

contact actuell

Schwindende Gemeinschaft(en)

Seite 6

Warum für mich die Klinik- Vorstellung so wichtig ist!

Seite 7

Suchtselbsthilfe Quo vadis?

Seite 8

- 3 Editorial
- 4 Bericht Gruppenleiter-Seminar Erkner
- 5 Aus einer Gemeinschaft wird eine Gesprächsgruppe
- 6 Schwindende Gemeinschaft(en)
- 7 Warum für mich die Klinikvorstellung so wichtig ist – Leserbrief
- 8 Suchtselbsthilfe Quo vadis?
- 10 Persönliche Anmerkungen
- 11 Bericht GBW Tagesseminar mit Ines Krahn
- 12 Bericht Projekt Rückenwind
- 13 Buchtipps
- 14 ‚Uns Tauhus‘
- 15 Weihnachten mit oder ohne?
- 17 Ach meine Seele!
- 18 Nachruf Gudrun Schäfer
- 19 Wir trauern
- 20 Wichtige Termine

Das Glück ist wie ein Brillengestell.
Man sucht es, bis man darauf tritt,
und dann ist es hinüber.

Annette von Droste-Hülshoff



Titelfoto: #177547371, ©ysuel, adobe.stock.com

IMPRESSUM

Impressum

Verantwortlicher Herausgeber	Guttempler in Deutschland Guttempler-Landesverband Berlin-Brandenburg e.V. Wildenbruchstr. 80, 12045 Berlin Tel.: 030-68 23 76 20
Redakteure	Michael Annecke (verantwortlich) Wildenbruchstraße 80 12045 Berlin Tel.: 0176-70 25 00 07 Ulrich Breckheimer Rainer Sielaff Christian Wossidlo
Druck	Westkreuz-Druckerei Ahrens KG Berlin/Bonn

Nachdruck frei bei vollständiger Quellenangabe.
Belegexemplar erbeten an die Redaktionsanschrift.

Redaktionsschluss

für die nächste Ausgabe „contact aktuell“

15. Februar 2025

Die veröffentlichten Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar.

Wir behalten uns vor, Artikel aus redaktionellen Gründen zu kürzen.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, schicken Sie Ihre Beiträge der Einfachheit halber per E-Mail direkt an

contact_actuell@guttempler-berlin.com oder michael.annecke@guttempler-berlin.com

Liebe Geschwister, liebe Gäste, liebe Leserinnen und Leser

Das Jahr 2024 neigt sich dem Ende zu, Zeit ein wenig Rückblick zu halten.

Für alle war es ein ereignisreiches und arbeitsintensives Jahr, das durch viele Guttemplerveranstaltungen geprägt war. Aber auch von externen Veranstaltern wird unser Haus gern genutzt.

Wie immer haben wir zum Neujahrskaffee eingeladen, es gab die Gruppenleitersitzungen, die Landesausschusssitzung und die Klausurtagung.

Diese Veranstaltungen enthielten immer wieder Themen, die die Arbeit der Guttempler in Berlin- Brandenburg mit neuen Impulsen gefüllt hat.

Der Landesverband war in diesem Jahr für die Organisation der Bundesausschusssitzung, die im Bildungszentrum Erkner stattfand, zuständig.

Mit viel Engagement vom Vorstand und mit Hilfe von Guttemplermitgliedern konnten wir im Guttemplerhaus den Bundesverbandstag als Delegierten-Versammlung durchführen.

Ich denke, es hat uns allen Spaß gemacht und wir haben den Guttemplergästen ein angenehmes Wochenende beschert.

Wie immer veranstalteten wir am 3.10. den internationalen Guttemplertag in traditioneller Sitzung.

Das ganze Jahr über hatte das GBW Seminare, Tagesfahrten und die Bildungsreise nach Tschechien im Angebot.

Wir beschließen das Jahr wieder mit unserem Adventsmarkt, der Jahresabschlusssitzung, dem Benefizkonzert, dem Beisammensein am Heiligabend und mit einer internen Silvesterfeier.

Für das kommende Jahr 2025 sind wir neugierig auf abwechslungsreiche Veranstaltungen, egal ob von den Guttemplern oder dem GBW ausgerichtet- sicherlich ein wenig ruhiger als in diesem Jahr- aber trotzdem noch spannend genug, um immer gerne ins Guttemplerhaus zu kommen.

Genießen Sie die Adventszeit! Ich wünsche Ihnen allen besinnliche Weihnachten und einen „Guten Rutsch ins neue Jahr“ - bleiben Sie gesund!

Mit lieben Grüßen
Silvia Ratzek
Landesvorsitzende



Gruppenleiter – Klausurtagung mit "Schwerpunkt: Erstellung eines Leitbildes" 25.–27.10.2024 in Erkner

Vertreten bei diesem wichtigen Treffen waren 15 Gemeinschaften des Landesverbandes

Zwei Themen beschäftigen die Teilnehmer am Eröffnungsabend ab 19 Uhr

Das Wort hat nach der Begrüßung durch Silvia Ratzek, unsere Landesverbandsvorsitzende der Schatzmeister Jürgen Schmidt:

Die (zu) komplizierte Abrechnung der Beiträge von SOBERFRIENDS

Die finanzielle Situation des Landesverbandes ist zufriedenstellend, auch angesichts der bevorstehenden Mieterhöhung für unser Haus in 2025.

Erfreulich die Mitteilung: auch das Herbstfest, das das Bezirksamt kürzlich im Guttemplerhaus veranstaltet hat, verlief nicht zuletzt auch finanziell zufriedenstellend.

Den Abend beschließen entspannte Gespräche in der Bar des Hauses, die auf den schönen Namen ‚Bildungslücke‘ hört.

Am Samstag beginnt dann um 9 Uhr der Hauptteil der Arbeit am Hauptthema des Wochenendes: Material zu sammeln, zu sichten und zu diskutieren für das wichtige und vorrangige Projekt LEITBILD für unseren Landesverband und seine Anwendung für die Außen Darstellung und Einwerbung von materieller Unterstützung durch staatliche und andere Förderer der Suchtselbsthilfe unseres Verbandes.

Unser Geschäftsführer Christian Killiches betont eingangs nochmal die Bedeutung und Notwendigkeit des Themas und wie wichtig es für den Fortbestand unseres Landesverbandes ist und auch noch mehr werden wird. An den Schaltstellen der Gremien unse-

rer Förderer sitzt heute eine ganz neue Generation, denen GUTTEMLER weder vertraut und noch bekannt sind und die heute schneller, formeller und effektiver für ihre Ziele arbeiten müssen als uns lieb sein kann. Angesichts immer knapper werdender finanzieller Ressourcen müssen sich unsere Arbeitsweisen und Gepflogenheiten da strikt anpassen und reagieren. Demzufolge ist die Erstellung eines Leitbildes dringend erforderlich, das Ziele und Inhalte unserer Arbeit prägnant, präzise und auf den Punkt gebracht zusammenfassen muss.

Der Vormittag wird ausgefüllt durch Gruppenarbeit, in der die Teilnehmer_innen die Gedanken und Vorstellungen der Gemeinschaften zusammentragen und besprechen:

Was ist unser zeitgemäßes Selbstverständnis von Suchtselbsthilfe?

Wie verändern sich unsere Grundprinzipien?

Welche Ideen und Maßnahmen werden gesehen, um die Attraktivität der Guttempler zu erhöhen?

Was müssen wir dafür tun?

Wie können wir das organisieren?

Was wünschst Du Dir für den Verein?

Was soll anders werden?

Die intensive Arbeit der beiden Gruppen wird von je zwei Vorstands-Mitgliedern protokolliert.

