

contact

aktuell

Das neue Leitbild

Seiten 4-6

Projekt Rückenwind

Seite 7

Inklusion macht stark

Seite 10

Editorial	3
Das neue Leitbild der Guttempler in Berlin und Brandenburg	4
„Rückenwind“ – Ein Projekt der Suchtselbsthilfe gibt Betroffenen neuen Auftrieb	7
Cannabis-Seminar im Guttemplerhaus	8
51. Berliner Seniorenwoche	9
Inklusion macht stark	10
Leogang die Zweite! Die Jahresreise des GBW vom 6.7.–11. 7.2025	11
Gruppenfahrt der Gemeinschaft Alt – Rudow	12
EIGENSINN	12
Buchtipps	15
Wichtige Termine	16

„Ist man in kleinen Dingen
nicht geduldig, bringt man
die großen Vorhaben zum
Scheitern“

Konfuzius



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 Rainer Sielaff Christian Wossidlo
Druck	Westkreuz-Verlag GmbH

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

Redaktionsschluss

für die nächste Ausgabe „contact aktuell“

15. Oktober 2025

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

Wir behalten uns vor, Artikel aus redaktionellen Grün-
den 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 Leser*innen

Mit großen Schritten schreitet das Jahr davon. Es ist Sommer, zumindest steht es im Kalender. Ich weiß die Natur braucht den Regen, trotzdem würde ich mich über ein wenig mehr Sonnenwetter freuen. Aber wie das Wetter auch immer sei, da müssen wir durch.

Wie im April bereits angekündigt, hat die Klausurtagung in Erkner stattgefunden und der Vorstand führte ein arbeitsintensives Wochenende erfolgreich durch.

Für unser Jubiläumsjahr, 135 Jahre Guttempler in Berlin-Brandenburg in 2026 sind Aktivitäten mit unterschiedlichen Themen das ganze Jahr über geplant. Detaillierte Informationen wird es in der Ausgabe im Dezember geben.

Bis zum Jahresende 2025 soll es uns aber auch nicht langweilig werden, denn auch in der zweiten Jahres-

hälfte steht noch einiges auf dem Programm. Im September wird die Landesauschusssitzung stattfinden, im Oktober die Gruppenleiter-Klausurtagung in Erkner und dann der Adventsmarkt und die Jahresabschluss-sitzung. Auch das Benefizkonzert im Dezember darf nicht fehlen. Aber auch das Guttempler Bildungswerk sorgt für ein abwechslungsreiches Programm.

Vielleicht sehen wir uns bei der einen oder anderen Veranstaltung?

Bis dahin bleiben Sie gesund

Mit lieben
geschwisterlichen Grüßen

Silvia Ratzek
Landesvorsitzende



Foto: privat

Zu unserem Titelbild:

Schon zum zweiten Mal präsentiert Bernd Mohrenberg auf dem diesjährigen CSD beim Auftritt des Paritätlers auch unseren Landesverband mit einer selbst entworfenen Fahne.

Auf dem Foto oben zeigt sich Bernd Mohrenberg zusammen mit dem neuen Soberfreund Georg. Wir bedanken uns bei Bernd Mohrenberg für sein Engagement. Vor Ort fand dies bei den Teilnehmern viel Zuspruch.

Das neue Leitbild der Guttempler in Berlin und Brandenburg

Es ist soweit. Die Redaktion von CONTACT ACTUELL freut sich, in dieser Ausgabe das neue Leitbild des Landesverbandes zu präsentieren und hat dazu mit dem Landesverbands-Geschäftsführer Christian Killiches ein erläuterndes Gespräch führen können, das wir nachstehend dokumentieren.

Das Leitbild ist auf den dann folgenden Seiten abgedruckt und stellt einen wichtigen neuen Beitrag zum Selbstverständnis und zur Darstellung der guttemplerischen Arbeit und ihrer Ziele in der Öffentlichkeit dar.

CONTACT ACTUELL: Was war der Hintergrund für die Aktivitäten des Landesverbandes sich mit dem Thema Leitbild zu beschäftigen?

Christian Killiches: Der Landesverband Berlin-Brandenburg verfügt über eine lange Tradition als Suchtselbsthilfe-Organisation. In Zeiten der stetigen Veränderung in der Gesellschaft und im Leben der Menschen sah es der Vorstand als notwendig an, das Profil weiter zu schärfen und deutlich zu machen, was die Suchtselbsthilfe für die Guttempler des Landesverbandes heute und zukünftig ausmacht. Das Leitbild ist ein kommunikatives Werkzeug, das auf unterschiedlichen Ebenen wirkt. Es richtet sich an alle, die mit der Suchtselbsthilfe in Kontakt stehen oder treten sollen – nach innen als Orientierung, nach außen als Signal der Verlässlichkeit und Offenheit. Hier die wichtigsten Gründe im Überblick:

- Unser Leitbild formuliert die Grundsätze und Ziele der Suchtselbsthilfe. Es hilft dabei sich an gemeinsamen Werten auszurichten, die Rolle der Gruppe zu verstehen, Verbindlichkeit und Klarheit zu schaffen, auch bei Konflikten.
- Suchtselbsthilfe ist mehr als nur „Treffen von Betroffenen“ – sie ist eine aktive, solidarische Bewegung, die Verantwortung übernimmt. Ein Leitbild macht das sichtbar und stärkt das Wir-Gefühl, das Engagement der Mitglieder und das Bewusstsein für die eigene Bedeutung.
- Unser Leitbild soll aufklären, es soll auch eine Einladung sein und Interessierten den Zugang zu uns erleichtern. Menschen mit Suchtproblemen, Angehörige oder Unterstützer: innen erfahren, wofür

die Guttempler mit ihrer Arbeit stehen. Es nimmt Schwellenängste und fördert den Zugang zur Selbsthilfe. Es trägt zum positiven Bild von Selbsthilfe in der Gesellschaft bei.

