

# unsere Arche

1,50€



**Juni - 2019**

**Heft 12**

**Sommer - Urlaub - Ferien  
Entspannung**



Bild: Pfarrer Gromer, Hopfensee

**Kreuzbund Diözesanverband Augsburg e.V.  
Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke u. Angehörige  
[www.kreuzbund-augsburg.de](http://www.kreuzbund-augsburg.de)**

Winterwanderung	3
Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten	4
Achtsamkeit und Wohlfühlen	5 - 6
Frauenkreis Jettingen-Scheppach	7
Liebe Freunde und Weggefährten	8
Gesprächsnotiz	9
Das Ehrenamt	10-12
Partnerseminar	13-15
Angehörige	16-17
Angst	18-20
Wie du dich selber lieben kannst	21
Entzug	22-24
Politik. Zaghafter Kampf gegen Alkohol	25
Mit Koth beworfen	26
Eingefangen	27

**Danke**

An all die Mitwirkenden, die mit ihrer Mitarbeit, dieses, **Euer** Infoblatt in Druck zu bringen, ermöglicht haben.

## Winterwanderung am 17.02.2019

Bericht von Ernst Stöhr Schwabmünchen 2  
 Bilder von Torsten Döbel Schwabmünchen 2

Wir trafen uns am Parkplatz am östlichen Ende des Weißensees, über 20 Kreuzbündler. Birgit hatte wieder einmal eingeladen zur Winterwanderung, diesmal rund um den **Weißensee**.



Pünktlich um 10 Uhr starteten wir und wählten den Weg am Nordufer des Sees in Richtung Oberkirch. **Wir überquerten den Abfluß des Weißensees**, den Füssener Achen, in dem glasklares Wasser floss. Der See war auf der ganzen Fläche zugefroren. Darauf war ein Kitesurfer auf Skiern unterwegs, der auf der Eisfläche eine beachtliche Geschwindigkeit erreichte. Mit mäßigem Tempo wanderten wir am Seeufer entlang und genossen das herrliche Wetter. **Schließlich erreichten wir das Strandbad und legten hier eine kleine Pause ein.** Strandbad im Winter hat auch besondere Reize. Nicht weit davon entfernt lag schon unser Mittagsziel, die Steigmühlenstuben. Zuvor mussten wir aber noch ein Hindernis überwinden. Eine Treppe, die zur Ortsmitte führte, war völlig vereist. Aber mit gegenseitiger Unterstützung überwandern wir auch diese Hürde und erreichten die Gaststätte, wo wir uns bei einem



zünftigen Mittagessen stärkten. Zum Rückweg nach dem Essen mussten wir wieder die glatte Treppe runter, aber auch dies schafften wir. Dann



erreichten wir den schattigen Bereich am Steilhang des Südufers. Der Weg wurde spiegelglatt. Etwa die  **Hälfte der Teilnehmer kehrten um und nahmen lieber den sonnigen Weg.**



### Wir

aber gingen weiter. Der Weg entwickelte sich zur Strapaze. Man konnte sich nicht fortbewegen, ohne sich irgendwo festzuhalten und selbst da riss es einigen die Beine weg und sie landeten auf dem Hosenboden. Einige überlegten dann doch noch umzukehren, aber die Hoffnung, dass der Weg leichter wurde überwiegte. Durch die volle Konzentration auf den Weg wurden die Sehenswürdigkeiten wie das Felsentor oder die eingefrorenen Wasserfälle kaum beachtet. Schließlich wurde der Weg doch leichter und die gute Laune machte sich wieder breit. Jeder war stolz darauf, was er geleistet hat. Am Parkplatz angekommen stellte Manfred fest, dass er beide Absätze von seinen Wanderschuhen verloren hatte, was allgemeines Gelächter auslöste. Einige gesellten sich noch zur Gruppe die umkehrte und schon bei Kaffee und Kuchen saß, andere fuhren teilweise erschöpft nach Hause, aber alle hatten einen erlebnisreichen Wandertag in Erinnerung.

**Herzlichen Dank noch an Birgit für die Organisation und Durchführung dieser wunderschönen Wanderung.**

## Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

wenn ich das Bild vom Hopfensee bei Füssen betrachte, werden in mir unweigerlich Urlaubsgefühle wach: Freiheit, Entspannung, Erholung ... In Kürze beginnen die Sommerferien – und da werden nicht nur die Schülerinnen und Schüler, sondern auch viele Eltern und das Lehrpersonal aufatmen ...



„Ferien“ – was heißt das eigentlich? Das Wort stammt von lat. „feriae“, das früh unser Wort „Feier“ begründet hat. Noch heute werden im lateinischen Messbuch die Feiertage und Feste als „feriae“ bezeichnet! Seit dem 16. Jahrhundert werden mit „Ferien“ einzelne freie Arbeitstage in den Schulen und Universitäten benannt und ab dem 18. Jahrhundert die eingeführten schulfreien Wochen.

Das Wort hat also einen „Sinneswandel“ erlebt: vom einstigen religiösen Fest zu freien Tagen!

Und doch scheint mir der erste ursprüngliche Inhalt für die jetzige Zeit angemessen: Ferien, schul- oder arbeitsfreie Tage können durchaus auch „Festtage“ sein; Tage, an

denen wir das Leben feiern können, nämlich unbelastet sein dürfen von den alltäglichen Verpflichtungen, von so manchem eingeschliffenen Alltagstrott.

Leben feiern kann dann heißen:

- sich Zeit nehmen für das Leben, für die eigene Erholung, das Kräfteschöpfen, das Aus- und Entspannen
- über das eigene Leben nach- und vorausdenken
- dankbar sein für die gewonnene Freiheit von Abhängigkeiten
- Schönes, Bereicherndes in Reisen, Kunst, Musik, Literatur erfahren
- Gemeinschaft mit Freunden und Bekannten pflegen
- sich Zeit nehmen für Fragen des Glaubens, für Gott, Gebet und Gottesdienst

So wünsche ich uns allen gesegnete „Ferien“, eine gute Erholung und allen, die sich auf Reisen begeben, eine gesunde Heimkehr!

Ihr Pfarrer

Manfred Gromer  
Geistlicher Beirat

# ACHTSAMKEIT UND WOHLFÜHLEN - DIE PERFEKTE KOMBINATION

Unser Seminar mit Susanne - Grūshaber vom 22. Bis 24. Februar 2019 in St. Ottilien

**Achtsamkeit und Wohlfühlen** – ich war mir sicher, das wird was Gutes für Körper und Geist, etwas zum Entspannen und Entschleunige ! Und so war es auch! Wir kamen als „großer Haufen“ von 17 Kreuzbündlern zusammen. Alte und neue Gesichter waren da, die das Seminar mit großer Disziplin und Hingabe zu einem vollen Erfolg werden ließen. Am Freitagabend beschnupperten wir uns nach einer kurzen Zentrierungsübung und überlegten, was wir vom Seminar erwarteten und was wir erreichen wollen. Achtsamkeit hat so viele Facetten und lässt sich kurz auf den Punkt bringen: „Sie ist eine Form der

**AUFMERKSAMKEIT, die ABSICHTSVOLL ist, sich auf den GEGENWÄRTIGEN MOMENT bezieht und NICHT WERTEND ist.“**

Ein simpler Satz, der es aber in sich hat !



Unser Domizil in **Sankt Ottilien** war uns allen eine angenehme Unterkunft für die 3 Tage und alle waren am Samstagmorgen guter Dinge und gespannt

auf den gemeinsamen Tag. In einer Gruppenarbeit je 4 Personen trugen wir Aspekte zur Achtsamkeit im Alltag zusammen und kamen zu dem Schluss, dass die meisten schon sehr viel zu dem Thema wissen. Achtsamkeit üben bei Wut und Groll, bei Druck, Belastung und sozialen Zwängen gehören genauso dazu wie das Hinsehen, Spüren, Abwägen, die Wahrnehmung, die Rücksicht, die Selbstbeobachtung, das Setzen von Grenzen sowie

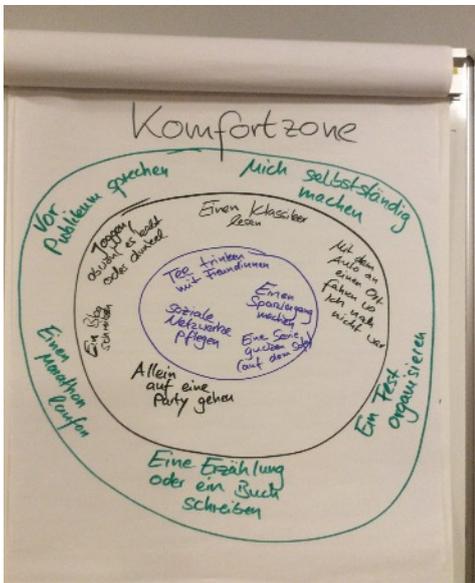


die Entspannung und das Pflegen von Ritualen. Abgerundet wurde der Vormittag durch eine wohlthuende **Entspannungsübung**, bei der wir uns sogar auf den Boden legen und in einer Decke einkuscheln konnten. Unsere Chefin Susanne entführte uns sodann mit sanfter Stimme in eine Traumwelt, bei der dem überwiegenden Teil die völlige Entspannung gelang. Die anschließende kleine Übung zur bewussten **Nasenatmung** empfanden ebenfalls alle als sehr wertvoll und in den



Nach einer wohltuenden Mittagspause unternahmen wir einen **„Achtsamkeitsspaziergang“** in die Umgebung des Klosters. Herrliche frische Luft, strahlende Sonne, der freie Blick auf das entfernte Alpenmassiv sowie ein kleiner **„Spickzettel“** zur bewussten Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Zeichen der Natur war für alle die wahre Freude. Nach einer Stunde **Fußwanderung**, in der jeder versuchte, bewusst zu atmen, zu gehen und innezuhalten, sammelten wir zahlreiche Zeichen, Geräusche und Gerüche der Natur, und jeder war auf wundersame Weise glücklich. Eine obligatorische „Eiszeit“ schoben wir in der hauseigenen Gaststätte ebenfalls ein - aus öffnungszeitentechnischen Gründen bereits am Nachmittag. Für die Zeit nach dem Abendbrot blieb uns somit noch Zeit, und wir

befassten uns mit einem Kreismodell zu unserer „Komfortzone“. Jeder skizzierte für sich selbst auf einem Blatt Papier einen Innenkreis, in den er Dinge eintrug, die ihm angenehm sind und leicht fallen. Der sich d a r u m schließende



Kreis enthielt Dinge, die mit einiger Überwindung und etwas mehr Antrieb ebenfalls Freude und Erfüllung bereiten. Der **abschließende Außenkreis** beinhaltete Wünsche, die jeder gern für sich verwirklichen möchte, die aber noch Einiges an Entschlusskraft und Willen bedürfen. Es war eine gute Übung, um seine eigenen Grenzen, aber auch seine Wünsche und Pläne auszuloten. Das war dann vollauf ausreichend; gespickt mit Eindrücken und dankbar für den schönen Tag waren alle schnell in ihre Zimmer verschwunden und genossen die wohltuende Nachtruhe. Der Sonntagmorgen brachte uns nach einer anregenden

Finger-, Hand- und Armmassage wieder in die waagerechte Lage zu einer weiteren kleinen Traumreise. Eingesuschelt in die Decke durchlebte jeder auf eigene Art das Entkoppeln eines Heißluftballons auf einer gedachten Waldlichtung am Ort seiner Fantasie. Susannes sanfte Vorlesung lies bei jedem interessante Handlungen, Gedanken und Gefühle entspringen, die wir anschließend gemeinsam austauschten. Man kann sich denken, dass die Zeit wie im Flug verging. Schon nahte das Ende unserer „achtsamen Zeit“. Alle brachten Ihr Gefallen über die gemeinsamen 3 Tage zum Ausdruck und etwas wie Glückseligkeit lag in der Luft. Ich denke, jeder hat für sich Zeichen und Wege der Achtsamkeit neu erfahren, wird sie in den Alltag einbauen so gut es geht und vielleicht die Welt ein Stück weit offeneren Blickes wahrnehmen.