Im Verlauf dieser ‚Materialsammlung‘ und Diskussionen wird deutlich, dass wir teilweise noch immer in der Vergangenheit stecken und schon bei Formulierungen das ‚Zeitgemäße‘ nur schwer zu fassen bekommen. Wir verwechseln partiell auch das Geschehen in den Gemeinschaften mit den Abläufen und Zwängen in der Struktur-Arbeit des Vorstandes, die natürlich



anderen Gesetzmäßigkeiten unterliegt. Nach der Mittagspause werden die Ergebnisse an der Pinnwand präsentiert und teilweise noch kommentiert und/oder ergänzt. Aus dem Material wird eine Vierer-Kommission einen Text-Vorschlag für das Leitbild kondensieren und formulieren. Einfließen werden dort auch vorliegende Materialien aus älteren Vorlagen der Leitbilder (2005, 2012), soweit sie noch sachdienlich sind. Anschließend betont Christian Killiches eindrücklich die hohe Bedeutung des Werte-Kerns der Guttemplerarbeit, der das Zentrum des Leitbildes darstellen muss, das primär eine Vision beinhaltet und dann die Mission und die Ziele unserer Arbeit beschreibt -siehe die Beschreibung des Zieles vom Vortag. Abschließend wird noch über ein Motto bzw. eine möglichst attraktive Überschrift für das Leitbild diskutiert - auch dies eine echte Herausforderung für die ‚Marketing-Spezialisten‘ unter den Anwesenden. Eine Lösung ist noch nicht in Sicht.

Das Ziel bleibt, das Leitbild auf der Mitglieder-Versammlung des Landesverbandes im Frühjahr 2025 zu verabschieden.

Die ‚Bildungslücke‘ konnte auch am Samstagabend mit guten Gesprächen locker ‚geschlossen‘ werden

Der abschließende Sonntag-Vormittag blieb dem Resümee und der Reflexion der Klausur-Tagung vorbehalten, einschließlich guten Anregungen, Wünschen von Vorstand und aus dem Teilnehmerkreis.

Der Berichterstatter hofft inständig, dass die Beratungen und die Gespräche, die in einem guten und freundschaftlichen Klima stattgefunden haben, nicht wie frühere Klausur-Ergebnisse schön säuberlich auf Papier festgehalten und dann zu vielen früheren auch in die Traditions-Schublade entsorgt werden und dort einem beschaulichen Ende entgegendämmern.

Michael Anneck

Aus einer Gemeinschaft wird eine Gesprächsgruppe

Zum 31. März des Jahres hatte sich die Gemeinschaft Harmonie aufgelöst, da eine ordnungsgemäße Verteilung von Aufgaben und Ämter unter den verbliebenen Geschwistern nicht mehr möglich war und die Stimmung innerhalb der Gemeinschaft immer weiter sank. Vielleicht war damals die Bemerkung von Bruder Mohrenberg „austreten muss aber jeder einzeln, das passiert nicht automatisch“ nicht so ganz hilfreich, die meisten taten es dann ja auch, hmm....

Ein kleiner Teil fand es nun aber schade, wenn man sich gar nicht mehr trifft und auch die mietfreien Räume im Herta-Müller-Haus würden ja verlorengehen. Irgendwie stieß ich damals auf die Bezeichnung „freie Gesprächsgruppe“ der Guttempler.

Nach Gesprächen mit Schwester Daubitz und Bruder Schmidt haben wir nach einer viermonatigen Pause eine Gesprächsgruppe gebildet, die sich 14-täglich im Wechsel mit einer Angehörigengruppe, welche ein Gast der vormaligen Gemeinschaft Harmonie organisiert, trifft.

Bisher wurden seit August alle Abende mit 4 – 7 Personen besucht und außer einer Gesprächsleitung braucht es keine Ämter. Vorteilhaft war für uns auch

die Verbindung über einen Gast zum AKB, die uns nicht nur Zulauf von Angehörigen bescherte, sondern auch für neue Gäste insgesamt.

Vielleicht hätten wir die Wandlung der Gemeinschaft in eine Gesprächsgruppe strategisch früher und besser einleiten sollen. Möglicherweise hätten wir dadurch ein, zwei Mitglieder weniger verloren, aber man lernt nie aus und was die Zukunft bringt, wird man sehen.

Ich möchte hier allen „Minigemeinschaften“ Mut machen. Bei uns gab es auch die Gedanken, „was passiert, wenn wir uns auflösen“, „werden wir dann ‚ungeliebte Einzelmitglieder‘“, „was sagt der Landesverband dazu“. Nun möchte ich hier nicht dazu aufrufen alle kleinen Gemeinschaften in Gesprächsgruppen umzuwandeln, aber aktiv – auch mit dem Landesverband zusammen – Veränderungen zu gestalten ist besser, als „auf die Schlange zu starren“.

Sich in einer Gesprächsgruppe mit 3 Leuten zu treffen ist angenehmer als in einer Gemeinschaft darauf zu warten wer heute absagt.

Wilhelm Goede (Gesprächsgruppe Harmonie)

Schwindende Gemeinschaft(en)

Wir beklagen nicht erst jetzt das langsame Verschwinden und Sterben unserer Gemeinschaften - und suchen nach Erklärungen und Gründen, wollen es nicht nur verstehen, sondern auch aufhalten - nur so recht gelingen will uns beides nicht. Damit sollten wir uns aber nicht zufriedengeben.

Vielleicht hilft ein Blick von außen ein wenig weiter. In unserer Gesellschaft erfährt seit etlichen Jahren das Individuum allerhöchste Wertschätzung und Beachtung. Landauf landab wird von Identität und Individualismus gesprochen und gleichzeitig nach Gemeinschaft gesucht - darüber zerbrechen sich die klügsten Geister ihre Köpfe und suchen nach Wegen und Lösungen. Die große Frage nach dem NEUEN WIR geistert durch die Medien- was dabei wächst ist aber nur Verwirrung und noch mehr Rückzug des Individuums. WARUM?

Aber zurück zum Problem in der kleiner und schwindenden Gruppe und Gemeinschaft der Guttempler. Das Band der Tradition und der Werte, die uns zu dem werden ließen, was wir heute nicht mehr haben, ist zerbrochen und wir wollen immer noch zusammenhalten und -fügen, was wir verloren haben. EINE Gemeinsamkeit unter dem alten Nenner gibt es nicht mehr - wenn wir WIR sagen, meinen wir nur noch die vielen ICHS, die so sehr unterschiedlich in keinen Konsens mehr passen können. Dabei wäre doch die vorhandene Vielfalt und Unterschiedlichkeit vielleicht genau DAS, was uns wieder zusammenführen könnte, wenn wir beides als Gewinn und Herausforderung akzeptieren könnten und Nutzen daraus ziehen.

Die Komplexität unserer heutigen Welt steht uns im Weg, weil wir die Suche nach Zukunft mit Werkzeug betreiben, das nicht mehr funktioniert. Es geht heute um „Selbstorganisation, Eigenverantwortung, um eher lockere und lose Bindungen von Individuen zu

ihrer Gruppe, um neue Organisationsformen, die auf die Fähigkeiten ihrer Teile, selbst zu denken und Richtungen herauszufinden, setzen. Dabei spielt Kooperation die Hauptrolle, nicht mehr EIN Ziel EINER Gemeinschaft, mit der man arbeiten MUSS.“ (nach: Wolf Lotter, DAS NEUE WIR - in der Zeitschrift ‚brandeins‘ 5/2016).

Wir haben als Selbsthilfe-Verband die vorrangige Fixierung auf die Bekämpfung und Überwindung von Suchtkrankheiten gewählt in einem System, in dem es außerordentlich viele Mitbewerber gibt - dabei haben wir verlernt oder vergessen, die speziellen und sehr besonderen Merkmale der Bewegung der Guttempler mit in die komplizierte und komplexe Gegenwart ‚herüberzuretten‘ - diese jedoch unterscheiden uns doch ganz entscheidend von allen anderen Akteuren in der Suchtselbsthilfe: die BILDUNG des einzelnen Menschen zu einer selbstständigen und selbstbestimmten Persönlichkeit, die zu ihrem selbstbestimmten und aufrechten Leben keine Suchtmittel mehr braucht, sondern eine solidarische und friedliche Zusammenarbeit aller Menschen unter Wahrung und Einhaltung aller Menschenrechte. Dabei sind Vielfalt und Unterschiedlichkeit genau die Kriterien, die eine neue WIR-STRUKTUR mit Vertrauen in Mitmenschlichkeit benötigt und so nötig macht wie noch nie auf unserem so gefährdeten Planeten. Dazu brauchen wir unsere Werte und unseren Mut in sehr großem Maße.