CONTACT ACTUELL: Wie hat der Landesverband die Erarbeitung des Leitbildes organisiert und befördert?

Christian Killiches: Auf der Klausurtagung des Vorstandes des Landesverbandes am 15.4.2024 wurde nach eingehender Beratung der Beschluss zur Erstellung eines Leitbildes gefasst. Die weiteren organisatorischen und inhaltlichen Vorbereitungen der Arbeiten wurde mir in meiner Funktion als Geschäftsführer übertragen.

Auf der dann folgenden Gruppenleiter-Sitzung am 25.4.2024 wurden die Gemeinschaften über das Vorhaben des Vorstandes informiert und mit entsprechenden Informationen versorgt, die die Bearbeitung des Themas in den Gemeinschaften anhand von Fragestellungen ermöglichte.

Ziel war es, damit eine umfassende und eingehende Beratung zu diesem Thema in den Gemeinschaften anzustoßen - was in den Gemeinschaften auch mit Sachverstand und persönlichem Einsatz gelang.

Der Landesvorstand beförderte die Erarbeitung des Entwurfs eines Leitbildes im Rahmen von Workshops auf der vom 25.–27.10.2024 stattgefundenen Klausurtagung der Gruppenleiter. Nach langer Diskussion und intensiver Gruppenarbeit wurde dort die Grundlage für das zukünftige Leitbild erarbeitet, das auf Beschluss der Tagungsteilnehmer durch ein Redaktionsteam weiter auszuarbeiten für notwendig angesehen wurde.

Unter Leitung der Geschäftsstelle wurden mehrere Sitzungen abgehalten, um das im Anschluss folgende Leitbild zu finalisieren.

Nach Bestätigung des Entwurfs des Leitbildes durch den Landesvorstand, auf einer seiner Sitzungen im Frühjahr 2025, wurde das Leitbild auf der Hochtempplersitzung am 22.2.2025 den Vertretern der Gemeinschaften präsentiert.

Damit verfügt der Guttempler Landesverband Berlin-

Brandenburg nun über ein Leitbild, das Orientierung, Identität und gemeinsame Werte schafft – sowohl nach innen (für Gruppenmitglieder und ehrenamtlich Engagierte) als auch nach außen (für Partner, Förderer und die Öffentlichkeit). Das Leitbild gibt eine Richtschnur für das Handeln in schwierigen Situationen. Es hilft uns, Ziele langfristig zu verfolgen. Es vermittelt, wofür die Gruppen stehen und welche Werte sie tragen. Es stärkt das Wir-Gefühl und fördert die Ver-

bindlichkeit im Miteinander. Neue Mitglieder verstehen schneller, worum es geht und was sie erwarten können. Der Landesverband ist fest davon überzeugt, dass das Leitbild zum positiven Bild der Suchtselbsthilfe der Guttempler in der Gesellschaft beitragen wird und begrüßt die Veröffentlichung an dieser Stelle.

CONTACT ACTUELL: Herzlichen Dank!



Guttempler-Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.

Unser Leitbild

1. Grundsätze

Wir streben ein eigenverantwortliches Leben nach den Grundsätzen

- der Enthaltbarkeit von suchtfördernden Substanzen
- der Brüderlichkeit und
- des Friedens an.

Persönliche Abstinenz von Alkohol und anderen suchtfördernden Substanzen ist die Grundlage für selbstbestimmte Entscheidungen und eine bessere Lebensqualität.

Unsere Hilfe ist qualifiziert und partnerschaftlich organisiert.

Wir glauben an die Kraft der Gemeinschaft und den gemeinsamen Weg zur Überwindung von Sucht. Wir sind füreinander da.

Wir erkennen die gesellschaftlichen Herausforderungen als Ursache für die Suchtproblematik der Menschen an und bringen uns bei der Lösung helfend mit ein.

Unser Verband unterstützt, fördert und begleitet Menschen bei ihrer Entscheidung für eine suchtmittelfreie Lebensweise.

Zur Bewältigung von Suchterkrankungen hat unser Verband sich das Ziel gesetzt, die Suchtselbsthilfe zu stärken.

Wichtig ist uns der Ausbau unserer Angebote für:

- Junge Menschen mit Suchterfahrung und -Problemen

- Familien und Angehörige mit Suchtproblemen
- Substituierte Menschen
- Menschen mit Suchterkrankungen wie Alkohol-Drogen- oder mit einer Medikamentenabhängigkeit

2. Vision und Mission

Unsere Vision ist eine Gesellschaft, in der jeder Mensch frei von Suchterkrankungen leben kann und Betroffene und deren Angehörige die notwendige Unterstützung und Anerkennung erfahren.

Unsere Mission ist es, Menschen mit Suchtproblemen und deren Angehörigen durch Selbsthilfegruppen und individueller Unterstützung zu helfen, ein gesundes und selbstbestimmtes Leben zu führen.

3. Werte und Prinzipien

Wir begegnen allen Menschen mit Respekt und Würde.

Wir sehen alle Mitglieder als gleichberechtigt an und fördern den gegenseitigen Erfahrungsaustausch.

Wir stärken die individuelle Selbstverantwortung und fördern die Befähigung zur Selbsthilfe.

4. Ziele und Aufgaben

Wir bieten regelmäßige Treffen und Selbsthilfegruppen an, in denen Betroffene und deren Angehörige Unterstützung finden.

Wir informieren und schulen unsere Mitglieder über die verschiedenen Aspekte von Suchterkrankungen und deren Bewältigung.

Wir engagieren uns in der Prävention und Aufklärung über Suchterkrankungen.

Wir kooperieren mit professionellen Einrichtungen und anderen Selbsthilfeorganisationen, um die bestmögliche Unterstützung zu gewährleisten.

5. Zielgruppe

Unsere Angebote richten sich an Menschen aller Altersgruppen und gesellschaftlichen Hintergründe, die von einer Suchterkrankung betroffen sind, sowie deren Angehörige und Freunde.