**Dabei ist es ganz wichtig, öfter mal IM HIER UND JETZT ZU LEBEN und den AUGENBLICK DER GEGENWART ZU GENIEßEN.**

Bericht von  
 Claudia Gengel  
 aus Jettingen -  
 Scheppach



Bilder:  
 Claudia Gengel  
 Ernst Stöhr  
 Richard Grajdek

# FRAUENKREIS JETTINGEN -SCHEPPACH

30. März 2019 Text: Henriette Sturmhoebel Bilder: Claudia Gengel



Wie jedes Jahr trafen wir uns vor Ostern bei Luise in Jettingen zum Kerzenverziern.



Diesmal

hatte Luise noch eine Bastelarbeit für uns bereit.

Wir konnten auch Rosen aus Eierkartons basteln. Ich konnte mir das zunächst gar nicht vorstellen wie das funktionieren sollte. Aber Luise war eine gute geduldige Lehrerin, sie hat alles sehr gut gezeigt und angeleitet, so entstanden sehr schöne Rosen, es wurden aber natürlich auch wieder Kerzen verziert das alles könnt ihr auf den schönen Fotos bestaunen. Gespräche kamen natürlich auch nicht zu kurz.

Wir Abhängigen konnten einer Angehörigen viel vermitteln, unter anderem daß es nicht Spaß gemacht hat, zu trinken sondern daß wir es machen mussten um den Anforderungen gerecht zu werden und weil unser Körper das verlangt hat. Sie hat so einiges Neues erfahren.



Es wurden auch sehr persönliche tiefe Gespräche geführt, über die ich natürlich nicht berichten kann weil die Frauenkreise wie in der Gruppe auch der Schweigepflicht unterliegen.

Wir waren so im Gespräch und basteln vertieft daß wir die Zeit vergessen haben und ganz vergessen haben auf die Uhr zu schauen.

Es war ein sehr schöner Tag und ich bedanke mich ganz herzlich bei Luise daß sie diesen ermöglicht hat.

Nun wünsche ich Euch allen eine schöne und gute Zeit  
Eure Henriette



## LIEBE FREUNDE UND WEGGEFÄHRTEN



heute möchte ich Euch meine kleine Geschichte erzählen.

Es war vor einigen Tagen, wo ich als neues Mitglied beim Kreuzbund Augsburg an meiner ersten Jahreshauptversammlung teilnahm. Ich war etwas überrascht, als beim 8. Tagespunkt „Ehrungen“ neben etlichen

anderen Neumitgliedern auch mein Name vorgelesen wurde. Wir wurden aufgefordert uns nunmehr zur Bühne zu begeben. Einer nach dem anderen erhob sich von seinem Platz und machte sich auf den Weg nach vorne. Ja, da stand ich nun inmitten eines Dutzend anderer Frauen und Männer und war gespannt was mich nun erwartet. Die Vorstände Torsten und Renate überreichten mir und natürlich auch allen anderen jeweils eine Urkunde und eine Rose. Na gut, ich als Mann war es ja nun gar nicht gewohnt eine Rose überreicht zu bekommen. Aber ok dachte ich. Alles gut. Hände wurden geschüttelt, sich umarmt und nette Willkommensworte



gewechselt.

Peter, der Leiter unserer Kreuzbundgruppe in Friedberg machte einige Fotos mit seiner Handykamera. Die Ehrung dauerte vielleicht so an die 5-10 Minuten und ich und die anderen begaben sich wieder jeder an seinem Platz. Die Urkunde sowie

die Rose legte ich erstmal auf einen leeren Tisch in der Nähe meines Stuhls. Die Versammlung ging weiter und zum Ende der Mitgliederversammlung nahm ich meine Urkunde und mein Röslein, ging mit den anderen in Richtung Parkplatz, verabschiedete mich und fuhr nach Hause. Daheim angekommen nahm ich meine Rose vom Beifahrersitz. Bis zu meiner Wohnung waren es nur wenige Schritte. Nachdem ich Schuhe und Jacke ausgezogen hatte überlegte ich, ob ich eine geeignete Vase habe. Hmm – hatte ich nicht. Wo tu ich jetzt bloß die Blume hin. Ich suchte und fand - eine einzige, relativ schmale 0,5 l Likörflasche! Weiß der Geier, warum die noch bei mir im Schrank stand und ich sie nicht schon längst entsorgt hatte. Ich bin seit über zwei Jahren „trocken“ und in meinem Haushalt, in dem ich, nebenbei bemerkt, alleine lebe, gibt es weder Alkohol noch sonstiges was mich in Versuchung bringen könnte. Einzig, wie es scheint, diese leere Schnapsflasche, die mich jedoch nie interessiert hatte, war noch vorhanden.

Ich also mit der leeren Flasche zum Wasserhahn, Wasser aufgefüllt und die Rose, nachdem ich diese mit einem scharfen Messer am Stiel noch etwas nachgeschnitten hatte, in die Flasche gesteckt.

Nun betrachtete ich meine Kreuzbund-Rose, die sich vor mir in einer als Vase zweckentfremdeten Flasche präsentierte. Auf dem Etikett steht „Mirabellenbrand“. Ich musste schmunzeln und empfand ein sehr angenehmes, zufriedenes Gefühl.

Auch heute – es sind nun bereits einige Tage vergangen – ist mein Röschen noch schön und immer noch lächle ich wenn ich sie ansehe. Ich hätte wirklich kein geeigneteres Gefäß finden können. Passt wie die Faust auf's Auge. Hätte ich die Rose in einer normalen Vase, wäre ich nicht halb so stolz. Erst mit der Flasche erkenne ich die tiefere Bedeutung und freue mich, was ich geschafft habe.



**EUER  
WEGGEFÄHRTE  
GERHARD ARTMANN  
AUS DER  
KREUZBUNDGRUPPE  
FRIEDBERG**

# Gesprächsnotiz

Servus Richard,  
und vielen Dank für deine Rückmeldung. Freut mich, dass es mit dem Artikel so passt.

Naja, ganz neu dabei bin ich nicht gerade. Bei den Friedbergern bin ich seit November 2016. War zuvor im BKH und konnte da während meines 3-wöchigen Aufenthalts bereits den Paul und den Ruppert kennenlernen. Gleich am ersten Dienstag nach meiner Entlassung aus dem BKH war ich zum ersten Mal in der Gruppe in Friedberg zu Gast. Hab dies vorher bereits mit Peter telefonisch abgeklärt. Im Januar ging ich dann für 17 Wochen zur Langzeittherapie nach Furth im Wald und danach war ich fast wieder jeden Dienstag in meiner KB-Gruppe. Ich bin zwischenzeitlich voll integriert und seit dem letzten Jahr nun auch reguläres Mitglied beim Kreuzbund.

Hab auch schon mal bei den AA vorbei geschaut und war auch während meines Aufenthalts in Furth im Wald mal bei einer Kreuzbund-Gruppe vor Ort. Ist natürlich Geschmackssache, aber meine Leute in Friedberg sind mir doch mit Abstand die liebsten. Da fühl ich mich wohl und gehe immer gerne hin.

An meine „Impressionen“ als Neuer kann ich mich noch gut erinnern.

Hab ja zuvor bereits mit Peter gesprochen und den Besuch in der Gruppe angekündigt. Zu diesem Zeitpunkt war ich bereits 2 Monate ohne Alkohol und mir ging´s richtig gut. Sowohl psychisch als auch körperlich. Würde sagen, dass ich sogar etwas euphorisch war. Ich hatte ein richtig gutes Gefühl, fühlte mich verstanden und sofort von den Mitgliedern akzeptiert und aufgenommen.

Ein jeder stellte sich kurz vor und auch ich erzählte von mir, meinen Problemen und meiner „Alkoholkarriere“. So das übliche eigentlich. Die ersten paar Male hatte ich noch Mühe mir die Namen der einzelnen Personen zu merken, aber nach und nach gab sich das. Für mich ist der wöchentliche Termin jetzt fester Bestandteil in meiner Wochenplanung und wenn es mir aus irgendwelchen Gründen nicht möglich ist teilzunehmen, dann fehlt mir was. Ich fühle mich wohl und verstanden, und dies ist eigentlich schon von Anfang an so gewesen.

Aus meiner Sicht ist es unheimlich wichtig sich regelmäßig mit dem Thema Alkohol zu beschäftigen, da ich glaube, dass das Thema sonst nach längerer Zeit nicht mehr so präsent ist und die Gefahr eines Rückfalls steigt.

Hatte und habe noch viele Kontakte von meinen Kollegen aus der Langzeittherapie. Die allerwenigsten sind noch standhaft. Maximal einer von zehn schätze ich. Leider sehr schade.

Das war´s eigentlich schon in Kürze von mir.

Heute ist Gruppe und da freue ich mich schon darauf.

Gruß Gerhard

# DAS EHRENAMT

Erinnern Sie sich noch an Ihren letzten Erste-Hilfe-Kurs? „Als Erstes sprechen wir den Bewusstlosen an. Dann rufen wir laut ‚Hilfe!‘, um den anderen klar zu machen, dass es jemanden gibt, der Hilfe braucht. Danach prüfen wir die Atmung. Falls wir sie spüren, legen wir den Bewusstlosen in die stabile Seitenlage, wählen ‚112‘ und halten solange den Körper warm. Am besten mit einer Decke...“

Daniela Warmberger ist seit Kurzem als Erste-Hilfe-Ausbilderin tätig. Obwohl Sie in Vollzeit als Bankkauffrau arbeitet, hat sie jeden Dienstag Spaß daran, den Abend für andere zu nutzen. Sie liebt es, Menschen zu helfen und ihr Wissen weiterzugeben.

Mit Kreidetafeln und Unfallpuppen kennt sie sich aus. Doch was heißt es eigentlich, im Ehrenamt tätig zu sein? Wie bin ich dort versichert? Wer haftet für Schäden, die während den ehrenamtlichen Aktivitäten entstehen können? Bekomme ich etwas bezahlt? Was bringt mir ein solches Engagement eigentlich? Diese und weitere Fragen beantworten wir Ihnen hier, kurz und übersichtlich:

## **Definition Ehrenamt:**

Sich ehrenamtlich zu engagieren bedeutet, für eine Organisation freiwillig und ohne Vergütung Arbeit zu leisten. Dies kann verschiedene Gründe haben.

## **Was bringt mir mein Engagement im Ehrenamt?**

Ein Grund kann z.B. Hilfsbereitschaft sein. Daniela Warmberger aus unserem oberen Beispiel liebt es, Menschen zu helfen und ihr Wissen weiterzugeben. Engagierte arbeiten aber auch im Ehrenamt, um neue Freundschaften zu finden, politische Meinungen zu pflegen, Fähigkeiten zu entwickeln, das Selbstwertgefühl zu steigern, Schuldgefühle abzubauen, anderen für selbst erhaltene Hilfe zu danken, Wissen zu erlangen oder einfach nur aus purem Spaß! Sie können gemeinsam mit Ihren Mitmenschen etwas bewegen. Ihre Aufgabe stärkt Ihre sozialen Fähigkeiten und bringt Sie persönlich nach Vorn! Wenn Sie selbst Verein gründen wollen, helfen wir Ihnen gerne mit den wichtigsten Informationen zu [Vereinsgründung](#) weiter.

## **Wie ist die Geschichte des Ehrenamts?**

Schon im antiken Griechenland und seit dem frühesten Christentum wurde der Einsatz für die Allgemeinheit jedermann als persönliche Maxime auf die Stirn geschrieben. (als persönliche Maxime für jedermann angesehen.)

Im alten Rom war das Ehrenamt ein öffentliches Amt ohne Vergütung, das auf Freiwilligkeit basierte. Viele Ämter wurden dort freiwillig ausgeübt.

Heute bedeutet der Begriff so etwas wie „Bürgerschaftliches Engagement“ oder „Freiwilligenarbeit“ und muss kein öffentliches Amt sein. Politische und christliche Leitbilder sind mittlerweile genauso wichtig, wie die Selbstentfaltung und die Wertschätzung des Helfenden.

# DAS EHRENAMT

## Bekomme ich im Ehrenamt etwas bezahlt?

Die Arbeit im Ehrenamt ist unentgeltlich. Es geht sozusagen um die „Ehre“.

## Wie viel Zeit benötige ich fürs Ehrenamt?

Wie viel Zeit Sie in Ihr Ehrenamt stecken wollen, entscheiden nur Sie selbst: Sie können z.B. zweimal in der Woche einen Trainerjob im Judoverein übernehmen oder einmal im Jahr krebserkrankte Frauen in einem Krankenhaus besuchen.

### **Tipp**

Setzen Sie sich mit den Mitgliedern der Organisation in Verbindung und sorgen Sie für Klarheit, in welchem Ausmaß Sie sich gern engagieren würden.

## Wie finde ich das richtige Ehrenamt für mich?

Schauen Sie sich am besten ein paar Beispiele für Beschäftigungen im Ehrenamt an:

Arbeit als Trainer in einem Verein

Hilfe in Polizei oder Feuerwehr

Arbeit als Sozial- und Jugendarbeiter

Arbeit als Erste-Hilfe-Ausbilder

Hilfe im Rettungs- und Sanitätsdienst, im roten Kreuz

Ehrenamtliche Hilfe in der Pflege, z.B. Betreuung Demenzkranker oder Besuchsdienste

Hilfe beim Senioren-Mittagstisch

Begleitung todkranker Menschen

Mitarbeit in religiösen Gemeinden, z.B. Mitgestaltung des Gottesdienstes, Lesen aus der Bibel

Arbeit als Schöffe (= ehrenamtliche Richter, die bei der Urteilsfindung mithelfen)

Sie sehen, es gibt viele Bereiche, die Sie sich für Ihre ehrenamtliche Arbeit aussuchen können.

## Bin ich im Ehrenamt versichert?

Wer haftet für Schäden, die während Ihren freiwilligen Aktivitäten entstehen können? Das ist eine wichtige Frage. Denn Schäden können leicht geschehen, z.B. beim Ausrichten kurzfristiger und nicht-satzungsmäßiger Veranstaltungen. Dort gibt es für die ehrenamtlichen Veranstalter vieles zu beachten, um nicht in diverse Haftungsfallen zu tappen. Dies kann z.B. schon bei nicht ordnungsgemäßem Getränkeauschank passieren. Deswegen ist es wichtig, sich über die Risiken und Möglichkeiten zur Absicherung im Ehrenamt umfassend zu

# DAS EHRENAMT

informieren.

Einer der besten Orte, wo Sie dies tun können, ist unsere Website.

**Tipp:**

Das Deutsche Ehrenamt bietet Mitgliedern mit dem [Schutzbrief](#) eine mustergültige Methode, sich gegen Haftungsschäden im Verein abzusichern.

## Arbeitslos – Kann ich mich trotzdem engagieren?

Auch als Arbeitsloser können Sie sich natürlich engagieren. Man sollte jedoch beachten, dass die Vermittelbarkeit in den Arbeitsmarkt Vorrang vor der freiwilligen Tätigkeit hat.

Solange Ihre ehrenamtliche Tätigkeit nicht mehr als 15 Stunden pro Woche umfasst, brauchen Sie diese nicht Ihrer Arbeitsagentur melden. Ihr Anspruch auf Arbeitslosengeld bleibt während des Ehrenamts bestehen.

Verfasser: Deutsches Ehrenamt

## Wo kann ich mich weiter über das Ehrenamt informieren?



Auch unser Augsburger Kreuzbund Dv wird noch mit ehrenamtlichen Mitgliedern verwaltet

Die verschobene Wahl ist nicht aufgehoben

Wahltermin ist mir bis Redaktionsschluß nicht bekannt.

Jedes Mitglied kann sich für einen Posten zur Wahl stellen, egal welcher.

Alle bisherige Posten stehen zur Wahl.

Nur eine rege Mitarbeit bringt Leben in unsere Gemeinschaft

Richard Grajdek

**Impressum** Druck: Sol - Service Gmbh Westendstr. 5 86529 Schrobenhausen

**unsere arche** 350 Exemplare 3x im Jahr VK- Preis: 1,50 Euro frei Haus

Herausgeber: Kreuzbund Diözesanverband Augsburg eV

Internet: [www.kreuzbund-augsburg.de](http://www.kreuzbund-augsburg.de)

Verantwortlich für Text - Bild - Druck- Vertrieb

Richard Grajdek Lupinenstr. 3 86179 Augsburg [unsere.arche@gmx.de](mailto:unsere.arche@gmx.de) 0821/81069261

**Unser Partner - u. Freunde Seminar**  
**mit Barbara Habermann 24. - 26. Mai 2019**

**Gesundung bedeutet  
Veränderung**

An dieses Seminar knüpfte ich große Erwartungen, nachdem es im vergangenen Jahr wegen **mangelnder Teilnahmereitschaft** ausfiel. Dies war wohl dem Aspekt geschuldet, dass viele Kreuzbündler dachten, nur mit einem festen Lebenspartner teilnehmen zu können. Deshalb wurde das Seminar auch ein wenig „umgetauft“. Eine bunte Gruppe aus Paaren und Einzelgefährten fand sich zusammen u. es wurde ganz schnell klar, dass die Thematik alle zwischenmenschlichen Beziehungen betrifft.

**Eine aufgeschlossene, ehrliche,  
respektvolle Gruppe**

Ich war dieses Mal in besonderem Maße überrascht. da sich unsere Gruppe bereits am Freitagabend zur Einführungsrunde zu einer aufgeschlossenen, ehrlichen u. respektvollen Runde entwickelte – einfach großartig. Diese Tatsache war aber auch unserer **wunderbaren Referentin Barbara** geschuldet; sie hat das gewisse „Händchen“, einen unglaublichen Erfahrungsschatz und eine sanfte Ausstrahlung. So folgte, nach einer für alle angenehmen Nacht im schönen „alten Gymnasium“ von Reimlingen u. einem opulenten Frühstück der Seminartag bei trockenem Wetter u. sogar den ersten richtig angenehmen Temperaturen des Jahres. Es sei vorweggenommen, dass Barbara komplett auf technisches Beiwerk wie Präsentationen per Beamer, Handout u. dergleichen verzichtete;

eine gute Entscheidung. Unsere Gruppe konnte aufgrund eigener Erlebnisse, Erfahrungen u. Einsichten so gut einsteigen, dass sich die Seminarziele in **multilateralem** Stil spielend erreichen ließen. Das Thema „Streit“ in Beziehungen wurde aufgegriffen u. der Unterschied zwischen dem „Fallenlassen“ oder „Loslassen“ (u. wieder zueinander finden) in Beziehungen herausgearbeitet. Des Weiteren beschäftigten wir uns mit der „Bezogenheit“ zueinander, die sich in Toleranz aber auch in „Klammern“ zum Partner äußern kann.

Barbara stellte weitere Abstufungen der Bezogenheit zur Disposition, die wir detailliert analysierten:

**der Kontakt:** mit mir oder mit anderen, -->

**die Begegnung:** Vorform einer Beziehung (weil gemeinsames Thema), -->

**die Beziehung:** in Dauer getragene Begegnung (freier Wille, mit jemandem zu leben), -->

**die Bindung:** Hingabe u. Einschränkung der eigenen Freiheit zugunsten des anderen, -->

**abhängige Gebundenheit:** Bindung auf Kosten der persönlichen Freiheit, -->

**Hörigkeit:** sich abhängig machen u. machen lassen.



## . Mit einer Einzelgruppenübung

trugen wir Beispiele zusammen, wie „ich mir im Leben ein guter Begleiter“ sein kann; z. B. mich selbst schätzen u. lieben, gut für mich sorgen oder ein gesundes Selbstwertgefühl an den Tag legen. Das sind nur ein paar Beispiele, mit denen wir uns besser fühlen, Kraft u. Energie tanken u. Misserfolge besser wegstecken. Das wiederum sind Voraussetzungen, um die Bindung zum Partner, dem Kind, dem Freund usw. gedeihlich zu entwickeln.