Solch einen Mut benötigen insbesondere diejenigen von uns, die die kleinen

Gemeinschaften am Leben halten. Zusammen nach neuen Wegen zu suchen und diese auch auszuprobieren: das ist die Aufgabe!

Michael Annecke

Leben bedeutet, sich zu entscheiden,
aber um eine gute Entscheidung zu treffen,
muss man wissen, wer man ist und wofür man steht,
wohin man will und warum man dorthin will.

Kofi Annan

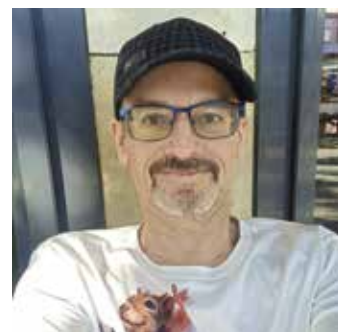
Warum für mich die Klinikvorstellung so wichtig ist!

Letztes Jahr im Mai 2023 fing ich mit dem Kurs als Soberguide an. Ich war nach vier Onlinemeetings und einem Präsenzwochenende als nüchterer Begleiter und Motivator tätig. Dieses beinhaltete zu bestimmten Sprechzeiten am Telefon anonym Menschen auf dem Weg aus der Sucht zu begleiten. Bei einem Onlineseminar erklärte Marco, ein anderer Soberguide, dass er an Entzugskliniken geht und da Öffentlichkeitsarbeit verrichtet. Dieses machte mich neugierig und ich kontaktierte den Sozialdienst in der Theodor-Wenzel-Klinik. In dieser Klinik machte ich selber meinen qualifizierten Entzug vor Jahren. Dem Sozialdienst berichtete ich, was die Soberguides bundesweit machen inkl. dem Notdienst und BackMeUp. Auch, dass es mir hauptsächlich darum geht, dass man eine Selbsthilfegruppe besucht, eine Freizeitbeschäftigung hat, eine Struktur in den Alltag bringt und vielleicht sich im Ehrenamt beschäftigt. Klar mache ich auch Werbung für die Guttempler und ich hatte schon mehrere Klienten in der Gemeinschaft Steglitz, aber es ist bis jetzt davon erst einer längere Zeit gekommen. Es ist auch eine Arbeit in die Zukunft und wenn jemand nach dem Entzug kommt (wenn er überhaupt kommt), dann werden einige wieder rück-

fällig, aber vielleicht geht er in eine andere Selbsthilfegruppe oder kommt später irgendwann doch. Ich würde mir wünschen, dass hier in Berlin sich noch mehr aus den Gemeinschaften entschließen, ein Soberguide zu werden oder in Entzugskliniken bzw. in Therapeutische Einrichtungen und unsere Projekte vorstellen.

Klar kostet es Überwindung, denn ein Konzept entsteht erst mit dem machen. Ich hatte am Anfang keinen Plan, aber viele Dinge entstehen mit dem machen. Ich finde, dass jeder seinen Beitrag leisten kann und Hilfe anbieten nichts kostet. Ich bekomme dadurch viel Dankbarkeit und Wertschätzung zurück. Dieses hilft mir selber weiter nüchtern meinen Lebensweg mit Aufgaben zu meistern und dieses ist der größte meiner Erfolge.

Christian Weihrauch 53 Jahre alt und stellv. Vorstand der Gemeinschaft Steglitz



Leserbrief: ...das verstehe ich nicht...?!

Da werden aus Arbeitskreisen „Schwerpunkte“, aber was nützt das wenn diese „Schwerpunkte“ nicht arbeiten. – Ich meine wenn ich in den Arbeitsplan schaue sehe ich keine Termine für die Öffentlichkeitsarbeit oder die Sucht. – Wenn ich etwas zum „Schwerpunkt“ mache gehe ich davon aus, dass ich daran arbeiten muss. In diesen Fall würde es heißen, dass sich Mitglieder des Arbeitskreises...(oder Schwerpunkts)...regelmäßig treffen. Aber wie ich schon erwähnt habe, wenn ich in den Arbeitsplan schaue entdecke ich weder für die Sucht noch für die Öffentlichkeitsarbeit Termine. Ich habe nachgefragt (per E-Mail) und keine Antwort bekommen. Nicht mal eine Reaktion.

Als ich noch in der Öffentlichkeitsarbeit war, gab es regelmäßige Treffen, bei denen wir über bevorstehende oder geplante Aktivitäten sprachen. Wir ... die Guttempler... waren im Gespräch. – Ob wir das heute noch sind weiß ich nicht. Und jetzt überlegt

man ob Arbeitskreise („Arbeitsschwerpunkte“) wieder schließen. Weil immer weniger Geschwister oder Interessenten kommen. Wie sollen sie auch – wenn die Arbeitskreise oder „Arbeitsschwerpunkte“ nicht mehr tagen. Dann braucht man sich nicht wundern, dass keiner kommt. – Was für ein Widerspruch: erst macht man aus Arbeitskreisen „Arbeitsschwerpunkte“ und dann werden sie wieder geschlossen.

Und dann ist da noch die Sache mit den „Soberfriends“ den „Freunden der Guttempler“ denen erlaubt wird zwar Beitrag zu zahlen aber auch weiterhin Alkohol zu trinken. Ich frage mich was das soll. So verlieren wir an Glaubwürdigkeit. – Es ist nur gut dass Geschwister wie Bruder Kunz und Bruder Brucki das nicht mehr erleben müssen.

.....das verstehe ich nicht...?!

Hans Schneider
(Gemeinschaft Gropiusstadt)

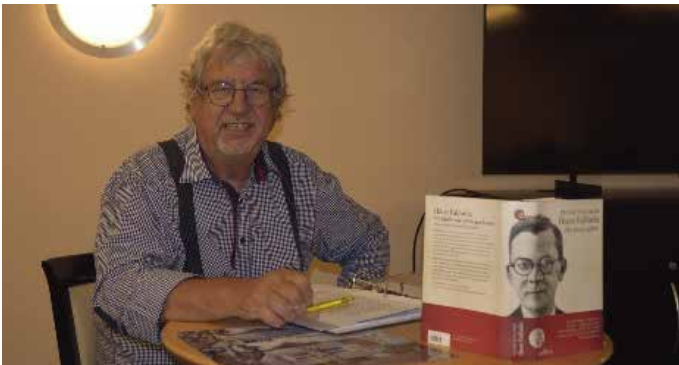
Suchtselbsthilfe Quo vadis?

Die Guttempler-Gemeinschaft "Fuchsbau" Wusterhausen hatte die ostdeutschen Verbände zum Seminarwochenende vom 30. August bis 1. September 2024 nach Erkner eingeladen

Von Wolfgang Hörmann und Hartmut Janschke

Das Bildungszentrum Erkner war an jenem Freitag Ziel von Fahrgemeinschaften aus Mecklenburg-Vorpommern, Berlin, Brandenburg und Bayern. So fanden sich die Teilnehmer im Bildungszentrum Erkner unweit der A 10 ein und waren bestens aufgehoben. Die Gäste suchten hier Antworten auf die Frage "Suchtselbsthilfe Quo vadis?"

Der erste Aufschlag galt aber erst einmal der passenden Literatur. Wolfgang Hörmann, Mitglied der Hans-Fallada-Gesellschaft mit Sitz im mecklenburgischen Carwitz, las gut eine Stunde aus Falladas Roman "Der Trinker". Der Journalist bekam dabei die volle Aufmerksamkeit der gut 40 Frauen und Männer. Fallada, zeit lebens abhängig von Alkohol und Pharmaka, schrieb sein Werk 1944 in einer Nervenheilanstalt. Nach wie



Wolfgang Hörmann, Mitglied der Hans-Fallada-Gesellschaft, las aus dem Roman „Der Trinker“

vor hat der Autor nichts von seinem Bekanntheitsgrad eingebüßt. Das zeigte sich am Begrüßungsabend auch in der Lesung und den Gesprächen danach.