6. Angebote und Dienstleistungen

Wir bieten regelmäßige Treffen für verschiedene Suchterkrankungen wie Alkohol-, Drogen- oder Medikamenten an.

Unsere Mitglieder und geschulte Ehrenamtliche bieten Unterstützung und Beratung in persönlichen Krisensituationen.

Wir organisieren Informationsveranstaltungen, Workshops und Seminare zu Themen rund um Suchterkrankungen und deren Bewältigung.

Wir bieten Menschen, einen geschützten Raum in dem sie nach einem individuell abgestimmten Pro-

gramm auf die weiteren Therapieschritte vorbereiten können.

Wir arbeiten eng mit Fachkräften und deren Einrichtungen zusammen und vermitteln bei Bedarf weiterführende professionelle Hilfe.

7. Engagement und Beteiligung

Wir ermutigen unsere Mitglieder, sich aktiv an der Gestaltung und Durchführung unserer Angebote zu beteiligen.

Unser Verband lebt durch das Engagement ehrenamtlicher Helfer, die sich in verschiedenen Bereichen einbringen können.

8. Qualitätsanspruch

Wir prüfen und verbessern unsere Arbeit regelmäßig, um den Bedürfnissen unserer Mitglieder gerecht zu werden.

Wir sorgen dafür, dass sich unsere Mitarbeitenden und Ehrenamtlichen ständig weiterbilden und qualifizieren.



Foto: Michael Annecke

„Rückenwind“ – Ein Projekt der Suchtselbsthilfe gibt Betroffenen neuen Auftrieb

Ein Bericht aus der Praxis

Wenn Menschen mit Suchterfahrungen neuen Halt suchen, brauchen sie oft mehr als nur Information. Sie brauchen andere, die ihnen zuhören, sie verstehen – und sie begleiten.

Genau hier setzt das Projekt „Rückenwind“ an, ein neues Angebot der Guttempler in Deutschland, Landesverband Berlin-Brandenburg e.V. der Suchtselbsthilfe, das Menschen in belastenden Lebenssituationen auf vielfältige Weise unterstützt. „Rückenwind“ – der Name ist Programm: Es geht um Hilfe zur Selbsthilfe, um ehrlichen Austausch auf Augenhöhe, um Gemeinschaft, Entlastung – und nicht zuletzt um Mut zur Veränderung. „Wir wollen Menschen Rückenwind geben, damit sie ihre Wege selbst gehen können – aber eben nicht allein“, so die Devise, in der engagierte Betroffene und Ehrenamtliche zusammenarbeiten.

Das Projekt richtet sich an Menschen mit Suchtproblemen ebenso wie an Angehörige und Freund*innen. Angeboten werden Gesprächsrunden, Freizeitaktivitäten, kreative Workshops, Bewegungsangebote sowie gemeinsame Aktionen mit lokalen Einrichtungen. Alles kostenlos, anonym und offen für alle, die Unterstützung suchen oder anbieten möchten.

Ein zentrales Ziel von Rückenwind ist es, Isolation und Scham abzubauen. „Viele Betroffene wissen gar nicht, dass es Orte gibt, an denen sie einfach sein dürfen – ohne Leistungsdruck, ohne Verurteilung. Wir schaffen solche Räume“, sagt ein Beteiligter. Besonders wichtig sei es, eigene Ressourcen wiederzuentdecken und zu stärken – mit kleinen Schritten, und in einem geschützten Rahmen.

Rückenwind wird von der Selbsthilfe getragen, die auf Erfahrung und Vernetzung setzt. Das Projekt kooperiert mit Beratungsstellen, Kliniken und anderen Gruppen, um die Angebotsvielfalt der Region sichtbar zu machen und die Schwellen für Hilfesuchende zu senken. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden sind durchweg positiv: „Ich habe hier Menschen getroffen, die mich verstehen – das war wie ein Befreiungsschlag“ erzählt ein Besucher.

Für viele ist ‚Rückenwind‘ nicht nur ein Projekt, sondern ein echter Wendepunkt.

Kontakt: Interessierte können sich per E-Mail oder telefonisch über Angebote und Mitmachmöglichkeiten informieren über die Telefon-Nummer 015125220122 oder über: sabine.daubitz@guttempler-berlin.com und www.guttempler-berlin.com

Sabine Daubitz

Projekt Rückenwind

Stark werden, stark bleiben

Ein Projekt zur Stärkung von Menschen in besonders schwierigen Lebenssituationen.

GUTTEMPLER
... SELBSTHILFE UND MEHR

QR code

Cannabis-Seminar im Guttemplerhaus

Auf einem Tages-Seminar des Guttempler Bildungswerkes Berlin-Brandenburg e.V. am 21. Juni 2025 gab es eine sehr umfassende und ausführliche Darstellung des seit über einem Jahr geltenden neuen Gesetzes über die teilweise Legalisierung des Cannabis-Konsums in Deutschland.

Herr Soufiane Akka, Bundesgeschäftsführer der Guttempler in Deutschland, informierte zunächst detailliert über Natur, Inhalte und Wirkweisen von Cannabis, ehe er auf die Entstehung und Vorgeschichte der Bemühungen des neuen Gesetzes bis zu seiner Verabschiedung im April 2024 einging.

Das Gesetz selbst in seiner jetzigen Gestalt und den absehbaren und schon gemachten Erfahrungen nahm

dann auch – im Dialog mit den Teilnehmern – breiten Raum ein. Speziell auf die Frage der Verfügbarkeit von Cannabis im Internet und auf die Probleme, die das Rauschgift für Menschen im Jugendalter bereithält, ging Herr Akka auch detailliert ein. Da das Cannabis-Gesetz wie vorgesehen im Herbst 2025 überprüft und die Praxis evaluiert werden soll, ist bereits jetzt absehbar, dass es Veränderungen geben wird.

Insofern wird es sinnvoll sein, im Laufe des kommenden Jahres ein neues Seminar zum Stand der Dinge anzubieten. Das GBW bleibt am Ball!

Michael Annecke

Gesprächsgruppe „Substitution“

mit und ohne Beikonsum



Regelmäßige Treffen alle 2 Wochen immer den
1. & 3. Mittwoch im Monat 17:00 Uhr

<p>Sicheres Umfeld</p> <p>Absolute Vertraulichkeit</p> <p>Informationen zum Thema Substitution mit und ohne Beikonsum</p> <p>Offener Erfahrungsaustausch</p> <p>Unterstützung und Ermutigung durch die Gruppe</p>	<p>Guttempler in Deutschland Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.</p> <p>Wildenbruchstr. 80 12045 Berlin</p> <p>Kontakt: Thomas Gutleb 0176 211 966 10</p>
---	---






SoberCircle
go sober, be free

Deine App für ein suchtmittelfreies Leben!

Genuss, Gespräche, Entspannung und Lebensfreude
brauchen keine Promille! Probier's aus!

Hier kannst Du Dir die App herunterladen



Die Idee hinter SoberCircle

Der SoberCircle ist mehr als eine App – er ist eine Mit-Mach-Plattform für alle Interessierte und ein Raum für Inspiration und Austausch. Zudem bietet er neue Perspektiven auf ein bewusstes, freies Leben.

Der SoberCircle ist das neue kostenfreie Angebot der Guttempler in Deutschland.

Unsere Plattform richtet sich an alle, die ihr Leben suchtmittelarm oder suchtmittelfrei gestalten möchten. Bei uns findest du Inspiration, Impulse und Informationen für einen gesunden Lebensstil – sowie eine starke SoberCommunity, die dich auf deinem Weg begleitet.



GUTTEMPLER
SELBSTHILFE UND MEHR

51. Berliner Seniorenwoche

Vom 21.–28. Juni 2025 fand in diesem Jahr die 51. Berliner Seniorenwoche in der Amerika – Gedenkbibliothek am Halleschen Tor statt.

Die Eröffnungsfeier stand unter dem Motto „Miteinander im Kiez: Gemeinsam mit Ihnen rücken wir das vielfältige Leben im Kiez in den Mittelpunkt der Seniorenwoche. Funktionierende Nachbarschaften sind wichtig für ein gutes Leben im Alter.“

Die Begrüßung erfolgte durch Herrn Aziz Bozkurt, (Staatssekretär für Soziales) und danach sang der Chor die „Chor Kiez-Krähen“. Sie haben viel Spaß am Singen.

Anschließend fand ein Austausch zum Motto „Miteinander im Kiez“. Die Moderation übernahm Frau Daniela Schneider.

In der Runde waren Herrn Aziz Bozkurt, (Staatssekretär für Soziales), Frau Dr. Bahar Haghanipour (Vizepräsidentin des Abgeordnetenhaus), Frau Eveline Lämmer Vorsitzende des Landesseniorenbeirats Ber-

lin, Frau Sandra Sapiatz (Stadtzentrum Ribbeck-Haus) und Erwin Bender (Landesseniorenvertretung Berlin).

Das „Theater der Erfahrung“ führte sein Stück: „Die im Dunkeln sieht man nicht“ auf.

Im Anschluss lud der Markt der Möglichkeit ein, auf dem verschiedene Institutionen, Organisationen und Vereine ihre Angebote präsentierten.

In der gesamten Woche wurde an vielen Stellen ein vielfältiges Programm in ganz Berlin angeboten – so auch eine Veranstaltung am 23. Juni 2025 bei den Guttemplern und ihrer Seniorengruppe. Die Polizei vom Abschnitt 54 war zu Gast mit ausführlichen Informationen zu Cyber-Kriminalität und Tricks, wie z.B. Schockanrufe und anderes mehr.

Die Berliner Seniorengruppe der Guttempler wurde sehr gut besucht, selbst aus Hessen waren Guttempler vor Ort und es entstanden viele interessante Gespräche.

Almut Weidner



Foto: Almut Weidner

Inklusion macht stark

Unter dem Motto „GEMEINSAM STARK“ fand am 21. Juni 2025 von 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr der Zweite Reinickendorfer Inklusionstag vor dem Rathaus Reinickendorf am Eichborndamm statt.

Schirmherrin dieser Veranstaltung war die Bezirksbürgermeisterin Frau Emine Demirbüken-Wegner. Mehr als 35 Verbände, Selbsthilfegruppen und Hilfsmittelanbieter stellten ihre Angebote vor, gaben Informationen und beantworteten Fragen. Ferner wurde ein buntes Bühnenprogramm mit vielen Showtanzgrup-

pen und Künstlerinnen und Künstlern geboten, die ehrenamtlich auftraten.

Auf Initiative von Gerd Fothe, stellvertretender Landesvorsitzender in unserem Landesverband und Leiter der Gemeinschaft „Tegel“, haben Guttempler aus den Gemeinschaften des Berliner Nordens beschlossen, sich auf einen Stand dieser Veranstaltung zu präsentieren. Mit zwei Koffern Dekorations- und Informationsmaterial ausgestattet, die uns von Almut Weidner zur Verfügung gestellt wurden, konnte ein recht repräsentativer Guttempler-Stand bestückt werden. Bei strahlendem Sommerwetter und den entsprechenden Temperaturen, konnten sieben Mitglieder aus den Gemeinschaften ‚Tegel‘, ‚Brücke 80‘ und ‚Leopoldplatz‘ im Verlauf des Veranstaltungstages doch zahlreiche Informationsgespräche führen.

Die „Rauschbrille“ wurde gerne ausprobiert und hat alle doch sehr beeindruckt. Auch unser Wissens-Fragebogen fand guten Anklang.

Auch die Bezirksbürgermeisterin, Frau Emine Demirbüken-Wegner, besuchte unseren Stand und beantwortete mit einem sehr guten Ergebnis unsere im Fragebogen gestellten 10 Fragen.