**Wir sind alle Kontaktindividuen  
alleine Leben geht nicht**

Schlussendlich sind wir alle Kontaktindividuen; allein leben geht nicht (bis auf Ausnahmen). Wir betrachteten nunmehr unsere Gefühlsebene etwas intensiver. Da der Mensch ein Körper-Geist-Wesen ist, spielt unser sogenanntes „**Leibgedächtnis**“ eine große Rolle. Welches Gefühl kann meinen Schmerz lindern, meinen Körper beruhigen oder erregen, meine Wahrnehmung für die Natur schärfen? Wie kann ich negativen Gefühlen beikommen, die sich so schnell aus Überforderung, mangelnder Kontrolle oder Unverständnis des Partners ergeben?

## Unser eigener Erfahrungsschatz wird sehr rege diskutiert

Rege diskutierten wir aus unserem eigenen Erfahrungsschatz, ergänzt mit Beispielen aus den regelmäßigen Gruppentreffen im Kreuzbund. Ich bin sicher, dass sich jeder Seminarteilnehmer angesprochen fühlte und wertvolle Anregungen u. Lösungswege für den Alltag bekam. Selbst ganz konkrete Schief lagen konnten mit fundierten Tipps von Barbara und der Seminarteilnehmer gemildert u. Lösungsansätze gefunden werden. Keiner von uns merkte, dass sich der Seminartag schon dem Ende neigte; nur unterbrochen von einem leckeren Mittagstisch, einer „Siesta“ u. dem nachmittäglichen Kaffee. Wir waren geladen mit Emotionen, sodass wir selbst nach Ende des „offiziellen“ Teils nicht aufhören konnten, zu diskutieren; sei es, wie wir selbst die Wegstrecke von der „nassen“ zur „trockenen“ Zeit überwunden haben, wie wir Ärger meistern, wie wir dem Partner Aufmerksamkeit schenken (od. auch nicht) usw. Alle wissen eigentlich, wie es geht – nur die Umsetzung ist manchmal holprig. **Am Sonntagmorgen** kam es bei der Befindlichkeitsfrage durch Barbara an die Gruppe wie aus einem Munde: „Schade, dass dieses Seminar schon bald zu Ende geht“;



## Gesundung bedeutet Veränderung

**unglaublich überzeugend von jedem; sowas habe ich noch nicht erlebt!**

Deshalb waren alle eifrig dabei, ihre Assoziationen, Gefühle und Wünsche anhand eines großen Naturfotos darzulegen. Das Foto suchte sich jeder nach seiner eigenen Wahl aus und begann zu erzählen, was ihm durch den Kopf geht; das Plätschern des Wassers, der schöne saftige grüne Wald, die Weite der Natur mit ihrer Ruhe, der Liebreiz eines Tieres oder die Idylle einer versteckten Gartenbank. Abschließend widmeten wir uns kurz dem Thema Kommunikation, denn was ist besser für eine gute Beziehung als miteinander verständlich zu reden oder gemeinsame Interessen zu pflegen?

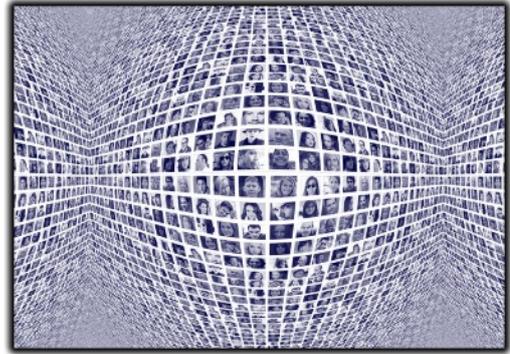
**Da es bei der Kommunikation zwischen dem Sender und dem Empfänger immer einen Filter gibt,**

bestimmt der Empfänger die Botschaft, welche vom Sender ausgeht. Je nachdem, womit sein Filter behaftet ist, können Botschaften oft negativ interpretiert werden, weil er in seiner Vergangenheit schlechte Erfahrungen gemacht hat oder sich als Versager fühlt. Dies gilt natürlich auch im positiven Sinne. Ergo: Der Sender sollte versuchen, sich klar auszudrücken; der Empfänger gegebenenfalls noch mal **nachfragen**. Damit war die Abschlussrunde unseres gemeinsamen Wochenendes eingeläutet. Das einstimmige **Fazit** ist die Wiederholung es bereits Erwähnten in diesem Bericht: Lob und Dank, erstaunt u. glücklich über so viel Vertrauen, Verständnis und Achtung, die das Seminar geprägt haben.

**Große Klasse; mit viel Gespür waren Sie, liebe Frau Barbara Habermann, dabei; tolles Team wart Ihr, liebe Kreuzbündler.**

**Text: Claudia Gengel, Gruppe Jettingen - Scheppach  
Bilder: Richard Grajdek, Gruppe Augsburg - Stadtbergen  
Peter Neumann Gruppe Friedberg**





### Angehörige von Alkoholabhängigen

Abhängigkeit ist ein schwer zu verstehendes Phänomen. Geht es um das Thema Alkoholabhängigkeit, taucht auch der Begriff Co-Abhängigkeit auf. Insider wissen oder haben erfahren, was damit gemeint ist, und in Fachkreisen gehört dieser Begriff inzwischen zum gängigen Vokabular. Alkoholmissbrauch bis hin zur Alkoholabhängigkeit spielen sich immer in einem sozialen Umfeld ab. Der Verlauf der Alkoholkrankheit geschieht in enger Wechselwirkung zwischen dem Kranken und seinen Bezugspersonen. Jeder spielt mit: Der Abhängige, seine Familie, seine Freunde und Kollegen, und, in vielen Fällen, auch seine Berater: Ärzte, Vorgesetzte etc. . Angehörige von Alkoholabhängigen gehen ebenso durch die Hölle wie die Betroffenen selbst. Die verschiedenen Parteien, die sich eigentlich gegenseitig helfen wollen, entwickeln in diesem oft jahrelangen Ablauf ein ganz bestimmtes Rollenverhalten, das meist gravierende Auswirkungen auf ihre menschlichen und sozialen Beziehungen hat. Die Bezugspersonen des Kranken verhalten sich "falsch" und ihnen ist nicht klar, dass sie damit den Weg in die Abhängigkeit unterstützen und die Krankheit verlängern, dass sie zu Suchtunterstützern werden.

**Vor allem Familienmitglieder** geraten über das "Helfen wollen" zunehmend in die Entfremdung ihrer eigenen Persönlichkeit. Sie übernehmen laufend Verantwortung für die Bedürfnisse anderer und geben ihren eigenen Bedürfnissen keinen Raum mehr. Ihre Gesundheit, ihre Psyche, ihre Leistungsfähigkeit, ihr ganzes soziales Leben nehmen Schaden. Psychosomatische Erkrankungen sind die Folge. Angehörige werden zu Krisen- und Problemmanagern. Ihr Lebensinhalt und ihre Lebensenergien kreisen in erster Linie um das trinkende Familienmitglied. Tag für Tag versuchen sie, seine Probleme zu lösen und aufzufangen, sein Verhalten zu verstehen, zu manipulieren, zu entschuldigen, zu decken, vor der Außenwelt zu verbergen oder darauf zu reagieren. Alle Versuche, den Abhängigen "trocken zu legen", scheitern aber. Was bleibt, sind **Enttäuschung, Empörung, Wut, Verzweiflung, Hass, Schuldgefühle, Frust, Trauer,**

**Leid, das Gefühl der Ausweglosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Isolation,** alles Symptome, die Fachleute als Co-Abhängigkeit beschreiben.

### Hoffnungslosigkeit, Ausweglosigkeit

Das Verhalten des Co-Abhängigen kann auch als zwanghaft bezeichnet werden. Es ergänzt sich in fataler Weise mit dem Verhalten des Abhängigen. Co-Abhängige helfen weder sich selbst noch dem Kranken, geschweige denn den Kindern. Das ist keine Schuldzuweisung. Keiner trägt Schuld an diesem tödlichen Spiel. Die Krankheit Alkoholismus zu verstehen, ist für Angehörige zu gut wie unmöglich, nicht mal der Abhängige versteht was er tut und warum er es tut. Trotzdem ist es wichtig, sich zu vergegenwärtigen, dass Alkoholismus eine Krankheit ist und keine Charakterschwäche. Wird der Alkoholranke aber nicht klar mit den negativen Auswirkungen seiner Krankheit konfrontiert, wird er aus eigener Überzeugung nichts dagegen tun, außer seine Krankheit zu verleugnen. Das ist so. Eine Heilung kann nur einsetzen, wenn der Abhängige die Verantwortung für seine Lebensgestaltung selbst übernimmt und die Konsequenzen seines durch die Krankheit bedingten Verhaltens selbst tragen muss. Nur er selbst kann seinen Scherbenhaufen lichten. Solange seine Bezugspersonen diese Tatsache ignorieren, wird er sich weigern, die Realität seines Verhaltens zu sehen. Er wird weitertrinken. Diese Erkenntnis ist schmerzhaft, aber notwendig. Ohne einen konstruktiven Leidensdruck wird der Abhängige keinen Ausweg aus seiner Krankheit finden.

Der Umgang mit der Alkoholkrankheit ist kompliziert. Ein Ausweg aus diesem zerstörerischen Ablauf erfordert ein Umdenken des Begriffs Helfen. Angehörige müssen bereit sein, sich die Frage zu stellen, helfen sie beim Erkennen oder beim Leugnen der Krankheit

# Angehörige

## Denn auch sie verdrängen das Ausmaß der Alkoholproblematik,



auch sie wollen nicht wahrhaben, dass ihr Partner/ihre Partnerin, ihre Tochter/ihr Sohn, ihre Mutter oder ihr Vater, ihr Freund/ihre Freundin, ihr Arbeitskollege/ihre Arbeitskollegin alkoholabhängig sind. Auch sie spielen das Problem zunächst runter, auch sie müssen ihre Schmerzgrenze erst erreichen, was sehr lange dauern kann. In den Selbsthilfegruppen für Angehörige wurde der Begriff "Hilfe durch Nichthilfe" geprägt. "Hilfe durch Nichthilfe" bedeutet nicht, dass der Kranke fallengelassen wird, sondern dass er die Konsequenzen seines Verhaltens selbst verantworten muss. Nur so kann er zu einer Krankheitseinsicht gelangen. Helfen im traditionellen

Sinne kann der Angehörige erst, wenn der Kranke selbst wirklich von seiner Abhängigkeit loskommen will.