Das Guttemplerhaus in Berlin-Neukölln hieß die Teilnehmer ebenfalls willkommen

Das Guttemplerhaus in der Neuköllner Wildenbruchstraße 80, Sitz des Landesverbandes Berlin-Brandenburg e.V. war tags darauf der Gastgeber.

Nach der Begrüßung durch die Landesvorsitzende Schwester Silvia Ratzeck sprach Lilli Böwe, Suchthilfekoordinatorin im Berliner Bezirksamt Neukölln.



Lilly Böwe

Sie lieferte Beispiele aus Sicht der Großstadtmetropole. Ihre Feststellung "die Weltreise beginnt in Neukölln" wurde vom Auditorium als Synonym für mannigfaltige Aufgaben durch den verstärkten Zulauf von Menschen aus anderen Ländern schnell erkannt. Der Anteil von Geflüchteten aus Problemregionen dieser Welt, stelle dabei eine besonders Herausforderung dar, ebenso wie die wachsende Einsamkeit der Menschen in Deutschland, hieß es. „Schon jetzt hat rund ein Drittel der Menschen die in die Neuköllner Beratungsstelle kommen einen Migrationshintergrund und mehr als die Hälfte ist alleinlebend.“, so Böwe, die sich dabei auf ihren Wirkungsbereich bezog.

Prof. Christian Killiches sprach in einem umfassenden Vortrag zum Titel „Quo vadis? Wohin geht es mit der Suchtselbsthilfe?“ Er betonte dabei unter anderem die immer stärker wirkenden gesellschaftliche Herausforderungen und Besonderheiten in den einzelnen Lebensabschnitten der Menschen. Der Einbeziehung

von Nichtsüchtigen und Angehörigen wies Killiches eine wichtige Rolle zu.



Die Macher des Seminarwochenendes, von links: Hartmut Janschke, „Fuchsbau“ Wusterhausen, Silvia Ratzek, Landesvorsitzende der Guttempler Berlin-Brandenburg, Referent Prof. Christian Killiches

Der Redner stellte unter anderem auch die Frage in den Raum, ob Suchtkranke tatsächlich einhundertprozentig abstinent leben müssten, was in folgenden Wortmeldungen ebenfalls thematisiert und erwartungsgemäß unterschiedlich bewertet wurde. Klarer Standpunkt blieb indes: Immer müsse auch Suchtkranken die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben ermöglicht werden. Und: "Suchterfahrene sollten ihre Erkenntnisse teilen," so der Mann am Pult. Stets müsse es darum gehen, ein Gefühl der Heimat und für eine lebenswerte Perspektive zu vermitteln.

Prof. Killiches brachte neue Methoden im Umgang mit den Süchten ins Gespräch. Er redete auch dem neuesten technischen Fortschritt das Wort. Die Vorzüge der Digitalisierung gelte es zu erkennen und noch stärker zu nutzen. Dazu gehörten auch digitale Selbsthilfegruppen. Schnell wurde in der Aussprache deutlich, dass Theorie und Praxis hier insbesondere bei den betagten Betroffenen vielfach noch weit auseinander liegen. Fehlende Kenntnisse und technische Voraussetzungen, zum Beispiel auf dem "flachen Land", sind auch bei bestem gutem Willen nicht so leicht wettzumachen.

Am Sonntagvormittag wurde ein weiteres wesentliches Thema beleuchtet und beraten. Unter der Überschrift „Mediation in der Suchtselbsthilfe – ein Verfahren zur Konfliktlösung und Streitbeilegung“ erläuterte der Referent anhand von Beispielen die Möglichkeiten und Chancen des Verfahrens.

Man steht miteinander auch über Ländergrenzen in Kontakt. Die Tradition der jährlich stattfindenden Treffen, seit drei Jahrzehnten ein Muss samt Vorfreude auf das Wiedersehen mit Gleichgesinnten, wird 2025 fortge-

setzt. Uwe Wolters, stellvertretender Landesvorsitzender der Guttempler in Mecklenburg-Vorpommern, warb in Erkner dafür. Vom 5. bis 7. September 2025 ist Parchim der Gastgeberort. Die Vorfreude reiste mit bei den Heimfahrten in alle Himmelsrichtungen.



Uwe Wolters, Landesverbandsvorsitzender der Guttempler in Mecklenburg-Vorpommern

Als Organisatoren möchten sich die Mitglieder der Gemeinschaft Fuchsbau Wusterhausen recht herzlich bei den Mitarbeitern des Bildungszentrums Erkner, den Referenten für die tollen Vorträge, bei der bvb.net für die Stadtrundfahrt und dem Vorstand des Landesverbandes, inklusive den Mitarbeitern der Cafeteria und der Technik bedanken.

Das Veranstaltungswochenende wurde finanziell gefördert durch: DAK-Gesundheit, vdek, Guttemplerstiftung, Windpark Kantow-Blankenberg GmbH & Co.KG, Bürgerstiftung Wusterhausen und HTK GmbH.

Die Teilnehmer möchten sich recht herzlich für die Unterstützung bedanken.



Foto: ©Frauke Borchardt

Persönliche Anmerkungen zum Ostdeutschen Treffen in Erkner

In diesem Jahr war die ausrichtende Guttempler Gemeinschaft „Fuchsbau Wusterhausen“, vom Landesverband Berlin-Brandenburg, Gastgeber zum sogenannten Ostdeutschen Treffen.

Am Freitagnachmittag trafen alle Teilnehmer nach und nach ein und begrüßten sich herzlichst; die Wiedersehensfreude ist immer groß.

Ich möchte hier an dieser Stelle gar nicht so sehr auf die einzelnen Programmpunkte und Inhalte des Treffens eingehen, denn diese sind bereits im gesonderten Artikel ausreichend beschrieben.

Vielmehr möchte ich der Gemeinschaft „Fuchsbau Wusterhausen“ ein herzliches Dankeschön aussprechen.

Aus Erfahrung weiß ich, welch einer intensiven Vorbereitung es bedarf für solch ein Seminarwochenende. Angefangen damit, die passende Unterkunft zu finden; auch soll dieses Wochenendseminar mit ausreichend qualitativen Inhalten gefüllt sein. Hierfür müssen Referenten gefunden und Inhalte des Seminars abgestimmt werden. Damit dieses Wochenende für alle Teilnehmer finanziell möglich ist, sind Anträge für Fördermittel zu stellen.

Dies sind nur ein paar Punkte, die ich erwähnt habe; es gibt sicherlich noch viele weitere Themen, die ggf. ein anderes Mal zur Sprache kommen können.



Ich als Teilnehmerin habe selbst erlebt, wieviel Herzblut und Engagement hinter der Organisation eines solchen Treffens steht, das wir als Landesvorstand gern unterstützten.

In diesem Sinne kann ich mich als Landesvorsitzende, im Namen des gesamten Landesvorstandes, herzlichst dafür bedanken, dass dieses Seminar so erfolgreich durchgeführt wurde.

Hoffentlich gibt es noch weitere solcher Treffen, ich bin gerne wieder mit dabei.

Mit lieben geschwisterlichen Grüßen

Silvia Ratzek
nach Wusterhausen
Landesvorsitzende



Tages-Seminar mit Ines Krahn beim GBW

Einen ganzen Tag lang Seminar – hört sich jetzt erst mal nicht für jeden so spannend an...

„Ich sitze da mehrerer Stunden, und muss angestrengt zuhören...“ denkt der eine oder andere da jetzt – kann wohl so ablaufen, muss es aber nicht!

Frau Ines Krahn ist schon seit etlichen Jahren unsere „Stamm-Referentin“ beim GBW. Weil sie vielleicht dennoch nicht jeder kennt, kurz noch ein paar Worte zu Ines Krahn. Ines Krahn ist studierte Sozialpädagogin, mit Weiterbildung in Moderation und Coaching. Ihre Schwerpunkte sieht sie in der Beratung und in moderierten Veranstaltungen für Erwachsene, unter anderem in der Selbsthilfe. Sie war lange Jahre in der Landesstelle für Suchtfragen in Berlin und bei SEKIS tätig, sie kennt sich somit bestens aus. Wer denkt da nicht sofort sehr gern zurück – an die Selbsthilfe-Festivals-Veranstaltungen auf dem Tempelhofer-Feld. Zu Ihren Kunden zählen außer den Guttemplern der Caritasverband Bistum Berlin, der Kreuzbund, diverse Pflegeeinrichtungen und kommunale Verwaltungen. Sie selbst sagt gern von sich: „Meine besondere Spezialität ist es, bedarfsgerechte Konzepte für Gruppen zu entwickeln und die Gruppen im Prozess zu beteiligen, um passende Lösungen zu entwickeln und Potentiale zu entfalten“.

Auch Interessierte aus anderen Organisationen lockt es zu dem Seminar, wenn es heißt wir machen ein Seminar mit Ines... Sie hat eine lebendige natürliche Art und Weise bei ihren Seminaren aufzutreten – „sehr sympathisch – man muss sie einfach mögen“ ... so wird berichtet.

Nun geht es bei den Seminaren nicht einfach darum, irgendwelches tolles Wissen zu vermitteln, es geht um die Beschäftigung mit uns selbst – mal mit dem eigenen Ich ins Gespräch zu kommen – so auch am 17. Oktober 2024. Die Thematik war an diesem Tag gesetzt: „Motivationstraining zur Selbstfürsorge“. Es ging also um unsere Fürsorge für uns selbst.

Es waren 14 Teilnehmende an diesem Seminar im Guttemplerhaus in der Wildenbruchstraße 80. Begrüßt wurden wir von unserer Referentin Ines Krahn und von Matthias Reipert vom GBW.

Die Atmosphäre war schon mal von Anfang an recht gut – für frischen Kaffee und andere Getränke hatte man ausreichend gesorgt. Die Stimmung konnte so sich nur noch steigern. Trotz der manchmal sehr persönlichen Problemstellungen konnte die Runde der Teilnehmer damit sehr gut umgehen – keiner musste hier Bedenken haben sich zu öffnen. Zur Auflockerung gab es auch ein paar Übungen zur Wahrnehmung von Stimmungen durch Standpunktbildung durch die „Vier-Ecken-Methode“.

Das Beschäftigen mit dem eigenen Ich setzt natürlich auch voraus, dass man sich darauf wie auch immer – darauf einlassen möchte oder auch nicht. Den Teilnehmern wurde dazu der nötige Raum gegeben, dies für sich entscheiden zu können. Die Zeit verging so für die meisten wie im Fluge, und schon war der Vormittag rum. Eine wohlverdiente Mittagspause schloss sich nun an mit einer sehr guten Verköstigung durch das Team der Cafeteria. Dabei wurden auch weiter angeregt Gespräche geführt.

Mal hier die Stimmung aus dem Teilnehmerkreis: „... anfangs etwas neu und ungewohnt, dann fühlt es sich gut an – und das gute Gefühl bleibt...“

Auch der Nachmittag war intensiv und dennoch die Stimmung spürbar sehr gut. Die Abschlussrunde läutete sich ein mit der üblichen Frage: „was nehme ich mit was lass ich hier“ das klingt ja irgendwie banal und abgedroschen, wird aber als sehr hilfreich von den meisten Seminarteilnehmern zum Abrunden der Eindrücke angenommen. Als besonders wertvoll werden die Erfahrungen der Vielfalt und der Unterschiedlichkeit in Situationen und die dennoch erstaunlichen Parallelen der Eindrücke der Teilnehmer wahrgenommen. Das Seminar endete dann am späten Nachmittag, etwas erschöpft – aber mit einem recht zufriedenen Grundgefühl ging es für die meisten Teilnehmer Richtung ihrer weiteren Termine oder gleich nach Hause.

Auch für das Jahr 2025 sind wieder Seminare geplant – darunter auch ein 3 Tages-Seminar voraussichtlich im September 2025.

Wer nun neugierig geworden ist, schaut mal rein beim GBW – und meldet sich am besten zeitnah an.

Matthias Reipert

Kurzbericht zum Projekt ‚Rückenwind‘

Unser Probelauf zum Projekt begann Mitte September 2024, nachdem eine Sozialarbeiterin des Neuköllner Krankenhauses zwei Teilnehmer aus der Entgiftungsstation 85 zu uns in die Wildenbruchstraße geschickt hat. Aus diesen zwei Teilnehmern wurden recht schnell fünf. Wir konnten mit ihnen das geplante Tagesprogramm nach ihren Interessen und Wünschen durchführen. Die Teilnehmer untereinander haben sich gestützt und darauf geachtet, dass es jedem einzelnen gut ging. Zwei der Teilnehmer sind seit der letzten Oktoberwoche gut in ihrer Therapieeinrichtung angekommen, ein Teilnehmer wartet noch auf den Bescheid von der DRV, ein anderer ist noch im Entscheidungsprozess, ob für ihn eine Therapie in Frage kommt und ob er den Weg in die Abstinenz will, zur Zeit ist er trocken und clean. Der fünfte Teilnehmer ist aus dramatischen persönlichen Gründen rückfällig geworden, aber ich bin mit ihm jedoch telefonisch in Kontakt.

Soweit eine kurze Darstellung unserer Projektarbeit.

Sabine Daubitz



Aufgaben und Ziele

unseres Projekts

'RÜCKENWIND'



• Du willst weg von Alk & Co?

Da hast Du Dir was vorgenommen!
Respekt!
Auf diesem Weg geben wir Dir
„Rückenwind“

Sucht ist kein Verbrechen

Sucht ist kein Versagen
Sucht ist keine Schuld
Sucht ist eine Krankheit
Krankheiten kann man heilen

Wir haben Sucht nicht studiert.

Wir haben Sucht gelebt und erleben sie
Wir kennen viele Wege,
Um- und Querwege
Wir helfen Dir, DEINEN Weg zu finden
Schritt für Schritt gemeinsam



• Was bieten wir Dir?

Eine erste Anlaufstelle
in einem geschützten Raum und Rahmen
mit geregelten Tagesabläufen
über einen begrenzten Zeitraum

• Was findest Du bei uns?

Menschen, die Dir zuhören
Menschen, die Dich verstehen
Menschen, die Dich wertschätzen
Menschen mit viel Erfahrung

• Was musst Du mitbringen?

Dich selbst
Deine persönliche Geschichte
Dein längerfristiges Ziel: Clean
Und: Du musst mindestens 18
Jahre alt sein



Außerdem findest Du:

- Betreuungs-, Begleitungs- und Kontaktangebote
- Information, Kurzberatung und praktische Hilfestellung zu persönlichen, rechtlichen und sozialen Fragen
- Angebote zur Tagesstrukturierung
- Arbeits- und Beschäftigungstherapeutische Angebote



Etwa 180 Seiten. Etwa € 29,00 Kohlhammer Verlag
Reihe: Sucht: Risiken - Formen - Interventionen
ISBN 978-3-17-029977-1 Soll im Dezember 2024 erscheinen

Angehörige sind den Folgen abhängigen Verhaltens intensiv ausgesetzt. Dieses Buch widmet sich den betroffenen Personengruppen - Partner, Kinder, Eltern, Freunde und Kollegen von Suchtkranken - und veranschaulicht deren unterschiedliche Belastungen und Unterstützungsbedarfe anhand von Forschungsergebnissen sowie Fallbeispielen. Die Autoren diskutieren Grundlagen und Theoriemodelle zum Thema (z. B. das umstrittene Konzept der Co-Abhängigkeit) und zeigen bewährte und innovative Unterstützungsmöglichkeiten und Behandlungsansätze für Angehörige von Suchtkranken auf.