Auch etliche andere Mitglieder aus den Nord-Gemeinschaften ‚Tegel‘ und ‚Wittenau Nord‘ konnten wir im Verlauf des Tages begrüßen. Petra Wolf führt zu diesem Tag aus, dass er ihr viele Eindrücke näher gebracht hat.

Als Fazit kann festgehalten werden, dass wir die Guttempler des Landesverbandes Berlin-Brandenburg doch recht gut und öffentlichkeitswirksam präsentieren konnten.

Karlheinz Hupke
Gemeinschaft „Leopoldplatz“

Alkohol freie Kasse
Eine Initiative für alkoholfreie Supermarkt Kassen

WIR FORDERN

Alkoholfreie Supermarktkassen für **Suchtprävention**, für besseren **Kinder- und Jugendschutz** und einen **verantwortungsbewussten Umgang** mit Alkohol

- ✓ für Suchtprävention
- ✓ für besseren Kinder- und Jugendschutz
- ✓ für einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol

SO UNTERSTÜTZT DU UNS

-  Mach ein Foto der Alkoholpräsentation an der Kasse.
-  Schick es uns auf Instagram @alkoholfreiekasse oder poste es mit dem Hashtag #alkoholfreiekasse und verlinke den Supermarkt.
-  Schick dem örtlichen Supermarkt eine Mail mit der Vorlage von unserer Homepage.

www.alkoholfreiekasse.de

Beachten Sie bitte auch den Artikel zu dieser wichtigen Aktion in der TROKKENPRESSE Ausgabe 3/2025!

Leogang die Zweite! Die Jahresreise des GBW vom 6.7.–11.7.2025



Kopien des Originals bleiben immer Kopien – das Original bleibt unerreichbar. Aber Leogang als Zielort der Reise des Guttempler-Bildungswerks Berlin-Brandenburg e.V. im Jahr 2022 hatte so viel Begeisterung und Anklang gefunden, dass eine erneute Reise geradezu eine Aufforderung wurde und dank des Engagements von Alexander Heinz von ANGER BUS auch zu guten Konditionen möglich gemacht wurde.

So konnte wieder ein gut besetzter Bus auf die Reise gehen und Sascha am Steuer hatte diesmal seine Gefährtin und Assistentin Peggy mit an Bord. Beide sorgten für eine problemlose und pünktliche Anreise und das Hotel Leonhard nahm uns wieder in großer Gastfreundschaft auf.

Die Zeit der Reise war diesmal etwas kürzer und so standen auch nur zwei ganztägige Exkursionen auf dem Programm: Salzburg und Berchtesgaden. Das Wetter war überaus abwechslungsreich und sorgte auch mal für die eine oder andere Überraschung.

Am zweiten Tag lockte der Hausberg Asitz und wir strebten auf die Höhe mit unserem Reiseführer Lothar, der uns wieder kenntnisreich und humorvoll begleitete. Eine leckere Jause auf der Stöcklalm bei allerbestem Sonnenschein war ein erster Höhepunkt und danach hatte die Gruppe freien Auslauf bis zum Abendessen.

Der Ausflug am nächsten Tag nach Salzburg war begleitet von Regen, der aber keineswegs der Stimmung Abbruch tat. Lothar bugsierte uns gekonnt und geduldig durch die berühmte Stadt, die auch heute dementsprechend reichlich von Touristen bevölkert war – eine interessante Stipp-Visite, nicht zuletzt auch dank der wirklich schönen und vielfältigen Landschaft, die wir auf Hin- und Rückweg genießen konnten. Auch hier kommentierte Lothar wieder kenntnisreich.

Der dritte Tag war ohne Programm und so konnten ihn alle nach Lust und Laune gestalten und genießen... Ein Ausflug nach Saalfelden oder nach Zell am See, noch einmal zum Hausberg Asitz oder ein Besuch des Schwimmbads im Hotel – dem einen oder anderen wird die Wahl wohl schwergefallen sein...

Gemeinsam ging es dann am vierten Tag nach Berchtesgaden. Der Besuch stand ganz im Zeichen des Salzes, das diese Region seit Jahrhunderten prägte und noch heute von großer wirtschaftlicher Bedeutung ist. Die Besichtigung des Salzbergwerkes war höchst spannend und interessant und auch ein schönes Gemeinschaftserlebnis.

In der Stadt erwartete uns dann das Schloss derer von Wittelsbach, die Stadt und Land ja sehr lange geprägt hatten. Eine sehr kundige und lebendige Führung durch das Schloss, das ehemals auch Kloster war, beschloss den Besuch und es blieb noch ein wenig Zeit für Kaffee und Kuchen am Ort.

Ehe wir uns dessen recht bewußt werden konnten, nahte dann allzu rasch der Tag der Heimreise. Erfahren sorgte Sascha zusammen mit Peggy für eine gute und entspannte Fahrt in den Norden, auf der wir trotz lebhaftem Verkehr mit den vorgesehenen Pausen gut durchkamen. Kurz vor 20 Uhr war es vor dem Haus des Rundfunks wieder Zeit, voneinander Abschied zu nehmen und von diesen schönen Tagen.

Auch wenn diese zweite Leogang-Reise kürzer und anders als die Premiere im September 2022 war, ein Genuss und Wohltat war sie allemal auch und zeigte wieder sehr deutlich die großen Unterschiede zwischen einer großen hektischen Stadt und einer ländlichen naturnahen Region, die einem ganz anderen Lebensrhythmus folgt. Davon bereichert, werden wir diese Reise in guter Erinnerung behalten.

Michael Annecke



Foto: GBW Berlin-Brandenburg

Gruppenfahrt der Gemeinschaft Alt – Rudow

Am 29.05.2025 machten einige Mitglieder und Gäste aus der Gemeinschaft Alt – Rudow am Himmelfahrtstag einen Tagesausflug. So bildeten wir mit 9 Personen Fahrgemeinschaften.

Zuerst trafen wir uns gemeinsam mit einigen Geschwistern aus der Gemeinschaft „Fuchsbau Wusterhausen“ um 12 Uhr in Stölln, Wir wurden von ihnen herzlich begrüßt.

Unser Brd. Hartmut Janschke gab uns vorweg sehr interessante Einblicke und Informationen. So konnten wir dann auch die restaurierte „Lady Agnes IL 62“ besichtigen. Im Flugzeug hörten wir die Geschichte der DDR Fluggesellschaft „Interflug“.

So erfuhren wir auch, dass die Möglichkeit besteht, im Flugzeug zu heiraten.

Auf dem Weg nach Wusterhausen zum Heimatmuseum, machten wir ein Stopp auf dem Pferdegestüt in Neustadt / Dosse. Da wir nicht angemeldet waren, konnten wir nur von außen die Gebäude anschauen.

Im Heimatmuseum waren liebevoll die Tische von einigen Geschwistern gedeckt. So konnten wir uns erstmal mit Kaffee und Kuchen stärken.

Anschließend gab Brd. Janschke sehr viele Informationen über sein herzgeliebtes Museum.

Seine Lebensgefährtin und er haben auch viel Arbeit mit hinein gesteckt. Dann durften wir das Museum



Foto: Gemeinschaft Alt-Rudow

mit viel Freude anschauen und bekamen noch Erklärungen dazu.

Nach Aufenthalt am Klempowsee fuhren wir zu den Gruppenräumen. Dort war für uns alle eingedeckt. Zum Höhepunkt des Tages hatten die Geschwister gegrillt, leckere Salate und sonstige essbare Sachen vorbereitet. Gemeinsam ließen wir den Tag mit vielen Gesprächen und Informationen ausklingen.

Herzlichen Dank nochmals an die Gemeinschaft Fuchsbau – Wusterhausen.

Gemeinschaft Alt – Rudow
Almut Weidner

EIGENSINN

„Sei nicht so eigensinnig“ – wer hat diese Aufforderung nicht oft von seinen Eltern oder Tanten und Onkeln gehört, als es endlich darum ging, nicht mehr alles nur nach Gehorsam und Bravsein zu sortieren und zu regeln. Man wollte schliesslich schnell groß werden und nicht nur nach den Regeln der Erwachsenen leben...

Irgendwann bekam dann alles auch einen eigenen Sinn und oft machte auch vor allem das Sinnlose nicht wenig Spaß!

Heranwachsen hieß in der Tat, Eigensinn zu entwickeln, also etwas Eigenes, das sich von anderen, vor allem von Erwachsenen-Weisheit und -klugheit unterscheiden sollte. Mit Beurteilung oder Wertung in dieser Phase des Lebens war allergrößte Vorsicht geboten – denn wie soll dies gehen, da doch etwas sehr Neues, sehr Eigenes, sehr Persönliches entstehen sollte. Dennoch war der junge Mensch genau davon auch geprägt: von der Reaktion der Umwelt, von ihrer Begleitung, Förderung oder auch von ihrer Ungeduld, ihrem Unverständnis oder vielleicht sogar von Gleichgültigkeit.

Viele Steine wurden dem entstehenden eigenen Sinn in den Weg gelegt, viele Irr- und Umwege erzwungen, manches oft erst im Nachhinein verstanden bzw. als sinnvoll oder sinnlos begriffen.

Im Vorfeld des Erwachsenwerdens spielte Trotz eine nicht unwichtige Rolle, neben Lust/Unlust durchaus eine Dominante in jenen Jahren. Dieser Trotz war mit Ablehnung von Vorschriften und Regeln, von Pflichten und Gehorsam verbunden und in meinem Falle auch mit Misstrauen und nicht zuletzt auch mit Ängsten. Wenn ich von Ängsten spreche, dann waren es Ängste, Gefühle zu zeigen. In meiner Kinderzeit wurde Kindern eher weniger zugehört, im Vordergrund standen Gehorsam, Brav Sein und Nichtauffallendürfen.

Wenn es da etwas wie Eigensinn gab, dann war es das, was die Alten Verstocktheit nannten, ein trotziges Stillsein, mit dem sich Misstrauen verband und das mich zu einem nach innen gewandten Kind werden ließ. Heute nenne ich es ein Verhalten, mit dem ich mich den Erwartungen und Wünschen der Erwachsenen entzog, weil ich spürte, dass sie aus mir jemanden machen wollten, der ihren Erwartungen entsprach.

Dagegen wehrte ich mich und kapselte mich ab. Schön daran war, dass ich sehr früh schon lesen konnte und mich der Welt der Bücher öffnete – ein sehr positiver Teil meines frühen Eigensinns. Mit den anderen Bestandteilen dieser Eigenschaft – oder sollte ich nicht besser sagen: mit dem anderen Suchen nach Sinn und Erfüllung landete ich überwiegend nur bei Ergebnissen, die mir zeigten, was ich NICHT wollte, WOGEGEN ich war. Diese Formen von Eigensinn zeitigten eine ziemlich frühe Anfälligkeit für die Wirkungen des Alkohols, gegen die ich überhaupt nichts einzuwenden hatte...

So war es der Weg des geringsten Widerstandes, der eine Form von Eigensinn in Verbindung mit Bequemlichkeit und Ausreden fand – eine auf Dauer ziemlich fatale Mischung. Im Ergebnis war Realitäts-verweigerung in Form meiner Sucht eine höchst unerwünschte, aber wohl zwangsläufige Folge. Also sehr falsch verstandener Eigensinn, der mich nur noch verletzlicher und kränker werden ließ, je mehr ich mich nicht um mich kümmerte, sondern Probleme einfach in mich hineintrank... welche Umständlichkeiten und Probleme auf der Suche nach mir!

Aber so lief es halt, als das Leben im eigenen Kopf nicht zur Geltung kam und die Wirklichkeit an mir vorbeilebte.

Die besseren und richtigen Fragen stellten sich erst mit dem Beginn der Abstinenz, die auch sinnvollere Antworten ermöglichte.

Was bedeutet mir Eigensinn heute?

Zu Beginn meines nüchternen Lebens hörte ich in den Gruppen und Gemeinschaften immer wieder den Begriff des ‚positiven Egoismus‘.

Als Ziel und Aufgabe in den Gemeinschaften wurde formuliert: den Menschen, die Hilfe und Wege aus der Sucht geben wir das Ziel und die Aufgabe, wieder selbst über sich zu bestimmen. Das schließt Eigensinn in seiner besten Ausprägung mit ein. Dem eigenen Leben wieder einen Sinn verschaffen und sich selbst wieder mit Respekt und Anerkennung zu begegnen und versorgen – das verschafft auch psychische Stabilität, auf der zu beharren so ungemein wichtig ist, um den Weg aus der Sucht dauerhaft und erfolgreich zu gehen. Es ist ein besonderer Ausdruck von Eigensinn, NEIN sagen und auch meinen zu können und zu seinen gewonnenen Einsichten und Erkenntnissen auch dort zu stehen, wo Verständnis und Toleranz dafür fehlen. Eine klare Meinung und Haltung kann einen sicheren Schutzschild bieten, um auch mit Stress-Situationen und mit besonderen Herausforderungen des Alltags gut umgehen zu können.

Eigensinn wie ich ihn verstehe, ist ein Ziel des Weges zur positiven Entwicklung meiner Persönlichkeit. Ich bin nicht mehr verwechselbar, also authentisch und befinde mich in Übereinstimmung mit mir selbst, muss mich also nicht mehr verstellen und stehe zu mir und meinen Unzulänglichkeiten. Ich habe meine eigene Identität gewonnen und bestimme selbst über mich.

In der gegenwärtigen Psychologie und Psychotherapie spielt der Begriff der Resilienz eine große Rolle, der auch in der Coaching-Szene von Unternehmen mehr und mehr eingesetzt wird.

Resilienz bedeutet im Wesentlichen: Widerstandskraft und sei hier deswegen erwähnt, weil diese ein wichtiger Faktor sein kann bei der Bewältigung negativer Emotionen, die zu Selbstzweifel, Passivität und nicht selten in psychosomatischen Krankheitsbildern führen können. Widerstandskraft und Eigensinn sind wirksame und positive Gegenfaktoren.

Allerdings sollten wir positiven Eigensinn nicht verwechseln mit Sturheit, Starrsinn oder Voreingenommenheit. Diese versperren auf egoistische Weise den Weg zu vielen wunderbare Gelegenheiten, das Leben

und die Welt wertzuschätzen, neue Erkenntnisse zu gewinnen, lernen zu können, wieder auf Menschen zugehen zu können, für die man keine Zumutung mehr ist, sondern Gewinn und Bereicherung.

Hermann Hesse hat in seinem Werk ‚Eigensinn macht Spaß‘ unmissverständlich postuliert:

„Es gibt für jeden keinen anderen Weg der Entfaltung und Erfüllung als den der möglichst vollkommenen Darstellung des eigenen Wesens. ‚Sei Du selbst‘ ist das ideale Gesetz, zu mindestens für den jungen Menschen, es gibt keinen anderen Weg zur Wahrheit und zur Entwicklung.“

Auf der Internet-Seite DREIPUNKT mit den Themen Psychologie, Psychotherapie, Coaching heißt es: Was Eigensinn nicht ist:

Dem Eigensinn haftet... zu Unrecht ein schlechter Ruf an. Denn er wird häufig missverstanden als aggressiver Egoismus, als „über Leichen Gehen“ und die eigenen Interessen und Rechte auf Kosten anderer umsetzen. Besonders aufgrund dieser Fehlinterpretation ist der Eigensinn nach wie vor eine jener Eigenschaften, die Männern als beinahe natürlich und für ihr persönliches und berufliches Vorankommen notwendig zugeschrieben wird.

Und weiter heißt es dort:

Wie sich fehlender Eigensinn bemerkbar macht

Aus fehlendem Eigensinn entwickeln sich typische „Symptome“, die bis hin zu depressiven bzw. Erschöpfungszuständen und Burnout führen können. Diese „Symptome“ sind das Gefühl

- ausgenutzt zu werden
- sich nicht durchsetzen zu können
- nicht gesehen zu werden
- immer unter Zeitdruck zu stehen
- ständig gestresst zu sein
- leer und ausgebrannt zu sein
- nicht gut genug zu sein
- nicht das eigene Leben zu leben.

Also ist EIGENSINN für mich absolut lebensnotwendig und besonders im sozialen Miteinander der Menschen von unschätzbarem Wert. Bei sich zu bleiben und sich ein selbstständiges Urteil über die Welt leisten, sich aber nicht zum Maßstab der Dinge zu machen – das kann wohlverstandener Eigensinn bedeuten und leisten

Michael Annecke

Zum Weiterlesen

Hermann Hesse: Eigensinn macht Spaß, Insel Taschenbuch
Experten für Eigensinn, Psychiatrie Verlag. 2019.

Ursula Nuber: Eigensinn, S. Fischer Verlag 2016



Guttempler Bildungswerk
Landesverband Berlin-Brandenburg e. V.

Tagesfahrt: Storkow und Orgelklänge im Dom Fürstenwalde
Montag, 10. September 2025 – Abfahrt 9 Uhr Masurenallee
Für Mitglieder bei Doppelmitgliedschaft € 89
Einzelmitgliedschaft € 94; Gäste € 99

Tagesfahrt: Schwerin
Montag, 29. September 2025 – Abfahrt 8 Uhr 30 Masurenallee
Für Mitglieder bei Doppelmitgliedschaft € 89
Einzelmitgliedschaft € 94; Gäste € 99

3-Tagesreise: Erzgebirge im Advent
Montag, 8. bis Mittwoch, 10. Dezember 2025
Abfahrt 8 Uhr Masurenallee
Für Mitglieder bei Doppelmitgliedschaft € 450
Einzelmitgliedschaft € 470; Gäste € 490 EZ-Zuschlag € 65
Reise-Rücktritt-Versicherung empfohlen

Frühzeitige Anmeldung empfohlen!
Auskünfte und Anmeldungen bitte ausschließlich bei Frau Margarete Sielaff
E-Mail: margarete.sielaff@gmail.com,
Tel. 791 3441, Mobil 0179 5591709

Geschäftsstelle der Guttempler in Berlin und Brandenburg • Wildenbruchstraße 80 • 12045 Berlin (Neukölln)
Tel.: 030-68 23 76 20 • Fax: 030-68 23 76 25 • Mail: info@guttempler-berlin.com • www.gbw-berlin-brandenburg.de
Bankverbindung: Berliner Sparkasse • IBAN: DE16 1005 0000 0191 4342 13




Schattauer im Klett-Cotta – Verlag.

2025. 210 Seiten. Mit zahlr. Abbildungen. Paperback € 30,00

ISBN 978-3-608-40194-3

Angehörige brauchen mehr als Ratschläge rund um das Thema Co-Abhängigkeit. Dies Buch vermittelt

Wissen um die Mechanismen der Sucht und Wissen um nützliche Hilfe.



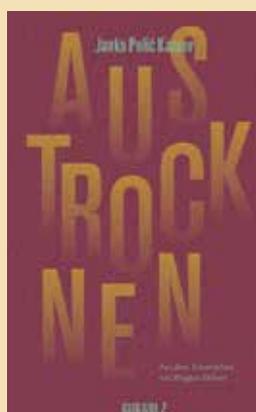
Verlag Matthes & Seitz.

2025. 432 Seiten. Gebunden € 28,00

ISBN 978-3-7518-2056-1

In einer mitreißenden Mischung aus Reisebericht, Memoir und historischem Essay zeichnet der indische Autor die Anfänge des weltweiten Opiumhandels ab dem 19. Jahrhundert nach

und macht deutlich, dass dessen Auswirkungen bis in die heutige Zeit reichen: von den mächtigsten Familien und prestigeträchtigsten Institutionen, deren Reichtum sich den Einnahmen aus dem Opiumgeschäft verdankt, bis hin zur amerikanischen Opioid-Epidemie und dem Oxycontin-Skandal.

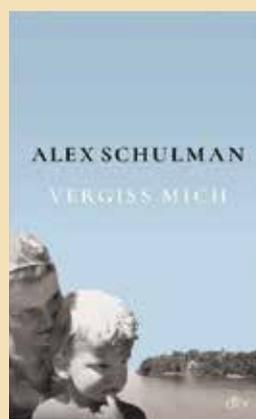


Aus dem Kroatischen übersetzt von Brigitte Döbert

2024. 482 Seiten. Gebunden € 28,00

ISBN 978-3-945370-44-5

„Ein phantastisches herausforderndes Leseabenteuer“ FAZ



DTV. 2. Auflage 2025. 256 Seiten. Gebunden € 23,00

ISBN 978-3-423-28480-6

Eine ergreifende Erzählung von der Liebe eines Kindes zu seiner Mutter, über Co-Abhängigkeit, Sehnsucht und das Bedürfnis nach Versöhnung.



Wagenbach Verlag 2025. 160 Seiten. Broschur € 22,00

ISBN 978-3-8031-3377-9

Ein literarisches Fundstück erstmals auf Deutsch. Formal wie inhaltlich mutig und schockierend gegenwärtig.

Sein Thema ein bis heute existierendes Tabu: der weibliche Alkoholismus.

Ein guter Rat ist wie Schnee.

Je sanfter er fällt, desto länger bleibt er liegen, und umso tiefer dringt er ein

Simone Signoret

WICHTIGE
TERMINE

Jeden 1. Montag im Monat trifft sich der Arbeitskreis des
Arbeitsschwerpunktes Suchthilfe um 18:00 Uhr im Guttemplerhaus

10.09.25, 8 Uhr 30	Masurenallee	GBW-Tagesfahrt Storkow / Fürstenwalde
13.09.25, 11:00 Uhr	Guttemplerhaus	Landesausschusssitzung
17.09.25, 15:00 Uhr	Guttemplerhaus	Arbeitskreis Bildung/ Frau und Familie / Senioren
17.09.–19.9.25	Hotel Morgenland Berlin	GBW 3-Tages-Seminar mit Ines Krahn
03.10.25, 15:00 Uhr	Guttemplerhaus	Internationaler Guttemplertag
29.09.25, 8 Uhr 30	Masurenallee	GBW-Tagesfahrt Schwerin
15.10.25, 15:00 Uhr	Guttemplerhaus	Arbeitskreis Bildung/ Frau und Familie / Senioren
24.10.–26.10.25	Erkner	Gruppenleiter-Klausurtagung
01.11.25, 10:30 Uhr	Guttemplerhaus	Literarisches Frühstück
12.11.25, 15:00 Uhr	Guttemplerhaus	Arbeitskreis Bildung/ Frau und Familie / Senioren
29.11. – jew. 10–18 Uhr	Guttemplerhaus	Adventsmarkt im und am Guttemplerhaus
30.11.25		
06.12.25, 15:00 Uhr	Guttemplerhaus	Jahresabschlussitzung
8.12.–10.12.25, 8 Uhr	Masurenallee	GBW-Adventsfahrt Erzgebirge
24.12.25, 16:00 Uhr	Guttemplerhaus	Heiligabend im Guttemplerhaus
31.12.25 19:00 Uhr	Guttemplerhaus	Silvesterfeier im Guttemplerhaus

Änderungen vorbehalten



Foto: Michael/Anneck

Unsere Reise geht weiter.....

Mit freundlicher Unterstützung von:

