Impulse

Ich schau' auf mich

Ereignis-reiche Zeiten ...

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Westallgäu

Beiträge, Bilder und Informatives vom Freundeskreis Westallgäu

Nummer 25
Dezember 2022

Inhalt

Unser Leitbild

1) Wir setzen auf persönliche Beziehungen.
2) Wir sehen den ganzen Menschen.
3) Wir begleiten Abhängige und Angehörige gleichermaßen.
4) Wir verstehen uns als Selbsthilfegruppen.
5) Wir begleiten in eine zufriedene Abstinenz.
6) Wir sind für alle Suchtformen offen.
7) Wir leisten ehrenamtliche Hilfe.
8) Wir arbeiten im Verbund der Suchtkrankenhilfe.
9) Wir sind Freundeskreise.

Impressum:

Herausgeber:	Freundeskreis Westallgäu Suchtkrankenhilfe, Sitz Lindenberg
Verantwortlich i.S.d.PG.:	Wolfgang Paulmann, Brunnenbühl 10, 88161 Lindenberg
Titelbild:	Foto/Collage G. Hauser
Fotos:	Freundeskreis Archivbilder, Adrian, Franz + Susi, Gisela, Heinz, Rainer. Schorsch, Wolfgang Uwe
Fotos/Collagen:	AdobeStock/G. Hauser (S. 11,17,24, 25, 26, 27, 28)
Layout:	WA Hauser, 88161 Lindenberg

Editorial 05

Ich schau' auf mich

Geschichten über den Umgang mit der momentanen Situation (April/Mai 2020) 06–14

Wir haben gelernt, uns aus der Ferne nah zu sein ...

Kurze Rückschau mit Informationen zu unserer Art der Gruppenarbeit während der Pandemie 17

Freundeskreis-Seminare mit aktuellen Themen

Rückfall – Chance oder Mißgeschick – Leitung Dr. Josef Heine 20

Alleinsein und Einsamkeit – Umgang mit einem Zustand und einem Gefühl – Leitung Dr. Josef Heine 24

Alleinsein und Einsamkeit – Beiträge zum Seminar von Margit, Gisela, Andreas, Susi und Franz 26–29

Gemeinsame Freizeitgestaltung stärkt Sicherheit und Zuversicht

Von Hausen im Tal nach Beuron – Stadtfesthelfer-Ausflug zu Naturpark Obere Donau 16

Herbisweiherrunde – eine Maiwanderung in Coronazeiten 18

Todtnauer Wasserfall – ein Ausflug beim Hüttenwochenende 2021 19

Maiwanderung durchs Blütenmeer am Bodensee – Irisblüte im Eriskircher Ried 22

Freundeskreis-Freizeit auf Rügen – Thema Enneagramm 23

In Gedenken Rudi Meurer

Freundeskreis trauert um langjährigen 1. Vorstand 30

Informatives:

Unser Leitbild 02

Unsere Gruppenregeln 04

Wie hilft die Selbsthilfegruppe 09

Information zu den Gruppenabenden 15

Kontaktadressen 31

Öffentlichkeitsarbeit, Prävention, Aktivitäten und Veranstaltungen – ein kleiner Einblick in Bildern 32

Editorial

Gruppenregeln

des Freundeskreis Westallgäu
(aufgestellt am 12.08.2022)

nach Ruth C. Cohn
aus „Von der Psychoanalyse zur themenzentrieten Interaktion“

1. ***Sei dein eigener Chairman***
2. ***Störungen haben Vorrang***
3. ***Was in der Gruppe gesagt wird, bleibt in der Gruppe.***
4. ***Vertritt dich selbst in deinen Aussagen***
   Sprich in „Ich“-Form, nicht mit „wir“ und „man“
5. ***Sei authentisch***
   Mach dir bewusst, was du denkst und fühlst. Wähle, was du sagst und tust. Sprich über deine Gefühle.
6. ***Begleite in eine zufriedene Abstinenz***
   Sprich über deine Gesundung. Vermeide Verallgemeinerungen und Interpretationen. Sprich über deine persönlichen Reaktionen.
7. ***Abwertungen vermeiden***
   Auch das beliebte „Du bist noch nicht so weit“ ist eine Abwertung
8. ***Respektvoll miteinander umgehen***
   z.B. andere Gruppenmitglieder mit Vornamen anreden, nicht mit „der“ oder „die“
9. ***Es sollte immer nur eine(r) reden***
10. ***Wenn mehrere reden wollen, sind Zeichen/Absprache notwendig***

Zusatz-Regeln

Z1. Die Gruppe wird in Kleingruppen zu je 5–7 Personen geteilt
Z2. Zweiter Freitag im Monat: Frauengruppe + Männergruppe
Z3. Letzter Freitag im Monat: Angehörigengruppe + Abhängigengruppe
Z4. Wir bilden einen Stuhlkreis bei den Gruppenabenden

Liebe Leserin, lieber Leser,

nach längerer Pause gibt es wieder ein Impulseheft vom Freundeskreis Westallgäu. Viel ist in der Zwischenzeit geschehen. Die Coronapandemie ist durch unser Land gezogen und hat uns alle sehr gefordert. Der Klimawandel hat so richtig Fahrt aufgenommen. Russland hat die Ukraine mit Krieg überzogen und hat damit auch die westlichen Werte (und unsere Lebensweise) angegriffen. Krisen überall.

Wie unsere Selbsthilfegruppe mit den Krisen umgeht, berichtet am Beispiel von Corona der erste Teil dieses Heftes. Wo und wann es nach den gesetzlichen Vorschriften möglich war, haben wir einen „normalen“ und normalen Gruppenalltag durchgeführt. Unsere Mittel dazu waren Gruppenspaziergänge, Videogruppen, Wohnzimmergruppen und natürlich Gruppen im ev. Gemeindehaus mit FFP2-Masken und großen Abstand. Wir waren sehr kreativ.

Berichte von unseren Gruppenunternehmungen befinden sich im Anschluss. Unsere Unternehmungen sind uns besonders wichtig, um unsere Abstinenz zu stärken und um neuen Freunden zu zeigen: Leben ohne Suchtmittel ist einfach besser.

Genauso wichtig sind unsere Wochenendseminare. Berichte von zweien dieser Seminare und die Eindrücke von Teilnehmern runden diese Impulse-Ausgabe ab.

Im Januar 2022 starb unser Gründer Herr Rudi Meurer nach schwerer Krankheit.
Ein Nachruf findet sich am Heftende.

Ich wünsche Ihnen neue und interessante Einsichten beim Lesen.

Wolfgang Paulmann
1. Vorsitzender
Freundeskreis Westallgäu

Folgenden „Aufruf“ hatte ich Ende März 2020 gestartet, bzw. in diversen Briefkästen verteilt:

Ich schau‘ auf mich

Abstand halten, nicht Hände schütteln/Umarmen, daheim bleiben, Sozialkontakte vermeiden, das ist angesagt seit unserem letzten Treffen am 13. März. Genau das Gegenteil von all dem, was wir in unserer Gruppe für wichtig finden. Doch eben dadurch schützen wir uns und unsere Mitmenschen in diesen besonderen Zeiten.

Trotz allem halten wir regen Kontakt, je nach Vorlieben und Möglichkeit per Telefon, Mail oder in der WhatsApp-Gruppe.

Nachdem zurzeit in allen Medien inkl. unserer eigenen eine Flut von Nachrichten und Bildern unterwegs ist, habe ich mir gedacht, ob wir nicht auch etwas Beständigeres daraus machen könnten?

Ich möchte euch deshalb bitten, etwas „freie Zeit“ zu nutzen und eine kleine Geschichte über den Einstieg und euren Umgang mit der momentanen Situation auf Papier (auch digital) zu bringen und baldmöglichst an mich zu schicken (gerne auch ein passendes Foto).

„Ich schau’ auf mich“ – ich trete zurück und schau von außen auf mich drauf
„Ich schau’ auf mich“ – ich sorge für mich (womit), dass es mir gut geht

Ich würde eure Geschichten dann gern nacheinander auf unserer Website vorstellen und später auch in einem Impulsheft * zusammenfassen.

Schon ’mal vielen Dank und **… „schau’n wir auf uns“**

Liebe Grüße

Schorsch

* auf folgenden Seiten findet ihr sieben Geschichten zum Thema, allen Mitwirkenden nochmal herzlichen Dank für diese interessanten und persönlichen Beiträge.

Schorsch, Mitglied im Freundeskreis

Als ich Ende Februar zum ersten Mal von einem neuen Virus namens „Corona“ hörte, der in China auftauchte und von Fledermäusen stammte, dachte ich ehrlich „Warum müssen die auch sowas essen! Kommt sowieso nie hierher!“ Aber ich dachte auch an einen Film, den ich eine Woche zuvor mit einem Kumpel anschaute, der vor zehn Jahren in die Kinos kam und eine sehr ähnliche Geschichte erzählte. Nur, dass da der Virus viel gefährlicher war.

Plötzlich war der Virus dann in Europa – dann in Deutschland – dann in Bayern – und dann war ruckzuck die ganze Welt betroffen.

Unsere Geschäftsleitung hat bereits Anfang März reagiert: mit Abstandsregeln, täglicher Desinfektion der Arbeitsflächen, ständiges Händewaschen und schließlich auch Beantragung von Kurzarbeitergeld. Aber die Arbeit, weil Ostern kam, eher mehr als weniger! Wenn man „draußen“ niemand mehr treffen kann, ist man froh über die Kollegen, denen man ins Gesicht blicken kann! Und tatsächlich sind wir viel freundlicher im Umgang miteinander geworden. In den ersten Wochen habe ich sehr viel telefoniert, um mich zu vergewissern, dass ich nicht allein bin. Zum Glück ist jetzt Frühling und wunderschönes Wetter! Da kann man viel in der Natur spazieren gehen.

Für mich ist das Thema eher „Wir schauen auf uns!“ – nicht überwachend, sondern fürsorglich. Aber wenn ich nicht dafür sorge, dass es mir gut geht (soweit möglich), kann ich meinen Mitmenschen nicht schützend und fürsorglich begegnen.
Begegnen kann man sich auch mit anderthalb Meter Abstand!

Ein Beitrag von Andreas, Mitglied im Freundeskreis

Ich schau auf mich – ich achte auf mich

Die Corona-Krise, bzw. die Auswirkung auf unser tägliches Leben, traf mich unvorbereitet. Zunächst Mitte März dachte ich an einen eher kürzeren Verlauf, jetzt Ende April bin ich ziemlich verunsichert. Staunend sehe ich, wie ein Volk auf ein Lungen-Virus mit dem übermäßigen Kaufen und Horten von Toilettenpapier antwortet. Selbst bin ich derweil unverhofft und ungefragt halb ausgebildeter Virologe geworden. Und das wollte ich genau genommen nicht werden.

Ziemlich bald nach dem Beginn der Ausgangsbeschränkungen in Bayern ist mir eines unangenehm aufgefallen. Die täglichen Meldungen in allen Medien, in jedem erdenklichen Programmformat über Corona gehen an meine Substanz, tun mir gar nicht gut. Deshalb höre ich ausschließlich nur noch als Nachrichtensendung die Tagesschau um 20.00 Uhr und sonst nichts. Diese Abstinenz tut mir sehr gut. Ich fühle mich trotzdem sehr gut informiert. Mir fällt ein, dass ich dies auch schon seit langer Zeit mit den politischen Magazinen und Talkshows mache. Nur immer über ein Thema informiert werden, und dies mit dieser Penetranz macht seelisch krank. Jede Menge von Sondersendungen, Corona-News-Ticker, Corona-Update, ein Spezial nach dem andern, und dann noch ein Spezial, jedes noch so unverdächtiges Fernsehformat Thema – Corona nervt ohne Ende. Also mache ich öfters Pause und höre Musiksendungen. Eine wahre Erholung. Wunderbar! Was mich bedrückt ist, dass ich nicht zum Campingplatz kann. Jetzt endlich habe ich ein feststehendes Vorzelt und könnte bei jedem Wetter in Badhütten sein. Und nun dies. Ein dämlicher Virus bremst mich aus. Jetzt ist Fantasie gefragt. So habe ich beschlossen, mir ein zweites festes „Vorzelt“ zuzulegen.

Und als Belohnung dafür, dass ich die Ausgangsbeschränkungen einigermaßen einhalte, habe ich mir auch gleich die nötige Umgebung mit dazu gedacht.

Erfreut und beruhigt bin ich um meine Trockenheit. Viele Jahre im Freundeskreis Westallgäu zahlen sich jetzt aus. Ich kann Dinge (auch wenn es ein Virus ist) hinnehmen, die ich nicht ändern kann. Ein schönes, ermutigendes Gefühl. Jetzt zeigt sich, die vielen Gruppenstunden waren nicht umsonst. Dafür bin ich dankbar. Und dankbar bin ich den vielen Freunden, die mich dabei begleitet und unterstützt haben.

Deshalb der Gelassenheitsspruch in voller Länge:

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Frei nach Reinhold Niebuhr

Oder in der wohl diesem Spruch zugrundeliegender Form von Epiktet (antiker Philosoph der Stoa [* um 50 † um 138]):
„Das eine steht in unserer Macht, das andere nicht. In unserer Macht stehen: Annehmen und Auffassen, Handeln-Wollen, Begehren und Ablehnen – alles, was wir selbst in Gang setzen und zu verantworten haben. Nicht in unserer Macht stehen: unser Körper, unser Besitz, unser gesellschaftliches Ansehen, unsere Stellung – kurz: alles, was wir selbst nicht in Gang setzen und zu verantworten haben.“

Epiktet, Handbüchlein der Moral

Das bringt mich auf eine dreifache Überlegung. Erstens, was war vor dieser Virus Krise? Zweites, wie ist mein Verhalten in der Krise und drittens, was passiert danach?
Vor Coronahabe ich mit meinen Freunden im ev. Gemeindehaus den 70. Geburtstag gefeiert. Es erscheint mir schon fast unwirklich, dieses Fest. Dort habe ich gesagt, weil ich ja 1950 geboren bin, ist der Beginn eines neuen Jahrzehnts auch bei mir der Beginn eines neuen Lebens-Jahrzehnts. Und dass ich hoffe, mindestens mein 8. Jahrzehnt noch vollständig vollenden werden kann. Dies ist auch in Corona noch mein fester Vorsatz.
Und darum denke ich, Gelassenheit ist ein guter und richtiger Wegweiser dorthin.
Nach Corona werde ich mich neu begreifen und zu achten haben, vor allen werde ich neu mit mir und anderen in Beziehung zu treten haben.

Ein Virus – und alles ist auf einmal anders. Wirtschaftswachstum? –
auf einmal nicht mehr wichtig! Geld beim Staat? –
auf einmal beliebig vorhanden! Kapitalismus? –
auf einmal ade? –
Unglaublich!!!

Ein Beitrag von Wolfgang (März/April 2020)

Foto: David Mark auf Pixabay

Nichtstun –

Faulheit oder Gelassenheit?

Was sehe ich, wenn ich mich in diesen Tagen / Wochen beobachte?
Im Gegensatz zu vielen, die von Geschäftsschließungen, Kündigung, Kurzarbeit betroffen sind – oder, im schlimmsten Fall, an Corona erkrankt sind, kann ich die Lage entspannt erleben.
Ja, eine gewisse Angst, von der Krankheit befallen zu werden, ist in „meinem Alter“ immer da. Mit der Schutzmaske und Abstand halten versuche ich das Ansteckungsrisiko zu verringern.

Ganz anders ist es mit den fehlenden persönlichen Kontakten. Das belastet mich schon, wo ich doch bekanntermaßen fürs Leben gern „hostube“!

Aber auch damit werde ich fertig. Ich kann ums Haus ’rum schaffen, wenn ich will.
Ich laufe fleißig in der näheren Umgebung – allein, oder mit der Enkelin Nina.
Ich kann lesen, musizieren und – ich kann herrlich faulenzen.
Einfach sitzen, ohne etwas zu machen – nur schauen, hören, riechen.

Vor Tagen hat ein Nachbar Schumpen aufs Feld getrieben – ganz dezent hört man die Schellen – am Sonntag hab’ ich den Kuckuck gehört – auf der Wiese von Schneiders Hannes sind ganz in der Früh’ Rehe zu sehen. Am Bachufer blühen und duften die Büsche herrlich verschwenderisch! (Schwiegersohn Thomas und Enkel David finden das gar nicht so toll – beide reagieren allergisch darauf.)

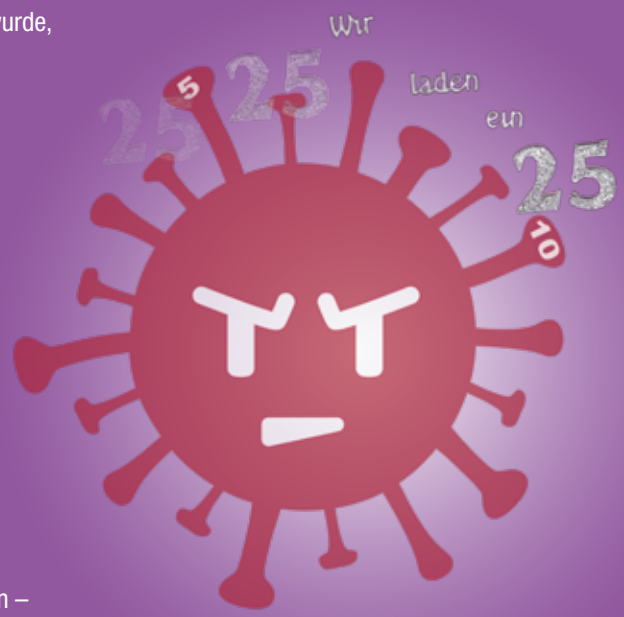
Das bewusste Nichtstun habe ich aber erst lernen müssen.
Gelassenheit halt.
Jetzt ist für mich diese Art von „Faulheit“ wie Urlaub – nur ganz ohne Hektik und Stress.

Damit ist die derzeitige Zwangspause für mich zu ertragen.

Ein Beitrag von Helmut (Mitte April 2020)

Was löst die Corona-Pandemie bei uns als Ehepaar aus?

Durch die plötzliche Ausgangssperre wurde uns der normale Tagesablauf durcheinander gewirbelt.
Wir überlegten uns, wie wir die neue Situation meistern können.
Da wir unsere Silberhochzeit schon seit einem Jahr geplant hatten, die Einladungen bereits seit Januar verschickt wurden und unsere Lokalität geschlossen wurde, kann man sich vorstellen, welche Stimmung und Enttäuschung in uns vorging.



Haben dann einen neuen Termin (Okt. 2020) bekommen.

Durch den „Corona-Virus“ wurden wir angeregt zu neuen Taten – z.B. Balkonfläche verschönert, Schränke ausgemistet, lang Liegengebliebenes erledigt.
Haben auch die Zeit genutzt, mit uns als Paar zu beschäftigen. (Gespräche usw.)
Was wir sehr vermissen, sind die Besuche bei Vater, Kinder, Enkel, Geschwister und die Gruppen-Abende unseres Freundeskreises.

Durch unser alkoholfreies Leben können wir die Pandemie mit Gelassenheit und Geduld meistern!
Hoffen, dass sich die Lage in der nächsten Zeit verbessert.
Wir geben die Hoffnung nicht auf.

Ein Beitrag von Gerti und Uwe (Anfang Mai 2020)

Ein Bild, das mich später, wenn ich es anschaue, immer wieder an diese Zeit erinnert.

Wie geht es mir dabei, wenn ich höre: „Theatervorführung abgesagt, Reha- und Krankenhaustermine abgesagt usw.?“

Ich glaube, so richtig kann man das gar nicht beschreiben. Am 14. März merke ich, Wut kommt bei mir hoch. Ich habe das erst nicht verstanden. Warum? Später war mir klar, warum. Der Zeitpunkt hatte mich irritiert, wie die Politiker all das gemacht haben. Ziemlich schnell habe ich mich beruhigt und dachte für mich: „Genau so hast du das gebraucht.“

Jeden Tag neue Nachrichten haben bei mir ein bisschen für Aufregung gesorgt, aber im Großen und Ganzen hat mir nichts Besseres passieren können. Keine Termine mehr, kein Stress mehr. Oh ja, das ist es, diese Ruhe! Ich habe erst mal einen Schreibtisch für mich renoviert – das dauerte zwei Wochen. Und dann habe ich angefangen zu malen. Ein Bild, das mich später, wenn ich es anschaue, an diese Zeit erinnert. Und überhaupt habe ich das Malen wieder entdeckt. Ich habe bis dahin keine Lust mehr gehabt, doch jetzt macht es mir wieder Spaß. Beim Malen tut sich was – Energie fließt! Ich muss nur aufpassen, dass es nicht wieder zu viel wird. Man will einfach fertig werden und merkt dabei nicht, dass es zu viel des Guten wird. Besser ist, sich die Zeit etwas einteilen, Pausen zu machen und sich zurücknehmen, dann ist es o. k.

Dann denke ich, diese Ausgangsbeschränkung dauert zu lange. Einerseits bin ich entspannt, andererseits fühle ich mich isoliert. Ich muss aufpassen, dass meine Stimmung nicht kippt. Wenn ich bloß nicht diese Schulterprobleme hätte. Die Unsicherheit macht verrückt. Na ja, irgendwie geht es weiter. Ich habe auch angefangen Masken selbst zu nähen, per Hand, ohne Nähmaschine. Macht Spaß, aber so dauert es ganz schön lang.

Auch dachte ich von Anfang an unsere Eltern, die haben Krieg und teilweise zwei Weltkriege erlebt – und wir haben jetzt Corona als Vergleich, dann lieber Corona. Ganz schön heftig, aber es ging und geht immer weiter. Das ist gut so. Ich bin sicher, dass aus diesem Wahnsinn etwas Positives entsteht und etwas GROSSES!

Ein Beitrag von Meggi (Anfang Mai 2020)

„Geh' zum Brunnen ...“

Zum Thema „Ich schau' auf mich“ ist mir spontan die folgende Geschichte eingefallen, die mich schon seit vielen Jahren begleitet und mich immer wieder dazu anregt, nach möglichen Bedeutungen zu suchen:

Geh zum Brunnen

Von einem Wüstenmönch wird erzählt, dass ein junger Mann zu ihm kam
mit der Bitte um Anleitung zur Meditation.
Diese Mönche, lebenslang an die Einsamkeit gewöhnt, sind sehr wortkarg
„Geh zum Brunnen und schau hinunter!“, war die einzige Weisung.
Der junge Mann ging, schaute und kam zurück.
„Was hast du gesehen?“
„Ich habe nichts gesehen, außer ein schwarzes Loch.“
„Das ist Meditation“, sagte der Alte, „geh noch mal hin!“
Der Besucher ging.
„Und was hast du jetzt gesehen?“
„Ich habe mein Gesicht gesehen“, sagte der junge Mann.
„Das ist Meditation“, sagte der Mönch. „Geh noch einmal hin!“
„Jetzt habe ich die Wolken des Himmels gesehen“, berichtete der Schüler.
Und wieder versicherte der Einsiedler: „Das ist Meditation“.

Wenn ich auf den bisherigen Verlauf der Coronakrise zurückschaue, ist das schwarze Loch für mich ein Symbol für die entstandene Leere infolge des Wegfalls von Aktivitäten und sozialen Kontakten, die für mich bisher eine große persönliche Bedeutung hatten. Es ist aber auch ein Symbol für das „schwarz sehen“, für die Entstehung neuer Unsicherheiten und Zukunfts-Ängste.
Ein zweiter Blick auf den Brunnen, also auf die neue Situation, die durch die Coronakrise entstanden ist, zeigte mir jedoch die Möglichkeit, mich mal wieder intensiver um mein Gesicht, also um mich selbst zu kümmern im Sinne der Selbstfürsorge. Und in diesem Zusammenhang tauchte auch die Frage wieder auf, was mir in meinem Leben besonders wichtig ist, was ich jetzt und in Zukunft verstärkt wieder be-leben möchte, was ich aber auch loslassen will, weil es für mich an Bedeutung verloren hat, weil es mich unnötig belastet und behindert oder sogar schädlich für mich ist.
Diese intensivere Form der Achtsamkeit und Selbstbetrachtung führt dann in zunehmendem Maße dazu, auch die Wolken des Himmels zu sehen, also meinen Blick wieder auf meine Umwelt und Mitmenschen zu richten, diese mit „neuen“ Augen zu sehen und die Beziehung entsprechend zu gestalten, nicht radikal neu, sondern halt ein wenig anders als bisher.
Wenn ich jetzt also ein wenig Rückschau halte, stelle ich fest, dass der Satz „In jeder Krise steckt eine Chance“ nicht nur ein abgedroschenes Schlagwort ist, sondern tatsächlich immer wieder neu mit Leben gefüllt werden kann – in diesem Fall Corona sei Dank und Schorsch sei Dank, der mich dazu angeregt hat, jetzt auch mal in schriftlicher Form über dieses Thema nachzudenken.

Ein Beitrag von Dr. Josef Heine, unserem langjährigen Seminarleiter, Mitglied und treuem Begleiter des Freundeskreis' (Mitte Mai 2020)

Ich schau auf mich
in Corona-Zeiten

Pünktlich mit dem Lockdown seilte sich meine Tochter zu ihrer Schwester ins Allgäu ab, wo sie die schulfreien Wochen verbringen wollte. Für mich bedeutete dies, dass ich die drei Wochen Zwangsurlaub, die mein Arbeitgeber anordnete, sturmfrei hatte. Zuerst habe ich mir ja seitenweise Aufgaben überlegt, damit es mir im Urlaub nicht langweilig würde und die ich schon lange einmal erledigen wollte oder sollte: Keller aufräumen, Fenster und Rollläden putzen, Garten beschönigen, Schränke und Liegengebliebenes aufräumen … doch schon nach dem 1. Wochenende hatte ich keine Lust mehr auf diese Pflichten und beschloss, meinen Urlaub zu genießen und auf mich zu schauen. Schließlich war es ja mein vorweg genommener Sommerurlaub.

Das Wetter war traumhaft und ich erkundete mit meinem Rad die Oberpfalz. Zum Glück hat mein Bike einen Motor, denn auch hier gibt es ganz schön steile Berge. Außerdem biss ich mich durch und absolvierte täglich mindestens eine halbe Stunde Gymnastik!
Ich telefonierte und skypte mit meiner Familie und Freunden und lernte auch neue Menschen über das Internet kennen. Bis Mitte Mai hat mich das Virus ziemlich kaltgelassen. Im Gegenteil, ich genoss die leeren Straßen und die Ruhe im Garten. Ich kenne auch persönlich niemanden, der an Covid-19 erkrankt ist.
Wir kamen zum Glück um Kurzarbeit herum. Da unsere behinderten Mitarbeiter freigestellt waren, durften wir mal erleben, wie anstrengend es ist, den ganzen Tag Schachteln zu falten, Stifte zu verpacken, Metallteile abzukleben … Dieser Perspektivenwechsel hat mir sehr gutgetan.

Erst jetzt, wo langsam wieder alles „normal“ wird, sich die Werkstatt nach und nach wieder füllt und dabei x Hygienevorschriften einzuhalten sind, machen sich die Auswirkungen bemerkbar. Die verschiedenen Stimmungen, Ängste, Sorgen der Kollegen sind fast greifbar und wirken sich enorm auf das Klima in der Arbeit aus. Das Virus ist nicht spurlos an uns vorbei gegangen und gefühlt sind wir alle ein wenig dünnhäutiger und empfindlicher geworden. Dazu kommt jetzt noch die Verantwortung für die behinderten Menschen … viele Gespräche drehen sich nur noch um Corona und die Leichtigkeit des Lebens ist grad' verschwunden. Auch ich, die ich dachte, damit kein Problem zu haben, bemerke in mir eine Unsicherheit, die belastet. Wieder einmal ist meine kleine, scheinbar berechenbare, klare Welt ist nicht mehr so, wie ich sie mir wünsche. Treffen und Urlaube, auf die ich mich gefreut hatte, finden nicht statt. Eine höhere Macht bestimmt über mein Leben.

Es war mir im Moment nicht bewusst, wie sehr mich Fremdbestimmung ankotzt und wie viel Anteil sie immer wieder in meinem Leben hat. Für wen mache ich was? Für mich? Den Chef? Die Kollegen? Die Kinder?... Und wie schwierig es in manchen Situationen ist, den Gelassenheitsspruch wirklich umzusetzen.

Ein Beitrag von Gisela (Ende Mai 2020)

Wie hilft die Selbsthilfegruppe?

„Hier hilft nicht einer dem anderen und der wieder ihm; vielmehr hilft jeder sich selbst und hilft dadurch dem anderen, sich selbst zu helfen“ – so ist das Prinzip formulierbar, nach dem Hunderte von Sucht-Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland arbeiten. Die Abstinenz vom Suchtmittel ist dabei das primäre Ziel. Um Hilfe von anderen annehmen zu können, muss der Alkoholkranke selbst einen entscheidenden Schritt vollziehen: Es ist die Erkenntnis, dass er dem Alkohol – oder anderen Suchtmittel – allein machtlos ausgeliefert ist. Er muss sich selbst helfen wollen und bereit sein, über sich über persönliche Anliegen und Sorgen zu reden und anderen zuzuhören und von jenen zu lernen, die gleiche oder ähnliche Probleme haben. In den „Freundeskreisen“ lernen Abhängige und ihre Familien andere Suchtkranke kennen, die es schon geschafft haben und die ihnen – quasi als Modell – Hoffnung machen können.
Sie erfahren, warum das Suchtmittel in ihrem Leben eine so schicksalhafte Bedeutung bekommen konnte und wie sie diesen Zustand verändern können. Es wird meist schnell deutlich, dass die Alkoholabhängigkeit nicht das alleinige Problem ist, sondern nur ein Hinweis auf tieferliegende Probleme, die man angehen muss, um gesund zu werden. Diese „Gruppenselbstbehandlung“ nutzt die einfachsten und wohl wichtigsten gesundheitsbildenden Funktionen:

- **mit anderen sprechen,**
- **ihnen zuhören,**
- **sich austauschen,**
- **sich besinnen,**
- **Beziehungen erleben.**

Die Freundeskreis-Mitglieder treffen sich nicht nur zu den Gruppenstunden, sie verbringen auch einen Teil ihrer Freizeit gemeinsam: Wandern, Feiern, Spielen – man übt und lernt miteinander Freizeit und Geselligkeit ohne Alkohol zu gestalten.

Einfach vorbeikommen
... wenn wir uns heute kennenlernen, kann sich schon morgen etwas ändern!

Jeden Freitag jeweils von 19.30–21.30 Uhr
im Evangelischen Gemeindehaus, Lindenberg, Sedanstraße 18a

1. Woche im. Monat: Gruppe mit Themenabend
2. Woche im Monat: **Frauen-/Männergruppe** und/oder gemeinsame Gruppe
3. Woche im Monat: Gruppe
4. Woche im Monat: Gruppe und **zusätzlich Angehörigen-Gruppe**, in der wir uns speziell mit der Problematik Angehöriger auseinandersetzen

In unseren Gruppen treffen sich in der Regel Betroffene und Angehörige.
Das Ziel der Gruppenabende ist es, uns gegenseitig Hilfestellung zu geben auf dem Weg zu einem zufriedenen suchtmittelfreien Leben.

Aktuelle Termine und Veranstaltungen sowie umfassende Informationen gibt's unter
www.freundeskreis-westallgaeu.de

Von Hausen im Tal nach Beuron

Stadtfest-Helfer-Ausflug zum Naturpark Obere Donau

Einige Helfer unseres Stadtfest-Standes wanderten Mitte Oktober 2020 im Naturpark Obere Donau von Hausen im Tal nach Beuron. Der Ausflug fand bei recht gutem Wetter statt. Zusätzlich zu den Helfern gingen auch noch Andreas und Franz mit. Wir fuhren über Beuron unserem Zielort und ließen dort ein Auto für später zurück. Dann fuhren wir zu unserem Ausgangsort. Am Bahnhof in Hausenparken wir unsere restlichen Autos.

So starteten 7 Freundeskreisler mit der ca. 9 km langen leichten Wanderung. Zunächst ging es auf die im Naturpark typischen Felsformationen zu, ein Stück in Richtung Hausen und dann über die Donaubrücke auf die andere Flussseite. Hier folgten wir dem Hohenzollernweg an der Burg Werenwag vorbei. Diese liegt auf der anderen Seite der Donau auf einem hohen Felsen.

Der kleine Ort Beuron ist bekannt durch die Benediktiner Erzabtei. Wir saßen noch gemütlich in einem kleinen Café und ließen den Tag freundlich ausklingen. Schorsch und Wolfgang holten noch die anderen Autos vom Bahnhof Hausen und dann ging es in aller Ruhe wieder nach Hause.

Ein Beitrag von Wolfgang

Wir haben gelernt uns aus der Ferne nah zu sein, mit den Ohren zu fühlen und mit den Augen zu lachen ...

Mit der Pandemie waren Fantasie und Kreativität gefordert, so sind unterschiedliche Gruppenformate entstanden: Anfangs Mini-Gesprächswandergruppen (Spaziergänge in 3er-Gruppen), dann Mini-Wohnzimmergruppen (bei Beate/Wolfgang, Meggi/Schorsch und Gerti/Uwe) und nicht zuletzt zusätzlich auch Videogruppen. Immer auf die jeweils gültigen gesetzlichen Bestimmungen abgestimmt.

Auch eine positive Erfahrung aus dieser Mehrarbeit: Wir teilen seither die Gruppe am Freitag in kleinere Untergruppen von 5 bis 7 Personen (Gruppen mit bis zu 20 Personen sind einfach für die Selbsthilfe nicht gut zu handhaben). Seit diesem Zeitpunkt gibt es für Interessierte zudem zwei Gruppenangebote, freitags „normale“ Gruppe und mittwochs Videogruppe.

2-mal, in der Weihnachtszeit und zu Neujahr haben mehrere Teilnehmer mit persönlichen Bildbeiträgen auf unserer Website eine „virtuellen Gruppe“ gebildet.

Herbisweiherrunde

Eine Maiwanderung in Coronazeiten

Die Inzidenzwerte im Landkreis Lindau lagen seit einigen Tagen unter 100. Wir beschlossen, die Maiwanderung auf jeden Fall durchzuführen. Letztes Jahr mussten wir sie wegen Corona ausfallen lassen. Schorsch und Helmut sind den Rundweg damals schon abgegangen. Wir bildeten coronakonform 3 Gruppen, zwei mit fünf Personen und eine Gruppe mit vier Personen. So gingen wir los, im Abstand von 50 bis100 Metern. Endlich wieder eine gemeinsame Unternehmung. Dies tat so gut. Zwei Freundinnen aus dem FK Mindelheim waren mit von der Partie.

Zunächst kamen wir an den Weiher. Der Herbisweiher wurde nach langer Vernachlässigung neuerdings wieder aufgestaut. Und es hat sich ein keiner beschaulicher See im Argental nördlich von Isny gebildet, der immer wieder einen Besuch Wert ist. Dieser Rundweg zeichnete sich durch die abwechslungsreichen Landschaftseindrücke aus. Wald, Wiesen, Moore und der See wechseln sich wohltuend ab.
Über eine Hügelkette und einen kleinen Anstieg und Abstieg von ca. 80 Höhenmetern und dem Vorbeimarsch an den Fuchsbauers Café Stuben (leider wegen Corona geschlossen) gelangten wir an die Untere Argen. Dort machten wir eine kleine Brotzeit im Freien.

Wir hatten großes Glück und erwischten an diesem zweiten Maisonntag ausgezeichnetes Wetter. Sonne pur. Und warm wie im Sommer.

Von der Argen ging es durch den Wald zurück zu dem Wanderparkplatz Schwanden. Zum Abschluss dieses Ausfluges fuhren wir noch nach Isny. In der Innenstadt verzehrten wir das für Freundeskreisler übliche und wohl verdiente Eis bei einer italienischen Eisdiele.

Todtnauer Wasserfall

Ein Ausflug beim Hüttenwochenende 2021

Wieder im Hotzenwald im Jugendgästehaus in Herrischried.
Dieses Jahr hatten wir mehr Glück mit dem Wetter.
Es war die ganze Zeit sonnig und für Oktober wenigstens tagsüber noch richtig schön warm. Wir besuchten die Hütte vom 07. bis 10. Oktober.
Im Gästehaus fühlen wir uns schon wie zu Hause. Zur Begrüßung hat uns Hauswirt Hardy eine schöne Schwarzwälder Kirschtorte spendiert. Natürlich ohne „Schwarzwald“.
Hier hatten wir wieder gute Gespräche, gemeinsame Mahlzeiten und auch die obligatorischen Spieleabende. Dieses Jahr unternahmen wir zwei Ausflüge, einmal nach Basel, die zweite Tour führte uns zum Todtnauer Wasserfall.
Am Samstag sammelten wir uns am Parkplatz vor dem Wasserfall, gingen gemeinsam den kurzen Weg zum Zielpunkt und bestaunten das Naturschauspiel. Dort trennten wir uns. Eine Gruppe ging den kleinen Rundweg um den Wasserfall, die andere blieb noch ein Weilchen und spazierte dann zurück zum Café beim Eingang. Der Rundweg bot immer wieder grandiose Aussichten und an einigen Stellen abenteuerliche Durchgänge. Zum Schluss trafen wir uns alle im Café zum verdienten Kaffee und zur Stärkung für die weiteren Unternehmungen. Auf dem Rückweg besuchten wir noch eine Glasbläserei in Altglashütten und den nahen kleinen Windgefällweiher im Feldbergbereich.

Beide Beiträge von Wolfgang

Rückfall – Chance oder Missgeschick?

Unser Wochenendseminar 2021

... fand auf dem Hofgut Schleinsee nahe Kressbronn statt. Corona sei Dank, waren die anderen Tagungshäuser ausgebucht. Und so hatte unser Vorstand das nette Hofgut im schönen Bodenseehinterland entdeckt. Der Schleinsee entstand gegen Ende der letzten Eiszeit vor ca. 15.000 Jahren als Schmelzwassersee. Die beiden oberirdischen Zuflüsse sind unbedeutend; den Schleinsee speisen jedoch mehrere unterirdische Quellzuflüsse. (Quelle Wikipedia 2022) Uns empfing ein wunderschönes Ambiente. Und wir genossen diese Umgebung einfach und waren sehr froh, dass es wieder ein Freundeskreis Westallgäu Wochenendseminar gab.

Das Thema Rückfall ist schon seit längerem auf unserer Wunschliste gestanden. Leider fiel es im Jahr 2020 wegen des Virus aus. Referent war wieder Dr. Josef Heine, der schon seit „undenklichen Zeiten“ unsere Seminare moderiert.

In dem netten Seminarraum fühlten wir uns gut aufgehoben, die Bewirtung war phänomenal und die Übernachtungen jeweils in Ferienwohnungen ließ keine Wünsche offen.

Josef begann mit zwei möglichen Lebenseinstellungen. Es sei wichtig sich klarzumachen, wie man zur Welt steht, welche Sicht man auf die Dinge hat und welche Wegrichtung man verfolgt. Die eine sei die Möglichkeit des Zuwachses, des Zugewinns, die andere die der Abnahme, des Verlustes. Die erste führt zur Lebenszufriedenheit, die zweite zur Depression. Man kann dies auch als „Progression“ und Regression beschreiben. Unser Leben geschieht immer in Wellenform. Es gibt nicht nur immer Positives, sondern wir erleben auch Rückschläge. Dies ist ganz normal, ja auch lebensnotwendig. Wichtig sei, dies anzuerkennen. Und in beiden Lebensphasen, im Hoch wie auch im Tief, nicht die andere Seite zu vergessen. Und natürlich die Wellenform nicht extrem zum Ausschlag bringen.

Aber wie gelingt uns dies? Was ist zu tun? Was hilft mir zufrieden abstinent zubleiben? Wir erarbeiteten folgende Aufstellung:

- wieder akzeptiert werden
- ich mag mich selbst wieder
- wieder ein „richtiger“ Mensch sein
- nach vorne leben
- (über mich) reden
- Dinge gleich anpacken
- dankbar für das, was ich (erlebt) habe
- habe mich geortet
- Erleben von Unterstützung
- Selbstsicherheit erleben, Erfolgserlebnisse
- gemeinsame Aktivitäten
- entspannte Atmosphäre
- Selbst-Achtung, -Liebe, -Bewusstsein
- nein sagen ohne schlechtes gewissen
- feste Struktur
- (aus mir) raus gehen
- strikte Einkaufsplanung
- Was hilft mir (nicht)?
- Selbsthilfe-Gruppe
- Erleben von Geschenken, Gnade
- nur für heute nichts trinken
- abstinenter Alkoholiker als Partner
- Hobbies (schreiben, malen)
- nicht lügen müssen
- mich frei fühlen
- Wunsch nach Wachstum

Nach dieser Methode erarbeiteten wir dann auch noch eine andere Tabelle:

Rückfall
Risikofaktoren / -situationen

- Stress, Belastungen, Konflikte
  → unangenehme Gefühle
- Erfolgserlebnisse
  → angenehme Gefühle
- Geselligkeit
  → dazugehören wollen
- soziale Verführung
- körperliche Schmerzen
  → Schmerzmittel
- plötzliches Verlangen, unbewusstes Trinken
  → Suchtgedächtnis
- instabile Krankheitseinsicht
  → bin kein Alkoholiker
  → kontrolliertes Trinken
  → Wunsch nach Abstinenz

Wie immer, ist auch dieses Mal wieder das harmonische Zusammensein der Gruppenteilnehmer be-sonders hervorzuheben.
Eine Fackelwanderung um den Schleinsee rundetet das in allen Teilen gelungene Wochenendseminar ab.

Ein Beitrag von Wolfgang

Maiwanderung durchs Blütenmeer am Bodensee

Irisblüte im Eriskircher Ried

Es ist ein Samstag Ende Mai. 15 Freundeskreisler treffen sich beim Gruppenraum zum Start traditionellen Maiausflug, diesmal ins Eriskircher Ried. Die Vorfreude ist groß, endlich wieder mal völlig ungezwungen miteinander lachen, quatschen, einfach einen schönen Tag zusammen verbringen.

Gut eine halbe Stunde später parken wir direkt am Naturschutzzentrum. Schnell noch ein Gruppenfoto vor der Kapelle, ein kurzes Stoßgebet, damit das Wetter uns weiter so wohlgesonnen bleibt und schon geht's los. Auf schönen Wegen durch Streuwiesen, mittendrin im blauen Blütenmeer aus Sibirischen Schwertlilien, besonders interessant auch die gelben Farbtupfer der Wasser-Schwertlilien.
Die Sibirische Schwertlilie, hier auch Iris genannt, ist eine gefährdete Art, die hier am Bodensee bundesweit wohl die schönsten Bestände aufweist. Der Rundweg ist leicht zu gehen, Informationstafeln weisen uns immer wieder auf Besonderheiten hin: bunte Feuchtwiesen, die Schussen mit ihren Altwassern, urige Auenwälder und die Flachwasserzone des Bodensees bieten vielen Tieren und Pflanzen einen idealen Lebensraum – und uns die Gelegenheit, die heimische Natur mit allen Sinnen zu erleben! Als Abrundung noch die interaktive Ausstellung im Museum: hier gibt' dazu gratis die Theorie: mit ungewöhnlichen und faszinierenden Einblicken in Landschaft sowie die Tier- und Pflanzenwelt am Bodensee.

Gemeinsame Freizeitaktivitäten sind neben den Gruppenabenden ein wichtigerer Bestandteil der Suchtselbsthilfe. (Wieder) Spaß finden und Freude haben am Leben ohne Suchtmittel. So darf auch die gemeinsame Einkehr zum Abschuss nicht fehlen. Erfrischung, Stärkung und pure Lebensfreude unter den schattigen Bäumen des Gasthofes Gutshof-Camping Badhütten in Laimnau.

Ein Beitrag von Schorsch

Unser Thema Enneagramm bei der Freundeskreis-Freizeit auf Rügen

Meggi: „Am meisten neige ich zu Typ 7. Mein Stresspunkt ist die 1, Menschen vom Typ 1 können mich stressen, bis hin zur Isolation. Vom Typ 5 kann ich Entspannung lernen, Ausgeglichenheit und Sicherheit. Freundeskreis-Freizeiten sind für mich so besonders, weil ich mehr über mich erfahre und gleichzeitig freie Nachmittage auf Rügen genießen kann – und jeden Morgen bin ich um 6 Uhr aufgestanden, war ca. 2 Stunden unterwegs bis zum Frühstück – gejoggt, geschwommen und den Sonnenaufgang genossen. Das ist Freizeit, die 7er am besten können."

Zwei wunderbare Wochen erleben gemeinsam mit 16 Freunden, sich selbst und neue Freunde besser kennen und verstehen lernen. Miteinander Meer, Land und Leute erkunden. Oder auch mal die Zweisamkeit genießen, bei Radltouren das ursprüngliche Rügen entdecken. Spaß haben bei Spaziergängen und viel lachen beim gemeinsamen Kabarettbesuch.
Mit Sonja Saad (systemische Beraterin) und Uwe Rothäupl (Arbeitstherapeut) zwei Macher und Mitmacher, die uns in Kleingruppenarbeit ganz behutsam und fachlich fundiert ans Thema Enneagramm heranführen, sodass wir am Ende ganz entspannt damit umgehen.
So geht Freundeskreis-Freizeit.

Schorsch: „Ich kann jetzt manche Reaktionen besser verstehen und einordnen, meine und auch die des Gegenübers. Auch sich mit dem eigenen „Stress- und Entspannungspunkt" zu beschäftigen, bietet interessante Perspektiven für Entwicklung und persönliches Wachstum. Ich hoffe, dass mir das dann auch in den konkreten Situationen wieder einfällt. Ach ja, auch ich bin eine 7."

Ein Beitrag von Meggi und Schorsch

Die „Freizeit-Truppe„ beim Haus Seeadler Sellin/Rügen (Foto Landesverband)

Freundeskreisseminar 2022

Nachdem wir zu Beginn des Seminars gemeinsam versucht hatten, mithilfe von Eigenchaftswörtern das Alleinsein und die Einsamkeit zu beschreiben, ist auch der wesentliche Unterschied deutlich geworden. Das Alleinsein ist ein objektiv feststellbarer Zustand, während Einsamkeit ein subjektives Gefühlsempfinden ist. Eine Person kann alleine sein, muss sich dabei jedoch nicht einsam fühlen. Eine andere Person kann unter vielen Menschen sein, und dennoch ein bedrückendes Erleben von Einsamkeit empfinden.

Um nun ein solches negativ erlebtes Empfinden von Einsamkeit zu vermeiden, kann man sich die Frage stellen, ob jemand überhaupt völlig einsam, also ohne jede Form von Beziehung sein kann. Denn mit meinem bewussten Ich kann ich jederzeit eine Verbindung und somit eine Beziehung herstellen zu mir selbst, also zu meinem Körper und meinen körperlichen Empfindungen, zu meinen Gefühlen, zu meinen inneren Bildern und meiner inneren Gedankenwelt. Ich kann aber auch eine Verbindung herstellen zu einer anderen Person, sowohl in meiner Gedankenwelt als auch ganz real, vielleicht sogar nach dem Satz einer weisen Person: „Wenn du einsam bist, suche dir eine Person, die einsamer ist als du“. Darüber hinaus ist es mir möglich, eine Verbindung aufzunehmen mit Objekten und Gegenständen aus meiner Umgebung, mit Bildern und Fotos, die für mich eine Bedeutung haben, mit Büchern und mit Pflanzen. Ich kann mich mit einem Musikstück verbinden, das mir im Augenblick guttut oder ich nehme Kontakt auf mit der Natur, indem ich einen Spaziergang mache. Viele weitere Möglichkeiten gibt es, nicht zuletzt natürlich auch die Herstellung einer Verbindung zum göttlichen Wesen in Form eines Gebetes oder einer Meditation.

Es ist wichtig, das Empfinden von Einsamkeit möglichst zu vermeiden oder in erträglichem Maß zu halten, weil sich mit Einsamkeit oft noch andere Gefühle verbinden wie das Empfinden von Wertlosigkeit, Ängste und Depressionen, die sich bis zu Suizidgedanken ausweiten können.

Beim Alleinsein ist die Situation etwas anders. Zwar besteht auch hier eine Gefährdung, wenn man zu viel und zu lange alleine ist, indem man zu sehr in einer egozentrischen Sichtweise hängen bleibt und sich vor allem mit zunehmendem Alter nicht mehr genügend um sich selbst und die Haushaltsführung kümmern kann. Und es besteht die Gefahr, infolge des Rückzugs auf sich selbst und den Verlust von tragenden Beziehungen eben doch immer mehr zu vereinsamen.

Und doch hat es auch positive Seiten, wenn jemand zumindest zeitweise alleine sein und sich mit sich selbst beschäftigen kann. Allein sein können und die Fähigkeit zur Eigenständigkeit und Unabhängigkeit hängen sehr eng miteinander zusammen. Andernfalls besteht die Gefahr, abhängig von Beziehungen zu werden, mit allen negativen Folgen, die sich daraus ergeben können.

Was bleibt als Fazit dieses Seminars? Wir alle benötigen das Gefühl von Zugehörigkeit und Geborgenheit, und wir benötigen immer wieder Hilfe, Unterstützung und Ergänzung zu dem, was wir – noch – selbständig tun und bewältigen können. Beziehungspflege bleibt daher eine tägliche Aufgabe, unabhängig davon, in welcher Situation und Lebenslage wir uns gerade befinden.

Zusammenfassung von Dr. Josef Heine

Alleinsein und Einsamkeit –

Umgang mit einem Zustand und einem Gefühl

Ich bin seit Jahren im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe und seit einiger Zeit auch beim Westallgäuer Freundeskreis.

Hier wurde ich mit offenen Armen aufgenommen, sie haben immer ein „Ohr“ für mich, wenn ich mal in Not bin.

Bin bei den Seminaren ebenso gern gesehen, wie auch bei den Hüttenwochenenden. Beim letzten FKW-Seminar „Alleinsein und Einsamkeit“ ist mir bewusst geworden, dass ich mein abstinentes Leben ganz gut allein meistere.

Ich bin zwar allein, aber dann doch wieder nicht. Es gibt immer Menschen, die mich auffangen. Allerdings ist mir auch klar, dass ich das selbst in der Hand hab’, ob aus dem Alleinsein auch Einsamkeit werden kann.

Josef hat in seiner tollen und ruhigen Art dazu beigetragen und auch die anderen Teilnehmer, dass ich mich in der Truppe und in meinem Leben auch weiterhin nicht allein fühle. Auch hat er mir Wege aufgezeigt, dass aus dem allein sein keine einsam sein wird.

Danke.

Ein Beitrag von Margit

Margit frühmorgens im Niedersonthofener See: „War ’ne ganz tolle Erfahrung, würde es sofort wieder machen. Echt ein tolles Gefühl. Hinterher war‘s mir pudelwohl.“

Allein oder einsam oder?

Könnte ja nichts schaden, mich darüber mal schlau zu machen…
Alleine lebe ich ja nicht sondern mit meiner Tochter zusammen,
auch wenn jede oft ihre eigenen Wege geht.

Einsam fühle ich mich manchmal sogar in Situationen, in denen ich nicht mal alleine bin, aber vielleicht alleine da stehe, z. B. mit meiner Meinung.

Das Leben hat mich mittlerweile gelehrt, dass jeder Mensch letztendlich nur sich selbst hat, und es deshalb wichtig ist, sich selber zu mögen und auf sich selber zu hören. Auch, wenn das manchmal gar nicht so einfach ist, weil der Kopf was anderes will, als der Bauch. Ich überhöre ebenfalls gerne mal die Stimme des Körpers, weil der Schweinehund so laut bellt.

Allerdings trägt niemand für mich die Konsequenzen, wenn ich nicht in mich hineinhöre und auf mich achte.

Viel zu oft stelle ich fest, dass ich die Verantwortung für mein Wohlbefinden an meinen Chef, den Kollegen, einen Arzt oder sogar Freunde abgebe. Leider haben diese Menschen eher ihr eigenes als mein Wohl im Sinn und so darf ich mich nicht wundern, dass deren Entscheidungen nicht zu meiner Gesundheit beitragen.

Die jahrelange Konditionierung lässt es mir sehr schwerfallen, mir jetzt im Moment bewusst zu machen, was ICH wirklich brauche und vor allem die Durchsetzung bereitet mir enorme Schwierigkeiten. Was denken denn die Kollegen oder Freunde, wenn ich kurzfristig absage
und nicht komme, weil mir nicht danach zumute ist? Wie lange schaut der Chef zu, wenn ich jedes Mal daheim bleibe, wenn ich schlecht geschlafen habe und totmüde bin? Ganz schöne Zwickmühle…

Ich hatte auch keine Lust, diesen Bericht zu schreiben. Aber mein Pflichtbewusstsein steht eindeutig über meinem Selbst-Bewusstsein. Immerhin das habe ich jetzt herausgefunden.

Ganz alleine.

Ein Beitrag von Gisela

Beziehungsebenen ...

Ohne Maske und mit viel Freude sind wir am Samstag in Memhölz eingetroffen. Das aktuelle Thema betrifft mich sehr, da ich ja allein lebe. Zum Glück und dank des Freundeskreises fühle ich mich nur selten einsam und dank Josef Heine, unserem „Stammcoach“ war es wieder mal ein vielschichtiges und tiefgründiges Seminar.

Vor allem als über die verschiedenen Beziehungsebenen ging, die ein Mensch hat oder haben kann, war ich völlig überrascht, was da so möglich ist! Und wie wichtig es ist, die Beziehung zu unserem Körper, zur Natur, zu unserer Umgebung und den darin enthaltenen Objekten, zu unseren Mitmenschen und auch Haustieren usw., ganz bewusst wahrzunehmen und zu pflegen!

Es ist auch richtig, dass man sich unter vielen Menschen einsam fühlen kann und das Alleinsein nicht unbedingt zur Vereinsamung und zu Verwahrlosung führen muss, sondern auch Raum für selbst Erkenntnis und Freiheit zur Selbstbestimmung sein kann!

Tja, und es ehe man sich versieht, ist es wieder vorbei! Und wir reisen wieder zurück nach Lindenberg. Und wieder mit viel Freude und neuen Erkenntnissen!

Ein Beitrag von Andreas

„Ich kann auch ganz gut gar nichts tun ...“

Susi: „Ich fühle mich selten einsam, da ich einen großen Freundeskreis habe und mit meinen Freundinnen viel unternehme: Frauenturnen, Sauna, Spielenachmittage, Gartenarbeit, Stricken, spazieren gehen.
Ich bin auch gerne allein und genieße die Ruhe bei einem schönen Buch und meiner Musik. Ich kann auch ganz gut gar nichts tun und mit unserer Katze auf dem Bänkle sitzen und Sterne beobachten.“

Wir freuten uns schon lange vorher auf unser zweites Seminar mit Josef. Der Tag begann um 8 Uhr mit einem gemeinsamen Frühstück. Das Thema „Alleinsein und Einsamkeit“ war für uns beide sehr interessant und auch lehrreich. Bei strahlendem Sonnenschein konnten wir zwischendurch auch noch einen kleinen Spaziergang zur Kapelle und durch den Wald unternehmen. Nach dem Abendessen ließen wir den ereignisreichen Tag zusammen im Stüble ausklingen. Alle waren sehr lustig und gut drauf – auch ohne Alkohol. Besonders gefreut hat uns dann noch die Vorstellung von Josefs Buch „Neue Lebenswerte brauchen wir“.

Ein Beitrag von Susi und Franz

„Ich bin zwischendurch auch sehr gerne allein ...“

Franz: „Ich fühle mich nicht einsam, denn Susi hält mich ständig auf Trab. Verbringe viel Zeit in meiner Werkstatt. Dort bin ich zwar allein, aber fühle mich nicht einsam. Habe meinen Beruf zum Hobby gemacht. Ich war als Kind (ab 10 Jahre) schon viel von zu Hause fort, bei Schulkameraden auf Bauerhöfen. Oft ein halbes Jahr. Einsamkeit oder Heimweh kannte ich nicht. Ich war und bin schon immer gerne fort.
Durch meinen großen Freundeskreis bin ich auch auf dem Campingplatz nie allein. Ich bin zwischendurch auch sehr gerne allein, wenn ich etwas plane, entwickle oder nur träume.

In Gedenken Rudi Meurer

* 13. Februar 1941 † 30. Januar 2022

Freundeskreis trauert um langjährigen 1. Vorstand

Am 30. Januar 2022 starb nach schwerer Krankheit Rudolf Meurer im Alter von 80 Jahren, Gründer und langjähriger 1. Vorstand des Freundeskreises Westallgäu Suchtkrankenhilfe. Als Rudi am 14. April 1978 den ersten Gruppenabend mit 8 Teilnehmern abhielt, hieß es noch, im Landkreis gäbe es keine Alkoholiker. Aber Rudi ließ sich davon nicht entmutigen. In der evangelischen Johannesgemeinde in Lindenberg fand er verständiges Gehör und freundliche Aufnahme. Hier kann die Selbsthilfegruppe seither ihre Gruppenabende abhalten.

Gleich zu Beginn war es Rudi wichtig, sich nicht nur im Gruppenraum zu treffen, sondern auch ein abwechslungsreiches Zusatzangebot anzubieten. Wanderungen, Sommerfeste auf „Meurers Ranch“ und Weihnachtsfeiern sollten zeigen, wie ein Leben ohne Alkohol möglich und sinnvoll ist.

Unermüdlich war Rudi Meurer mit seiner Frau Christa für die Sache des Freundeskreises tätig. Er gründete die Landesarbeitsgemeinschaft (Landesverband) Bayern der Freundeskreise mit und war Ehrenvorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft. Er organisierte Freundeskreis-Freizeiten und Wochenendseminare, Landeskongresse, Hüttenwochenenden und Urlaubsfahrten. 1986 wurde der erste alkoholfreie Faschingsball in der Stadthalle Lindenberg mit rund 500 Besuchern ein riesiger Erfolg. Nicht zu vergessen ist seine Organisation des Standes auf dem Lindenberger Stadtfest. Hier verkauft der Freundeskreis Westallgäu alkoholfreie Mixgetränke und informiert über den Alkoholmissbrauch. Eine Tradition, die noch immer vorgeführt wird. In vielen Einzelgesprächen, Vorträgen in Schulen und Firmen setzte er sich für die Belange der Suchtkrankenhilfe ein. Alles, um immer wieder zu zeigen, wie wichtig eine Verhaltensänderung ist, wie wichtig es ist, mit dem Trinken aufzuhören und mit der zufriedenen Abstinenz ein erfülltes Leben als trockener Alkoholiker zu führen. 1989 wurde ihm für seine Arbeit das Bundesverdienstkreuz am Bande verliehen.

Das wichtigste bleib Rudi aber immer die Tätigkeit in der Gruppe. In unzähligen Abenden leitete er die Freitagsgruppe in seiner besonderen Art. In den 1990-ger Jahren suchten dann im Durchschnitt 40 Gruppenbesuchern jeden Freitag nach Rat und Hilfe. Einen sehr hohen Stellungswert hatten bei ihm die Bedürfnisse und Sorgen der Angehörigen. Einer der vielen Merksätze war: Auch die Angehörige ist eine Betroffene.

Es ist vor allem Rudi Meurers Wirken zu verdanken, dass sich der Freundeskreis Westallgäu so wie er noch heute besteht, entwickelt hat. Viele Abhängige wie Angehörige verdanken Rudis Anteilnahme und Hilfe ein zufriedenes, abstinentes zweites Leben. Viele seiner Beispiele und Beiträge bleiben in der Selbsthilfegruppe lebendig und werden immer wieder in die Arbeit mit eingeflochten.
Der Freundeskreis Westallgäu hat mit Rudi Meurer einen großen Freund verloren.

Wolfgang Paulmann

1. Vorstand Freundeskreis Westallgäu

Rudi Meurer (2018) auf der 40-Jahrfeier des Freundeskreises Westallgäu Suchtkrankenhilfe

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Westallgäu

HOME
WIR ÜBER UNS
AKTUELLES
TERMINE
KONTAKTE
DATENSCHUTZ

www.freundeskreis-westallgaeu.de

Besuchen Sie unsere Homepage.
Dort finden Sie alle aktuellen Termine
und weitere interessante Beiträge
aus unserer Arbeit.

Frei sein
selbstbestimmt leben!

Postanschrift und Kontaktadresse des Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Westallgäu:

Wolfgang Paulmann
Brunnenbühl 10
88161 Lindenberg
Telefon: 01522-9279197
Email:
info@freundeskreis-westallgaeu.de

Weitere Kontaktadressen:

Heinz Brinz
An der Alp 20
88161 Lindenberg
Tel.: 08381-81987

Gerti Brutscher
An der Alp 20
88161 Lindenberg
Tel.: 08381-6205

Georg + Meggi Hauser
Marktstraße 2
88161 Lindenberg
Tel.: 08381-940473

Wolfgang + Elisabeth Kleiner
Gschwend 10
87509 Immenstadt/Bühl
Tel.: 08323-2646

Herzlich willkommen im Freundekreis

Wir vertreten und präsentieren uns und unsere Arbeit in Schulen, Medien oder z. B. auch mit alkoholfreien Mixgetränken auf dem Stadtfest Lindenberg. Beim monatlichen Kaffeeklatsch treffen wir uns in zwangloser Atmosphäre in der Cafeteria des Seniorenheims und bieten dabei speziell für Angehörige alkohol-/suchtkranker Menschen eine niederschwellige Informationsplattform.

Wir sind im Austausch mit Patienten von Fachkliniken, werben für den Selbsthilfegedanken und zeigen Möglichkeiten auf, für den Weg in ein zufriedenes, suchtfreies Leben. Wir erzählen von unseren Freizeitangeboten, Veranstaltungen und Seminaren und von weiteren vielfältigen Angeboten des Landes- und Bundesverbandes. Intensiven Kontakt und Austausch pflegen wir unter den südlichen Freundeskreisen. Bei Regionaltreffen tauschen wir uns aus, wir besuchen uns gegenseitig, reden, wandern und feiern miteinander.
Hier ein kleiner Einblick (in Bildern) in die Vielfalt der Möglichkeiten und Angebote in den Freundeskreisen … herzlich willkommen!