Die Autoren lehren und forschen am Deutschen Institut für Sucht und Präventionsforschung, Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen, Köln.



300 Seiten. Kartoniert € 18,00 Goldmann Verlag
ISBN 978-3-442-31753-0

Mia Gatow hat die Gabe, sehr lebendig, bildhaft und leidenschaftlich schreiben zu können, sodass Daniel Schreiber wohl zu Recht davon spricht, Mias Bericht über die Schönheit ihres nüchternen Lebens sei eine grandiose Ballade. Seit Daniel Schreibers Buch NÜCHTERN habe ich nichts besseres mehr gelesen und bin dankbar dafür, dass RAUSCH UND KLARHEIT auch deutlich auf den irren Mythos von der Normalität des Trinkens in unserem Land hinweist und darauf, mit welcher bodenlos brachialen Lüge die Alkoholindustrie immer noch für so reichlichen Nachwuchs sorgt.

Zehn Wege zu mehr Gelassenheit

- Perfektionismus zügeln
- Dankbarkeit stärken
- Liebevoll zu sich selbst sein
- Mehr regelmäßige Bewegung
- Emotionen achten und beobachten
- Ruhepausen im Alltag
- Sich der Vergänglichkeit stellen
- Sich gesund ernähren
- Beziehungen vertiefen
- Die Welt mit Humor betrachten

Aus: GEO Spezial ‚Gelassenheit‘ 2020

„Uns Tauhus“ Schwerin und „Fuchsbau“ Wusterhausen

Am 30.10.2024 machten wir einen Ausflug nach Schwerin. Wir, das sind 7 Guttempler und 2 Soberfriends aus der Gemeinschaft Fuchsbau Wusterhausen.

Dort angekommen besuchten wir die Ausstellung „Was für ein Volk“ im Kulturforum Schwerin. Die Ausstellung erhielt den Schweriner Karikaturenpreis zum Tag der Deutschen Einheit 2024. Das war für uns ein lustiges und interessantes Erlebnis. Danach schlenderten wir noch etwas durch die Schweriner Altstadt. Nun fuhren wir zu den Räumen der Gemeinschaft „Uns Tauhus“ in die Schweriner Weststadt. Nach einem gemeinsamen Abendessen sahen wir uns die Fotos vom diesjährigen Treffen der ostdeutschen Guttemplergemeinschaften an.

Das „Ostdeutschen Treffen“ ist ein jährliches stattfindendes Seminarwochenende, an dem Guttempler

Gemeinschaften aus dem Landesverbänden Berlin/Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Bayern/Thüringen und Sachsen-Anhalt teilnehmen. Es ist für Alle in jedem Jahr ein besonderes und erlebnisreiches Ereignis. ES IST WIE FAMILIE.

Im Anschluss wurde mit unseren Schweriner Freunden angeregt diskutiert. Dabei ging es zum Beispiel um die Frage, wie müssen wir uns aufstellen, damit wir auch weiterhin dauerhaft für Hilfesuchende bereitstehen. Wie bekommen wir aus dem Kreis der Hilfesuchenden Personen gewonnen, die selbst ihre Hilfe anbieten? Welchen Platz werden digitale Selbsthilfegruppen einnehmen?

Nach 21 Uhr machten wir uns auf den Nachhauseweg mit einem guten Gefühl der Gemeinschaft.

Cornelia Boettcher



Weihnachten mit oder ohne?

Glockenläuten, Tannenduft, Kerzenschein...und nun soll es Frieden werden auf der Erde für alle! Oder doch nicht? Bleibt nicht manchen heutzutage das Wort Frieden im Hals stecken? Krieg ist gleich nebenan in der Ukraine. Wir sind beteiligt, mit Waffen, mit Geld, mit Know-how und auch mit Angst. Was wird der „Große Bruder“ machen, wenn er die Ukraine geschluckt hat? Hat er Appetit auf die Länder an der Ostsee und an die am Schwarzen Meer? Will er vielleicht auch Rache nehmen an Frankreich wegen des Einmarsches von Napoleon mit seinen Heere? Oder, schlimmer noch für uns, für den Überfall aus Deutschland 1945 mit der Eroberung der Ukraine als Kornkammer für das Großdeutsche Reich.

Damit noch nicht genug. Weihnachten ist ja auch Geburtstagsfeier für Jesus. In dem Land, in dem er lebte, herrscht auch Krieg. Von zwei Seiten her versuchen die Feinde das Land Israel zu zerstören und behaupten ebenso wie Putin, dass sie da ganz im Recht sind. Das ist nicht nur merkwürdig sondern auch beängstigend, wie da mit der Wahrheit umgegangen wird.

Weihnachten wird unter anderem auch genannt, das Fest des Friedens. Wie soll es Frieden werden, wenn der Krieg so nah ist und der Streit über die beiden Kriege auch noch unsere Gesellschaft zu spalten droht? Und schlimmer noch: Frieden ist gar nicht in Sicht, es wird weitergehen mit dem Zerstören und Töten, mit dem Hass auf der einen Seite und der Entschlossenheit der Verteidigung auf der anderen. Vielleicht sollte ich das vorsichtshalber dazu sagen, wer hier wer ist? Israel steht in der Verteidigung, vergleichbar der Ukraine, die Gruppen Hamas und Hisbollah und der Iran im Hintergrund sind ebenso eindeutig wie Russland hier bei uns die Angreifer. Nein, bitte keine Diskussion. Es ist so.

Es ist besser, wenn ich mich lieber mehr dem zuwende, was dies Fest ausmacht, das mehrere Namen hat: Fest des Friedens, Fest der Liebe, Fest der Familie, Weihnachtsfest, Christmas. Es war schon früher ein Fest der Wintersonnenwende und wurde dann der Geburtstag von Jesus von Nazareth, dem Begründer des Christentums. Die Christen stehen heute in einer Reihe mit drei anderen großen Religionen, den Buddhisten, den Hindus und dem Islam oder auch den Muslimen. Leider ist das auch nicht überall von Frieden gekennzeichnet, obwohl alle vier Religionen, den Frieden als eines der wichtigsten Güter für die Menschen ansehen.

Die Christen feiern also Weihnachten. Da Deutschland ein Land ist (oder war?), in dem überwiegend Christen wohnen, ist dieser Tag ein Feiertag, nein, es sind sogar zwei Feiertage, was die Bedeutung noch unterstreicht. Alle Menschen, die sich einer anderen Religion zurechnen oder gar keine Religion gelten lassen wollen, sind eingeladen mitzufeiern. Das tun sie in der Regel auch. Weihnachten ist auch ein Volksfest, ein Fest des Volkes und für das Volk. Um das zu feiern, gibt es Sitten und Gebräuche, als da sind Weihnachtsmärkte, Weihnachtskonzerte mit eigens zum Fest komponierten Musikstücken, geschmückte Straßen und Häuser, Sonderangebote in den Geschäften und den Kaufhäusern, auf Feiern abgestimmte Reisen und, nicht zu vergessen: in vielen Betrieben, Gemeinschaften, Gruppen und Vereinen die Weihnachtfeier. Sie ist unterschiedlich beliebt und wird ebenso unterschiedlich betrachtet, aber sie stirbt nicht aus, auch wenn manche jedes Jahr wieder hinterher sagen: nie wieder. Das werden sie im nächsten Jahr auch wieder sagen, wenn es vorbei ist. Diese Feier hat ja in der Tat nichts mit Weihnachten zu tun, außer, dass man dieses Betriebsfest in der Zeit vor Weihnachten feiert.

Für die Christen, obwohl man die gar nicht mehr so nennt, es sind Gemeindemitglieder oder Kirchenmitglieder, also für sie stehen die Gottesdienste im Mittelpunkt- für einige zumindest. Wohl gemerkt, eigentlich sollte es für alle so sein. In den Anfängen, immerhin zweitausend Jahre her, gab es nur den Gottesdienst mit anschließendem „Beisammensein“. Heute ist das alles auch bei den Christen, jedenfalls in Deutschland, anders: zwar nicht gerade leere aber mäßig besuchte Gottesdienste in den Kirchen. Gut, am Heiligen Abend ist das schon anders. Es soll sogar Gemeinden geben, die zwei oder drei Gottesdienste nacheinander anbieten. Oft liegt das an den Krippenspielen, die für Kinder eine starke Anziehungskraft ausüben oder auch mit besonderen musikalischen Angeboten locken.

