

Zeitschrift der Guttempler in Deutschland · Ausgabe 01/2026

DIALOG

SCHWERPUNKTTHEMA:

EMOTIONEN UND SUCHT

Aus dem Bundesverband
Social Media
im Suchthilfebereich

Aktuelles
Rückblick
DHS-Fachkonferenz SUCHT 2025

FORUM
Einblicke in die REHAB

2	Impressum
3	Editorial
SCHWERPUNKTTHEMA: EMOTIONEN UND SUCHT	
4	Suchtkranke und Emotionen
10	Erfahrungsbericht
12	ImPuls – emotionsbasierte Selbsthilfe
AUS DEN LANDESVERBÄNDEN	
14	Ostdeutsches Guttemplertreffen 2025
FORUM	
16	Einblicke in die REHAB
19	Kibuuka Gibson – ein Kurzporträt
AKTUELLES	
20	Rückblick DHS-Fachkonferenz SUCHT 2025
23	Aktionswoche Alkohol 2026
AUS DEM BUNDESVERBAND	
24	Social Media im Suchthilfebereich
24	Digitale Begleitung für einen bewussten Umgang mit Alkohol
27	Sober Gemeinschaften weltweit
GEDENKEN UND JUBILÄEN	
28	Jubiläen
30	Abschied
32	Einrichtungen und Tochterorganisationen der Guttempler

IMPRESSUM

DIALOG

Zeitschrift der Guttempler in Deutschland
Auflage: 4.000

Herausgeber:
Guttempler in Deutschland
Adenauerallee 45 · 20097 Hamburg
Telefon: +49 40 28407699-0
Telefax: +49 40 28407699-99
E-Mail: info@guttempler.de
www.guttempler.de
facebook.com/Guttempler
twitter.com/guttempler

Redaktion: Dorothea Kreuz · E-Mail: dialog@guttempler.de
V.i.S.d.P.: Bundesvorstand der Guttempler
Gestaltung und Illustrationen: Katinka ter Heide
www.zwart-design.de

Titelbild: © Christian Gafenesch · unsplash

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:
Alkohol, Drogen, Sportwetten – ein schlechtes Team
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:
1. September 2026

Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten,
würden wir uns über eine Spende freuen:
Guttempler in Deutschland
Hamburger Sparkasse
IBAN DE02 2005 0550 1026 2490 35





LIEBE LESERINNEN UND LIEBE LESER,

Emotionen bestimmen unser Leben – oft stärker, als uns bewusst ist. Sie geben uns Kraft, treiben uns an, verbinden uns miteinander und lassen uns wachsen. Doch Emotionen können auch zu Stolpersteinen werden, besonders dann, wenn sie überwältigend, unverständlich oder schwer zu regulieren sind. In dieser Ausgabe widmen wir uns deshalb einem Thema, das in der Suchtselbsthilfe lange bekannt, aber heute aktueller denn je ist: dem komplexen Zusammenspiel von Gefühl und Sucht. Kontrollverlust, Ohnmachtserleben, innere Unruhe oder das sprichwörtliche Gefühlschaos – all diese Erfahrungen sind vertraute Begleiter vieler Menschen, die mit Suchtproblemen ringen oder sich auf ihrem Weg der Genesung befinden. Über einhundert unterscheidbare Emotionen prägen unser Inneres; kein Wunder also, dass der Umgang mit ihnen eine lebenslange Aufgabe darstellt.

Wir freuen uns sehr, dass Prof. Dr. Michael Klein uns in dieser Ausgabe wertvolle Impulse mit auf den Weg gibt. Seine praxisnahe Expertise zeigt, wie ein bewusster, reflektierter Umgang mit Gefühlen gelingen kann und welche Bedeutung emotionale Kompetenz in Prävention, Beratung und Selbsthilfe hat. An dieser Stelle unser herzlicher Dank an ihn für seine Zeit, sein Wissen und seine Verbundenheit mit uns.

Unser Blick richtet sich zugleich entschlossen nach vorne. Vom 14. bis 17. Mai 2026 findet der Guttempler-Kongress in Bad Neustadt an der Saale statt – endlich wieder als komplette, mehrtägige Präsenzveranstaltung. Die vergangenen Jahre der Corona-Pandemie haben uns alle gefordert und manche Prozesse ausgebremst. Umso größer ist die Vorfreude auf ein Wiedersehen, auf lebendige Begegnungen und auf das gemeinsame Erleben eines umfangreichen und sorgfältig gestalteten Rahmenprogramms. Die Organisato-

rinnen und Organisatoren haben mit viel Engagement dafür gesorgt, dass Fachliches, Gemeinschaftliches und Zukunftsweisendes in ausgewogener Balance stehen. Zahlreiche interessante Gäste haben bereits zugesagt und auch inhaltlich knüpfen wir an das Schwerpunktthema dieser Ausgabe an, indem wir die emotionsbasierte Suchtselbsthilfe vertiefen. Nicht zuletzt gehört selbstverständlich auch der geschäftliche

Teil zum Kongress, einschließlich Wahlen und der Rechenschaftsberichte des Bundesvorstands über die zurückliegenden Jahre.

Doch der kommende Kongress ist mehr als ein Wiedersehen – er ist ein wichtiger Schritt in die Zukunft. Zukunftsorientierung prägt in diesem Jahr viele unserer Diskussionen, Entscheidungen und strategischen Überlegungen. In nahezu allen Landesverbänden wird deutlich, dass die Bereitschaft wächst, notwendige Veränderungen nicht nur anzuerkennen, sondern aktiv mitzugestalten. Die

gesellschaftlichen Rahmenbedingungen verändern sich, die Anforderungen an Prävention und Selbsthilfe steigen, und auch die Erwartungen der Menschen in unseren Gruppen wandeln sich. Darauf gilt es, mutig zu antworten: mit Offenheit, Kreativität und der Bereitschaft, neue Wege auszuprobieren, ohne unsere Grundwerte aus den Augen zu verlieren.

Veränderung bedeutet auch, sich selbst und die eigene Arbeit regelmäßig zu reflektieren. Welche Angebote erreichen die Menschen von heute? Welche Kommunikationswege nutzen wir künftig? Wie können wir für jüngere Generationen sichtbarer und attraktiver werden? Und wie schaffen wir es, die enorme Stärke unseres Netzwerks so zu nutzen, dass wir gemeinsam resilient in die Zukunft gehen? Diese Fragen treiben uns um – und sie eröffnen zugleich Chancen für Weiterentwicklung, Profilbildung und Erneuerung.

Unsere Bewegung ist geprägt von Gemeinschaft, von persönlicher Verbundenheit und von jahrzehnte-

EMOTIONEN
KÖNNEN ZU
STOLPERSTEINEN
WERDEN,
WENN SIE
ÜBERWÄLTIGEND
ODER SCHWER
ZU REGULIEREN
SIND.

langer Erfahrung im Umgang mit Sucht und Abstinenz. All das bleibt wertvoll und wichtig. Gleichzeitig fordert uns die Zukunft heraus, mutig, veränderungsbereit und innovativ zu sein. So wie Emotionen in der Suchtselbsthilfe nicht unterdrückt, sondern verstanden und genutzt werden sollen, so sollten auch gesellschaftliche Veränderungen nicht gefürchtet, sondern aktiv gestaltet werden. Es ist Zeit, unsere Erfahrungen mit frischen Perspektiven zu verbinden.

Diese Ausgabe möchte dafür Impulse geben – fachlich, emotional und mit Blick nach vorn.

Sie möchte dazu ermutigen, sich bewusst mit den eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen, neue Ideen zuzulassen und die Stärke unserer Gemeinschaft zu feiern.

Wir freuen uns darauf, diesen Weg gemeinsam mit Ihnen und euch weiterzugehen.

Wir wünschen eine anregende Lektüre und freuen uns auf ein Wiedersehen beim Guttempler-Kongress 2026 in Bad Neustadt an der Saale.

FREDRIC SCHULZ
Bundesvorsitzender

suchtkranke

ne
u
t
il

SUCHTKRANKE UND EMOTIONEN

Emotionen sind der Bodensatz, der Sucht entstehen lässt. Meist geht es um unterdrückte, starke Gefühle, die sich über lange Zeit aufgestaut haben. Männer sind dabei besonders gefährdet. Sie zeigen häufig keine oder zu wenig Gefühle, Frauen zu oft und zu viel. Beides kann zu Problemen im Leben führen und durch den Konsum von Substanzen verändert werden – aber nur kurzfristig. Es kommt durch den Alkoholkonsum zu keiner Veränderung des Umgangs mit Emotionen, sondern nur zu einer vorübergehenden Kaschierung. Das Ziel ist, gerade bei schwerwiegenden emotionalen Problemen, eine gelingende Emotionsregulation, also der kontrollierte, gelingende Umgang mit Gefühlen ist. In fast allen Biografien Suchtkranker finden sich erhebliche Probleme mit der Bewältigung schwieriger Gefühle, oft schon in der Kindheit, spätestens aber, wenn die Suchtkrankheit entstanden ist. Viele Suchtkranke haben Probleme mit belastenden Gefühlen, können mit Emotionen wie Wut, Zorn, Ärger, Einsamkeit oder Traurigkeit nicht umgehen und werden von derartigen Gefühlen

immer wieder gequält und geradezu überflutet. Häufig spielte dieses Gefühlschaos schon bei der Entstehung der Suchtkrankheit eine wichtige Rolle. Oft führt der Zustand der Emotionsüberflutung zu Kontrollverlust und Ohnmachtserleben. Eine Emotionsregulation gelingt nicht oder schlecht, weil

die Vermeidung der entsprechenden Gefühle dominiert. Gefühle werden früh abgewehrt, verleugnet oder verdrängt. Die betroffenen Personen erleben ihren Zustand als unkontrollierbar und sehen sich einem Chaos

von Gefühlen ausgeliefert. Das kann schnell zu Angst, Aggression oder Depression, bei Suchtkranken besonders aber auch zu Rückfällen führen. Die Rückfallforschung hat immer wieder gezeigt, dass belastende, als negativ erlebte Emotionen die häufigsten Rückfallauslöser darstellen. Deshalb ist der Umgang mit gelingender Emotionsregulation gerade bei Sucht zur dauerhaften

IN FAST ALLEN
BIOGRAFIEN SUCHTKRANKER
FINDEN SICH
ERHEBLICHE PROBLEME
MIT DER BEWÄLTIGUNG
SCHWIERIGER GEFÜHLE.

HÄUFIG
SPIELT DIESES GEFÜHLSCHAOS
SCHON BEI DER ENTSTEHUNG DER SUCHTKRANKHEIT
EINE WICHTIGE ROLLE.

Bewältigung der Krankheit und zur Rückfallvermeidung besonders wichtig.

Wozu überhaupt Emotionen?

Unter „Emotionen“ verstehen Neurowissenschaftler psychische Prozesse, die durch äußere Reize ausgelöst werden und eine Handlungsbereitschaft zur Folge haben. Dies bezieht sich auf Bedrohungen, Stress, aber auch Nähe, Freundschaft und Sexualität. Aber auch innere Reize, wie Phantasien, Träume, Erinnerungen, können emotionale Prozesse anstoßen. Emotionen entstehen im limbischen System unter Beteiligung von neurochemischen Botenstoffen (Neurotransmitter). Inzwischen sind mehr als 40 Neurotransmitter bekannt. Emotionen beruhen in neurobiologischer Hinsicht auf diesem chemischen Cocktail aus Neurotransmittern. Das Großhirn wird dadurch zur Bewertung und Interpretation der jeweiligen emotionalen Inputs angestoßen. Das limbische System ist ein stammesgeschichtlich älterer Teil des Gehirns im Zwischenhirn. Der amerikanische Neurowissenschaftler und Emotionsforscher Antonio Damasio unterschied streng zwischen Emotionen und Gefühlen. Emotionen entstehen im limbischen System und bereiten das Individuum auf Handlungen vor, etwa auf Reaktionen auf Gefahren hin oder auch auf soziale Nähe. Gefühle sind die in der Großhirnrinde (cortex cerebri) verarbeiteten Emotionen aus dem limbischen System, einer evolutionär älteren Struktur im Zwischenhirn. Im Cortex geschehen Bewertung, Vergleiche und sprachliche Reaktionen. Gefühle sind so etwas wie Leitplanken, die Orientierung im Alltag geben und für Bedürfnisbefriedigung sorgen.

Emotionen – von Anfang an

Für Menschen sind Emotionen wichtig, um Orientierung und Handlungsbereitschaft zu bekommen. Sie sind unsere Leitplanken für den Alltag. Kinder kommen mit einer emotionalen Grundausstattung zur Welt, die genetisch determiniert ist. Dies sichert ihnen das Überleben. Zu den früh vorhandenen Emotionen zählen Überraschung, Angst, Freude und Ekel. Sie werden als Grundemotionen bezeichnet, weil sie die notwendige Basisausstattung zur Interaktion mit der Umwelt darstellen. Wenn das Kind diese zeigt, können Mütter und Väter die Bedürfnisse ihres Kindes dechiffrieren

FÜR MENSCHEN
SIND EMOTIONEN WICHTIG,
UM ORIENTIERUNG UND
HANDLUNGSBEREITSCHAFT
ZU BEKOMMEN.



und darauf reagieren. Der US-amerikanische Emotionsforscher Paul Ekman ging in seinen Forschungen davon aus, dass Menschen über zunächst sechs Basisemotionen verfügen: Furcht, Trauer, Freude, Ekel, Ärger und Überraschung. Diese differenzieren sich im Laufe des Lebens vor dem Hintergrund konkreter Erfahrungen und Interaktionen weiter. Insgesamt werden mehr als einhundert Gefühle unterschieden, die sehr differenziert sein können. Dazu zählen z. B.: Neid, Eifersucht, Überdruß, Kummer, Ungeduld, Ohnmacht, Enttäuschung, Freude, Glück, Zugehörigkeit.

In gutem und engem Kontakt mit sich selbst sein

Ein guter Kontakt zu den inneren Impulsen des Organismus ist essenziell für die psychische Gesundheit. Besonders für die Bedürfnisbefriedigung ist eine differenzierte eigene Gefühlswahrnehmung entscheidend. Es handelt sich dabei vor allem um die folgenden Grundbedürfnisse (nach Prof. Klaus Grawe): Bedürfnis nach Bindung (Beziehung), Orientierung

und Kontrolle, Selbstwerterhöhung sowie Lustgewinn und Unlustvermeidung. Die Grundbedürfnisse werden durch emotionale Prozesse angestoßen. Mit der Erfüllung dieser Bedürfnisse können Menschen von Anfang an psychisch und körperlich gesund aufblühen. Mit zunehmendem Lebensalter entwickeln Kinder eine

Balance zwischen Emotionen und Kognitionen, so dass sie wissen, welche Bedürfnisse wann erfüllt werden können und müssen, sie aber auch lernen, Frustration, Unlust und Warten zu ertragen. Impulskontrolle und Bedürfnisaufschub sind wichtige Fähigkeiten zum gelingenden Leben. Gerade im Umgang mit negativ bewerteten Emotionen – wie Traurigkeit, Einsamkeit, Kummer usw. – sollten sich Suchtkranke trauen, zu sich zu stehen, ihre Gefühle zu zeigen und nach Bedürfnisbefriedigung zu streben. Denn oft sind diese Emotionen eng mit der Entstehung der Sucht verbunden, weil sie abgewehrt, nicht ertragen und vor allem nicht mitgeteilt werden. Entweder, weil keiner zum Mitteilen

da ist, oder weil sich der Betroffene seiner Gefühle schämt, was dann aber nur ein Gefühl ist, das ummantelnd andere Gefühle umhüllt, damit sie nicht so stark wirksam sind. Scham ist bei der Entstehung und Aufrechterhaltung der Sucht meist das wichtigste Gefühl.

Es gehört zu einer entwickelten Persönlichkeit, seine Gefühle wahrzunehmen und mit nahestehenden Menschen zu teilen. Substanzkonsum fungiert wie ein Bypass: Das problematische Gefühl wird kurzfristig betäubt und damit unschädlich gemacht. Auf die Dauer wird es jedoch immer stärker und es braucht am Ende andere Lösungen als Betäubung, Flucht und Vermeidung. Dabei ist aber immer wichtig, dass man seine Gefühle – z. B. von Verletztheit und Kummer – nur mit ausgewählten, besonders verlässlichen Menschen teilt. Wenn diese nicht vorhanden sind, hilft eine Krisenintervention wie die Telefonseelsorge (0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222) oder ein erfahrener Psychotherapeut.

Suchtkranke und Gefühle – eine schwierige Beziehung

Schon als Kinder lernen Jungen, ihre Gefühle stärker zu unterdrücken als Mädchen. Auch wenn heutzutage ein offenerer Umgang von Jungen mit ihren Gefühlen möglich ist, zeigt die Realität der modernen Welt, dass diese Entwicklung Grenzen hat. Jungen werden – das unterstreicht auch neueste psychologische For-

schung – immer noch seltener und weniger getröstet, wenn sie Schmerzen oder Kummer haben. Für sie ist ein offener, geübter Umgang mit ihren Gefühlen besonders schwierig. Nicht von ungefähr sind drei Viertel aller Alkoholsüchtigen Männer. Denn die einseitige Gefühls- und Bedürfnisunterdrückung ist ein Risikofaktor für exzessiven Substanzkonsum und Sucht. Natürlich

kommen – gerade auch für Frauen – weitere Risiken hinzu: Traumatisierung, Selbstwertprobleme, starke Ängste, Einsamkeit und vieles mehr.

Die Veränderung der Geschlechtsrollen schreitet insgesamt langsamer voran, als dies in der Öffentlichkeit behauptet wird. Männer können jedoch auch selbst daran mitwirken, dass sich ihnen

emotionale Räume öffnen, ohne dass sie dafür abgewertet oder gar verspottet werden. Beide Geschlechter brauchen die gelingende Regulation ihrer Gefühle. Dies kann aus Verstärkung oder Reduktion des emotionalen Ausdrucks, aber vor allem Akzeptanz und Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse bestehen.

WENN ES KEINE
VERLÄSSLICHEN MENSCHEN
IM UMFELD GIBT,
MIT DENEN MAN SEINE GEFÜHLE
TEILEN KANN,
HILFT EINE KRISENINTERVENTION
WIE DIE TELEFONSEELSORGE
(0800-111 0 111 ODER 0800-111 0 222)
ODER EIN ERFAHRENER
PSYCHOTHERAPEUT.



Umgang mit Emotionen – da geht mehr

In den Lebenserfahrungen von Suchtkranken taucht sehr häufig die internalisierte Botschaft „Zeige keine Gefühle!“ auf. Dies bezieht sich besonders auf negative Gefühle, wie Traurigkeit, Kummer, Sorgen, Angst und Niedergeschlagenheit. Es kann auch sein, dass schon die Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse unterdrückt wurde. Vielen ist es gar nicht bewusst, dass sie diesen Leitsatz verinnerlicht haben. Weitere verwandte Leitsätze sind „Fühle nichts!“, „Zeige dich stark!“ oder „Habe keine Angst!“. Solche Anforderungen entsprechen der klassischen Männerrolle, nach der Männer hart und rücksichtslos zu sich selbst – und späterhin – auch zu anderen sein sollen. Sie werden aber auch für Frauen im beruflichen Konkurrenzkampf immer wichtiger. Menschen sollten klug und differenziert mit ihren Gefühlen umgehen. Sie können

EMOTIONEN
ZU REGULIEREN
BEDEUTET,
SICH HINTERGRÜNDE UND
AUSLÖSER DER GEFÜHLE
ERST EINMAL
GRÜNDLICH ANZUSCHAUEN,
BEVOR MAN
EINE PASSENDE REAKTION
AUSWÄHLT.

und sollten ihre Gefühlswahrnehmung trainieren und verfeinern. Es ist wichtig, achtsam und klug mit den eigenen Emotionen umzugehen. Dies bedeutet, sie einerseits genau wahrzunehmen, andererseits eine gute Emotionsregulation zu entwickeln. In Bezug auf Wut und Ärger bedeutet dies, nicht sofort darauf zu reagieren, sondern sich die Hintergründe und Auslöser dieser Gefühle erst einmal gründlich anzuschauen und dann eine passende Reaktion auszuwählen. Manchmal ist es gut, Gefühle direkt zu zeigen oder darüber zu sprechen, ein anderes Mal sollte ein Gefühl erst einmal gründlich verstanden und die beste Reaktion abgewogen werden. Gerade in Konflikten ist es wichtig, den Verstand zu benutzen, um die richtige Form, die passenden Worte und den adäquaten Zeitpunkt für eine Reaktion zu finden. In der Rückfallprävention spielen Gefühle eine besonders wichtige Rolle. Zwei Drittel aller Rückfälle geschehen

TIPPS ZUM UMGANG MIT DEN EIGENEN EMOTIONEN

1. Sei neugierig auf deine Gefühlswelt
Je genauer du deine Emotionen kennst, desto besser verstehst du dich selbst. Da bei vielen von uns Gefühle in der Kindheit unterdrückt wurden, ist es von großer Wichtigkeit, diese (wieder) zu entdecken. Dies ist wie ein Herantasten an unbekannte Landschaften. Ein Gefühlstagebuch, eine Selbsterfahrungsgruppe, eine Suchtselbsthilfegruppe oder eine Psychotherapie können entscheidend helfen und dich voranbringen.

2. Erst Gefühlswahrnehmung, dann Gefühlsausdruck
Um mit seinen Gefühlen adäquat und förderlich umzugehen, ist zunächst die Gefühlswahrnehmung wichtig. Werde dir darüber klar, was du gerade empfindest und wie es zu diesem Gefühl kommt! Sei neugierig auf dein Inneres! Wie jeder Mensch bist auch du eine Person, die Emotionen

erlebt und diese bei sich selbst verstehen und interpretieren kann.

3. Du musst nicht immer direkt deine Gefühle rauslassen
Viele Gefühle stehen im Konflikt mit sozialen Regeln und Alltagsanforderungen. Wenn dich dein Chef etwa immer wieder negativ kritisiert, kann dies Ärger und Wut erzeugen. Wenn dein Partner oder Partnerin oft über deine Verhaltensweisen nörgelt, kann dies auf Dauer Ärger erzeugen. Nicht immer ist es klug, diesen Gefühlen freien Lauf zu lassen. Meistens sogar ist es besser, die Hintergründe des Partners genauer zu verstehen, die eigenen Gefühle erst einmal genau wahrzunehmen und eine Reaktion vorzubereiten. Dies ist die Phase der genauen und achtsamen Gefühlswahrnehmung. Sie ist sehr wichtig, um Situationen besser zu verstehen und anschließend bewerten zu können.



zu vielen Emotionen mit Bezug zu Suchtentstehung und Suchthilfe (z. B. Enttäuschung, Ohnmacht, Scham, Angst, Groll).

<https://www.dasgehirn.info/denken/emotion/auf-der-spur-der-gefuehle>

<https://www.dasgehirn.info/denken/emotion/was-sind-emotionen>



durch negativ bewertete Gefühle, für die es keine adäquate Bewältigung gibt. Emotionsregulation ist im Alltag von Suchtkranken eine der wichtigsten Kompetenzen.

Auf der suchtspezifischen Website www.addiction.de sind Ausführungen



**PROF. DR.
MICHAEL KLEIN**
*Katholische Hochschule
Nordrhein-Westfalen,
Deutsches Institut für
Sucht- und Präventions-
forschung Köln*



4. Gefühlsausdruck ist wichtig
Aber dennoch ist es wichtig, die eigenen Gefühle ausdrücken zu können. Dies kann verbal und nonverbal erfolgen. Beide Ausdruckskanäle sollten zueinander passen. Wenn du von Traurigkeit sprichst, passt ein Lächeln nicht dazu. Du musst nicht immer Gefühle direkt und ungefiltert ausdrücken. In vielen Situationen, in der Arbeitswelt, bei Partnerkonflikten, in der Erziehung ist es wichtig, sich erst einmal über seine Gefühle klar zu werden und dann zu entscheiden, wie man sich und was man ausdrücken möchte. Oft ist es gar nicht verkehrt, erst einmal eine Nacht darüber zu schlafen und sich dann zu artikulieren. Wichtige Gefühle und deren Äußerung – etwa nach Konflikten und bei Entscheidungsunsicherheit – sollte man aber nicht auf die lange Bank schieben oder ganz vermeiden.

5. Gefühle regulieren
Es ist meist klüger, seine Gefühle zu regulieren statt überschießende, unkontrollierte Gefühle herauszulassen. Wenn du z. B. Probleme mit Impulsivität hast, also zu schnell Gefühle wie Wut und Ärger äußerst, führt dies immer wieder zu Problemen mit den Mitmenschen, besonders den Nahestehenden. Wenn du aber zu ängstlich und zögerlich bist, deine Gefühle zu äußern, solltest du andererseits daran arbeiten, mehr von deinen Empfindungen zu zeigen.

ERFAHRUNGSBERICHT

WENN GEFÜHLE ZU VIEL WERDEN – SUCHT UND DIE SPRACHE DER EMOTIONEN

Meine Sucht hat nicht mit einer Substanz begonnen. Sie begann mit Gefühlen. Mit etwas in mir, das wehtat, das leer war und sich einfach nicht aushalten ließ. Lange dachte ich, mit mir stimme etwas nicht. Heute weiß ich: Ich habe nicht zu viel gewollt – ich habe zu viel allein getragen.

Nach außen hin hat man mir meine innere Welt oft nicht angesehen. Ich habe funktioniert, meinen Alltag geschafft und vielleicht sogar gelacht. Aber innen war vieles durcheinander. Gefühle kamen stark und ungeordnet. Manchmal

hatte ich Angst, ohne genau zu wissen, wovor. Manchmal tiefe Traurigkeit. Manchmal Wut, die keinen Platz hatte. Und oft dieses Gefühl von Leere. Ich habe früh gelernt, Gefühle eher wegzudrücken, als sie zu verstehen. „Stark sein, weitermachen, nicht so empfindlich sein“ – das waren die Botschaften, die ich kannte.

Gefühle verschwinden jedoch nicht, nur weil man sie ignoriert. Sie sammeln sich im Inneren an. Und irgendwann ist einfach zu viel da. Was ich damals nicht wusste: Es gibt grundlegende Gefühle, die uns alle begleiten. Liebe und Freude, Angst, Ärger, Traurigkeit, Schuld und Scham, Neid und Ekel – und auch Leere.

Heute erkenne ich viele dieser Dinge in meinem eigenen Weg wieder.

Ich habe mich oft nach Nähe, Freude und einem Gefühl von Zugehörigkeit gesehnt. Ich wollte mich angenommen, wertvoll und richtig fühlen. Innerlich war jedoch oft das Gegenteil der Fall: Ich hatte das Gefühl, nicht zu genügen. Das Suchtmittel gab mir für kurze Zeit genau das, was mir fehlte. Ich fühlte mich leichter, freier und weniger angespannt. Endlich war da Ruhe oder sogar so etwas wie Glück. Doch dieses Gefühl war geliehen, es blieb nicht.

Lange war Angst mein ständiger Begleiter. Ich hatte

eine innere Unruhe und das Gefühl, dass etwas Schlimmes passieren würde, obwohl äußerlich alles ruhig war. Durch den Kon-

sum wurde diese Angst leiser.

Zum ersten Mal konnte ich abschalten. Ich dachte, ich hätte eine Lösung gefunden. In Wirklichkeit lernte ich nur, vor meiner Angst wegzulaufen – und sie wurde mit der Zeit immer größer.

Ärger und Wut hatten in meinem Leben wenig Platz. Ich habe viel geschluckt und viel hingenommen. Aber die Wut blieb im Körper. Sie führte zu innerer Anspannung und richtete sich irgendwann gegen mich selbst. Ich habe mich abgewertet, mir Vorwürfe gemacht und mich innerlich klein gemacht. Rückblickend sehe ich, wie viel Selbstbestrafung in meinem Verhalten steckte.

Traurigkeit war auch da, aber ich wollte sie nicht fühlen. Verluste, Enttäuschungen, Einsamkeit – all das habe ich verdrängt. Ich habe einfach weitergemacht, statt zu trauern. Das Suchtmittel



hat diese Traurigkeit betäubt. Doch sie ist nicht verschwunden, sie wurde nur schwerer.

Am stärksten war oft Scham. Dieses Gefühl, falsch zu sein. Nicht nur Fehler zu machen, sondern selbst der Fehler zu sein. Das Suchtmittel hat diese Stimme für kurze Zeit zum Schweigen gebracht. Doch danach war sie wieder da – und noch lauter. Ich habe mich geschämt für mein Verhalten, für meinen Kontrollverlust, für das, was aus mir geworden war. Diese Scham hat mich isoliert. Ich habe mich zurückgezogen, nichts erzählt, mich immer weiter von anderen entfernt.

Und dann war da diese Leere. Es war nicht einfach Ruhe, sondern ein Nichts, eine Taubheit und Hilflosigkeit. Das Gefühl, wertlos zu sein. Mein Selbstwertgefühl war am Boden. Selbstliebe? Unvorstellbar. Gedanken wie „ich bin nichts wert“ oder „es ist egal, was mit mir passiert“ wurden immer stärker. In dieser Zeit war ich nah dran, eine Depression zu entwickeln. Alles fühlte sich grau und sinnlos an. Der Konsum durchbrach diese Leere kurz. Für einen Moment war da wieder ein Gefühl, doch danach war das Loch noch tiefer.

Auch Neid kannte ich. Wenn andere scheinbar ein leichtes Leben hatten, glücklich waren oder erfolgreich, das tat weh. Es erinnerte mich daran, was mir fehlte. Manchmal spürte ich auch Ekel – vor mir selbst, vor meinem Verhalten, vor meinem eigenen Leben. Diese Gefühle waren so unangenehm, dass ich alles tat, um sie nicht fühlen zu müssen.

So entstand ein Kreislauf. Ein schweres Gefühl tauchte auf. Ich konsumierte, um es zu dämpfen. Kurz wurde es besser. Danach kamen Scham, Schuld und neue Probleme. Und wieder brauchte ich etwas, um das auszuhalten. Das, was mir helfen sollte, wurde selbst zum Gefängnis. Als ich versuchte aufzuhören, kamen die Gefühle mit voller Wucht zurück. Angst, Traurigkeit, innere Unruhe, Scham. Das war kaum auszuhalten. Heute weiß ich: Rückfälle und Kämpfe waren kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Zeichen dafür, wie viel in mir war, das gesehen werden wollte.

Für mich kam der Wendepunkt durch meine Selbsthilfegruppe. Dort habe ich zum ersten Mal erlebt, dass ich mit meinen Problemen nicht allein bin. Ich konnte



sprechen, ohne mich erklären oder verstecken zu müssen. Andere kannten meine Gefühle. Meine Scham. Meine Angst. Meine Leere. Und sie haben mich dafür nicht verurteilt.

In dieser Gemeinschaft habe ich gelernt, meine Gefühle wahrzunehmen, statt vor ihnen wegzulaufen. Zu sagen: „Ich habe Angst.“ „Ich bin traurig.“ „Ich schäme mich.“ Das war neu für mich. Ich habe gelernt, dass Gefühle kommen und auch wieder gehen. Dass sie mich nicht zerstören müssen. Dass ich sie aushalten kann – Schritt für Schritt.

Mit der Zeit wuchs etwas, das ich lange nicht kannte: ein kleines Gefühl von Selbstwert.

Die Abstinenz war nicht nur ein Verzicht, sondern ein Weg zurück zu mir.

Und heute weiß ich: Meine Sucht war ein Versuch zu überleben, mit den Gefühlen, die ich nicht anders halten konnte. Aber sie ist nicht meine Identität. Ich bin mehr als meine Vergangenheit. Ich darf fühlen und Hilfe annehmen. Und ich darf ein Leben führen, in dem nicht Betäubung, sondern echte Lebendigkeit Platz hat. Wo früher Leere war, spüre ich heute wieder mehr.

Nicht immer nur Schönes – aber Echtes!

Anmerkung: Dem Redaktionsteam sind die Kontaktdaten des Verfassers bekannt.



EMOTIONSBASIERTE SELBSTHILFE

Während meiner Tätigkeit als Leiter der Guttempler-Gemeinschaft „Challenge accepted“ in Nürnberg habe ich immer wieder die Erfahrung gemacht, dass Gefühle das Tor zur Verständigung untereinander sind. Durch das Erkennen des eigenen Gefühlszustands, das Benennen des empfundenen Gefühls und die darauf folgende Reaktion ist es jedem möglich, sich zu öffnen. Dies schafft Vertrauen und ein Wir-Gefühl, weil man sich auf Augenhöhe austauschen kann. Die Gruppenmitglieder werden immer wieder zur Selbstreflexion und Achtsamkeit ermutigt. Dabei werden Emotionen

Was ist nun ImPuls?

ImPuls ist ein Weg sich selbst wieder näherzukommen. Es geht nicht um komplizierte Methoden oder lange Erklärungen, sondern um etwas, das wir alle jeden Tag in uns tragen: unsere Gefühle. ImPuls ist niedrigschwellige, emotionsbasierte Selbsthilfe.

Wodurch ist ImPuls erfolgreich?

Durch das Eingehen und Zulassen von Gefühlen wird die betroffene bzw. angehörige Person schnell erreicht. Vertrauen durch Austausch von Selbsterlebtem, Verständnis für die Situation – man sitzt im gleichen Boot.

Zusätzlich wird die Arbeit durch die Vernetzung gestärkt. Austausch mit Suchtberatungsstellen, Suchtarbeitskreisen und Kliniken zeigen, dass ImPuls nicht isoliert arbeitet, sondern eingebunden ist in bestehende Hilfestrukturen. Das schafft Vertrauen und neue Wege für Betroffene.

Wie wird ImPuls vermittelt werden?

Begleitet wird diese Vermittlung durch Franz Niebler und das ImPuls-Team. Sie geben ihr Wissen weiter, führen Seminare und Workshops durch, stellen Materialien zur Verfügung und unterstützen Gruppen bei

der Umsetzung. Dadurch bleibt die Qualität erhalten, während sich das Angebot weiter verbreiten kann.

Wann wird ImPuls zur Verfügung stehen?

Auf dem Guttempler-Bundeskongress in Bad Neustadt an der Saale im Mai 2026 wird ImPuls ausführlich und nachvollziehbar präsentiert.

Ich freue mich darauf und wünsche allen bis dahin innere Ruhe, Zufriedenheit und eine gute Zeit.

UWE SCHNOOR
Landesverband
Bayern-Thüringen



ImPuls Kreiskreis

angesprochen und je nach Gemütslage auch gefordert. Dadurch ist eine Vertrautheit entstanden, die von einigen sogar schon als familiär bezeichnet wird.

Hilfestellung dazu gibt das von Franz Niebler ins Leben gerufene Programm ImPuls, das seit drei Jahren im Landesverband Bayern-Thüringen mit großem Erfolg praktiziert wird.

Besonders geeignet ist ImPuls, für gemischte Gruppen, für Menschen mit stoffgebundener und ungebundener Sucht, für Polytoxikomanen und viele mehr.

Für mich ist ImPuls nicht nur ein Gruppenangebot, ich selbst praktiziere es auch privat, da uns Emotionen den ganzen Tag begleiten. Diese Zufriedenheit möchten wir mit ImPuls weitergeben.

< ImPuls Steinkreis



OSTDEUTSCHES GUTTEMPLERTREFFEN 2025 IN PARCHIM

EINE TRADITION GING ZU ENDE

Jedes erste Septemberwochenende zog es die ostdeutschen Guttemplerinnen und Guttempler sowie ihre Gäste zum Seminar in die Gegend von Brandenburg, Thüringen, Sachsen-Anhalt oder Mecklenburg.

Am 5. September 2025 trafen sie sich bereits zum 30. Mal. Die Gemeinschaft „Uns Tauhus“ aus Schwerin hatte in die kleine, typisch mecklenburgische Kleinstadt Parchim eingeladen. Sie liegt idyllisch an der Elde, 40 km südöstlich der Landeshauptstadt. Dort im Ortsteil Dargelütz erwartete die internationale Freizeit- und Bildungsstätte Lütt Pütt die 42 Teilnehmenden des Wochenendseminars.

Im Laufe der langjährigen Durchführung hatten sich Schwerpunkte für den Ablauf des Wochenendes herauskristallisiert. Wichtig waren der unmittelbare persönliche Erfahrungsaustausch, ein Seminarteil zu verschiedenen Themen der Suchtselbsthilfe und das Kennenlernen der Region. Informationen aus dem Bundesverband und den teilnehmenden Landesverbänden sowie nach Möglichkeit ein kultureller Programmpunkt sollten ebenfalls nicht fehlen.

Nach der herzlichen Begrüßung hielt der örtliche Kulturverein einen Vortrag über die Geschichte und die Sehenswürdigkeiten der Stadt Parchim. Ein Stadtrundgang mit Führung wäre für den Großteil der Teilnehmenden zu anstrengend gewesen. Der Einstieg ins Wochenende war gelungen und es blieb Zeit für Gespräche untereinander. Dafür bot das Seminargebäude ein großes Foyer, in dem die Schweriner Guttempler für umfassende Verpflegung gesorgt hatten.

Der seminaristische Teil am Samstag stand unter dem Thema „Arzneimittelmissbrauch“. Als Referent konnte der Apotheker Dr. Marco Neumann aus Greifswald gewonnen werden. Der Apothekerverband Mecklenburg hatte ihn als langjährigen Referenten für dieses Thema vorgeschlagen. Zum Schluss des Vortrags gab es viele Fragen. Die einhellige Meinung der Teilnehmenden bestätigte, dass die Themenwahl gut gelungen war.

Wie bereits erwähnt, gehören regionale Eindrücke zum Programm. Ein Programmpunkt war eine Kremserfahrt durch die Lewitz, ein bewaldetes Gebiet. Anschließend ging es per Bus zum Pferdehof. Auf den Kremserwagen wurde gemischt aufgesessen. Die Besatzungen erhielten die Aufgabe, sich über ihre

Erfahrungen bei der Gewinnung von SoberFriends auszutauschen.

Als Überraschung wartete mitten im Wald ein Rastplatz mit einer gedeckten Kaffeetafel, die freudig angenommen wurde. Das Wetter spielte mit, es regnete nicht – was wollte man mehr. Doch damit nicht genug der Höhepunkte des zweiten Tages. Nach dem Abendessen stand noch ein kultureller Überraschungsteil auf dem Programm. Über Rainer Siedelberg konnten wir Nils Pfützner für einen Reinhard-Mey-Abend buchen.

Es war ein ruhiger und besinnlicher musikalischer Vortrag bekannter Lieder, die zum Mitsingen animierten. Und Rainer gab zur Melodie von „Zehn kleine ...“ seine Fassung von „Zehn kleinen Alkoholikern“ zum Besten.

Am Sonntag standen Informationen aus dem Bundesverband durch Angela Hebedanz sowie von den teilnehmenden Landesverbänden und Gemeinschaften auf dem Programm.

Zwischendurch wurde eine kurze PowerPoint-Präsentation über die Guttemplertreffen der letzten dreißig Jahre gezeigt. Allen Schwerinern wurde für die Organisation und Durchführung gedankt.

Abschließend sollte die turnusmäßig verantwortliche Gemeinschaft Informationen zum nächsten Treffen geben. Es sollte jedoch die Mitteilung über die Beendigung der Treffen werden ...

Bereits im Vorfeld hatten sich die hauptverantwortlichen Organisatoren Reinhard Koßiski, Hartmut Janschke und Uwe Wolters über die Weiterführung ausgetauscht.



Am Samstag wurde vor Ort unter Einbeziehung von Jürgen Hagen das Für und Wider diskutiert. Dabei wurden die Belastungen der langfristigen Organisation, das fortgeschrittene Alter der Verantwortlichen sowie der Rückgang der Anmeldungen zum Treffen diskutiert. Den verantwortlichen Gemeinschaften ist es sehr schwergefallen, das Aus der Wochenendseminare zu beschließen.

Ein Aus bedeutet jedoch nicht, den Kontakt zu verlieren. Zwischen den Schwerinern und den Brandenburgern wurden gemeinsame Treffen vereinbart, die aufgrund der geringeren Entfernung gut zu realisieren sind.

So fand im November bereits ein Besuch in Schwe-

rin statt, bei dem es eine feierliche Neuaufnahme eines Mitglieds gab, verbunden mit einem Jubiläumssessen anlässlich „35 Jahre Guttempler in Schwerin“. Wir hoffen, unsere Thüringer auch öfter zu sehen.

Das Wochenende wurde finanziell gefördert durch:

- die Guttemplerstiftung,
- die Stiftung der Sparkasse Mecklenburg-Schwerin,
- die Ehrenamtsstiftung MV und
- die Verkehrsgesellschaft Ludwigslust-Parchim mbH.

Vielen Dank dafür.

UWE WOLTERS

Landesverband Mecklenburg-Vorpommern



Das Abschlussbild der Gruppe

EINBLICKE IN DIE REHAB



Erstmalig hatten wir, Ulrike und Dietmar Klahn, die Gelegenheit, über Weihnachten und zum Jahreswechsel in Uganda zu sein. Das gab uns die Möglichkeit, an zwei besonderen Veranstaltungen teilzunehmen. Am 23. Dezember 2025 fand die Jahresabschlussfeier des Mitarbeiterteams von Hope and Beyond (HaB) im Maya Resort statt. Wir waren als Gäste eingeladen. Natürlich konnten an dieser Veranstaltung nicht alle 26 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter teilnehmen, da der Klinikbetrieb schließlich weiterlaufen musste, aber der Zuspruch war groß. Bei dieser Ganztagesaktivität gab es neben Zeiten für Geselligkeit und Spiele auch Raum fürs Klönen und Kennenlernen. Dazu gehörten ein geführter Spaziergang über das weitläufige Gelände und das gemeinsame Essen im nahegelegenen Restaurant mit großartigem Ausblick über die Landschaft. Ein weiterer Teil war für teambildende Aktivitäten vorgesehen, wobei in zwei Teams unter Anleitung besondere Spiele durchgeführt wurden.

Bei einer Aktivität ging es darum, Wasser aus einem Eimer nur mit den Händen, in einer Reihe stehend weiterzugeben, dass am anderen Ende ein Gefäß so aufgefüllt wurde, dass ein Tischten-

nisball durch Pusten in ein weiteres Gefäß fortbewegt werden konnte.

Dabei ging es auch darum als Team zu interagieren und eine gemeinsame Strategie zu finden. Und wir beide waren mittendrin. Das sorgte für viel Bewegung, Kommunikation, aber auch Engagement, Wettkampf und Spaß.

Der letzte Programmteil beinhaltete kleine Ansprachen, natürlich kamen auch die deutschen Unterstützer zu Wort und Geschenke wurden verteilt.

Im Vorfeld hatte jeder Mitarbeitende eine andere Kollegin oder anderen Kollegen gezogen und ein klei-



Das HaB-Team



Der Neubau des Frauentraktes

nes Weihnachtsgeschenk vorbereitet. Beim Überreichen sollte jeder in wenigen Sätzen erklären, was sie oder er an der Person mag und wodurch sie oder er sich auszeichnet.

Schließlich folgten die Ehrungen. In geheimer Abstimmung wurde die Mitarbeiterin bzw. der Mitarbeiter des Jahres gewählt und verkündet, ebenso das Team des Jahres. Sie erhielten eine Belohnung in Form eines Umschlags mit Geld.

HaB arbeitet mit einem Sicherheitsteam, einem Team von Beratern, einem Administrations- und einem medizinischen Team zusammen. All dies geschah immer auch mit persönlichen Worten, jeder kam

zu Wort. Dabei wurde deutlich, dass HaB in den letzten zwölf Monaten viele Veränderungen durchlaufen hat: Viele Mitarbeitende sind neu hinzugekommen, einige haben das Team verlassen.

Für einige war es tatsächlich das erste Treffen mit den Kolleginnen und Kollegen in diesem Kontext. Deutlich wurde, dass die Arbeit an getrennten Standorten eine neue Herausforderung für die Zusammenarbeit und das Miteinander darstellt. Es war auf jeden Fall eine besondere Ehre, als Gast im Team dabei sein zu dürfen.



Rechts Dr. Kalema beim Rundgang mit der Rotary Präsidentin, links

jeder Klient hat also wenigstens zweimal wöchentlich ein Einzelgespräch und im Normalfall zusätzlich ein wöchentliches Gespräch mit Dr. Kalema, dem fachlichen Leiter. Auch das Team selbst hat einmal wöchentlich eine Supervisionsitzung im Wechsel mit einer fachlichen Weiterbildung.

Am 27. Dezember fand ein Tag der offenen Tür für Klienten und ihre Familienangehörigen mit gemütlichem Beisammensein und Weihnachtssingen statt. So war die ursprüngliche Planung. Tatsächlich entwickelte es sich jedoch zu einem ganztägigen Event. Gegen

10 Uhr trafen die Klienten und Mitarbeitenden von HaB aus Kampala ein. Nach dem gegenseitigen „Hallo“ gab es ein Fußballspiel zwischen dem Team Nakabiso und dem Team Kampala. Schiedsrichter war Dr. Kalema.

Nach einer kurzen Erfrischungspause ging es mit einem Klienten-Wettkampf der beiden Standorte weiter. Dabei wurden die Spiele, die das Team am 23.12. erprobt hatte, nun mit den Klienten durchgeführt. Das war für den einen oder anderen sichtbar eine Herausforderung, aber das Beraterteam stand bei Diskussionsbedarf zur Verfügung.

Vor dem Essen fand eine einstündige Podiumsdiskussion aller Klienten zum Thema „Drogenfreie Feiertage – Realität oder Mythos!“ statt. Dabei gab es sehr interessante Ausführungen der Klienten, die ihre jeweilige Weiterentwicklung eindrucksvoll verdeutlichten.

Außerdem hatte ich Gelegenheit, mit dem Suchtberater Gibson zu sprechen (siehe nachfolgendes Porträt).

Er beantwortete mir Fragen zur Beratungsarbeit mit den Klienten. So erfuhr ich, dass die Berater im Normalfall fünf Personen betreuen, wobei das nach Schweregrad der Erkrankungen auch variieren kann. Montag bis Freitag finden vormittags Gruppensitzungen mit allen Klienten an den Standorten statt. Nachmittags sind dann Termine der Berater für Einzelsitzungen mit den zugeordneten Klienten vorgesehen. Jede Klientin oder



Weihnachtssingen

Nach der erforderlichen Einlasskontrolle trafen die ersten Angehörigen ein. Es gab so manches Wiedersehen nach Monaten der Abwesenheit, so manches erstaunte oder frohe Gesicht. Die Schwester eines Angehörigen brachte es auf den Punkt: „Diese Einrichtung hat meinem Bruder das Leben gerettet, und wir sind für die geleistete Arbeit sehr dankbar!“

Währenddessen gab es Mittagessen und die Ausstellungsstände mit den Ergebnissen aus den Kreativangeboten von Christine Kalema konnten besichtigt werden. Dort konnte man das eine oder andere auch käuflich erwerben, darunter Hühner, Gemüse, Heilpflanzen, Kuchen, Bilder und Kunsthandwerk.

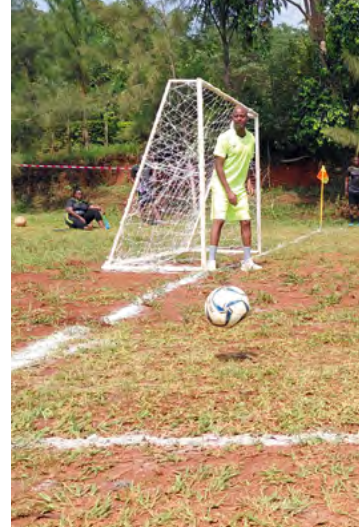
Zu den Ehrengästen, die Dr. Kalema persönlich durch die Einrichtung und die Ausstellung führte, zählte auch die amtierende Präsidentin des Rotary Clubs Katende, Teddy Nwangi. Das Netzwerken hinsichtlich poten-

zieller Sponsoren gehört zu den Kernkompetenzen des HaB-Leiters. Nach einem kleinen Weihnachtsgottesdienst trat zum Weihnachtssingen eine Kinder-tanzgruppe auf und sorgte für einen fröhlichen Abschluss.

Neben den beiden Abschlussreden wurde eine große Torte angeschnitten und verteilt, so dass alle schließlich gut gestärkt den mehr oder weniger weiten Heimweg antreten konnten.

Was diese Veranstaltung so eindrücklich machte, waren die vielen kleinen und größeren Familiengeschichten, in die man als stiller Beobachter Einblick gewinnen konnte. Dr. Kalema nutzte die Veranstaltung außerdem, um für den aktuellen Weiterbau der Einrichtung, den Frauentrakt, zu werben. Dort soll zukünftig individueller auf die Belange der Klientinnen eingegangen werden.

DIETMAR KLAHN
FORUT



Beim Spiel



Ergebnis des Hühnerprojekts



Das Gemüseprojekt

KIBUUKA GIBSON – EIN KURZPORTRÄT

Wer sind die Mitarbeiter der REHAB eigentlich und was treibt sie an? Diesen und weiteren Fragen möchte ich in einer kleinen Reihe nachgehen. Dr. David Kalema ist zweifellos der Motor der REHAB. Aber ohne die qualifizierten und engagierten Mitarbeiter im Hintergrund wären diese Erfolge nicht möglich

So hatte ich Gelegenheit mit Kibuuka Gibson zu sprechen. Gibson, 37 Jahre alt, verheiratet, zwei Kinder im Alter von zwei und vier Jahren hat ein Studium an der Kisubi Universität in Entebbe mit einem Bachelor als „Counseling Psychologist“ absolviert. In Entebbe lebt er mit seiner Familie. Für HaB arbeitet er seit Januar 2025. Davor aber hatte er bereits für HaB gearbeitet und eine Pause eingelegt, um eine weitere Qualifikation zu erwerben. Gibson arbeitet als „Counselor and Recovery Coach“, also als Suchtberater und Genesungsscoach. Als klinischer Koordinator ist er der Leiter des Berater-Teams an beiden Standorten der Einrichtung. Das Gespräch mit Gibson war sehr offen und



Die Fußballteams

persönlich. Er berichtete von eigenen Suchterfahrungen mit Alkohol und Nikotin sowie von seiner achtjährigen Abhängigkeit. „Bereits mit 16 Jahren hat das angefangen. Während meines ersten Studiums habe ich begriffen, dass ich abhängig war. Das Studium konnte ich nicht beenden. Zweimal bin ich mit dem Versuch gescheitert, kontrolliert trinken zu wollen. Mit 27 Jahren habe ich mir schließlich Hilfe geholt!“ Zur Frage der Motivation in seiner Arbeit erklärte er: „Aus eigenem Erleben kenne ich Depressionen, Hoffnungslosigkeit, Abhängigkeit, Geldverschwendung – in meinem Fall das Geld meiner Mutter, die immer zu mir gestanden hat und mir schließlich auch ermöglichte dort zu sein, wo ich heute bin. Dafür bin ich ihr sehr dankbar und ich möchte zurückgeben, was ich gelernt habe. Das motiviert mich für die Arbeit in der REHAB.“

In diesem Zusammenhang berichtete Gibson, dass er als ältestes Kind in der Familie besonders gefordert gewesen sei. Der Vater ging nach Südafrika, um dort zu arbeiten. Auch er war wohl Alkoholiker. „In meiner täglichen Arbeit ist es wichtig, eigene Grenzen zu set-



Kibuuka Gibson

zen, die eigene Geschichte auf Distanz zu halten und die eigenen Emotionen zu regulieren. Aus meiner Sicht sind die Mitarbeitenden von HaB tatsächlich besser geschult als in anderen Bereichen.“

DIETMAR KLAHN
FORUT

RÜCKBLICK:

64. DHS-FACHKONFERENZ SUCHT 2025

HORIZONTE ERWEITERN & BRÜCKEN BAUEN

„Schnittstellen gemeinsam gestalten“ – das Thema war Programm bei der 64. DHS Fachkonferenz SUCHT in Potsdam: 233 Teilnehmende nutzten die hochkarätig besetzten Vorträge, Foren und Podiumsgespräche, um sich miteinander zu vernetzen und sektorenübergreifend in einen regen Austausch zu kommen. Die Veranstaltung, die vom 27. bis 29. Oktober 2025 im Kongresshotel Potsdam stattfand, war bereits Wochen vor dem Start komplett ausgebucht.

Mit dem deutlichen Appell, die Arbeit an den Schnittstellen zu optimieren, eröffnete der DHS Vorstandsvorsitzende Prof. Dr. Norbert Scherbaum die Fachkonferenz. Der anschließend live aus Bonn zugeschaltete Sucht- und Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Prof. Dr. Hendrik Streeck, ermutigte die Teilnehmenden in seinem Grußwort, gemeinsam neue Wege zu gehen. Er bekräftigte seinen Anspruch, sich sowohl aus seiner Rolle als Arzt und Wissenschaftler als auch als Politiker sachlich und evidenzbasiert einzubringen. Er wolle in dieser Legislatur ein Katalysator für Lösungen sein, so Streeck.

Vier Impulsvorträge spannten daran anschließend am ersten Veranstaltungstag einen weiten Bogen über zentrale Themen der Suchthilfe: Patricia Tollmann von der Hochschule Bochum ordnete das Konferenzthema disziplinenübergreifend ein. Sie stellte Prinzipien und Werkzeuge gelingender Netzwerkarbeit dar. In diesem Kontext betonte die Gesundheitswissenschaftlerin insbesondere eine zielgerichtete, ergebnisbezogene und transparente Kommunikation als einen Erfolgsfaktor. Unter dem Motto „Nothing about us without us“ („Nichts über uns ohne uns“) rief sie dazu auf, Leit-

ZIELGERICHTETE,
ERGEBNISBEZOGENE
UND TRANSPARENTE
KOMMUNIKATION
ALS ERFOLGSFAKTOR:
„NOTHING ABOUT US
WITHOUT US“.

bilder zu entwickeln, aktiv aufeinander zuzugehen, Beziehungen zu gestalten und Erfolge gemeinsam nach außen zu tragen.

Prof. Dr. Thomas Redecker skizzierte entlang seines beruflichen Werdegangs die Problematik der „Unentdeckten“ im Versorgungssystem. Dabei entwarf der Arzt und Psychologe unterschiedliche Lösungswege für eine bessere Verzahnung zwischen medizinischer und psychotherapeutischer Versorgung. Die Schnittstellen zwischen Suchthilfe und den Angehörigen von Menschen mit Suchterkrankungen thematisierte Prof. Dr. Anne Koopmann vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. Sie machte die starke Belastung der Angehörigen von Menschen mit Suchterkrankungen deutlich. Wichtig sei es, um ihre Situation nachhaltig zu verbessern, Querschnittsarbeit zu leisten und aktiv für die Entstigmatisierung einzutreten, so die Medizinerin. Sie rief zur Pflege und zum Ausbau der Zusammenarbeit auf und betonte die Notwendigkeit des (Wissens-)Austauschs zwischen den unterschiedlichen Fachrichtungen und Systemen.

Dr. Wibke Voigt zeigte in ihrem Vortrag zum Thema „Frau. Trauma. Sucht.“ eindrucklich auf, dass es mehr frauenspezifische Angebote in der Suchthilfe braucht. Die Ärztin und Traumtherapeutin verdeutlichte den engen Zusammenhang zwischen traumatischen Erfahrungen und der Manifestation von Abhängigkeitserkrankungen. Sie plädierte dafür, Wissen über Trauma-Entwick-

„UNENTDECKTE“ IM
VERSORGUNGSSYSTEM
ERFORDERN
VERZAHNUNG
ZWISCHEN
MEDIZINISCHER
UND PSYCHO-
THERAPEUTISCHER
VERSORGUNG.

ANGEHÖRIGE VON
SUCHTERKRANKTEN
SIND STARK
BELASTET.

FRAU.TRAUMA. SUCHT.
ES BRAUCHT
MEHR
FRAUENSPEZIFISCHE
ANGEBOTE IN
DER SUCHTHILFE.



Dr. Peter Raiser, DHS Geschäftsführer, erläuterte die suchtpolitischen Forderungen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen.

lung sowohl in die Aus- und Weiterbildung als auch in die Praxis einzubringen. Dazu brauche es insbesondere an der Schnittstelle zwischen dem Suchthilfesystem und der Traumatherapie einen fachübergreifenden Austausch. Die unterschiedlichen Perspektiven aus ihren Vorträgen brachten die Referierenden in das anschließende Podiumsgespräch zum Thema „Von der Suchthilfe zum Suchthilfesystem“ ein. Unter der Moderation von Helga Meeßen-Hühne (Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt) bereicherten Antje Herrmann vom Lotsennetzwerk Thüringen und der Politikwissenschaftler Philipp Kramme die fachlichen Impulse durch ihre ganz individuellen Perspektiven als Betroffene und als Angehöriger. Deutlich wurde – auch durch Stimmen aus dem Plenum: Mehr übergreifende Zusammenarbeit sowie die Vermittlung von Wissen über Suchterkrankungen innerhalb der Fachwelt und in der Öffentlichkeit können die Versorgung verbessern.

Prof. Dr. Dr. h. c. Klaus Hurrelmann eröffnete den zweiten Tag der Fachkonferenz. Charismatisch und engagiert referierte er über „Die aktuelle Suchtgefährdung der jungen Generation: Ergebnisse aktueller Jugendstudien – Herausforderungen für Hilfesysteme“. Der renommierte Soziologe, Erziehungs- und Gesundheitswissenschaftler betonte insbesondere die durch digitale Kommunikationsformen ausgelösten gesellschaftlichen Veränderungsprozesse und deren Auswirkungen auf Heranwachsende.

Anschließend tauschten sich die Teilnehmenden in insgesamt 12 Foren zu unterschiedlichen Schnittstellenproblematiken aus. Dabei lieferten informative, innovative und inspirierende Kurzimpulse von Expertinnen und Experten aus der Suchthilfe-Praxis und der Forschung jeweils the-

menbezogene Anregungen zur Vernetzung und Zusammenarbeit. Die Diskussionsergebnisse wurden auf Postern dokumentiert. Festgehalten wurden: Verbesserungsbedarfe, Anstöße zur Pflege von Schnittstellen sowie konkrete Vorhaben der Teilnehmenden für ihren Arbeitsalltag. Die Ergebnisse der Foren wurden am dritten Konferenztag allen Teilnehmenden auf Stellwänden im Plenum sichtbar gemacht.

Unter kompetenter und sympathischer Tagemoderation von Andrea Hardeling (Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen), machte DHS Geschäftsführer Dr. Peter Raiser mit einem Vortrag zur „Sucht- und Drogenpolitik in Deutschland“ den Auftakt des dritten Konferenztages.

Die Bundestagsabgeordnete Sylvia Rietenberg (Bündnis 90/Die Grünen) knüpfte ideal an mit der bundespolitischen Perspektive auf aktuelle Sucht- und Drogenfragen. Sie regte ein Nachdenken darüber an, wie die Suchthilfe lauter werden könne, um den Herausforderungen der Zeit zu begegnen und brachte dazu konkrete Vorschläge ein.

Fachlich fundiert moderierte Evelyn Popp (AWO Bezirksverband Weser-Ems) das anschließende Podiumsgespräch „Suchthilfe trifft Politik“. Bärbel Lörcher-Straßburg, Sucht- und Drogenbeauftragte des Landes Niedersachsen und Corinna

**DIGITALE
KOMMUNIKATION
BEWIRKT
GESELLSCHAFTLICHE
VERÄNDERUNGSPROZESSE,
MIT AUSWIRKUNGEN
AUF DIE JUNGE
GENERATION.**



Die Ergebnisse der 12 Foren wurden auf Plakaten im Plenum präsentiert.

Mäder-Linke (Bundesverband Suchthilfe), Sylvia Rietenberg und Dr. Peter Raiser gingen in einen intensiven und praxisnahen Austausch, auch mit dem Plenum. Dabei blickten sie auf Erfolgsfaktoren: „Was macht die Suchthilfe gut?“ und benannten Möglichkeiten, wie die Suchthilfe sich stärker positionieren kann – etwa indem Herausforderungen adressiert, aber auch Erfolge ausdrücklich benannt werden. Teilnehmende verwiesen hierzu u. a. auf das Thema „Kinder aus suchtbelasteten Familien“, das mittlerweile auf der politischen Agenda steht. Angeregt wurde auch, „neue Verbündete mit ins Boot zu nehmen“, beispielsweise öffentliche Körperschaften und Einrichtungen (Handwerkskammer, IHK) oder Arbeitgeberverbände.

**WAS MACHT
SUCHTHILFE GUT?
WIE KANN
SIE SICH STÄRKER
POSITIONIEREN?**

**DIE GLÜCKSSPIEL-
INDUSTRIE
VERHINDERT GEZIELT
EFFEKTIVE
SUCHTPRÄVENTION.**

Im Anschluss präsentierte der Glücksspielforscher Dr. Tobias Hayer einen pointierten und faktenreichen Vortrag zum Thema „It’s all about the Money – Wie die Glücksspielindustrie ökonomische Interessen wahrt und effektive Suchtprävention verhindert“. Der Beitrag analysierte, wie die Glücksspielindustrie aufgrund ihrer ökonomischen Interessen gezielt Forschung, öffentliche Wahrnehmung und Politik beeinflusst, um eigene Interessen durchzusetzen. Ein Paradigmenwechsel hin zu einem Public Health-Ansatz und unabhängige Forschung sind entscheidend, um die Risiken von Glücksspielen zu begrenzen und gesundheitliche Schutzmaßnahmen durchzusetzen.

DHS Geschäftsführerin Christina Rummel setzte mit einem klaren und motivierenden Call to Action den passenden Schlusspunkt.

Die DHS Fachkonferenz SUCHT überzeugte insgesamt durch exzellente Referierende, ein engagiertes Publikum und eine inspirierende Atmosphäre. Zahlreiche Ausstellende bereicherten die Veranstaltung mit insgesamt 13 Infoständen und boten einen weiteren Raum für Austausch und Vernetzung. Finanziell gefördert wurde die Fachkonferenz durch das Bundesministerium für Gesundheit.

Die DHS Fachkonferenz SUCHT 2026 findet voraussichtlich vom 27. bis 28. Oktober 2026 in Essen mit dem Arbeitstitel „Öffentlicher Raum und verborgene Welten“ statt.

Weitere Informationen zur Arbeit der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS): www.dhs.de



JEANETTE DIEDENHOFEN
DHS-Projekt Koordinatorin

PETRA VON DER LINDE
DHS-Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit



DHS Geschäftsführerin Christina Rummel wandte sich mit einem klaren Call to Action an die Teilnehmenden der 64. DHS Fachkonferenz SUCHT 2025.



13. JUNI – 21. JUNI

AKTIONSWOCHЕ
ALKOHOL 2026

AKTUELLES

ENTDECKE, WIE VIEL MEHR IN DIR STECKT – MIT WENIGER ODER GANZ OHNE ALKOHOL

Die Aktionswoche Alkohol lädt mit Veranstaltungen in ganz Deutschland zum Dialog über das Thema Alkohol ein. Mit Vorträgen, Infoständen, Diskussionsrunden, Mitmachaktionen, Lesungen, Konzerten, Ausstellungen und vielen anderen Formaten geht es während des Aktionszeitraums vom 13. bis 21. Juni 2026 beispielweise darum,

- wieso „Nein sagen“ zu Alkohol immer eine gute Entscheidung ist und keine Rechtfertigung braucht,
- welche Risiken der Konsum von Alkohol birgt,
- was man tun kann, wenn Alkohol zum Problem wird.

Anlässlich der zurückliegenden Aktionswochen Alkohol gab es während der jeweiligen Aktionszeiträume durchschnittlich rund 1.000 Veranstaltungen.

Auch Sucht-Selbsthilfegruppen aus ganz Deutschland sind herzlich eingeladen, die Präventionskampagne mit einer eigenen Veranstaltung – vor Ort oder im digitalen Raum – lebendig zu machen. Jede Aktion und jede Veranstaltung zählen! Es braucht keinen riesigen Aufwand, um etwas Eigenes auf die Beine zu stellen. Alles, was machbar ist – und sei die Aktion noch so klein – kann Großes bewirken.

Federführend organisiert wird die Aktionswoche Alkohol von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS). Die DAK-Gesundheit fördert die Präventionskampagne finanziell. Auch die DRV-Bund unterstützt mit der Finanzierung der beliebten Z-Cards „Alkoholprobleme – wie man sie anspricht“ und „Der Kurzcheck“ (Aktualisierung von: „Der Selbsttest“).

Schirmherr ist der Bundesdrogenbeauftragte, Prof. Dr. Hendrick Streeck. Unter dem Motto „Entdecke, wie viel mehr in dir steckt – mit weniger oder ganz ohne Alkohol“ motivieren die diesjährigen Kampagnenmotive mit cleveren Sprüchen dazu, eigene Gewohnheiten und Denkmuster rund um das Thema Alkohol zu hinterfragen.

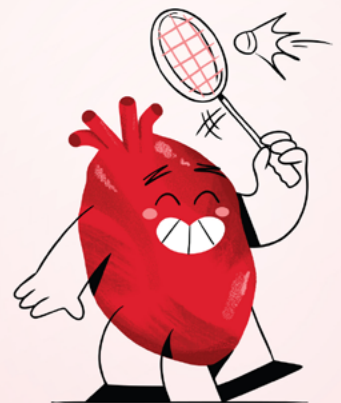
Für Sucht-Selbsthilfegruppen ist die Aktionswoche Alkohol eine ideale Möglichkeit, mit einer Veranstaltung vor Ort oder online auf ihre vielfältigen Angebote

Leber nicht zu viel trinken.



**ALKOHOL?
WENIGER IST
BESSER!**

Herz auf mit dem Trinken.



und die Vorteile eines alkoholfreien Lebens aufmerksam zu machen. Zentrale Plattform zur Planung, Anmeldung und Teilnahme ist die Website www.aktionswoche-alkohol.de. Dort gibt es viele hilfreiche Tipps und auch einen eigenen Seitenbereich mit Infos rund um die Sucht-Selbsthilfe. Eine eigene Aktion lässt sich mit ein paar Klicks rasch registrieren. Sie erscheint dann automatisch im online einsehbaren Terminkalender. Außerdem berechtigt die Anmeldung dazu, die kostenlosen Informationsmaterialien und Give-aways auf aktionswoche-alkohol.de zu ordern. Das Bestellformular wird voraussichtlich im April freigeschaltet.

News zur Aktionswoche Alkohol gibt es auch auf Instagram und auf Facebook: [@aktionswochealkohol](https://www.instagram.com/aktionswochealkohol). Für Fragen zur Aktionswoche Alkohol stehen die Projektmitarbeiterinnen und -mitarbeiter gerne zur Verfügung: info@aktionswoche-alkohol.de

Weitere Infos und Anmeldung: www.aktionswoche-alkohol.de



SOCIAL MEDIA IM SUCHTHILFEBEREICH – RISIKO UND RESSOURCE ZUGLEICH

Social Media hat keinen guten Ruf: zu laut, zu schnell, zu vereinnahmend – ganz zu schweigen von der zunehmend extremen Rhetorik.

Seit Jahren warnen Expertinnen und Experten vor Dopamin-Schleifen und Algorithmen, die weniger informieren als fesseln und unsere Aufmerksamkeit zur Ware machen. Studien bringen intensive Nutzung mit Schlafmangel, Konzentrationsproblemen und psychischer Belastung in Verbindung. Und nicht selten wird darauf verwiesen, dass selbst die großen Social Media Bosse aus den genannten Gründen ihre eigenen Kinder von sozialen Medien fernhalten.

Gerade für Menschen mit Suchterfahrung klingt das wie Öl im Feuer. Aber es gibt auch eine andere Wahrheit: Für den Suchthilfereich ist Social Media längst zu einem wichtigen Werkzeug geworden. Sein Wert liegt in der ursprünglichen Idee sozialer Netzwerke: Menschen digital zu verbinden.

GRÜNDE, WARUM SOCIAL MEDIA FÜR DIE SUCHTSELBSTHILFE WICHTIG IST

Niedrigschwelliger Zugang: Soziale Medien erleichtern den ersten Kontakt: Online-Gruppen und Foren ermöglichen anonymen, ortsunabhängigen Austausch rund um die Uhr. Gerade bei stark stigmatisierten Erkrankungen ist die Hemmschwelle zur Online-Information deutlich geringer als zur persönlichen Vorstellung in einer Einrichtung. Laut der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) erreicht die traditionelle Suchtselbsthilfe zudem nur einen Teil der Betroffenen. Digitale Räume eröffnen hier einen zusätzlichen Zugang.

Zugang zu Information: Von Fachartikeln über Erfahrungsberichte bis zu Expert*innen-Impulsen: Soziale Medien bündeln Wissen kompakt und niedrigschwellig. Plattformen wie Instagram bereiten komplexe Inhalte in Karussells oder kurzen Videos ver-

DIGITALE BEGLEITUNG FÜR EINEN BEWUSSTEN UMGANG MIT ALKOHOL

Digitale Anwendungen können Prävention und Selbsthilfe sinnvoll ergänzen. Zwei Angebote unterstützen Menschen dabei, ihren Alkoholkonsum bewusster zu reflektieren: Das Trinktagebuch der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) und die neue „Dry Challenge“-App des Blauen Kreuzes in Deutschland.

Das **TRINKTAGEBUCH der DHS** ist ein niedrigschwelliges Instrument zur Selbstbeobachtung. Es ermöglicht, den eigenen Alkoholkonsum zu dokumentieren und statistisch auszuwerten. Trinkmengen und alkoholfreie Tage werden sichtbar – und damit auch Gewohnheiten. Die Erfahrung zeigt: Was festgehalten wird, wird bewusster wahrgenommen. Das Trinktagebuch eignet sich sowohl zur persönlichen Standortbestimmung als



auch als Ergänzung zu einer Beratung oder Gruppenarbeit in der Selbsthilfe. Weitere Informationen sind zu finden unter: www.dhs.de/unsere-arbeit/projekte/trinktagebuch/.

Neuer Name, gleiche Mission: die „DRY CHALLENGE“

Aus „Try Dry“ wird „Dry Challenge“ – das bewährte Präventionsangebot erhält einen neuen Namen. Die Idee bleibt dieselbe: einen Monat lang bewusst auf Alkohol zu verzichten, um Gewohnheiten zu hinterfragen und den eigenen Konsum zu reflektieren.

Das Besondere: Jede und jeder kann selbst entscheiden, wann es losgeht. Ob „Dry January“, „Dry July“ oder ein alkoholfreier Monat im Herbst – die „Dry Challenge“ ist jederzeit möglich. Alkohol ist fest im Alltag verankert. Umso wichtiger ist es, ab und zu eine Pau-



Neues Instagram Profile Grid für die App SoberCircle

ständig auf, idealerweise ergänzt durch Hinweise auf vertiefende Quellen und Hilfsangebote.

Community & Peer-Support: Online-Selbsthilfegruppen, moderierte Communities und Foren ermöglichen Austausch rund um die Uhr. Ob Facebook-Gruppen, Reddit-Threads oder spezialisierte unterstützende Gemeinschaften, hier teilen Menschen Erfahrungen, Rückfälle, Erfolge und Zweifel. Studien zur digitalen Peer-Unterstützung zeigen, dass soziale Verbundenheit ein wichtiger Schutzfaktor in der Rückfallpräven-

se einzulegen. Die „Dry Challenge“ richtet sich an alle Neugierigen, die erfahren möchten, welche Auswirkungen ein Monat ohne Alkohol haben kann. Viele Teilnehmende berichten von besserem Schlaf, mehr Energie, klarerem Denken und weniger Stress.

Begleitend zur Aktion steht die neue „Dry Challenge“-App zur Verfügung. Sie enthält ein Erfolgs- und Stimmungstagebuch, Meilensteine und digitale Abzeichen („Badges“), um Fortschritte sichtbar zu machen und kleine Erfolge zu feiern. Die Aktion lebt von der Gemeinschaft: Über [Instagram \(@dryjanuaryde\)](#) können sich die Teilnehmenden austauschen, Erfahrungen teilen und sich gegenseitig motivieren.

ABOUSOUFIANE AKKA
Suchtreferent
Guttempler in Deutschland



tion ist. Digitale Räume können Isolation verringern, etwa wenn ein Post wie „Tag 30 ohne Alkohol, ich kämpfe, aber ich bleibe dran“ auf Resonanz von Menschen trifft, die genau wissen, wie sich das anfühlt.

Entstigmatisierung: Wenn immer mehr Menschen offen über ihre Sucht und ihren Weg der Genesung sprechen, verändert das mit wachsender Reichweite den gesellschaftlichen Blick auf Abhängigkeit. Solche Beiträge normalisieren Hilfesuche, stellen Schuld narrative infrage und stärken die Botschaft: Abhängigkeit ist keine Charakterschwäche.

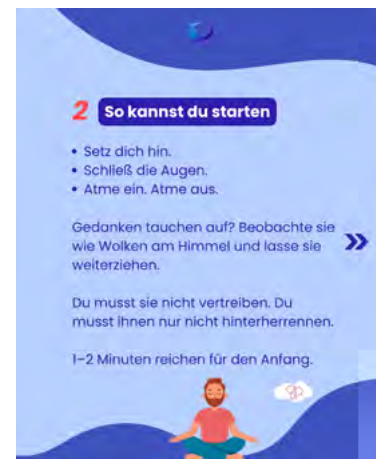
Sichtbarkeit von Hilfeangeboten: Soziale Medien erhöhen die Sichtbarkeit von Beratungsstellen, Therapeutinnen und Therapeuten sowie Initiativen erheblich. Informationen zu Sprechzeiten, Kontaktwegen oder neuen Gruppenangeboten erreichen Menschen direkt in ihrem digitalen Alltag. Gerade für Personen, die Hemmungen haben, aktiv nach Hilfe zu suchen, kann ein wiederholt auftauchender Hinweis im Feed den entscheidenden Impuls geben, Kontakt aufzunehmen.

Zukunftsfähigkeit der Suchtselbsthilfe: Ob wir es gut finden oder nicht: Gerade junge Menschen konsumieren Informationen primär mobil und sind im Social Media stark unterwegs. Wer auch in der Zukunft Prävention oder Unterstützung anbieten will, kommt an Social Media also kaum vorbei.

GRÜNDE, WARUM SOCIAL MEDIA EIN RISIKO DARSTELLT

Risiko von Auslösern: So unterstützend soziale Medien sein können, sie bergen auch Risiken. Alkohol und andere Substanzen sind dort allgegenwärtig. Inhalte zu Konsum, ob Werbung, Posts oder beiläufige Erwähnungen, sie können Verlangen wecken und Abstinenz- oder Genesungsprozesse destabilisieren.

Hinzu kommt, dass Menschen, die auf Social Media gezielt nach Hilfe bei problematischem Alkohol-



konsum suchen, häufig verstärkt Alkoholwerbung angezeigt bekommen. Studien kritisieren solche Praktiken als perfide Marketingstrategie, die gezielt Menschen in besonders vulnerablen Situationen anspricht. Dennoch kommt diese Form der Werbung weiterhin vor.

Vergleich und Selbstwert: Social Media verstärkt den Drang zur Selbstdarstellung. Um Reichweite und Anerkennung zu gewinnen, zeigen viele Menschen dort idealisierte Lebensentwürfe. Für Personen, die versuchen, ihren Konsum zu kontrollieren oder abstinent zu leben, kann das Druck erzeugen und Gefühle von Unzulänglichkeit verstärken.

Desinformation und fehlende Expertise: Nicht alle Inhalte auf Social Media sind fachlich fundiert. Influencerinnen und Influencer ohne therapeutische Ausbildung teilen persönliche Erfahrungen oder vermeintliche Tipps, die nicht evidenzbasiert sind. Verkürzte Darstellungen, Halbwissen oder dramatisierte Einzelfälle können falsche Erwartungen wecken oder sogar schaden. Umso wichtiger sind geprüfte Quellen, transparente Qualifikationen und eine kritische Medienkompetenz.

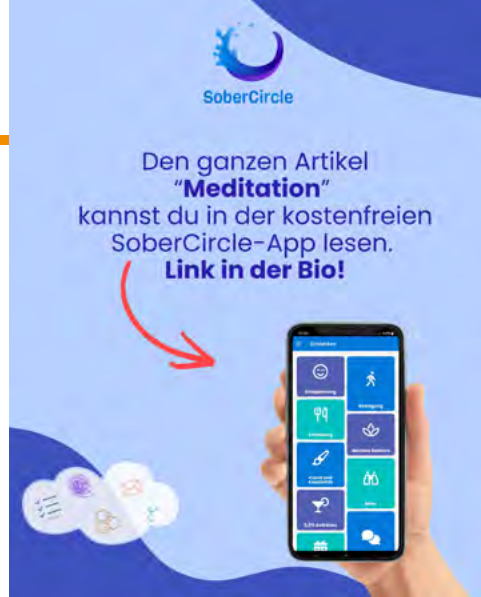
Cybermobbing und negative Rückmeldungen: Abwertende Kommentare, digitale Anfeindungen oder subtile Herabwürdigungen können psychisch stark belasten und die Stabilisierung erschweren. Gerade Menschen in einer sensiblen Phase reagieren oft besonders verletzlich auf Kritik oder öffentliche Bloßstellung.

Ablenkung und Belohnungssystem: Studien zeigen, dass Social Media ähnliche Belohnungszentren im Gehirn aktiviert wie andere suchtnahe Verhaltensweisen. Likes können kleine Dopaminimpulse auslösen, mit dem Risiko, dass zu viel Zeit online verbracht wird und der Fokus auf Genesung im eigenen, realen Leben in den Hintergrund gerät.

Auch wenn „Social-Media-Sucht“ keine offiziell anerkannte Diagnose ist, beschreibt der häufig verwendete Begriff ein Nutzungsverhalten, bei dem soziale Medien immer mehr Raum im Alltag einnehmen und reale Begegnungen sowie persönliche Beziehungen zunehmend in den Hintergrund treten.

VERANTWORTUNGSVOLL AUF SOCIAL MEDIA PRÄSENT SEIN

Wer als Suchtselbsthilfe auf Social Media aktiv ist, sollte dies mit Klarheit und Haltung tun. Die Versuchung, mit Zuspitzung und starken Emotionen Aufmerksamkeit zu erzeugen, ist groß. Doch Klicks sind nicht gleich Ver-



< Beispielhaft das Thema
Meditation in SoberCircle-App

trauen: Glaubwürdigkeit entsteht durch Qualität.

Gefragt sind fundierte, verständlich aufbereitete Inhalte mit echtem Mehrwert, idealerweise ergänzt durch transparente Quellen und Hinweise auf weiterführende Informationen. Ebenso wichtig sind Fragen, die Austausch fördern statt Empörung befeuern.

Ein durchdachtes Vorgehen ist entscheidend: klare Zielgruppen, definierte Themen, regelmäßige, aber maßvolle Präsenz. Authentizität zählt mehr als Marketing-Rhetorik.

Diesen Weg möchten wir mit unseren eigenen Kanälen gehen. Die Guttempler in Deutschland sind derzeit auf Facebook und Instagram. Dort veröffentlichen wir sorgfältig kuratierte Beiträge zu Alkoholpolitik, fachliche Fakten, Hinweise auf die Arbeit befreundeter Organisationen sowie verdichtete Versionen unserer Blogartikel.

Auch unsere App SoberCircle ist auf Instagram vertreten. Hier bereiten wir die Artikel unserer ehrenamtlichen Autorinnen und Autoren als kompakte, visuell ansprechende Karussells auf und machen zentrale Impulse niedrigschwellig zugänglich. Perspektivisch wollen wir zudem Veranstaltungen und weitere Formate sichtbar machen, nicht als Selbstzweck, sondern als Brücke: von Information zu Austausch, von Austausch zu Begegnung, digital und im echten Leben.

Unsere Vision ist der Aufbau einer lebendigen Community, getragen von fundiertem Wissen und authentischen Erfahrungen. Im Mittelpunkt steht die Stärkung durch Gemeinschaft, nicht die Inszenierung einzelner Personen. Diese, und perspektivisch weitere Plattformen, nutzen wir gezielt, um eine starke digitale Vernetzung zu ermöglichen. Der Austausch entwickelt sich dabei Schritt für Schritt und soll künftig weiterwachsen. Social Media verstehen wir ausdrücklich als Ergänzung zu persönlichen Begegnungen - nicht als Ersatz. Gleichzeitig wissen wir: Wer heute Prävention und Unterstützung anbieten will, muss auch dort präsent sein, wo Menschen sich informieren und vernetzen - im digitalen Raum.

Deshalb unsere Einladung: Folgt unseren Kanälen und kommt mit uns ins Gespräch. Unterstützt uns dabei, unsere digitale Gemeinschaft weiter aufzubauen.

CLARE SMYTH

Suchtreferentin Guttempler in Deutschland

EINIGE DER VIELEN WELTWEITEN GEMEINSCHAFTEN, DIE DURCH SOCIAL MEDIA ENTSTANDEN SIND



SOBER GIRL SOCIETY (UK)

URSPRUNG: 2018 von Millie Gooch als Instagram-Profil gegründet, nachdem sie nach ihrer Entscheidung für ein alkoholfreies Leben

online Gleichgesinnte suchte.

IDEE: Frauen vernetzen, die ohne Alkohol leben möchten oder sich für einen nüchternen Lebensstil interessieren.

ENTWICKLUNG: Mittlerweile hunderttausende Follower auf Social Media sowie Bücher, öffentliche Auftritte und lokale wie internationale Events. Social-Media-Effekt: Hohe Interaktion und starke Identifikation – Posts lösen häufig Diskussionen mit hunderten Kommentaren aus.

BESONDERHEIT: Vom persönlichen Instagram-Account zur internationalen Bewegung gewachsen.



OHNE ALKOHOL MIT NATHALIE (DEUTSCHLAND)

URSPRUNG: 2019 startete Nathalie Stüben einen der ersten deutschsprachigen Podcasts zu Abstinenz und nüchternem Leben, von Beginn

an begleitet durch Social Media.

ENTWICKLUNG: Aus Podcast und Online-Präsenz entstanden Workshops, Online-Programme, Bücher und Community-Events. Mittlerweile zehntausende Follower auf Social Media.

SOCIAL-MEDIA-EFFEKT: Hohe Interaktionsraten, intensiver Austausch zwischen Podcast, Instagram und Community-Angeboten.

BESONDERHEIT: Große Sichtbarkeit und prägende Rolle für die Nüchternheitsbewegung im deutschsprachigen Raum.



#SOBERTOK (WELTWEIT, MEIST ENGLISCHSSPRACHIG)

URSPRUNG: Ab etwa 2020 begannen kreative Köpfe, ihre Nüchternheitsreise unter dem Hashtag #SoberTok zu

teilen – keine formell gegründete Community, sondern organisch gewachsen.

IDEE: Kurze Videos über Suchtdruck, Rückfälle, Erfolge und nüchterne Alltagsmomente.

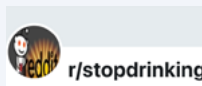
Entwicklung: Unter dem Hashtag finden sich heute zahlreiche Videos, die insgesamt milliardenfach angesehen wurden.

SOCIAL-MEDIA-EFFEKT: Hohe Reichweite und intensive Interaktion: einzelne Videos lösen Diskussionen mit hunderten Kommentaren aus.

BESONDERHEIT: Genesung wird jung und sichtbar – in kurzen, zugänglichen Formaten mit vielfältigen Perspektiven und authentischen Einblicken. Die lose Gemeinschaft wird nicht von einzelnen Menschen getragen, sondern von vielen individuellen Stimmen und stetig neuen persönlichen Geschichten.

R/STOPDRINKING

(WELTWEIT, MEIST ENGLISCHSPRACHIG)



URSPRUNG: Entstanden ca. 2010 als Online-Community auf Reddit, einer Plattform für themenspezifische Diskussionsforen.

IDEE: Anonymer Austausch über Abstinenz, Rückfälle, Motivation und Alltagsstrategien: niedrigschwellig und ohne Klarnamenpflicht. Entwicklung: Inzwischen über 600,000 Mitglieder weltweit.

SOCIAL-MEDIA-EFFEKT: Die Anonymität ermöglicht sehr offene und oft ausführliche Diskussionen mit hoher Beteiligung.

BESONDERHEIT: Zentrales Element ist der tägliche „Daily Check-In“: Moderatorinnen und Moderatoren eröffnen einen Thread mit einer Selbstverpflichtung wie „Ich trinke heute keinen Alkohol – wer ist dabei?“ Mitglieder antworten mit kurzen Zusagen oder einem Update zu ihrem Tag.

SODAKLUB (DEUTSCHLAND)

URSPRUNG: 2020 von Mia Gatow und Mika Döring als Podcast gestartet, begleitet durch eine aktive Social-Media-Präsenz auf Facebook und Instagram.



IDEE: Ein moderner, stigmafreier Zugang zu Nüchternheit, mit kultureller, gesellschaftlicher und persönlicher Perspektive.

licher Perspektive.

ENTWICKLUNG: Aus Podcast und Social Media entstanden Events, Community-Formate und Offline-Treffen, darunter auch Initiativen wie der „Recovery Walk Deutschland“.

SOCIAL-MEDIA-EFFEKT: Starke Community-Bindung, lebendige Diskussionen und ein kontinuierlicher Austausch zwischen Online- und Offline-Welt.

BESONDERHEIT: „Sober“ wird hier als Lifestyle- und Kulturbewegung gedacht, in einem lockeren, sympathischen Podcastformat mit vielfältigen Gästen und fachlicher Begleitung durch Expertinnen und Experten.



70

Heiko Strodthoff	Bremen und Bremerhaven	Bruderliebe-Walle	05.04.26
Detlef Kunst	Bundesverband	Einzelmitglied	09.05.26



60

Melf Paulsen	Schleswig-Holstein	Friedensheim	18.04.26
--------------	--------------------	--------------	----------



55

Helmut Krethe	Hessen	Einzelmitglied	12.01.26
Jürgen Behrens	Hamburg	Weggefährten	13.02.26
Karin Sapper	Südwest	Hohenneuffen	05.04.26
Margit Giehl	Mecklenburg-Vorpommern	Initiative 2.0	01.02.26
Klaus Mehnert	Berlin-Brandenburg	Halensee	13.05.26



50

Reinhard Karpowski	Schleswig-Holstein	Eiderburg	06.02.26
Sabine Kroat	Bremen und Bremerhaven	Einzelmitglied	10.02.26
Ernst-Georg Dederke	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Osterholz-Scharmbeck	20.04.26
Marion Dederke	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Osterholz-Scharmbeck	20.04.26



40

Elke Hansen	Schleswig-Holstein	Friedensheim	24.01.26
Norbert Larsen	Hessen	Einzelmitglied	03.02.26
Albert Imhof	Hessen	Vor der Höhe	04.02.26
Egon Bodes	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Delmenhorst	26.02.26
Siegfried Bodes	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Delmenhorst	26.02.26
Birtge Holst	Schleswig-Holstein	Kanalpiraten	29.03.26
Werner Stoepler	Hessen	Fulda	04.04.26
Peter Dreiocker	Hessen	Wilhelmsbad	12.04.26
Friederike Dreiocker	Hessen	Wilhelmsbad	12.04.26
Elke Meßinger	Hamburg	St. Georg	21.04.26
Hans Sonntag	Berlin-Brandenburg	Impulse 88	15.05.26
Werner Ringkamp	Schleswig-Holstein	Hermann Tast	22.05.26
Michael Weinert	Südwest	Hohenneuffen	30.05.26
Dieter Hessel	Hessen	Vor der Höhe	10.06.26

Frank Schürkes	Hessen	Bologaro	18.01.26
Uwe Dreyer	Berlin-Brandenburg	Tempelhof	06.02.26
Dirk Thomas Gill	Nordrhein-Westfalen	Rheinfels	06.02.26
Reinhard Freiwald	Hessen	Altrhein	07.02.26
Inge Hollm	Schleswig-Holstein	De Bruch	13.02.26
Horst Hollm	Schleswig-Holstein	De Bruch	13.02.26
Bernhard Bormann	Hessen	Fulda	02.04.26
Helga Ladders	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Lüneburg	05.04.26
Peter Jung	Hessen	Grimmelshausen	24.04.26
Erwin Rickmann	Niedersachsen Sachsen-Anhalt	Elbaue	15.06.26
Sabine Rickmann	Niedersachsen Sachsen-Anhalt	Elbaue	25.06.26



JUBILÄEN DER GEMEINSCHAFTEN

20 JAHRE	Bayern-Thüringen	Regnitzgrund	90765 Fürth-Stadeln	01.04.26
30 JAHRE	Hessen	Bologaro	65936 Frankfurt-Sossenheim	04.04.26
35 JAHRE	Hamburg	Seniorenkreis	20099 Hamburg	01.03.26
	Hessen	Fischbachtal	65779 Kelkheim-Fischbach	20.04.26
	Hessen	Melibokus	64404 Bickenbach	05.05.26
45 JAHRE	Berlin-Brandenburg	City	10589 Berlin Charlottenburg	31.03.26
	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Eschede	29348 Eschede	09.05.26
	Berlin-Brandenburg	Halensee	14193 Berlin Wilmersdorf	11.05.26
50 JAHRE	Hamburg	Süderelbe	21149 Hamburg	01.03.26
	Nordrhein-Westfalen	Versmold	33775 Detmold	10.05.26
55 JAHRE	Berlin-Brandenburg	Südwest	12159 Berlin	21.04.26
120 JAHRE	Niedersachsen und Sachsen-Anhalt	Osnabrück	49080 Osnabrück	16.04.26

Wo man am meisten fühlt,
weiß man am wenigsten zu sagen.

BERLIN-BRANDENBURG

Klaus Szameit	Gemeinschaft „Lankwitz“	† 22.10.2025
Christine Baumgardt	Gemeinschaft „Perspektive“	† 22.11.2025
Gabriele Franke	Einzelmitglied	† 26.11.2025
Horst Hinz	Gemeinschaft „Tempelhof“	† 18.12.2025
Bernd Lehmann	Gemeinschaft „Tempelhof“	† 14.01.2026

BREMEN UND BREMERHAVEN

Sieglinde Stüber	Gemeinschaft „Bruderliebe-Walle“	† 08.02.2026
------------------	----------------------------------	--------------

HAMBURG

Uwe Böttcher	Gemeinschaft „Wandsbek“	† 28.08.2025
Charles De Neef	Gemeinschaft „Weggefährten“	† 03.10.2025
Erich Jordan	Gemeinschaft „Leben im Licht“	† 02.12.2025
Elke Barthold	Gemeinschaft „Friedrich Melchert“	† 28.12.2025
Bernd Stamer	SoberFriend	† 13.01.2026
Carsten Klatt	Gemeinschaft „Leben im Licht“	† 16.01.2026

HESSEN

Ulrich Koch	Gemeinschaft „Wetterau“	† 28.10.2025
Siegfried Langer	Gemeinschaft „Haune-Fulda-Eck“	† 10.12.2025
Reinhold Schmidt	Gemeinschaft „Bolongaro“	† 12.12.2025
Reiner Müller	Gemeinschaft „Vor der Höhe“	† 08.01.2026
Volker Werner	SoberFriend	† 20.01.2026
Brigitte Mex	Gemeinschaft „Melibokus“	† 24.01.2026

NIEDERSACHSEN UND SACHSEN-ANHALT

Joachim Schmidl	Gemeinschaft „Gemeinsamer Lebensweg“	† 24.11.2024
Elfriede Bartels	Gemeinschaft „Jever“	† 16.08.2025
Werner Hartmann	Gemeinschaft „Graf Bentinck“	† 17.09.2025
Holger Morbitzer	Gemeinschaft „Deichhorst“	† 25.09.2025
Elke Ueberscher	Gemeinschaft „Sieg“	† 03.10.2025
Rita Wacker	Gemeinschaft „Klosterholz“	† 05.10.2025
Carola Timm	Gemeinschaft „Elbaue“	† 11.10.2025
Claus-Dieter Schmidt	Einzelmitglied	† 27.10.2025
Anke Knappik	Gemeinschaft „Stand up“	† 28.10.2025
Rolf Bruns	Gemeinschaft „Sieg“	† 11.12.2025
Ruth Spiwek	Gemeinschaft „Gemeinsamer Lebensweg“	† 09.12.2025
Joachim Koch	Gemeinschaft „Bastion Hoffnung“	† 24.12.2025
Iris Rosenthal	Gemeinschaft „Stand up“	† 10.01.2026
Gerrit Mühlbrandt	Einzelmitglied	† 05.02.2026
Margret Klitte	Gemeinschaft „Delmenhorst“	† 18.02.2026
Rita Ahlrichs	Gemeinschaft „Zetel“	† 01.03.2026
Inge Bruns	Gemeinschaft „Sieg“	† 05.03.2026
Sonja Menzel	Gemeinschaft „Langen“	† 10.03.2026

NORDRHEIN-WESTFALEN

Winfried Mamys	Gemeinschaft „Iserlohn“	† 27.12.2025
Dr. Ulrich Benz	Gemeinschaft „Düsseltal“	† 23.01.2026
Otto Vowinkel	Gemeinschaft „Radschläger“	† 11.02.2026

SCHLESWIG-HOLSTEIN

Jan Beyersdorf	Gemeinschaft „Kieler Sprotten“	† 14.01.2026
----------------	--------------------------------	--------------

SÜDWEST

Margot Greiner	Gemeinschaft „Mainzer Rad“	† 01.10.2025
Peter Wildmann	Gemeinschaft „Wental“	† 03.12.2025
Siegfried Sprengart	Gemeinschaft „Einsicht“	† 03.01.2026
Alfred Franz	Einzelmitglied	† 03.01.2026
Wolfgang Loth	Gemeinschaft „Kerpen“	† 25.01.2026

Die Hilfe für suchtkranke Menschen und deren Angehörige steht im Mittelpunkt aller Guttempler-Aktivitäten. Die Guttempler richten ihre Hilfe nicht nur an die Abhängigen, sondern an die ganze Familie. Die Angebote reichen von der Betreuung und Unterstützung bei der Behandlung von Suchterkrankungen bis hin zu Bildungs- und Entwicklungshilfeprojekten zur Prävention und Aufklärung.

REHABILITATION



Guttempler-Sozialwerk e.V. Cuxhaven · www.gsw-cux.de

Adaptionseinrichtung für suchtkranke Menschen.
Stationäre medizinische Rehabilitation mit dem Schwerpunkt der Wiedereingliederung in das Erwerbsleben.
Angeschlossene abstinente Wohngemeinschaften mit 12 Plätzen.



Guttempler-Sozialwerk e.V. Frankfurt · www.gsw-nachsorge.de

Stationäre therapeutische Nachsorge und Betreutes Wohnen.
Abstinente Nachsorgeeinrichtung für Männer und Frauen mit therapeutischem Setting. Ambulant Betreutes Wohnen im Anschluss oder alternativ zur stationären Therapie.



Guttempler-Sozialwerk e.V. Kiel · www.gsw-kiel.de

Adaptionseinrichtung für suchtkranke Menschen.
Vertiefung und Stabilisierung erworbener Therapieerfahrung, berufliche Wiedereingliederung. Ambulant Betreutes Wohnen im Anschluss oder alternativ zur stationären Therapie.

BILDUNG

Guttempler-Bildungswerk (GBW) · www.gbwbund.de

Außerschulische Weiterbildung auf dem Gebiet der politischen, sozialen und internationalen Bildungsarbeit. Die Angebote stehen nicht nur Mitgliedern, sondern allen Interessierten offen.

Arbeitskreis Alkoholpolitik · www.alkoholpolitik.de

Alkoholbedingte Fehlentwicklungen in unserer Gesellschaft korrigieren. Machen Sie mit!

KIM – Kinder im Mittelpunkt · www.kim.guttempler.de

Betreuungs- und Förderungsprogramme für Kinder in ganz Deutschland mit Kindergruppen, Kontakten, Freizeiten im In- und Ausland sowie die Kinderzeitung „Pünktchen“.

Guddytreff – Jugendzentrum Kiel · www.guddytreff.de

Begleitung junger Menschen im Prozess ihrer Persönlichkeits- und Identitätsentwicklung und Vermittlung von Handlungsstrategien, die sie befähigen, ein selbstbestimmtes, zufriedenes Leben zu führen, ohne Suchtstoffe oder süchtiges Handeln zur Problemlösung einsetzen zu müssen.

ENTWICKLUNGSZUSAMMENARBEIT



– Entwicklungshilfeorganisation der Guttempler · www.forut.de

Förderung vorrangig solcher Projekte in der Entwicklungszusammenarbeit, die ihr Augenmerk auch auf Suchtvorbeugung und Suchtbehandlung richten.

FORUT unterstützt und initiiert Projekte der Entwicklungszusammenarbeit weltweit.



STIFTUNG

Geld, das Gutes tut · www.guttempler-stiftung.de

Förderung der Gliederungen der Guttempler sowie ihrer gemeinnützigen Organisationen.