## Das heißt, Angehörige müssen sich früher oder später mit dem Thema Co-Abhängigkeit befassen

sonst können auch sie ihr Leben nicht mehr selbst bestimmen. Sonst spielt sich ihr Leben ab wie auf einer Achterbahn, und sie werden krank, unglücklich und einsam. Die Krankheit Alkoholismus macht vor ihnen nicht Halt, sie kann sie selbst, ihre Kinder, ihr Berufsleben und ihre Partnerschaft zerstören. Auch Angehörige müssen lernen, über ihren Schatten zu springen und Hilfe in Anspruch zu nehmen, um sich von den verheerenden Folgen dieser zerstörerischen Krankheit zu erholen und zu ihrem eigenen Leben zurückzukehren. Das **Loslassen** des Problems ist ein wichtiger Schritt, um sich aus dem destruktiven Kreislauf der Co-Abhängigkeit zu befreien. Denn vor dem Alkohol sind alle machtlos und den Schlüssel zur Abstinenz hat nur der Betroffene selbst in der Hand.

Bericht entnommen aus saufnix



# Angst

## Was kannst du tun

Cyn Kuypers ist Life Performance Coach, Persönlichkeits- und Motivationstrainerin, sowie Buchautorin.

Motto: Lebe die beste Version von dir !

Wir alle haben vor etwas Angst. (Und vor allem in depressiven Phasen kommen Ängste auf uns zu, die uns überwältigen.)

Sie können uns lähmen und beherrschen. Es scheint, als könnten diese Ängste nicht gelöst werden. Ich sage, das ist falsch. Zumindest nicht ganz richtig. Jede Angst ist das Ergebnis unserer Geschichte. Und die können wir zu jedem Zeitpunkt neu schreiben. Auch wenn wir uns nicht danach fühlen. Auch wenn es uns unmöglich scheint. Wie das geht, erfährst du hier.

### Warum ist Angst nicht gleich Angst?

Wir unterscheiden akute Ängste und Angstgefühle. Hängen wir an einem dünnen Ast über einem meterhohen Abgrund, ist das eine akute Angst. Sie ist berechtigt, weil es in dieser Situation ganz akut um unser Leben geht. Die Angst ist ausgelöst durch eine reale Situation in der Gegenwart. Im Hier und Jetzt. Sofern wir tatsächlich gerade über einer Klippe baumeln.

Und genau DA ist der Unterschied. Denn im Gegensatz zu der heiklen Actionfilm Szene über dem Abgrund sind die meisten Ängste (, die wir unter anderem noch intensiver in Zeiten einer Depression befürchten,) eben nicht akut lebensbedrohlich. Das GEFÜHL der Angst ist dann eben nicht mit einer AKUTEN SITUATION im Hier und Jetzt verbunden. Sie ist NUR ein Gefühl. Verursacht durch Gedanken. Bewusst oder unbewusst. Wer in einer sicheren Umgebung Ängste verspürt lebt entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Jedenfalls nicht in der Gegenwart. Du befindest dich auf einer Zeitreise in die Vergangenheit oder in die Zukunft. Und das ist der Knackpunkt. Hier können wir ansetzen.

### Wo deine Angst herkommt

Wer schlechte Erfahrungen gemacht hat, oder eben sehr früh beängstigende Gefühle verspürt hat, der entwickelt Ankerpunkte, die immer wieder angetriggert werden können. Es sind die bewussten oder unbewussten Verknüpfungen an lebensbedrohliche, überwältigende negative Gefühle, die uns aus der Gegenwart reißen können. Sie können so intensiv sein, dass wir uns ihnen tatsächlich machtlos ausgeliefert fühlen.

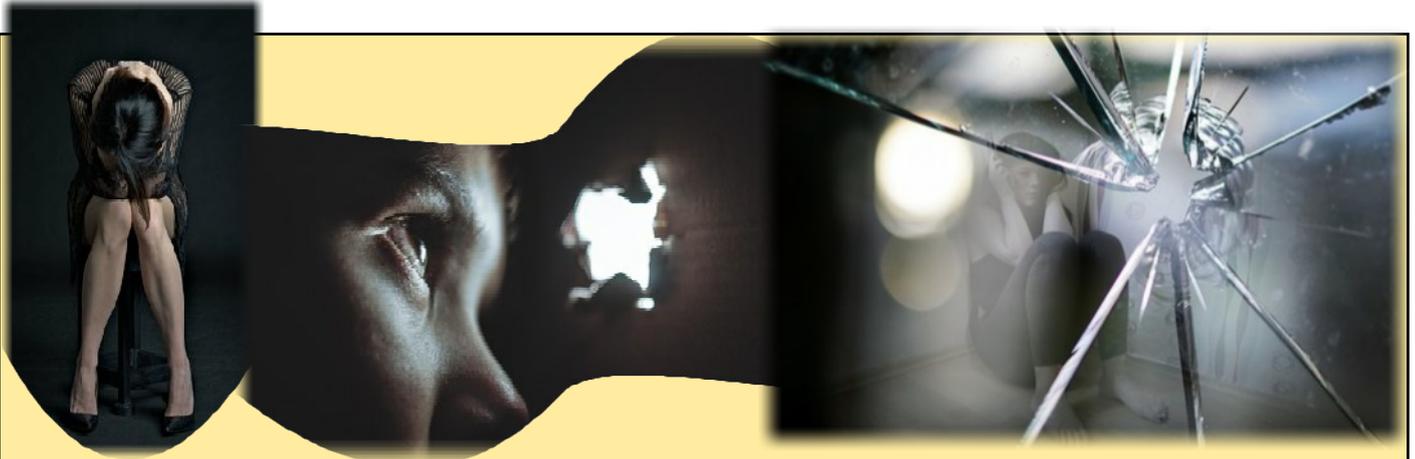
Wenn wir Angst haben, dass andere uns nicht mögen könnten, können wir eine ausgewachsene Sozialphobie entwickeln. Haben wir Angst bloßgestellt zu werden, haben wir Angst vor Gruppen zu sprechen. Ach was sage ich. Ein Vorstellungsgespräch vor einem einzigen Personalplaner kann uns dann schon den Schweiß auf die Stirn treiben.

Eine andere Art von Angst kann sich in Zwängen ausbilden. Die Angst, dass man selbst so unordentlich und unstrukturiert werden könnte, wie die eigene Mutter es war oder noch immer ist, kann sich in einem Putzzwang äußern. Die Angst, dass ein damaliger Missbrauch uns wieder beschmutzen könnte, auch. Ängste müssen also nicht immer bewusst als eine Angst vor etwas spürbar sein. Sie können auch gut versteckt einen anderen Weg finden, uns das Leben schwer zu machen.

Es gibt so viele Möglichkeiten und Ausprägungen von Ängsten wie es Menschen mit ihren ganz persönlichen Geschichten gibt. Die Liste lässt sich also beliebig fortführen.

### Was kannst du tun?

Fakt ist aber, wir sind ihnen nicht einfach so ausgeliefert. Auch wenn es sich so anfühlt. Jede Angst ist sehr persönlich. Deshalb ist es wichtig, sich die eigene Geschichte am besten mit einem Therapeuten einmal genau anzuschauen. Vieles löst sich dann nach und nach. Doch um die akuten Situationen zu lösen und das Gefühl von sicherer Kontrolle



Die Akzeptanz deiner Gefühle und das Bewusstmachen, dass du Verantwortung für die Situation trägst, bringt dir ein Gefühl von Entspannung. Denn es sind DEINE Gedanken, die gerade Stress in dir auslösen. Also kannst auch NUR DU sie in eine andere Richtung lenken.

### **Setze den Knopf deiner Zeitmaschine auf Gegenwart**

**4.** Checke, wo das Gefühl herkommt. Ist es durch die Vergangenheit ausgelöst? Sind es Zukunftsängste? Wer Angst hat, lebt nicht im Hier und Jetzt. Und darauf hast du Einfluss. Auf keine andere Zeit. Nur auf die Gegenwart kannst du Einfluss nehmen.

Vergangenheit gehört zu dir, kann dir aber nichts mehr antun. Denn du entscheidest in jedem Moment neu darüber, ob du dich davon beeinflussen lässt, oder ob du dich dazu entschließt zu den Machern zu gehören. Das gleiche gilt für die Zukunft. Du kannst in jeder einzelnen Sekunde Steine für einen neuen Weg legen, den du gehst. Es gibt keine Ungewissheit, wenn du dir bewusst machst, dass du deinen Weg selber gestalten kannst.

### **Was andere können, kannst du auch**

**5.** Andere Menschen. Ja, ich weiß. Man soll sich nicht vergleichen. Aber in diesem Fall, kann dich das aus deiner gefühlten Angst holen. Stelle dir einen Menschen vor, der deine Angst nicht spürt. Prinzipiell stimme ich dir zu, wenn du jetzt sagst, jeder hat andere Erfahrungen, jeder hat andere Anlagen. Doch dann konter ich: Wir sind alle Menschen. Wir alle haben die Freiheit, über unsere Gedanken und Gefühle selbst zu bestimmen. Wenn der neben mir gerade keine Panikattacke hat, dann kann ich das auch. Denn es gibt Beispiele genug, die zeigen, dass zwei Menschen mit der gleichen Erfahrung unterschiedliche Strategien haben, diese zu bewältigen. So ist das auch mit der Angst. Es steht und fällt damit, wie viel man sich selbst wert ist. Im englischen heißt es: to take a decision. Eine Entscheidung nehmen. Das ist ein aktiver Prozess. Beschreibt sehr schön, dass wir keine Opfer der Situation sind, sondern dass jeder die freie Wahl hat, sich seine Entscheidung einfach zu nehmen. Aus einer Fülle von Möglichkeiten, kannst du dir die beste aussuchen. Sie nehmen. Wenn es also andere schaffen, sich für Entspannung anstatt für die Angst zu entscheiden, dann kannst du das auch.

### **Vorbilder – nachmachen und selber machen**

**6.** Biographien. Es gibt Menschen, die haben Tiefschläge, schreckliche Schicksalsschläge erlebt. Und dennoch sind sie erfolgreich, glücklich und gehen ihren Weg. Du musst nicht das Rad neu erfinden. Lies dir Biografien von denen durch, die Ängste bewältigt haben und lerne von ihnen. Sage dir: Was der oder die kann, kann ich schon lange. Freue dich darüber, dass auch du dein Leben glücklich gestalten kannst. In der Kindheit sind wir allem möglichen ausgeliefert. Heute als Erwachsene können wir durch das Bewusstmachen von Gedanken und Gefühlen noch einmal neu lernen, uns neu entscheiden, wer wir sein wollen. Es ist manchmal mühsam. Es mag sich anfühlen, wie noch einmal von neu das Laufen zu lernen. Aber ich verspreche dir, es lohnt sich. Denn nach einer kurzen Zeit der Anstrengung, kannst du einen neuen Weg, DEINEN Weg, angstfrei gehen.

### **Fazit:**

Benutze dein Bewusstsein. Erkenne, dass dir im Hier und Jetzt keine Gefahr droht. Fühle, dass du aus einem Grund in dieser Gefühlslage bist. Entscheide dich dafür, zu fühlen, wie es ist, Kontrolle über die Situation zu haben. Entscheide dich für Souveränität und die freie Wahl an Gedanken und somit an Gefühlen. Spüre in deinen Körper hinein, wo die Angst sich physisch bemerkbar macht. Tausche sie aus. Denke an Entspannung und daran, durch welches Gefühl du die Angst ersetzen kannst.



Die Akzeptanz deiner Gefühle und das Bewusstmachen, dass du Verantwortung für die Situation trägst, bringt dir ein Gefühl von Entspannung. Denn es sind DEINE Gedanken, die gerade Stress in dir auslösen. Also kannst auch NUR DU sie in eine andere Richtung lenken.

### Setze den Knopf deiner Zeitmaschine auf Gegenwart

**4.** Checke, wo das Gefühl herkommt. Ist es durch die Vergangenheit ausgelöst? Sind es Zukunftsängste? Wer Angst hat, lebt nicht im Hier und Jetzt. Und darauf hast du Einfluss. Auf keine andere Zeit. Nur auf die Gegenwart kannst du Einfluss nehmen.

Vergangenheit gehört zu dir, kann dir aber nichts mehr antun. Denn du entscheidest in jedem Moment neu darüber, ob du dich davon beeinflussen lässt, oder ob du dich dazu entschließt zu den Machern zu gehören. Das gleiche gilt für die Zukunft. Du kannst in jeder einzelnen Sekunde Steine für einen neuen Weg legen, den du gehst. Es gibt keine Ungewissheit, wenn du dir bewusst machst, dass du deinen Weg selber gestalten kannst.

### Was andere können, kannst du auch

**5.** Andere Menschen. Ja, ich weiß. Man soll sich nicht vergleichen. Aber in diesem Fall, kann dich das aus deiner gefühlten Angst holen. Stelle dir einen Menschen vor, der deine Angst nicht spürt. Prinzipiell stimme ich dir zu, wenn du jetzt sagst, jeder hat andere Erfahrungen, jeder hat andere Anlagen. Doch dann konter ich: Wir sind alle Menschen. Wir alle haben die Freiheit, über unsere Gedanken und Gefühle selbst zu bestimmen. Wenn der neben mir gerade keine Panikattacke hat, dann kann ich das auch. Denn es gibt Beispiele genug, die zeigen, dass zwei Menschen mit der gleichen Erfahrung unterschiedliche Strategien haben, diese zu bewältigen. So ist das auch mit der Angst. Es steht und fällt damit, wie viel man sich selbst wert ist. Im englischen heißt es: to take a decision. Eine Entscheidung nehmen. Das ist ein aktiver Prozess. Beschreibt sehr schön, dass wir keine Opfer der Situation sind, sondern dass jeder die freie Wahl hat, sich seine Entscheidung einfach zu nehmen. Aus einer Fülle von Möglichkeiten, kannst du dir die beste aussuchen. Sie nehmen. Wenn es also andere schaffen, sich für Entspannung anstatt für die Angst zu entscheiden, dann kannst du das auch.

### Vorbilder – nachmachen und selber machen

**6.** Biographien. Es gibt Menschen, die haben Tiefschläge, schreckliche Schicksalsschläge erlebt. Und dennoch sind sie erfolgreich, glücklich und gehen ihren Weg. Du musst nicht das Rad neu erfinden. Lies dir Biografien von denen durch, die Ängste bewältigt haben und lerne von ihnen. Sage dir: Was der oder die kann, kann ich schon lange. Freue dich darüber, dass auch du dein Leben glücklich gestalten kannst. In der Kindheit sind wir allem möglichen ausgeliefert. Heute als Erwachsene können wir durch das Bewusstmachen von Gedanken und Gefühlen noch einmal neu lernen, uns neu entscheiden, wer wir sein wollen. Es ist manchmal mühsam. Es mag sich anfühlen, wie noch einmal von neu das Laufen zu lernen. Aber ich verspreche dir, es lohnt sich. Denn nach einer kurzen Zeit der Anstrengung, kannst du einen neuen Weg, DEINEN Weg, angstfrei gehen.

### Fazit:

Benutze dein Bewusstsein. Erkenne, dass dir im Hier und Jetzt keine Gefahr droht. Fühle, dass du aus einem Grund in dieser Gefühlslage bist. Entscheide dich dafür, zu fühlen, wie es ist, Kontrolle über die Situation zu haben. Entscheide dich für Souveränität und die freie Wahl an Gedanken und somit an Gefühlen. Spüre in deinen Körper hinein, wo die Angst sich physisch bemerkbar macht. Tausche sie aus. Denke an Entspannung und daran, durch welches Gefühl du die Angst ersetzen kannst.

## Wie du dich selber lieben kannst

Höre auf mit der Kritik. Kritik ändert gar nichts. Weigere Dich, Dich zu kritisieren. Akzeptiere Dich genauso, wie Du bist. Jeder verändert sich. Wenn Du Dich kritisierst, sind die Veränderungen negativ. Wenn Du Dich anerkennt, sind die Veränderungen positiv.

Jage Dir nicht selbst Angst ein. Höre auf, Dich mit Deinen eigenen Gedanken zu terrorisieren. Das ist eine furchtbare Art, zu leben. Finde ein Gedankenbild, eine Vorstellung, die Du:gefällt und schalte von dein Angstgedanken auf den positiven Gedanken um.

Sei sanft, freundlich und geduldig. Gehe sanft mit Dir um. Sei freundlich zu Dir. Habe Geduld mit Dir, während Du eine neue Denkweise lernst. Behandle Dich wie jemanden, den Du wirklich liebst

Sei nett zu Deinen Gedanken. Selbsthass ist nur Hass Deiner eigenen Gedanken. Hasse Dich nicht dafür, dass Du die Gedanken hast. Ändere Deine Gedanken auf sanfte Weise.

Lobe Dich selbst. Kritik zerbricht den inneren Geist. Lob baut ihn auf. Lobe Dich, so oft es möglich ist. Sage Dir bei jeder Kleinigkeit, wie gut Du alles machst.

Unterstütze Dich selbst. Finde Wege, Dich selbst zu unterstützen. Suche mit Freunden Kontakt und lasse sie Dir helfen. Es ist ein Zeichen von Stärke, um Hilfe zu bitten, wenn sie nötig ist.

Gehe mit Deinen negativen Eigenschaften liebevoll um. Anerkenne, dass Du sie entwickelt hast, um ein Bedürfnis zu stillen. Nun findest Du neue, positive Wege, um diese Bedürfnisse zu decken.

Also lasse Deine alten, negativen Muster liebevoll los.

Achte auf Deinen Körper. Bringe etwas über gesunde Ernährung in Erfahrung. Welche Art von Nahrung braucht Dein Körper, um optimale Energie und Vitalität zu haben?

Bringe etwas über sportliche Aktivitäten in Erfahrung.

Welcher Sport würde Dir gefallen?



Hege und Pflege den Tempel, in dem Du lebst.



Spiegelarbeit: schaue Dir oft in die Augen. Drücke die wachsende Liebe für Dich aus. Schaue in den Spiegel, wenn Du Dir vergibst. Schaue in den Spiegel und rede mit Deinen Eltern. Vergib auch ihnen. Sage zumindest ein Mal täglich: "Ich liebe Dich. Ich liebe Dich wirklich".

# ENTZUG

## Was tun bei Entzugserscheinungen?

Beim Stichwort Entzug denkt man oft zuerst an den „Alkohol-Flattermann“ oder den „Heroin-Turkey“. Doch auch bei anderen Drogen können nach dem Absetzen unangenehme Symptome auftreten.

## Was sind Entzugserscheinungen?

Der menschliche Körper und seine Psyche gewöhnen sich mit der Zeit an den regelmäßigen Konsum einer Droge. Wird diese nicht mehr genommen, muss sich der Organismus auf „die neue Situation“ einstellen. Bis er das geschafft hat, reagiert er mit Entzugssymptomen.

Doch nicht bei jedem Menschen ist das der Fall. Ob man entzückt wird und wie stark die Symptome ausfallen, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Hier spielt natürlich die Art der Droge eine Rolle, aber vor allem auch wie lange, wie oft und in welcher Dosierung man sie eingenommen hat.

## Wie äußern sich Entzugserscheinungen?

Von Droge zu Droge und von Mensch zu Mensch sind die Entzugssymptome unterschiedlich. Die folgende Liste gibt deshalb nur einen groben Überblick:

Häufig treten auf:

- Unruhe
- Gereiztheit
- Schlafprobleme
- Übelkeit
- intensive Träume / Alpträume
- Konzentrationsprobleme
- Gedächtnisprobleme
- Appetitlosigkeit
- Konsumdruck
- Ängstlichkeit

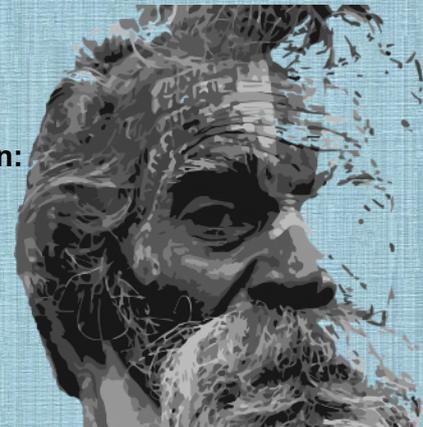


**Bei Folgenden körperlichen Symptomen solltest du überlegen, einen Arzt aufzusuchen.**

- Übelkeit und Erbrechen
- Durchfall
- depressive Episoden (länger als zwei Wochen)
- starkes Schwitzen

**Eine unbedingte ärztliche Abklärung erfordern diese Entzugserscheinungen:**

- Herzrasen
- Hoher Blutdruck
- Halluzinationen und psychotische Symptome
- Suizidgedanken
- Krampfanfälle
- Lähmungserscheinungen
- Orientierungslosigkeit
- Verwirrheitszustände



**Wichtig: Der Entzug von Alkohol, Benzodiazepinen (Beruhigungsmedikamenten), GHB (Liquid Ecstasy) und einigen Schnüffelstoffen kann lebensgefährlich sein. Geh deshalb unbedingt zuerst zu einem Arzt, bevor du den Entzug „auf eigene Faust“ versuchst.**

## Suche dir Unterstützung!

Welche Personen in deinem Umfeld können dir beim Entzug helfen? Rede mit ihnen und weihe sie in deine Pläne ein. Bereite sie darauf vor, was auf dich (und evtl. auch auf sie) zukommen wird (z.B. Gereiztheit, Appetitlosigkeit, Schlafprobleme). Sobald der Entzug beginnt, rede mit ihnen über die Schwierigkeiten. Teile ihnen deine Gedanken mit (vor allem wenn du in Versuchung gerätst, wieder zu konsumieren). Scheue dich nicht davor, Kontakt zu einem Arzt, zu einer Suchtberatungsstelle (für beide gilt die Schweigepflicht) oder zu Selbsthilfegruppen aufzunehmen.

## Plane deine Tage!

# ENTZUG



Gerade am Anfang fällt es einem oft schwer, sich aufzuraffen. Sicher – dein Körper verdient Ruhe. Gleichzeitig ist aber Ablenkung oft die beste Medizin. Versuche deine Tage so gut es geht zu füllen. Mache dir eine Liste mit Dingen, die dir gut tun. Verabrede dich mit Menschen, die nicht konsumieren. Plane deine Tage von morgens bis abends.

## Versuche dich zu Entspannen!

Es ist sehr wahrscheinlich, dass du dich im Entzug extrem angespannt fühlst. Deshalb ist es wichtig, funktionierende Entspannungsmöglichkeiten zu finden. Denke mal nach! Bestimmt kennst du schon Wege, um zu relaxen. Musik hören, Fernseher schauen, ein Buch lesen, ein warmes Bad nehmen oder mit einem Freund spazieren gehen. Jeder hat seine eigenen Möglichkeiten. Wenn diese nicht ausreichen, probiere doch mal was Neues aus! [Hier](#) findest du eine mp3-Datei mit einer Entspannungsübung. Kopfhörer auf und los!

## Was hilft bei Schlafproblemen?

Im Entzug kommt es bei vielen Menschen zu Schlafstörungen. Schlaflose Nächte sind anstrengend, energieraubend und können einen in den Wahnsinn treiben! Auch wenn es manchmal schwer ist, erinnere dich immer daran: Die Schlafprobleme werden vorbeigehen.

### Folgende Tipps können dir in der Zwischenzeit helfen:

**Versuche erst dann ins Bett zu gehen, wenn du auch wirklich müde bist!**

**Mache dein Schlafzimmer so dunkel wie nur möglich!** Benutze Jalousien oder einen Vorhang, verdecke alle indirekten Lichtquellen (z.B. Steckerleisten, TV-Receiver), usw.

**Sorge für die richtige Raumtemperatur!** Es sollte nicht zu kalt und nicht zu warm sein. Als beste Einschlaftemperatur gilt 18 Grad Celsius.

**Laute und unregelmäßige Außengeräusche stören den Schlaf!** Versuche dein Schlafzimmer so „schalldicht“ wie möglich zu kriegen.

**Das Bett ist nur zum Schlafen (und zum Sex) da!** Geh für alle anderen Aktivitäten (z.B. Fernsehen, Computerspielen) in einen anderen Raum.

**Versuche dich vor dem Einschlafen zu entspannen!**

**Wenn du nach 30 Minuten immer noch wach liegst!** Steh auf und geh in einen anderen Raum. Mach irgendetwas, was nicht allzu viel Aktivität erfordert. Geh erst wieder schlafen, wenn du müde bist.

**Treibe unbedingt Sport, er hilft dir abends beim Einschlafen!** 3-4 Stunden vor dem zu-Bett-gehen solltest du jedoch sportliche Aktivitäten meiden. Zudem hilft auspowern bis zur völligen Erschöpfung meist nicht beim Einschlafen, sondern bewirkt eher das Gegenteil.

**Stehe morgens immer zur gleichen Zeit auf, egal wie lange du geschlafen hast!** Nur so kann sich dein Körper an einen neuen Rhythmus gewöhnen.

**Ein heißes Bad mit Lavendel hilft gut bei Schlafproblemen.**

**Auch warme Getränke können das Einschlafen unterstützen** (z.B. Kamillentee, Milch mit Honig, usw.)

**Sauerkirsch-Saft ist erwiesenermaßen ein wirksames Einschlafmittel**, da er Melatonin (das natürliche Schlafhormon) enthält. In Apotheken und Reformhäusern gibt es noch weitere natürliche Produkte, die schlaffördernd wirken. Lass Dich beraten! Für alle pflanzlichen Beruhigungs- und Schlafmittel gilt: Sie wirken meist erst nach ein bis zwei Wochen.

### Was sollte vermieden werden?

**Mache keinen Mittagsschlaf!** Erlaub es dir auch nicht, bei Entspannungsübungen „einzunicken“!

**Schau nachts nicht ständig auf die Uhr!** Wenn du nicht einschlafen kannst, wirst du dich dadurch nur noch mehr ärgern.

**Falls Du Raucher bist!** Nikotin wirkt wachmachend. Kannst du die Zigaretten nicht ganz weglassen, versuche zumindest einige Stunden vor dem Einschlafen nicht zu rauchen. Unbedingt solltest Du das Rauchen im Schlafzimmer unterlassen.

**Vorsicht mit Koffein!** Der mäßige Genuß von Kaffee, Cola oder Energy-Drinks tagsüber ist ok. Mindestens 3-4 Stunden vor dem Einschlafen solltest Du jedoch auf Koffein verzichten.

# ENTZUG

**Alkohol ist tückisch!** Er hilft zwar anfangs beim Einschlafen, führt aber oft zu Schlafunterbrechungen oder frühem Aufwachen. Vorsicht ist auch bezüglich einer möglichen Konsumverschiebung geboten.

**Schlaf- und Beruhigungsmittel helfen beim Einschlafen, verhindern aber dass dein Körper seinen neuen Schlafrhythmus findet.** Außerdem haben sie ein hohes Abhängigkeitspotential. Wenn du dich trotzdem dazu entscheidest, halte dich unbedingt an die Anweisungen deines Arztes.

## Vorsicht Konsumverschiebung!

Gerade im Entzug kommt man leicht in Versuchung, unangenehme Symptome durch andere Drogen (z.B. Alkohol oder Cannabis) zu „behandeln“. Kurzfristig kann das funktionieren, langfristig entstehen dadurch oft Probleme. Wenn du willst, dass dein Körper wieder in seinen natürlichen Rhythmus kommt, lass alle Drogen weg!

## Du glaubst nicht durchzuhalten?

Gerade die ersten Tage können sich wie eine Ewigkeit anfühlen. Oft sagen einem die Gedanken: „Das wird nie besser werden!“. Versuche dich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Plane in kurzen Zeiträumen! Wie schaffst du es bis heute Abend durchzuhalten? Danach kannst Du über morgen nachdenken. Erinnerung dich immer wieder, dass du es schon bis hierhin geschafft hast! Mache genau das weiter, was dir bisher geholfen hat! Es wird von Tag zu Tag besser werden.

## Was tun bei einem Ausrutscher?

Manchmal gibt es „schwache“ Momente. Es passiert vielen Menschen, dass trotz aller guten Vorsätze ein „Ausrutscher“ vorkommt. Das bedeutet aber nicht, dass alles keinen Sinn mehr macht!

Erste Hilfe beim Rückfall:

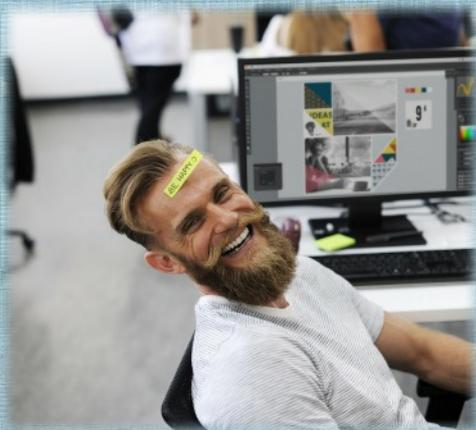
Versuche, dich nicht selbst zu bestrafen.

Wende Dich an eine Person deines Vertrauens, an eine Beratungsstelle oder an eine Selbsthilfegruppe.

Setze dich mit dem Rückfall auseinander. Warum ist er passiert? Was kannst du in Zukunft besser machen?

Aus jedem Rückfall wirst du lernen. Vielleicht war er genau der „Stolperstein“, den du gebraucht hast um dein Ziel zu erreichen.

# ZUFRIEDENE ABSTINENZ



## Politik: Zaghafter Kampf gegen

### Alkohol

Deutschland trinkt viel und gerne. Bei mehr als sieben Millionen Bundesbürgern gilt der Konsum als problematisch. Die Politik setzt auf Aufklärung. Doch genügt das? von Ralph Müller-Gesser, 03.04.2018

Gewohnte Droge: Alkohol ist im Alltag vieler Deutschen fest verankert

W&B/Nina Schneider

Natürlich beginnt das Fußballspiel mit einem kühlen Pils. Und der folgende Spielfilm auch. Werbespots für alkoholische Getränke laufen im deutschen Fernsehen ständig und zur besten Sendezeit.

Ihre Botschaft ist unmissverständlich: Trink Alkohol, und du fühlst dich gut, bist voller Tatendrang, lebenslustig. Dieses positive Bild der legalen Droge Alkohol erfreut Winzer wie Brauereien. Ihr Absatz stimmt – bei Verbrauchern aller Altersklassen.

#### Sinkender, aber nach wie vor problematischer Konsum

Kurioserweise erfreuen die Zahlen zum Alkohol auch Ärzte und Drogenexperten – zumindest auf den ersten Blick. Denn der durchschnittliche Alkoholkonsum pro Person sinkt in Deutschland seit Jahren, wie ein kürzlich vom Krebsforschungszentrum in Heidelberg veröffentlichter Bericht feststellt.

Zugleich macht der sogenannte Alkoholatlas aber deutlich: Mehr als sieben Millionen Bundesbürger konsumieren riskante Mengen. So trinken 18 Prozent der Männer täglich mehr als 20 Gramm reinen Alkohol (rund einen halben Liter Bier), 14 Prozent der Frauen mehr als 10 Gramm (etwa einen Viertelliter Bier).

#### Zahlreiche Gesundheitsschäden durch Alkohol

Regelmäßiger Alkoholkonsum sei stets problematisch – unabhängig von der Menge, sagt Professor Helmut Seitz, Direktor des Alkoholforschungszentrums der Universität Heidelberg. "Es hält sich hartnäckig der Glaube, ein Glas Wein pro Tag sei gut für Gesundheit und Herz." Doch bei den meisten, vor allem bei jüngeren Menschen, hat regelmäßiges Alkoholtrinken ungünstige Folgen.

So ist die legale Droge erwiesenermaßen an der Entstehung von mehr als 200 Krankheiten und Symptomen beteiligt. Zuletzt ließen zum Beispiel entsprechende Studien zum [Brustkrebs](#)risiko aufhorchen. Seitz: "Da gibt es keine Schwellendosis. Selbst kleine Mengen Alkohol erhöhen das Risiko."

#### Jedes Land geht einen eigenen Weg

Da verwundert es nicht, dass der Kampf gegen Alkohol längst auf der Agenda internationaler Vereinigungen steht, etwa der Weltgesundheitsorganisation oder der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung.

Auch in der Europäischen Union hat man sich auf das gemeinsame Ziel verständigt, den Alkoholkonsum nachhaltig zu reduzieren. Einen einheitlichen Plan gibt es dafür allerdings nicht. "Die EU-Mitgliedsstaaten haben jeder für sich eigene Strategien entwickelt und umgesetzt", sagt Marlene Mortler (CSU), bis zuletzt Drogenbeauftragte der Bundesregierung.

#### Niedriges Problembewusstsein in der Bevölkerung

In Deutschland liegt der Schwerpunkt auf Aufklärung: mit Online-Programmen für Studenten und Auszubildende, mit Schulprojekten sowie Werbekampagnen, die speziell Erwachsene ansprechen sollen.

Das Problembewusstsein sei nach wie vor zu niedrig, stellt Mortler fest: "Alkohol darf bestenfalls als ein in Maßen zu konsumierendes Genussmittel verstanden werden, jedoch auf keinen Fall als Lebensmittel, das wie die Butter zum Brot gehört." Dennoch bezeichnet sie die Aufklärungsmaßnahmen als Erfolg: "Der regelmäßige Alkoholkonsum von Jugendlichen ist innerhalb von zehn Jahren deutlich gesunken."

#### Ist Alkohol zu niedrig besteuert?

Aufklärung sei unverzichtbar, findet auch Dr. Katrin Schaller vom Alkoholforschungszentrum in Heidelberg. Darüber hinaus aber sieht die Mitautorin des Alkoholatlases erheblichen Handlungsbedarf. "Beim Tabak haben wir gesehen, wie es funktioniert: Mit höheren Steuern, Werbeverboten und einer erschwerten Verfügbarkeit lässt sich der Konsum senken."

Die Expertin ist überzeugt, dass diese Maßnahmen auch beim Alkohol greifen würden. Das zeige das Beispiel der sogenannten Alcopops. Die süßen, alkoholhaltigen Mischgetränke sind seit 2014 fast vollständig vom deutschen Markt verschwunden. Warum? Der Gesetzgeber verteuerte die Produkte mit einer Sondersteuer.

#### Vorbild Schweden

Als Vorbild in Sachen Alkoholpolitik gilt vielen Fachleuten Schweden. Dort wurde wirkungsvoll an den Stellschrauben gedreht: Der Staat erhebt hohe Steuern auf Alkohol, das Mindestalter für den Kauf von Wein und Spirituosen liegt bei 20 Jahren (18 Jahre für Bier), Alkoholwerbung ist verboten. Schweden gehört im europäischen Vergleich zu den Ländern mit dem niedrigsten Alkoholkonsum pro Kopf.

Viele der Maßnahmen wären auch ein Weg für Deutschland, sagt die Drogenbeauftragte Mortler. "Jedoch haben wir bisher dafür keine Mehrheiten." Schaller hält Deutschland ebenfalls nicht reif für unpopuläre Weichenstellungen und kritisiert: "Beim Alkohol stehen wir heute da, wo wir beim Tabak in den 1960er-Jahren waren."

# Mit Koth beworfen

**Geschichte** Vor 170 Jahren grassierte in Ostfriesland eine Schnapsepidemie. Ein preußischer Baron versuchte, die Einheimischen zu entwöhnen.

**W**ie eine Seuche breitete sich im 19. Jahrhundert der Suff an Deutschlands Westküste aus. Reihenweise starben Ostfriesen im Rausch.

Die Folgen des Zechertums waren erschreckend: In Leer brach ein Arbeiter auf der Straße zusammen. Eine volltrunkene Greisin verbrannte bei lebendigem Leib in ihrer Stube. In der Kleinstadt Esens geriet ein besinnungsloser Weber in die Nähe eines offenen Feuers und erstickte. Ein Zimmermannsgeselle fiel unweit seines Zieles in Uphusen in einen gefrorenen Graben und fand dort sein vorzeitiges Ende.

Es war der „Gifttrank“, das „Branntweinelend“, wie Zeitgenossen schrieben, das unter den Ostfriesen epidemisch Opfer forderte. Ein ganzer Landstrich fiel damals dem Alkohol. Noch mehr als heute galt Ostfriesland zu jener Zeit als gottverlassene Gegend.

Hier lebt Heinrich Buurman, der schon mehrere Bücher seiner Heimat gewidmet hat. In seinem neuen Werk beleuchtet der promovierte Apotheker jene düstere Zeit, als die Ostfriesen in bedenklichem Maß hochprozentigen Getränken wie Genever und Doornkaat zusprachen\*.

Nähe zum Thema entwickelte der Heimatforscher in der von ihm geführten Apotheke in Leer. Auch sein Berufsstand sei früher besonders häufig dem Alkohol erlegen, konstatiert Buurman: „Meinen Vorgängern war langweilig, und dann haben sie eben gesoffen.“ Gefördert wurde diese Neigung durch den Umstand, dass die Apotheker ihren Kunden einst nicht nur Medikamente verkauften, sondern auch Selbstgebranntes ausschenken durften; sie saßen mithin an der Quelle.

Hochprozentiges wurde im 19. Jahrhundert in ganz Deutschland gebechert wie nie zuvor oder danach – eine Folge billiger Produktionsverfahren. Vor allem in den nördlichen und östlichen Regionen lag der Pro-Kopf-Verbrauch an Schnaps viermal höher als heute. Mediziner warnten vor der grassierenden „Branntweinpest“. Die Sucht nach Spirituosen brachte eine neue Form der Ratgeberliteratur hervor. „Um Säufern das Weintrinken zu verleiden, soll man einen lebendigen Aal in Wein erstickten und (sie dann) davon trinken lassen“, riet „Der Leibarzt“.

An wenigen Orten aber blühte der „Missbrauch geistiger Getränke“ so sehr wie im ostfriesischen Flachland. Buurman schildert in seinem Buch einen ebenso skurrilen wie vergeblichen Versuch, seine Landsleute von ihrer Trunksucht zu heilen. Anfang 1846 kam Albert Freiherr von Seld nach Ostfriesland, um als „Mäßigkeits-Agent“ zu wirken.

Der preußische Adlige und Jurist machte sich in seiner Heimat als Herausgeber der Zeitschrift „Kreuzzug wider den Branntwein“ einen Namen. Ein Foto zeigt den Schnapsverächter als tiefernste

Gestalt. Mit dem Eifer eines Exorzisten reiste der Baron nun ins niederdeutsche Katastrophengebiet. Seld war so besetzt von seiner Mission, dass er notfalls zu Fuß von Ortschaft zu Ortschaft marschierte, um in Kirchen und Scheunen gegen das „Laster des Trunkes“ zu wettern.

Mehrfach musste der gesundheitlich angeschlagene Adlige seine Reise unterbrechen – womöglich auch eine Folge der Ablehnung, die ihm vielerorts entgegen schlug. Kaum ein Ostfrieze mochte sich für die von ihm propagierte Abstinenz erwärmen.

In der kleinen Gemeinde Bunde sei er sehr „unerfreulich“ empfangen worden, hielt Seld für die Nachwelt fest: „Ganze Haufen von Kindern“ hätten ihn „verhöhnend und neckend“ verfolgt und ihn gar „mit Koth“ beworfen, klagte der Freiherr. Bei anderer Gelegenheit saß er in der Ortschaft Strackholt mit dem dortigen Dorfschullehrer und dessen Mutter beisammen, als „plötzlich ein schwerer Stein durchs Fenster“ flog.

Nur in wenigen Fällen konnte der Alkoholgegner aus Preußen einen Achtungserfolg verzeichnen. Ein Zecher versprach ihm, „von Stund’ an sein langgewohntes Morgenschnäppchen“ aufgeben zu wollen. In der Regel aber sperrten sich die Einheimischen gegen Selds Bekehrungsversuche wie die Gallier gegen die römische Besatzungsmacht.

Nach knapp sechs Monaten endete der Baron entnervt seine Mission: „Ich habe noch kein Land gefunden, in dem die Mäßigkeits-Sache so viel Spaltung, ja Feindseligkeit hervorgerufen hat, als in Ostfriesland.“

Sich von einem Fremden bekehren zu lassen kam eben nicht gut an bei den eigensinnigen Plattländern. Dabei dämmerte den klügeren Zeitgenossen durchaus, dass es mit der Trunksucht so nicht weitergehen konnte. Unter anderem riefen Besonnene die Holz- und Eisenhändler dazu auf, ihre Kunden bei Warenabholung nicht mehr mit Genever zu „tractiren“.

Erst die 1887 von Reichskanzler Otto von Bismarck durchgesetzte Einführung einer landesweiten Branntweinsteuer half jedoch, die Schnapsepidemie einzudämmen – eine Ironie der Geschichte. Denn der eiserne Kanzler war ebenfalls ein formidabler Zecher: Sogar auf Bahnreisen führte der Staatsmann ein Sortiment aus Bier, Portwein, Nordhäuser Korn und Kognak mit sich.

Frank Thadeusz



SAMMLUNG MÜLLER-BRODERS

**Trunksucht-Karikatur**

Branntweinkonsum viermal höher als heute

\* Heinrich Buurman: „Der Schnapsteufel“. Verlag Dr. Buurman; 246 Seiten; 21 Euro.

# Eingefangen



**Sucht kommt nicht  
von Drogen, sondern  
von  
*betäubten*  
Träumen,  
*verdrängten*  
Sehnsüchten,  
*verschluckten*  
Tränen &  
*erfrorenen*  
Gefühlen.**