Es stimmt also: Weihnachten ist ein christliches Fest, aber es ist eben auch ein Volksfest. Und bei einem Volksfest richten sich jede und jeder so ein, wie sie und er es gerne am schönsten finden. Wenn das an einem Strand im Süden ist, feiert man eben auf Teneriffa, wenn es in der Familie ist, feierten man es in der Familie, wenn man gerade frisch verliebt ist, feiert man es so, wie man es zu dieser Zeit eben am schönsten feiern kann.

Aber, es bleibt doch ein christliches Fest, ein Religionsfest, ein Fest, an dem Gottes Sohn Geburtstag hat, das muss man doch auch in der Kirche feiern. Für mich ist Weihnachten ohne Gottesdienst wie Obsttorte ohne Sahne oder wie Tanzen ohne Walzer oder wie Wandern ohne Aussicht übers Land. Es würde das fehlen, was dieses Fest zu einem Fest macht.

Natürlich kann man sagen: das sehe ich nicht so, ich brauche das nicht und feiere trotzdem Weihnachten und finde das schön und gut. Richtig, das kann man so halten. Es gibt, Gott sei Dank, keinen Gottesdienstzwang.

Aber wie wäre es mit einer Lust am Gottesdienst? Immerhin ist Gottesdienst ein „Ort“ an dem man singen kann: „In dir ist Freude in allem Leide“ Oder dann in den Weihnachtstagen: „Freue, freue dich, oh Christenheit.“

Ich habe jetzt noch nichts von einer anderen Hauptsache zu Weihnachten geschrieben, von den Geschenken. Was macht mehr Spaß, für Menschen, die man liebt, Geschenke aussuchen, zu besorgen zu basteln oder Geschenke zu bekommen? Glücklicherweise kann man sich schätzen, wenn beides sich die Waage hält. Ich gebe aber keine Tipps für Geschenke. Das sind Erfahrungen, die man schon selbst machen muss.

So, wie eben auch die Erfahrung eines Gottesdienstes mit strahlendem großem Weihnachtsbaum, mit Orgelmusik, mit Liedern, die man als Kind einmal auswendig gelernt hat, mit anderen, feierlich gestimmten Menschen zusammen den Raum der Kirche genießen und zu spüren und ganz wie ein Kind bei den Gebeten zu denken: Jetzt hört Gott mir zu!

Ja, es ist kaum zu glauben: das gibt es. Er tut es. Im Gegensatz zu uns, die wir oft nur sehr schwer zuhören können, sondern lieber selbst reden.

Wenn Du Glück hast bei Deinem nächsten Gottesdienstbesuch zu Weihnachten oder auch schon am nächsten Sonntag, wie gesagt, wenn Du Glück hast und warum solltest Du das nicht haben, kannst Du spüren, beim Singen oder beim Beten oder einfach beim Hören, wie es in Dir Frieden wird, Frieden der von Gott kommt und deshalb nicht abhängig ist von dem, was Menschen tun, sagen und denken, auch nicht von dem, was Dich sonst so umtreibt. Es stimmt: „Welt ging verloren, Christ ward geboren, freue dich, o Christenheit.“ Und, wenn sie wollen, alle anderen Menschen auch.

Fröhlich Weihnachten Euch allen!

Wenn man alte Kirchen besichtigt, taucht man ein in eine andere, inzwischen vergangene Welt. Wenn

man dann auch noch Gelegenheit hat, in die Kirchenbücher zu schauen und auch ein wenig zu blättern, findet man wunderbare Blüten der deutschen Sprache. Dies habe ich in Münster in Westfalen gefunden, in der Kirche St. Lamberti.

Der damalige Pfarrer, im Jahre 1833, wünschte seinen Gemeindemitgliedern und wohl auch den Verantwortlichen im Rathaus seiner Stadt dies:

**Der Herr setze dem Überfluss Grenzen
und lasse die Grenzen überflüssig werden.**

**Gott, lasse die Leute kein falsches Geld machen
und auch Geld keine falschen Leute.**

**Nimm den Ehefrauen das letzte Wort,
und erinnere die Ehemänner an ihr erstes.**

**Schenke den Freunden mehr Wahrheit
und der Wahrheit mehr Freunde.**

**Bessere solche Beamte, Geschäfts- und Arbeitsleute,
die wohl tätig aber nicht, aber nicht wohl tätig.**

**Gib den Regierenden ein bessere Deutsch.
und den Deutschen eine bessere Regierung.**

**Herr, Sorge, dass wir alle in den Himmel kommen,
aber nicht sofort.**

In diesem Sinne allen Leserinnen und Lesern ein entsprechendes Gutes Neues Jahr wünschen alle, die am Zustandekommen dieser Zeitschrift beteiligt sind.

Christian Wossidlo



Foto: #298310164, ©by-studio, adobe.stock.com

Ach, meine Seele!

Gefühle, Sehnsucht, Melancholie, Trauer, Kummer, Euphorie, Begeisterung, Phantasie, Wunschträume, Alpträume..... alles steckt in meiner Seele und meine Seele steckt in allem, ich denke, sogar im kleinen Finger oder im dünnen Haar, das mir gerade ausgefallen ist.

Wir kennen solche Ausdrücke wie ‚arme Seele‘, ‚geschundene Seele‘, ‚der hat seine Seele verkauft‘, ‚seenloses Gerede‘ – alltäglich hören, lesen oder gebrauchen wir solche Worte.

Meine Seele ist die Summe aller meiner Empfindungen und Regungen, sozusagen mein Copilot und Navigationsgerät im Leben.

Ohne Seele keine Empfindung, kein Spüren, keine Grundlage für die Wahrnehmung von Körperlichkeit....ohne dies Innenleben keine Wahrnehmung des Körpers und des Außenlebens.

Diese Worte habe ich jetzt so aus meiner Seele, aus dem Bauch heraus geschrieben. Dort steckt ja unser zweites Gehirn, sagt man. Ich kann so formulieren, weil meine Seele fühlt, denkt und Bewusstsein hat. Ein Wunder!

In mir sind zwei sehr unterschiedliche Seelen-Regungen lebendig, nämlich tief betrübt und himmelhochjauchzend. Beide habe ich sehr intensiv und heftig erlebt und beide Regungen spiegeln Zustände meiner Seele, für die ich mich früher nicht zuständig gesehen habe. Ich ließ es geschehen und beides habe ich oft im Übermaß genossen. Mich im Liebesschmerz verlierend und mich in großer Euphorie vergessend bin als Heranwachsender sozusagen oft außer mich geraten – Zustände also, in denen mein körperlicher Zustand völlig irrelevant war, jedenfalls für Momente.

Als ich begann, beides zu ‚kultivieren‘, also als wesentliche Bestandteile von mir betrachten und behandeln zu wollen, stand ich am Beginn der Probleme, die sich später als Sucht herausstellten. Lange bevor ich körperlich an meiner Sucht erkrankte, war ich es bereits seelisch.

Lebenskrisen tragen nicht unerheblich dazu bei, seelische Gesundheit zu stören oder zu gefährden. Ich habe aber auch erlebt, wie meine größte Lebenskrise geholfen hat, meiner Seele wieder zu der Kraft werden zu lassen, die ein gutes Leben überhaupt erst wieder ermöglicht – in diesem Fall durch Erlernen von Abstinenz. Die wesentliche Arbeit hatte meine Seele zu leisten – das Weglassen des Suchtmittels war

nur der Ausgangs-, der Nullpunkt. Ich hatte nicht nur meinen Körper vergiftet, sondern auch meine Seele.

