt, wie er mit dieser oder jener Alltagssituation zurechtkommt. Bei diesem oder jenem Konflikt scheiterte oder ihn löste und wie es gelingt, den Alltag, Familienfeste oder berufliche Situationen ohne Alkohol zu bewältigen etc. Indem jeder von sich erzählt, lernen alle voneinander, wie verantwortliche Alltagsgestaltung gelingen kann. Es entsteht ein ausgewogenes Verhältnis von Geben und Nehmen, aus dem persönliche Reife, Wissen und Kompetenz wachsen sowie die Motivation, selbst erfahrene Hilfe für andere zur Verfügung zu stellen.

Besserwisseri und Ratschläge sind dabei fehl am Platz, sie schneiden den Gesprächsfaden unbarmherzig ab. Die Chance liegt vielmehr in der Freiheit jedes Zuhörers, Modelle und Strategien abzuschauen, selbst auszuprobieren und auf diese Weise zu lernen, Verantwortung für sein Leben zu übernehmen und verführerische Lebenskrücken abzulegen. Die beste Nachsorge ist der Besuch einer Selbsthilfegruppe. Ihre wichtigsten Wirkfaktoren sind die

Motivation zur Abstinenz, das Miteinander sowie die Entwicklung neuer Lebenskonzepte.

Das Lebenselixier der Freundeskreise sind neue Gruppenbesucher/innen. Diese sorgen dafür, dass die Gruppe an der Brisanz der Suchtmittel- und Co-Abhängigkeit dranbleibt, dass Suchtkranke und Angehörige miteinander ins Gespräch kommen, dass Entwicklungen in der Suchtszene wahrgenommen werden, dass alte Gewohnheiten und scheinbare Sicherheiten hinterfragt werden. Neue Gruppenbesucher/innen sorgen für neues Gedankengut und Fragen, die zum Nachdenken anregen, für neue Beziehungen und Freundschaften, für neue Ermutigung, für neuen Gesprächsstoff zwischen Alt und Jung, für Vorbilder und Nachahmer. So bleibt der Gesprächsfaden erhalten und lebendig. Und schließlich sorgen sie auch für Nachwuchs in der Mitarbeiterschaft.

Um neue Gruppenbesucher/innen zu gewinnen, dürfen wir nicht beserwischerisch auf alten Gewohnheiten und Meinungen beharren. Vielmehr müssen wir in alter Tradition offen sein für neue Menschen, müssen kreativ sein und dort hingehen, wo Menschen sind: In den Beratungsstellen und Kliniken, im Büro oder an der Werkbank nebenan und in

der Nachbarschaft. Hinauszugehen zu von Sucht betroffenen Menschen ist nicht nur eine gute Möglichkeit, sie in unsere Gruppen einzuladen. Hinauszugehen und von der eigenen Veränderung zu erzählen, ist vielmehr eine Notwendigkeit, um sich selbst zu stabilisieren und die suchtmittelfreie Alltagsgestaltung zu festigen. Hinauszugehen ist Selbsthilfe im ureigensten Sinn.

Auf der Suche nach Merkmalen einer gesunden Selbsthilfegruppe stellen sich mir folgende Fragen: Kommen neue Menschen in die Gruppe und kommen sie nach dem ersten Besuch wieder? Wird in der Gruppe Nächstenliebe und Hilfsbereitschaft gelebt ohne den Zwang von Ratschlägen? Kommt jeder zu Wort und lernen Dauerredner, sich zurück zu nehmen? Werden Fragen zu Spiritualität und Glaube ernst genommen? Entstehen Freundschaften und gemeinsame Aktivitäten? Wird die Selbsthilfegruppe öffentlich wahrgenommen und werden Hilfesuchende dorthin vermittelt? Und gewinne ich selbst einen neuen Horizont für mein Leben?

---

*Rainer Breuninger,  
Geschäftsführer des  
LV Württemberg*

## Erstes Raucherseminar in Württemberg Protokoll eines ungewöhnlichen Wochenendes

### ■ Freitagnachmittag, 17.00 Uhr

Nach dem Beziehen der Zimmer und einem guten Abendessen, begann das Raucherseminar. Seminarbegleiter und gute Seelen waren die Nichtraucher Anette und Martin Walter sowie Thomas Blenk. Therapeutin war Luitgard Müller von der Fachklinik Höchsten (Bodensee), dort zuständig für die Rauchentwöhnung.

In einer Vorstellungsrunde lernen sich die 21 Teilnehmer kennen und erklären, was sie von dem Seminar erwarten. Nach dem Kennenlernen dürfen wir einen Brief an die letzte Zigarette schreiben und werden mit einem Ultimatum konfrontiert: Ein Ritual um 22.00 Uhr, bei dem man seinen Brief im Kreis der Nichtraucher um ein Lagerfeuer vorlesen soll, um dann seine noch vorhandenen Zigaretten und den Brief zu verbrennen. Also Schluss mit Rauchen! Das verursachte bei manchen Rauchern, die dachten, es sei nur ein Infoseminar, und die sich teilweise zwei bis drei Schachteln fürs Wochenende mitbrachten, Unruhe, Auflehnung und Panik. Neue Zeitangebote für später am Abend oder sogar für den nächsten Tag werden gefordert. Totaler Schock. Sucht! Die Sucht ist auf einmal zu sehen und zu fühlen. Es kommt zur Einigung auf 23.00 Uhr. Jeder verbrennt seine Zigaretten und den

Brief mit einem unguuten Gefühl. Auch die Utensilien (Feuerzeug, Aschenbecher etc.) werden eingesammelt und vernichtet. Das ist der Abschied vom Rauchen. Danach wird noch diskutiert, und weil es schon spät ist, geht's ab ins Bett.

### Samstagmorgen, 7.00 Uhr

Morgenspaziergang – mit der Aufforderung von Frau Müller, in sich hineinzuhören, um Veränderungen infolge des Nikotinabbaus festzustellen. Nach dem Frühstück ist wieder große Gruppe, in der ein riesiges Paket von Argumenten gegen das Rauchen erarbeitet wird. Zum Beispiel die Planung meines ersten Nichtrauchertages: Was bringt das Aufhören? Was ist mein Gewinn: Freiheit, Lebensqualität, Gesundheit? Mein Hauptgewinn: für mich ein besseres Leben? Risikosituationen für einen Rückfall (Arbeitsplatz, vor dem Frühstück, ...)? Wir machen Entspannungsübungen und schauen Filme über Marlbororeiter, Raucherbein und Lungenkrebs an. In kleinen Gruppen erarbeiten wir positive und negative Argumente fürs Rauchen bzw. Nichtrauchen sowie Beispiele für Alternativen. Das viele Arbeiten und Denken und der Abbau des Nikotins im Körper lässt einigen Teilnehmern Schnarchlaute entgleiten und die Lider niedersinken. Es ist anstrengend.

Deshalb machen wir öfter Pause. Um der Schmach (Suchtdruck) vorzubeugen, werden von den guten Seelen Gemüse- und Obststicks aus Karotten, Kohlrabi, Äpfel und Melonen sowie Süßigkeiten im Aufenthaltsraum auf den Tischen bereit gestellt. Das Verlangen nach einer Zigarette dauert meist auch nur ein paar Sekunden.

Man muss sich ablenken. Durch Verzehren der Sticks kann man seinen Mund und seine Finger immer in Bewegung halten und so der Schmach vorbeugen.

### Samstagmittag, 13.30 Uhr

Trotz all der Qualen haben alle 21 – jetzt Nichtraucher – durchgehalten. Die Raucher vor der Türe sind alle verschwunden! Nach dem Abendessen werden Vereinbarungen (Vertrag) mit einem Partner seiner Wahl abgeschlossen, um von Zuhause aus telefonisch Kontakt zu halten. Der Kohlenmonoxidgehalt wird gemessen und mit den Werten vom Freitag verglichen.

### Sonntagmorgen, 7.00 Uhr

Morgenspaziergang: Einige haben schon einen besseren Geruchssinn für Gras und Blütenduft. Frühstück – große Gruppe mit dem Thema Ernährung. Die Ersatzmittel (Kaugummi, Dragees und Pflaster) werden erklärt. Danach Zimmer räumen, Verabschiedung und Mittagessen.



### Danach

Ich bin nun seit 70 Tagen glücklich rauchfrei. In der Gruppe aufzuhören, ist besser als alleine zu Hause. Liebe rauchende Freundeskreisler: Geht bitte auf dieses Seminar und befreit euch von den Fesseln des Nikotins. Es erwartet euch ein besseres Leben. Nikotinsucht ist gleichzusetzen mit Kokain- und Heroinsucht. Nikotin dockt an den gleichen Rezeptoren wie der Alkohol an, ist aber in zehn Sekunden im Gehirn und wirkt in zweierlei Hinsicht, einerseits beruhigend und andererseits erregend. Wer den Alkohol besiegt, gewinnt auch gegen das Nikotin. Ich wünsche euch allen eine zufriedene Abstinenz und viel Erfolg beim nächsten Raucherseminar.

*Markus Prandl,  
Freundeskreis Göppingen II  
Aus: Jahresbericht LV  
Württemberg 2008*

## Fußballturnier als Markenzeichen für funktionierende Selbsthilfegruppenarbeit

■ Dass dieses bereits zum 19. Mal ausgetragene Hallenfußballturnier ein „Markenzeichen für eine gut funktionierende Selbsthilfegruppenarbeit geworden ist“, bemerkte Dieter Schmidt-König, Suchtberater im Gesundheitsamt des Kreises Minden-Lübbecke in seinem Grußwort zur Eröffnung des Sportereignisses. Das Organisationsteam um Karl-Heinz und Heidi

Mannschaft der Vereinigten Innungskrankenkasse Minden-Lübbecke, die den Vorjahressieger, die Klinik Schloss Haldem, mit 3:0 besiegte. Den dritten Platz belegte der Freundeskreis Herford. Bei einer solchen Zusammenkunft steht natürlich die sportliche Betätigung der Aktiven im Vordergrund, doch immer ist es auch eine gute Möglichkeit, Angebot und

Ausdruck gebracht. Wir danken den engagierten Fußballspielern aus nah und fern, den Zuschauerinnen und Zuschauern für das Anfeuern und die ideelle Unterstützung aller Mannschaften sowie Heinrich Wildemann und Dirk Titkemeier, Geschäftsstellenleiter der Volksbank Lübbecke Land in Börninghausen und Pr. Oldendorf, für einen Scheck im Wert von 600 Euro zur Unterstützung der Gruppenarbeit im Freundeskreis Pr. Oldendorf.

**Karl-Heinz Wesemann**



Idee und finanzielle Anerkennung für die Selbsthilfearbeit des Freundeskreises Pr. Oldendorf: Karl-Heinz Wesemann (dritter v. r.) nimmt einen Spendenscheck entgegen

Wesemann konnte wieder zwölf Mannschaften zu dieser mittlerweile schon traditionellen Veranstaltung begrüßen – darunter auch Mannschaften aus Freundeskreisen in Bayern, Remscheid und Wuppertal. Gut sieben Stunden dauerte es, bis der Sieger den Pokal entgegennehmen durfte. Diesmal war es die

Atmosphäre der Sucht-Selbsthilfe niederschwellig nach außen zu tragen. Dies wurde so auch in den Grußworten vom stellvertretenden Vorsitzenden des Landesverbandes Nordrhein-Westfalen, Reinhard Rabenhorst, und von der Bürgermeisterin der Stadt Pr. Oldendorf, Marlotte Oestreich, zum

## Minigolf-Turnier

■ Das beliebte Minigolf-Turnier ist aus dem Freizeitprogramm des Freundeskreises Röthenbach nicht mehr wegzudenken. Auch dieses Jahr waren wieder viele Freunde der Einladung gefolgt und aus ganz Bayern angereist und wurden von dem Organisator Klaus Knorr und seinen bewährten Helfern Helga Benke und Ferdl Lippert herzlich begrüßt.

Vor dem Wettkampf stärkte man sich bei Kaffee und Kuchen, dann verteilten sich die 14 Teams zu je vier Spielern auf dem Platz und wetteiferten um die Punkte. Es lag eine gewisse Spannung in der Luft – Zwischenergebnisse wurden ausgetauscht oder noch einige Tipps gegeben – denn ein neuer Wanderpokal winkte als Siegprämie für den besten Einzelspieler.

Zur Siegerehrung konnte Knorr dieses Jahr in Vertretung des Schirmherren, dem Ersten Bürgermeister der Stadt Röthenbach Günther Steinbauer, den Zweiten Bürgermeister Dieter Quast begrüßen, sowie Klaus Barta von der Raiffeisen Spar + Kreditbank, der auch dieses Jahr wieder die Pokale gestiftet hat. Ebenso herzlich wurde zum ersten Mal auch der Filialleiter der Sparkasse, Werner Ströhlein, begrüßt, der den neuen Wanderpokal gestiftet hat. Im Namen aller Freundeskreisler bedankte sich Knorr bei den drei Sponsoren für die großzügige Unter-



Die Sieger beim Minigolf-Turnier in Röthenbach

stützung. Dieses Jahr sieht die Platzierung wie folgt aus: 1. Platz Röthenbach, 2. Platz Altenberg, 3. Platz Westallgäu und 4. Platz ebenfalls Röthenbach. Auch die Freundeskreise auf den Plätzen 5 bis 14 erhielten einen kleinen Pokal. Die Spannung stieg: Wer wird den Wanderpokal mit nach Hause nehmen? Ist es einem anderen Team gelungen, den Röthenbachern den Sieg abzunehmen? Und tatsächlich: Peter vom Freundeskreis Altenberg lag um zwei Punkte vor dem Röthenbacher Klaus. Und das bedeutet, dass nächstes Jahr das Turnier in Altenberg stattfindet. Unter großem Jubel und Beifall nahm Peter den großen Wanderpokal aus den Händen von Werner Ströhlein entgegen, der ihm ganz herzlich zu seinem Sieg gratulierte. Aber die Röthenbacher waren sich einig – wir holen uns den Pokal zurück! Seine Verbundenheit mit den Röthenbacher Freunden

bewies der Freundeskreis Deggendorf, indem er drei zusätzliche Pokale stiftete, da sie leider nicht selber am Turnier teilnehmen konnten. So wurden dieses Jahr zum ersten Mal die drei besten Kids, wie folgt, prämiert: 1. Platz Lisa aus Röthenbach, 2. Platz Rico aus Neumarkt und 3. Platz Kathrin aus Hersbruck.. Dem sportlichen Teil folgte der gemütliche mit der ebenfalls schon traditionellen Grillparty. An dieser Stelle auch noch mal unseren besonderen Dank an die Familie Dörsch, die in den letzten drei Jahren bestens für das leibliche Wohl unserer Gäste gesorgt hatte. Als kleine Anerkennung erhielten auch sie einen kleinen Pokal.

*Helga Benke*

NEUMARKT

## Grillfest in Neumarkt nach Motorradtour



Karl-Heinz Klama (links) begrüßt Beppo Meier nach der Motorradtour durch die Oberpfalz

■ Der Freundeskreis Neumarkt organisierte in diesem Jahr das Motorradtreffen, das jährlich im Landesverband Bayern stattfindet. Für die Vorbereitungen waren Karl-Heinz Klama und seine Frau Anne zuständig. Rund um das Selbsthilfehaus in Pölling fand das jährliche Grillfest des Freundeskreises Neumarkt statt, das gleichzeitig auch das Ziel der Motorradfahrer war. Es herrschte ein fröhliches

Treiben, an dem sich etwa 120 Neumarkter Freundeskreismitglieder beteiligten. Nachmittags konnten dann die 32 Motorradfahrer begrüßt werden, die sich nach einer ausgedehnten Tour durch die Oberpfalz über das gesellige Beisammensein freuten.

*Josef (Beppo) Meier*

# Thema Rückfall

KEIN SUCHTKRANKER IST VOR EINEM RÜCKFALL GEFEIT. DER RÜCKFALL GEHÖRT ZUR ABHÄNGIGKEITSERKRANKUNG. WERNER ARNOLD (64) BESCHREIBT EHRlich UND EINDRÜCKlich, WIE ES BEI IHM NACH LANGEN JAHREN DER ABSTINENZ ZU EINEM RÜCKFALL GEKOMMEN IST.



Gemeinsame und doch ganz unterschiedliche Rückfall-Erfahrungen: Ehepaar Hildegard und Werner Arnold (Freundeskreis Schiltach)

Mit dem folgenden Bericht der Journalistin Brigitte Scheiffle möchten wir aufrütteln, das Thema „Rückfall“ immer wieder in die Gruppenarbeit einzubringen und angemessen zu behandeln. Suchtkranke und Angehörige müssen lernen, dass der Rückfall nicht in der Katastrophe enden muss. Aufmerksamkeit, konsequentes Hinsehen, sachliches Verstehen, ein offener und reflektierter Umgang mit dem Thema – und natürlich mit den Rückfälligen und den Angehörigen – sind Voraussetzungen für einen positiven Ausweg.

## Wachsen durch Hindernisse

Ein wesentliches Symptom jeder Abhängigkeitserkrankung ist der Rückfall. Der aber muss weder Katastrophe sein noch bleiben, ungeachtet dessen, was passiert ist. Rückfall wird dann eine Katastrophe, wenn der konsumierende Mensch weiter trinkt mit dem Gedanken: „Es hat doch alles keinen Sinn, ich schaffe es sowieso nicht“.

Werner Arnold ist Alkoholiker. 21 Jahre lang lebte er mehr als zufrieden abstinent. Respektlosigkeit vor dem Alkohol, innere Lässigkeit und Trauer lieferten ihm Gründe für den ersten Schluck in eine Katastrophe. Heute weiß er: „Ich hatte meine Abstinenz auf die leichte Schulter genommen“.

Nach zwei Schlaganfällen wurde Arnold erneut eine Kur verordnet. Die Gitarre im Gepäck forderten ihn Mitpatienten auf, in der örtlichen Kneipe zu spielen. Die alten Freddy-Lieder kamen gut an, es wurde getrunken und gesungen. „Wahrscheinlich ohne Absicht trank ich aus dem Glas meines Nachbarn, in dem sich aber keine Apfelschorle, sondern Weinschorle befand. Und eigentlich war ich darüber gar nicht entsetzt“, sagt Arnold. Und doch waren da noch andere Gedanken: „Warum war mir meine Abstinenz auf einmal nicht mehr soviel wert? Warum war ich nicht empört, Alkohol getrunken zu haben?“

## Ein Schritt vor, zwei zurück?

Werner Arnold gestand sich ein, der Selbsthilfegruppe der Freundeskreise müde geworden zu sein. Über den Zwischenfall in der Reha-Klinik hatte er mit keinem Menschen gesprochen. „Auf einmal war es nicht mehr stimmig zwischen mir und meinen Nächsten. Es war wie ein Vertrauensbruch“, so Arnold.

Fünf Monate vergingen bis zur Beerdigung einer guten Freundin. Werner Arnold stand am Grab, weinte Rotz und Wasser und hatte Wut. Warum musste so eine engagierte

Frau an Krebs sterben? Trauer und Wut bestimmten seine nächste Tat. Er erinnerte sich daran, dass ihn das verwechsellte Glas in der Kur nicht weiter aus der Bahn geworfen hatte und kaufte einen Flachmann. „Ich freute mich auf die Wirkung des Cognacs. Es war die Erinnerung an das Gefühl, wenn man durch Alkoholgenuss Erleichterung empfindet“, weiß er noch. Natürlich wäre es jetzt angebracht gewesen, mit jemandem zu reden und die Karten auf den Tisch zu legen. Doch Werner Arnold tat alles noch immer als „Fehler, der halt passiert ist“, ab.

## Absturz aus dem Abstinenzhimmel

Die Angst vor einem Bild der anderen, das seine Würde in Frage stelle, hinderte ihn am richtigen Schritt. Er, der den anderen predigte, wie alles zu gehen habe, der im Abstinenzhimmel schwebte, der andere im Seminar unterrichtete und den Bibelkreis zu Hause hatte, der war selbst nicht standhaft? „Es wäre die pure Erniedrigung gewesen, diese Tatsache preis zu geben“, erinnert er sich an sein Empfinden. Wem hätte er noch in die Augen sehen sollen? Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle waren übermächtig. Alle Beziehungen wurden einseitig in Frage gestellt. Auch die Beziehung zu Gott, denn hier wusste Arnold: „Dem kann ich kein X für ein U vormachen“.

Anfangs habe er sehr wohl geglaubt, dem Schlamassel wieder entfliehen zu können. Aber bald habe er eine gewisse Abhängigkeit gespürt: „Meine selbstverschuldete Einsamkeit brachte Depressionen mit sich. Die Scham vor mir selbst und allen Menschen verursachte einen Leidensdruck, der sich mehr und mehr verstärkte, je mehr und öfter ich wieder trank“. Alles wusste er, der sich in großem Maße bei den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe über Jahre engagiert hatte, was man über Sucht und Abhängigkeit überhaupt wissen kann. Doch sein Wissen half ihm kein Stück weiter.

## Wie eine kleine Sehnsucht

Schließlich kam ein Wochenende, an dem seine Frau verreisen sollte. Je näher dieses kam, umso mehr reifte der Wunsch, wieder Alkohol zu trinken. Wie eine kleine Sehnsucht habe es sich angefühlt und sei sogar mit einer gewissen Vorfreude verbunden gewesen. An der Tankstelle holte sich Arnold einen Sechserpack Pils. Dem Verkäufer, den er kannte, erzählte er von Handwerkern im Haus, vier Flaschen trank er gleich, zwei versteckte er. Sein Scham-

gefühl drückte auf die Seele und dennoch langte er nach einigen Wochen wieder zu. Niedergeschlagen durch das eigene Verhalten nahm er die Cognacflasche als einfachste Lösung des Betäubens in Anspruch, entging damit der leidigen und umständlichen Entsorgung von Dosen, und begann mit der Vorratshaltung. Der innere Druck wurde dabei unerträglich.

Werner Arnold war schon ein ganzes Jahr rückfällig, hatte nichts mehr im Griff und erlebte den Trinkzwang wie früher. „Getrunken habe ich täglich und konnte trotzdem alles verheimlichen“, erinnert er sich: „Ich wusste aber auch, dass mein Ventil dem großen Druck nicht mehr lange standhalten würde und konnte mit dieser Belastung nicht leben“.

### **Betrunken Feuer gelegt**

An einem weiteren Wochenende, an dem seine Frau nicht zu Hause war, trank Werner Arnold so viel, dass er in seinem Zustand ein Feuer an einem Bahnhofsgebäude legte. „Bevor ich das Geständnis bei der Polizei machte, ging ich in die Klinik. Ich wollte auf die Alkoholikerstation, doch man sagte mir, es gehe nicht ohne Einweisung. Also habe ich mich auf die Treppe ins Freie gesetzt und an meiner Whiskyflasche weiter getrunken und geweint“. So lange, bis eine Schwester auf ihn zu kam, ihn an der Hand nahm und dorthin führte, wo er ursprünglich hin wollte. Nach der Entgiftung folgten für Werner Arnold Untersuchungshaft, Strafvollzug und anschließend eine Therapie in der Fachklinik.

Mit seiner Geschichte will Werner Arnold heute verdeutlichen, dass mit nachlassendem Respekt vor dem Alkohol die Gefahr eines Rückfalls nicht gebannt ist und dennoch stets die Möglichkeit bestehe, wieder von vorne beginnen zu können. „Und wenn ich spüre, dass mir Menschen wegen meiner Vergangenheit aus dem Weg gehen, habe ich doch die Gewissheit, dass mir von Gott vergeben wurde“ ist sich Arnold sicher. Die Vergebung als Gnade Gottes mache einen Menschen frei und dadurch könne auch die Vergebung zwischen Menschen geschehen. Sein Glaube an Gott bedeutet für ihn Wissen um seine Existenz. Werner Arnold lebt bereits seit fünf Jahren wieder abstinent.

### **„Gott wird mein Leben nicht zerstören“**

Hildegard Arnold hat ihrem Mann vertraut. Vor vielen Jahren hat sie sich entschieden, nicht mehr zu kontrollieren, keine Verstecke, keine Flaschen mehr zu suchen. „Weil es nicht meine Verantwortung ist“, sagt sie. Lange habe sie sich zuständig gefühlt und schließlich nach Abschluss einer Langzeittherapie als Co-Abhängige gelernt: „Ich schließe damit ab“. Diese Entscheidung habe ihr geholfen, die Angst wegzustecken oder sie gar nicht mehr erst aufkommen zu lassen und sich für ein neues vertrauensvolles Miteinander zu öffnen.

Sehr wohl bemerkte sie bei ihrem Mann in einigen Situationen veränderte Verhaltensweisen, doch tatsächlich gab es in dieser Lebensphase nachvollziehbare Stresssituationen, denen sie diese zuordnete. „Der ist grad total unmöglich, fast so wie früher, als er trank“, sagte sie schon mal zu Freunden, kam aber niemals auf die Idee, dass der Alkohol im Leben ihres Mannes wieder eine Rolle spielte.



**Das Rückfallthema in der Gruppe kann bewirken, dass der betroffene Mensch Einsamkeit, Depression und Leidensdruck überwindet. Heute kann sich Werner Arnold wieder von Herzen freuen und stabile Beziehungen zu seinen Mitmenschen aufbauen, hier ist er als stolzer Großvater mit seiner jüngsten Enkeltochter Emma zu sehen.**

Schließlich war es die richtige Intuition, als sie am Wochenende der Straftat ihres Mannes nach einem Telefonat mit ihm entschied, sofort nach Hause zu fahren. Es ging ihm schlecht, soviel hatte sie am Telefon bemerkt. „Ich wusste wirklich nicht, warum ich heimfuhr, ich wusste nur, dass es notwendig ist“, sagt sie heute. Die Begegnung mit ihm in seinem Zustand, ihn so zu erleben, habe schließlich die Unsicherheit aufgelöst. „Ich habe ihn am Fischweier gefunden und mit nach Hause genommen und sofort verstanden, warum sein Verhalten so verändert war“, sagt Hildegard Arnold.

Rückfall, Straftat, Polizeibesuch und Klinik – „das waren alles Dinge, die sich in kürzester Zeit auf grausame Weise abspielten“, erinnert sie sich. Die schlimmste Phase habe sie jedoch beim Prozessauftritt erlebt, als der Fall auch noch durch die Medien ging. Kraft fand Hildegard Arnold im persönlichen Freundeskreis, in der Selbsthilfegruppe der Freundeskreise und in ihrem Glauben: „Ich hatte einfach die Gewissheit, dass mein Gott mein Leben nicht zerstören will und dazu gehört auch mein Mann“.

### **Nicht wie die Katze vor dem Mauseloch**

Wäre ihre Liebe zu ihrem Mann nicht in dieser Form vorhanden gewesen, hätte sie die Situation nicht ausgehalten. 20 Jahre Abstinenz haben so viel verändert, was anfänglich schwer erschien: „Mein Mann hat sich von so vielen wunderbaren Seiten gezeigt, so kreativ, so sensibel und harmoniebedürftig, ich war nie an einem Punkt, an dem ich ihn verlassen wollte“.

Das Kontrollsystem hat sie auch nach diesem Vorfall nicht eingeschaltet in der festen Überzeugung: „Ich muss und will nicht in der ständigen Angst leben, dass wieder etwas sein kann. Ich kann nicht mein ganzes Leben als Katze vor dem Mauseloch verbringen. Und ich habe Vertrauen zu ihm, denn ich sehe ja, was er tut und wie er sich positiv verändert“.

*Brigitte Scheiffele*



**Alfred Wittkowski:**  
**Die gewonnene Freiheit. Abhängigkeit, und wie sie überwunden werden kann.** Asaro Firstedition Reihe, 15,90 Euro  
 ISBN 978-3-939698-45-8

Alfred Wittkowski ist alkoholabhängig und seit 2004 Leiter einer Sucht-Selbsthilfegruppe in Gelsenkirchen, die zum Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche gehört. Er versteht sein Buch als Mischung aus Sachinformationen und autobiografischen Elementen. Es ist eine Information über Alkoholmissbrauch, Entstehung der Suchtkrankheit, Abhängigkeit und Wege aus der Sucht. Eine große Bedeutung räumt er dabei den Selbsthilfegruppen ein.

Das Buch ist leicht verständlich geschrieben und macht sowohl Suchtkranken wie auch Angehörigen Mut, neue Wege einzuschlagen. Besonders interessant ist auch der große Anteil des Buches, der sich mit der praktischen Gruppenarbeit beschäftigt und der Anhang, der über die körperlichen Folgekrankheiten des Alkoholismus informiert. Alles sehr lesenswert!

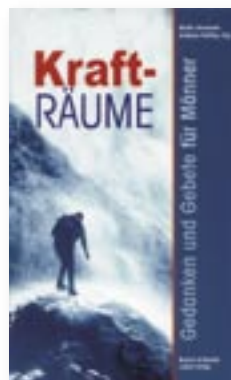


**Sabine Haberkern:**  
**Mutmachbuch für ein Leben ohne Alkohol. Betroffene aus Nachsorgegruppen berichten.** Schneider Verlag Hohengehren, 10,00 Euro  
 ISBN 978-3-8340-0408-6

Die Autorin ist in einer Beratungsstelle für Menschen mit Alkoholproblemen tätig. In einer Nachsorgegruppe wurde ihr bewusst, wie hilfreich es für frisch Entwöhnte ist, von anderen zu hören – länger abstinente Lebende machen mit ihren Erfahrungen Mut.

Sie zeigen, dass es gehen kann, ohne das Suchtmittel zu leben. Vor diesem Hintergrund ist dieses Mutmachbuch entstanden, und das ist ganz sicher ein sehr guter Ansatz. Acht Suchtkranke – Frauen und Männer von 34 bis 64 Jahren – berichten in ihren Lebensgeschichten über Trinkzeiten und Wege aus der Sucht. Am Ende des Buches gibt es noch Informationen zur Entgiftung, Entwöhnungsbehandlung und Nachsorge.

Was fehlt, ist die Geschichte einer Angehörigen, die den Weg aus einer Co-Abhängigkeit gefunden hat. Die Angehörigen sollten gerade hier nicht vergessen werden. Auch sie benötigen Mut und Unterstützung, um die Verstrickung in die Sucht anzugehen.



**Martin Rosowski, Andreas Ruffing (Hg.):**  
**Kraft-Räume. Gedanken und Gebete für Männer.** Butzon & Bercker-Verlag, Kevelaer 2006. 12,90 Euro  
 ISBN 3-7666-0748-0

„Der Mensch ist Sehnsucht ... Sehnsucht nach der sinnlichen Überschreitung seiner Lebenswirklichkeit – gerade heute, in einer technologisch dominierten Atmosphäre der Rationalität und emotionalen Kälte. Und die Männer? Emotional amputiert, religiös unterbelichtet, ohne spirituellen Draht? Alle neueren Studien haben den gängigen Klischees zum Trotz ergeben: Männer fühlen sich sehr wohl spirituell kompetent – doch sie legen hohen Wert darauf,

ihre religiösen Erfahrungen selbst bestimmt zu gestalten und ihnen ihre eigene männliche Stimme zu geben. Wer diese Männerstimmen hören will, muss ihrer Suche nach der Seele Raum geben – vor allem aber muss er wirklich hören wollen ...“, so beschreiben Martin Rosowski und Andreas Ruffing ihre Motivation zur Herausgabe dieses Buches.

In dem Band kommen Männer mit sehr unterschiedlichen Lebensentwürfen und –hintergründen zu Wort: drei katholische und drei evangelische Männer: ein Ordensbruder, ein homosexueller Pfarrer und Aids-Seelsorger in einem katholischen Missionswerk, zwei evangelische Theologen und der Leiter eines Männerbüros. Sie verkörpern als Väter, Großväter, Ehemänner, Singles und Ordensmänner eine Vielfalt an Männerleben und an spirituellen Erfahrungen.

Ich bin mir nicht sicher, ob ich als Frau Männern ein Buch empfehlen darf, aber ich habe es sehr gerne gelesen, und es hat mich auch sehr berührt!

*Ute Krasnitzky-Rohrbach*

## Selbst ist der Mann

Selbst ist der Mann.  
 Ein Indianer kennt keinen Schmerz.  
 Bis zum Umfallen.  
 Bis zum bitteren Ende.  
 Den Letzten beißen die Hunde.  
 Ich bin der Größte.  
 Bis zum Umfallen.  
 Ich bin der Beste.  
 Bis zum bitteren Ende.  
 Wenn ich der Größte bin, liegt alles an mir.  
 Wenn ich der Beste bin,  
 bin ich für alles verantwortlich.  
 Vielleicht beißen den Ersten die Hunde.