Und meine Seele hat ein sehr gutes Gedächtnis – im Gegensatz zu mir. Ich hatte mich im Verdrängen und Leugnen geübt und Normalität simuliert, wo Wunschdenken den Alltag dominierte. Meine Seele war sehr enttäuscht und hat mir doch die Treue gehalten und mir deutlich die Verletzungen vor Augen geführt, die ich ihr angetan hatte. Dennoch hat sie mich durch die Krise geführt mit Hoffnung und Glauben an die Kraft der Nüchternheit: sprich REALITÄT.

Und langsam wuchsen Vertrauen, Selbstvertrauen und Zuversicht – weil ich wieder mehr und mehr zu mir selber fand und mehr Entschlossenheit und Mut Ängste verdrängen konnten. Meine Seele machte einen Heilungsprozess durch und so lernten wir beide uns wieder kennen und schätzen - und ich übe seither einen freundschaftlichen Umgang mit mir und meiner Seele, die überwiegend gut gelaunt und treu zu mir hält.

Meine Selbstbeobachtungen erlauben mir heute, einige grundlegende Dinge nennen zu können, die wichtig sind für meine seelische Gesundheit:

- Einen Sinn in meinem Leben erkennen
- Mich selbst verstehen, Identität - also
- Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und ausreichend Selbstfürsorge
- Ehrlicher und möglichst offener Umgang mit meinen Gefühlen und mit meinen Problemen und Schwierigkeiten
- Verantwortlich sein
- Gefühle äußern
- Selbstkritisch sein
- Konflikten nicht aus dem Weg gehen
- Offenheit im Umgang mit anderen Menschen
- Rückhalt im familiären Umfeld
- Gute Freundschaften
- Auf meinen Körper achten, in mich hinein spüren
- Bewegung, frische Luft und gute Ernährung – ausreichend Schlaf und Ruhe im Alltag
- Vermeidung von Stress
- Musik hören
- Hinterfragen und Überprüfen von Gewohnheiten

- Zu meinen Bedürfnissen stehen und darauf achten, sie auch zu verstehen, zu erfüllen
- Auf meine Träume achten – aber nicht allen Träumen hinterherrennen

Was seelische Gesundheit gefährdet und hervorruufen kann, sei auch erwähnt:

Stress, Arbeitslosigkeit oder Krankheiten können seelische Befindlichkeiten sehr beeinträchtigen.

Auch Über- oder Unterforderung im Berufsleben oder negative Umweltfaktoren wie Lärm und Um-

weltschäden wirken auf unsere psychische Gesundheit ein. Besonders die Emotionen und Erlebnisse in der Welt, die uns derzeit unsere persönliche Machtlosigkeit deutlich vor Augen halten wollen, dürfen uns nicht davon abhalten, sehr achtsam mit uns umzugehen, es gut mit uns selbst zu meinen und auf unsere seelische Verfassung gut aufzupassen.

Gemeinschaftliche Treffen und Aktivitäten der Guttempler können ebenfalls nicht unwesentlich zur Stabilität unserer seelischen Gesundheit beitragen. Auch hier spreche ich aus guter Erfahrung heraus und meine Seele dankt es mir.

Michael Annecke

Menschsein ist eine sehr anspruchsvolle Tätigkeit.

Mely Kiyak

Danke, Gudrun!

Schweren Herzens verabschiedet sich das Guttempler-Bildungswerk Berlin-Brandenburg von seiner langjährigen Vorsitzenden Gudrun Schäfer, die sich erst in diesem Jahr krankheitsbedingt von diesem Amt ablösen ließ. Ende Oktober ist sie im Alter von 82 Jahren von ihrer schweren Erkrankung erlöst worden.

Über zwanzig Jahre war Gudrun Schäfer im Vorstand des GBW tätig, zunächst als Schatzmeisterin und ab 2006 als Vorsitzende. In diesen ersten Jahren war sie auch noch in der Gemeinschaft Haselhorst als Hochtemplerin aktiv, bevor sich diese Gemeinschaft auflöste. Als Mitbetroffene hat sie sich für diese ganz besonders engagiert.

Im GBW das Erbe von Manfred Brucki anzutreten, war seinerzeit eine Herausforderung, die Gudrun Schäfer beherzt und mutig anging und mit der sie und ihre Mitstreiter nur wachsen konnten.

Was damals stetig gestiegen war, nämlich die Mitgliederzahl im Berliner Bildungswerk, war ein Fundament und ein ‚Pfand‘, auf das das GBW zu Recht und mit Dankbarkeit stolz war. 2005 zählte das GBW 435 Mitglieder, davon mehrheitlich die Gemeinschaften als korporative Mitglieder. Es war aber neben der Freude auch eine große Verantwortung, die immer



wieder auch durch vielfältige Beteiligung und Aktivität der Mitglieder belohnt wurde. Dem gesellschaftlichen Wandel, der seit jenen Jahren immer deutlicher wurde, konnten wir aber nicht ausweichen – Gemeinschaftssinn verlor Bedeutung und was an seine Stelle trat, lief und läuft leider guttemplerischen Grundsätzen zuwider.

Gudrun Schäfer hat unbeirrt genau daran aber festgehalten und den Gemeinschaftssinn vor allem durch die vielen Treffen, Seminare, Ausflüge, Fahrten und Reisen mit dem GBW immer in den Vordergrund gestellt, auch wenn es immer schwieriger wurde und sinkende Mitgliederzahlen bei den Guttemplern nicht ohne Folgen für das GBW blieben.

Gudrun Schäfer war auch über den Landesverband hinaus aktiv und engagiert und mit vielen Menschen in Deutschland im befreundeten Kontakt. Auf Bundesebene war sie im Gesamtverband des GBW ebenso tätig wie im Bundesverband der Guttempler. Dies war umso bemerkenswerter, da sie auch noch

im Rentenalter in ihrem Beruf weitergearbeitet hatte und so im besten Sinne des Wortes ein aktives Leben gelebt hat. Dafür verdiente und verdient Gudrun Schäfer Respekt und Anerkennung und sicherlich den herzlichen Dank aller Menschen, die sie kannten und wertschätzten.

Gudrun Schäfer behält einen festen Platz in unseren Herzen und wir werden sie nicht vergessen.

Für den Vorstand
des Guttempler-Bildungswerk Berlin-Brandenburg e. V.

Michael Annecke



Foto: ©Michael Annecke

WIR TRAUERN UM:

Jab Kania

Gemeinschaft Häuslicher Frieden
Verstorben am 25. 8. 2024 im Alter von 75 Jahren

Gudrun Schäfer

Gemeinschaft Leopoldplatz
Verstorben am 31. 10. 2024 im Alter von 82 Jahren



Foto: #490503216 ©winyu, stock.adobe.com

WICHTIGE TERMINE

06.12.2024		GBW-Adventsfahrt
17.12.2024, 15 Uhr	Guttemplerhaus	Jahresabschluss-Sitzung
24.12.2024, 16 Uhr	Guttemplerhaus	Heiligabend im Guttemplerhaus
31.12.2024, 19 Uhr	Guttemplerhaus	Silvesterfeier
08.01.2025, 15 Uhr	Guttemplerhaus	Neujahrskaffee
08.02.2025, 10 – 17 Uhr	Guttemplerhaus	Grundlagenseminar: „Grundlagen der Guttempler-Arbeit“
22.02.2025, 11:00 Uhr	Guttemplerhaus	Gruppenleiter*innen Sitzung
04.03. – 06.03.2025	Guttemplerhaus	„Fit für die Straße – Fahren mit 17“
Jeweils 8:00 – 14:00 Uhr		
08.03.2025, 10 Uhr	Guttemplerhaus	GBW-Jahreshauptversammlung 2025
15.03. 2025 14 Uhr	Guttemplerhaus	Landesverbandstag
03.04.2025 10 – 16 Uhr	Guttemplerhaus	GBW – Tages-Seminar
12.04.2025 10:30 Uhr	Guttemplerhaus	Literarisches Frühstück

Änderungen vorbehalten



Foto: ©Michael Annecke

Mit freundlicher Unterstützung von: