

KLAR im Norden



Tanzen gegen Gewalt an Mädchen und Frauen

*Wie finden wir wieder zusammen?
Fotoimpressionen*

**20 Jahre Suchthilfe Nottelefon
in Schleswig - Holstein**

Seminare die Lust auf 2022 machen



Landesverbandszeitung der Guttempler in Schleswig-Holstein – Zeitschrift zur Förderung der Sucht-Prävention –

Wyke auf Föhr

Das ganzjährige
Urlaubsziel für
alkoholfrei lebende
Freunde!



Buchung über:
Udo Schlüter ☎ 04321-79010,
E-Mail: wyk-auf-foehr@guttempler-sh.de



Guttempler-Haus Mittelstraße 24, 25936 Wyk

Foto: © Guttempler-SH



Um unsere Zeitung und Webseite möglichst aktuell halten zu können, sind wir auf Berichte aus und über die Gemeinschaften sowie deren Aktivitäten dringend angewiesen. Wer sich berufen fühlt, für unsere Medien Artikel, Berichte oder z.B. eine Fotoreportage zu verfassen, ist immer herzlich willkommen.

Damit sich die Arbeit für die Redakteure der Zeitung und der Webseite in Grenzen hält, möchten wir alle Autoren bitten, sich möglichst an eine „Gebrauchsanweisung“ zu halten, die Sie von uns erhalten können.

E-Mail an:
info@guttempler-sh.de
joachim-markgraf@guttempler-sh.de

Gebrauchsanweisung für
eingereichte-Artikel

Es erspart allen Beteiligten unnötige Arbeit und Nachfragen. Vielen Dank vorab für die jetzt reichlich einlaufenden Texte, Bilder, Kritik und auch Lob.

Es grüßt Sie Ihre Redaktion

Guttempler-Haus,

Mittelstr. 24, 25938 Wyk (Föhr)

Buchung über: Udo Schlüter, Würen 46, 24539 Neumünster, Tel: 04321-79010

E-Mail: wyk-auf-foehr@guttempler-sh.de

Impressum

Landesverbandszeitung der Guttempler in Schleswig-Holstein

Herausgeber

Guttempler-Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
Körnerstraße 7
24103 Kiel
Tel. 0431 96531
Fax 0431 96655
E-Mail: info@guttempler-sh.de

V.i.S.d.P.: Inga Hansen, Vorsitzende Landesverband
Redaktion, Zusammenstellung, Satz & Layout,
Joachim Markgraf
E-Mail: joachim-markgraf@guttempler-sh.de
Textkorrektur: Horst Henningsen, Rolf Meister, Wilfried Brand

Geschäftsstelle Redaktionsanschrift:
Guttempler Landesverband
Schleswig-Holstein e.V.
Körnerstraße 7
24103 Kiel
E-Mail: info@guttempler-sh.de



Einzelverkaufspreis: 1,-- Euro

Die veröffentlichten Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar.
Wir behalten uns vor, Artikel aus redaktionellen Gründen zu kürzen oder ohne Veränderung der Aussage zu überarbeiten.

Das Redaktionsteam

Druck: Druckgesellschaft Joost & Saxen
Eckernförder Str. 239
24119 Kronshagen
www.druckerei-joost.de

Druckgesellschaft mbH
JOOST & SAXEN



Nachdruck bei vollständiger Quellenangabe gestattet. Belegexemplar an die Redaktionsanschrift erforderlich!

Aus dem Inhalt

Editorial

Editorial	03
„Führungswechsel“ in Kappeln	04
Helmer Reinicke übergibt die Leitung	05
Tanzen gegen Gewalt an Mädchen und Frauen	05
Kollege Alkohol	06
Landesverbandstag	08
20 Jahre Suchthilfe Notteléfono	11
Die ewigen Werte vermitteln	15
„Frisch auf Nortorf“ Ehrungen	15
Jubiläen in der Guttempler-Gemeinschaft „Frisch auf Nortorf“	16
Wie finden wir wieder zusammen?	18
Seminar Öffentlichkeitsarbeit	21
Mettenhofer Stadtteilstadt 2021	23
Pate der Wedeler Guttempler	24
GUTTEMLER HELFEN	25
40 Jahre Guttempler-Gemeinschaft „Peter Jepsen“ Heikendorf	26
Der Supergau in Tschernobyl vor 35 Jahren	27
Abstinenz... und dann?	28
Wir Suchen Talente	32
Parität machte eine Reise in die Vergangenheit	33
Seminare die Lust auf 2022 machen	34
Seminare die Lust auf 2022 machen	35
Nachruf auf Horst-Dieter Büll	36
Förderverein Schleswig-Holsteiner Guttempler e. V.	37
Termine/Seminare	38
Wir trauern	39
Wir trauern	40
Neue Mitglieder im Landesverband	41
Guttempler Eventchor	41
Unsere Jubilare	42
Runde Geburtstage	43
Sponsoren Unterstützer	44

Mach mit!

Liebe Mitglieder,
liebe interessierte Leserinnen und Leser,

es liegt nun ein weiteres halbes Jahr hinter uns. Für uns alle gab es in den vergangenen Monaten ein ganz vorsichtiges Gefühl von Normalität. Nicht der Normalität wie wir sie noch vor Jahren gewohnt waren, aber eine „neue“ Normalität, mit der wir wieder Freiheiten spüren konnten, die wir alle vermisst haben. Ich bin mir sicher, dass wir mit dieser neuen Normalität auch in Zukunft leben werden müssen. Neue Begegnungen werden wir nur zögerlich und mit einem gesunden Maß an Vorsicht machen können. Und das ist gut so, wenn wir uns damit garantieren können, dass es erst einmal genau so bleiben darf. Auch ein zurückhaltendes Lächeln kann gewinnend sein.



Wir haben in den letzten Wochen erfahren müssen, dass es auf der einen Seite schwer ist, Menschen aus ihrer neu gewonnenen und beschützenden häuslichen Umgebung wieder zu mehr zu motivieren und dann aber auch genau das Gegenteil erleben, dass wieder andere Menschen durstig nach Bildung, Abwechslung und Unterhaltung sind und geplante Teilnehmerzahlen locker erreicht bzw. überstiegen werden. Da ein Maß oder eine Regelmäßigkeit zu erkennen, ist für uns als Veranstalter schwer. Mit diesen Ausschlägen nach oben bzw. unten müssen wir erst einmal umzugehen lernen.

Eines ist jedoch sicher, wir müssen uns und unsere Arbeit weiter nach außen sichtbar machen und uns zeigen. Ich empfehle hierzu auch unseren Facebook Account „Guttempler in Schleswig-Holstein“ und den Instagram-Account „guttemplersh“. Dort versuchen wir neben den Berichten von Veranstaltungen in SH auch abwechslungsreich zu unterhalten und zu informieren, um einer noch größeren Breite auf uns aufmerksam zu machen. In der Rubrik „1.000 gute Gründe Mitglied zu werden“ stellen wir in unregelmäßigen Abständen Guttempler vor, die ihren „guten“ Grund nennen und erklären. Selbst Lust darauf? Dann bitte eine E-Mail an info@guttempler-sh.de

Jetzt wollen wir uns aufrichten, die Ärmel hochkrempeln und anpacken, was zu tun ist, damit es weiter geht zusammen und miteinander.

Ich danke all denen, die rund um die Uhr für Hilfesuchende ein Ohr und ihr Herz öffnen.

Lasst uns das Jahr 2021 abschließen mit dem Gefühl, dass wir alles getan haben, was möglich und nötig war. Jeder für sich und mit dem Einsatz, den er konnte.

Inga Hansen
Landesvorsitzende

Titelbild: Erntedank Elbmarschen
Foto © Joachim Markgraf
Guttempler-Schleswig Holstein 2021

Ausgabe Frühjahr 2022
Redaktionsschluss 1. Februar 2022

„Führungswechsel“ in Kappeln



Moin aus dem Norden! Ich bin Doris Ambrosius (54) aus Kappeln und habe im Juni diesen Jahres den Vorsitz der Guttempler Gemeinschaft „Kehrwieder“ in Kappeln übernommen. Ich wohne mit meinem 11-jährigen Sohn in Kappeln und mein großer Sohn (31) wohnt in der Nähe von Hamburg. Beruflich arbeite ich seit gut zwei Jahren als freie lokale Reporterin für eine Tageszeitung und bin weiterhin sehr gerne kreativ tätig (Nähen, Malen, Irish-Dance).

Vor über drei Jahren kam ich zu dieser Gruppe als Angehörige. Mein damaliger Partner wurde immer wieder rückfällig, wir trennten uns, er zog eines Tages weit weg. Ich aber blieb in der Gruppe. Sie wurde für mich wie eine kleine, vertraute Familie mit sehr wertvollen Menschen, die mich in einer schweren Zeit aufgefangen hat. Auch von dem damaligen Leiter der Gesprächsgruppe, Karl Wessel, der leider im September letzten Jahres verstarb, bekam ich sehr viel Hilfe, so dass mir eines Tages bewusst wurde, dass ich diese Hilfe auch geben kann und möchte. Die Faktoren, die meiner Meinung nach wichtig sind, so eine Aufgabe zu übernehmen, hatte Karl mir deutlich gezeigt: Vertrauenswürdig zu sein und Verantwortung übernehmen zu können, und das beständig. Bereit zu sein, für Menschen, die akut Hilfe brauchen, da zu sein, auch außerhalb der normalen „Treffzeiten“. Genauso aber auch für mich zu sorgen und Grenzen setzen zu können. Verständnis zu haben und niemanden zu verurteilen. Zu erkennen, dass Alkoholismus eine besiegbare Krankheit ist, wenn der Betroffenen selbst das will und sich selbst Wege sucht, aus diesem Leidensweg herauszukommen. Dass es aber auch dauern kann, bis er oder sie soweit ist. Die Geduld aufzubringen, ihm oder ihr die Zeit zu lassen, die gebraucht wird, bis es „Klick“ macht.

Ich wurde schon öfter gefragt, wie ich die Begleitung einer Selbsthilfegruppe „übernehmen“ kann, ohne selbst die Erfahrung der Alkoholabhängigkeit gemacht zu haben. Meine Antwort ist: „Ich habe sehr viel Erfahrung mit der Alkoholabhängigkeit gemacht, ohne selbst süchtig zu sein.“ Es begann bereits in meiner Kindheit, denn einige Verwandte waren Alkoholiker. Später kamen Freunde hinzu, die ich wegen Alkoholismus verlor oder Bekannte, die als Ange-

hörige litten. Dann kam der schwer abhängige Partner. Er ließ mich an dieser Krankheit derart umfassend teilhaben, dass ich selbst krank wurde. Innerhalb eines Jahres wurde ich selbst zu einem körperlichen und seelischen Wrack. Es fiel mir sehr schwer, ihn aufgeben zu müssen. Ich bekam eine Erschöpfungsdepression und konnte mich nur noch so „dahinschleppen“. Den damaligen Mann zu den „Guttemplern“ zu bringen erwies sich als Weg für mich selbst, aus dem Leidensweg des Angehörigen wieder herauszukommen.

Ist meine Kompetenz ausreichend? Aus meiner Sicht ja. Damals war mein erster Selbstschutz, mich weiter zu bilden, um zu wissen, womit ich es zu tun habe. Ich lernte über eine Online-Ausbildung für Heilpraktiker-Psychotherapie nur den Teil, der Sucht betraf. Einfach für mich selbst. Dann hatte ich eh schon immer sehr großes Interesse daran, in der Lebensberatung auch ehrenamtlich tätig zu sein und habe diesbezüglich seit vielen Jahren einige Seminare gemacht und eine umfassende Ausbildung im Coachingbereich im letzten Jahr erfolgreich abgeschlossen. Nachdem ich über die Guttempler die Gruppenbegleiter-Ausbildung abschließen konnte, begann der Suchthelferlehrgang Anfang letzten Jahres. Corona machte uns aber einen Strich durch die Rechnung und wir beginnen Anfang nächsten Jahres noch einmal von vorn. Hinzu kommen drei Jahre praktische Erfahrung in der Gruppe, die wertvoller nicht sein kann. Die Gruppe an sich ist ja schon ganz alleine kompetent. Und was mir vielleicht an Erfahrung oder Wissen fehlt, bringen andere Teilnehmer mit.

Das „Gefühl“ von Sucht kenne ich trotzdem zu Genüge, denn ich würde mich fast als zuckersüchtig bezeichnen. Ich weiß, wie es ist, wenn die Schokolade derart stark ruft, dass ich schwach werde. Auf Alkohol zu verzichten ist für mich allerdings kein Verlust, sondern eine Bereicherung meines Lebens. Ich trinke aus Überzeugung nicht und halte die üblichen Fragen auf Feiern: „Hast Du ein Problem mit Alkohol?“ gelassen und gut aus. „Ja, ich verabscheue Alkohol, es ist ein Gift, welches ich meinem Körper nicht antue“, ist meistens meine Antwort.

Ich bin sehr dankbar, ein Teil von Euch sein zu dürfen und danke vor allem meinem Vorgänger Helmer Reinicke sehr dafür, dass er mich schon seit Monaten lernen und Erfahrungen sammeln lässt und auch weiterhin für alle Fragen für mich da sein wird.

Doris Ambrosius

Helmer Reinicke übergibt die Leitung

Helmer Reinicke (80) aus Kappeln gibt aus Altersgründen sein Amt als Leiter der Guttemplergemeinschaft Kehr wieder ab

Doris Ambrosius (Kappeln) – Helmer Reinicke (80) aus Kappeln gibt aus Altersgründen sein Amt als Leiter der Guttemplergemeinschaft in Kappeln ab. Er blickt auf 31 Jahre Abstinenz zurück, und war vorher stark alkoholabhängig. Schon seit seinem 16. Lebensjahr trank er viel zu viel Alkohol. „Es war die Gruppe, die mir half, abstinent zu bleiben“, verrät er. Die Hilfe begann im Dezember 1990 in der Guttempler-Gruppe „Haithabu“ in Schleswig. 1992 gründete sich hierheraus die Selbsthilfe „Kehrwieder“ in Kappeln und Reinicke übernahm 1993 die Leitung. Es gab in der langen Zeit auch immer mal andere Mitglieder, welche die Gruppe begleiteten, aber die hielten leider nicht immer so lange durch, verrät er. Die Ursachen waren Umzüge, Überforderungen, Rückfälle oder auch der Tod dieser Menschen (Personen). „Ich bin von den Grundsätzen der Guttempler überzeugt, die da sind: Enthaltensamkeit, Brüderlichkeit und Frieden“, sagt er, „und mein Versprechen der Gruppe gegenüber hat mich immer durchhalten lassen, wenn die Sucht rief.“ Die



Sucht klopfte immer mal wieder an und bis heute könne es passieren, dass er sogar noch davon träume zu trinken, aber das habe in all den Jahren nie dazu geführt, dass er wirklich wieder trank.

„Es war die Erkenntnis darüber, dass es etwas gibt, das stärker ist als ich. Meine Kapitulation vor dem Alkohol war letztendlich der Schlüssel dafür, mich davon abzuwenden.“ Hinzu sei gekommen, dem Leben eine gute Struktur zu geben, eine feste Beziehung einzugehen, „halt in „geordneten Bahnen“ zu leben“, gibt der große Bienenfreund und langjährige Imker an. „Aber das Wichtigste

war, regelmäßig jede Woche zur Gruppe zu gehen. Viele Menschen, die das schleifen ließen, wurden leider immer wieder rückfällig, und wir haben schon einige Menschen deshalb verloren, die in viel zu jungen Jahren an ihrer Alkoholsucht gestorben sind.“

Von seiner Nachfolgerin wünscht er sich vor allem, dass sie als Leiterin lange durchhält.

Foto: © Kehr wieder

Tanzen gegen Gewalt an Mädchen und Frauen



Foto von Elvert Barnes auf Wikimedia

Jede dritte Frau in Deutschland ist mindestens einmal in ihrem Leben von physischer und/oder sexualisierter Gewalt betroffen. Etwa jede vierte Frau wird mindestens einmal Opfer körperlicher oder sexueller Gewalt durch ihren aktuellen oder früheren Partner. Betroffen sind Frauen aller sozialen Schichten.

Die Coronakrise führt zu deutlich häufigeren Konflikten in den Familien. Ungewohnte Enge und Ausgangsperren sowie finanzielle Existenzängste können Streit in den Familien eskalieren lassen. Manche führen zu Gewalt gegen Frauen und Kinder. Oft sind Alkohol und Alkoholmissbrauch mit im Spiel. Anlass genug für uns, zwei große Aktionen beziehungsweise Bewegungen miteinander zu verbinden. Zum einen ist es die weltweite Challenge »One Billion Rising« und zum anderen der »Orange Day«. Zwei Ideen, die beide das Gleiche wollen: Aufmerksamkeit für Frauen und Mädchen in für sie ausweglosen Situationen.



Am 25.06.2021 haben die Guttemplerinnen und Guttempler in Schleswig-Holstein in Zusammenarbeit mit der Tanzschule Grenke aus Kiel und diversen Frauen- und anderen Beratungsstellen, Frauenhäusern, Vereinen und Verbänden und Jedermann aus dem ganzen Land auf dem Schiffbrückenplatz in Rendsburgs Innenstadt gemeinsam um 17.00 Uhr aufgerufen, die One-Billion-Rising-Choreografie zu tanzen, um sich mit den Opfern zu solidarisieren und so auf diese Problematik aufmerksam zu machen.

Mit großer Beteiligung wurde diese Aktion unterstützt und so konnte für diese Problematik besondere Aufmerksamkeit erreicht werden.

Natürlich galten auch für diese Veranstaltung die gültigen Hygieneregeln.

Guttempler in Schleswig-Holstein jm



Kollege Alkohol

Wilfried Brand Gemeinschaft Kanalpiraten – Die Evangelische Stiftung Alsterdorf in Hamburg war während meiner beruflichen Laufbahn 26 Jahre mein Arbeitgeber. Ich habe mit schwerst-/mehrfach behinderten Menschen gearbeitet.

Im Jahre 1993 habe ich eine Fortbildung mit dem Thema „Kollege Alkohol“ absolviert. Ein Schwerpunktthema war, wie spreche ich Kollegen an, die nach meinem Empfinden ein Suchtproblem haben könnten, weil sie mir durch untypisches Verhalten auffallen.

Unser Dozent, Herr Dipl.-Psych. Gert Westphal, verfasste dazu ein Referat zum Thema Sucht, das heute noch genauso aktuell ist wie 1993, das ich für unbedingt lesenswert halte und darum hier veröffentlichen möchte:

Referat zum Thema Sucht von Herrn Gert Westphal.

Ich möchte zu Beginn meiner theoretischen Ausführungen die Fragen aufwerfen:

1. Was ist eigentlich Sucht?
2. Was sind Suchtmittel?
3. Wann ist man süchtig?

Was haben der Eifersüchtige und der Alkoholiker gemeinsam? Worin gleichen sich der Arbeitssüchtige und der Fixer? Wo sind Zusammenhänge zwischen Bulimie (Ess-Brechsucht) und dem Spieler dem Raucher und Tabletten-süchtigen, usw. usw.

Eine kleine Anmerkung am Rande: Der Autor Rolf Harten hat in seinem Buch „Sucht, Begierde, Leidenschaft“ ein Lexikon der Süchte erstellt. Er hat nicht weniger als 121 Süchte aufgelistet. Aber so ins Detail wollen wir hier und heute nicht gehen.

Vielleicht werden Sie auf den ersten Blick keinen Zusammenhang finden oder herstellen können, weil es sich offensichtlich um sehr unterschiedliche und lebensspezifische Symptome handelt. Dennoch behaupte ich, besteht etwas gemeinsam. So unterschiedlich die Erscheinungsformen auch sein mögen, so ähnlich sind die Ursachen, aus denen die Süchte resultieren.

Es handelt sich hier meist um Gefühle von Angst, Versagensängsten, Einsamkeit, Verlassenheit, Leere und Sinnverlust. Vor allem aber auch das subjektive Gefühl des Nichtgeliebtheits. Auf dieser Grundlage könnte man Sucht als die Suche nach Liebe und Geborgenheit, nach Sicherheit und Selbsterfüllung, nach Freiheit und Lebenssinn bezeichnen.

Insofern könnte Sucht als konstruktiver Beitrag zur Herstellung oder Erhaltung eines glücklichen Lebens gesehen werden.

Ebenso wie die Aggression (lat. aggredere) von der Wortbedeutung her auch an sich positiv besetzt ist, nämlich an etwas herangehen und erst durch die Art und Weise des Herangehens, durch die Wahl der Mittel, durch Vehemenz und Mächtigkeit im Einzelfall destruktiv werden.

So gesehen könnte man Sucht definieren als eine entartete, ausgeuferte Suche, deren konstruktiver Zweck verloren wurde und der einer Steuerung und Einflussnahme entglitten und Selbstzweck geworden ist.

Aber ich denke Sucht ist mehr als nur ein Suchen nach etwas, sondern in ihr sind auch genauso Aspekte der Flucht vor etwas enthalten. Allerdings könnte hier ebenso gut einge-

worfen werden, dass auch die Flucht vor etwas absolut Lebenserhaltendes an sich hat und somit positive Aspekte haben kann.

Ob wir wollen oder nicht müssen wir in der Diskussion um das Thema Sucht auch diese Seite der Medaille mitbetrachten, wenn wir uns wirklich bemühen wollen, die Sucht bzw. den Süchtigen zu verstehen, um im Einzelfall vielleicht sogar akzeptieren. Die „Verteufelung“ allein hilft weder mir noch dem Betroffenen, Klarheit zu gewinnen.

Ich bin mir darüber im Klaren, dass ich Ihnen mit den eben gemachten Ausführungen keine Erklärung oder Definition gegeben habe, was denn nun Sucht ist. Aber ich fühle mich auch nicht in der Lage, Ihnen eine kurze prägnante Definition zu diesem vielschichtigen Begriff zu geben. In der Fachliteratur sind zwar etliche diesbezügliche Versuche unternommen worden, aber meines Erachtens mit recht wenig Erfolg.

Denn jede Definition grenzt zwangsläufig ein bzw. ab und wird damit in der Gesamtbreite und der Vielschichtigkeit eines Phänomens nicht gerecht, oder sie wird andererseits soweit und ungenau, dass letztlich wiederum alles offenbleibt und zur Auslegungssache wird.

Genauso verhält es sich mit der Antwort auf meine 2. Frage, was denn nun alles als Suchtmittel bezeichnet werden kann. Auch hier kann ich Ihnen keine eindeutige Antwort oder Definition geben. Beim Alkoholiker und beim Fixer fällt die Antwort eventuell noch relativ leicht. Beim Tablettenabhängigen wird es schon komplizierter, weil z. B. nicht jede Tablette nur schon deshalb als Suchtmittel bezeichnet werden kann, weil ein übermäßiger Gebrauch zu einer Abhängigkeit führen könnte.

Würden wir nämlich diesen Gedankengang logisch und konsequent weiterverfolgen, müssten wir z. B. auch alle Lebensmittel im Hinblick auf den Fress-süchtigen als Suchtmittel einstufen (Wenn ich an meinen zeitweiligen Schokoladenverbrauch denke und hier besonders an die kleinen herzförmigen Produkte jener sagenhaft glücklichen

Fortsetzung nächste Seite



Kollege Alkohol

lila Kuh, dann könnte ich dem in diesem Fall sogar zustimmen).

Wie sieht andererseits nun aber mit der Magersucht aus, die vielfach geradezu auf der Verweigerung von Nahrungsmitteln basiert. Kompliziert wird es, wenn ich mich der Frage zuwende, was denn nun das Suchtmittel eines Spielers ist. Ist die Spannung, sind es die Automaten, der Roulettetisch, die Karten, sind es die Hunde oder Pferde, auf die er setzt, oder ist es die Hoffnung auf den großen Geldgewinn wie beim Lotto oder Toto.

Ich weiß es nicht bzw. wage es nicht zu beantworten, denn letztlich kann somit jeder Gegenstand, jedes Ding, jedes Medikament, jedes Lebensmittel, ja sogar jeder Gedankengang im Sinne von Hoffnung auf Glück, Erfolg, Gewinn, Überlegenheit, Macht, Sieg usw. usw. im weitesten Sinne ein Suchtmittel sein. Die Beantwortung dieser Frage hilft mir also allein auch nicht.

Sehen wir uns deshalb die 3. und letzte Frage an. Wann ist man süchtig? Wie Sie sich nunmehr unschwer denken können gibt es für diese Frage ebenfalls keine eindeutige Aussage in Form einer Definition. Hier gibt es in der Theorie jedoch einige Ansätze und Hinweise. Ganz grob unterteilt man in

- A: Gebrauch
- B: Missbrauch
- C: Abhängigkeit

Allerdings unterliegen wir hier wiederum dem Dilemma, dass zwischen dem Gebrauch, dem Missbrauch und der Abhängigkeit keine festen Grenzen bzw. Abgrenzungen vorhanden sind oder definiert werden können. Dennoch versucht man es und bezeichnet Abhängigkeit als ein Zustand, indem der Suchtkranke nicht mehr in der Lage ist, ohne Suchtmittel zu leben und indem er Beschwerden bekommt, wenn der Suchtstoff entzogen wird.

In Abgrenzung dazu zeigt sich der Missbrauch in der Regel in Form eines überhöhten Konsums, aber auch durch Verwendung zu unpassenden Zeiten und Gelegenheiten. Alles andere wäre danach Gebrauch.

Wer aber sagt mir, ab wann ein überhöhter Konsum vorliegt oder wann es unpassende Zeiten und Gelegenheiten sind.

In der Praxis resultieren heraus die allseits bekannten Nonsense-Diskussionen, ob man denn nur ab 4 oder erst ab 6 Bier pro Tag Alkoholiker ist. Oder auch ob nur Geburtstag und Fest passende Gelegenheiten und Zeiten sind, oder nicht auch der alltägliche gemütliche Fernsehabend.

Sie sehen, auch bei dieser Frage befinden wir uns permanent auf einer Gratwanderung, auf der wir eigentlich auf der einen oder auf der anderen Seite stürzen können. Deshalb ist es meines Erachtens enorm wichtig, nicht der Gefahr einer definitorischen Verallgemeinerung zu unterliegen, auch wenn es praktisch ist und das Thema scheinbar handhabbarer macht, sondern sich, so schwierig und zeitaufwendig es auch sein mag, grundsätzlich den Einzelfall anzusehen.

Dennoch gibt es natürlich auch Übereinstimmungen, Verlaufsmuster, allgemeinere Erscheinungsformen, die mir helfen, zu verstehen oder zumindest aufmerksam zu wer-

den. Helfen kann ich jedoch nur, wenn ich die Ursache erkenne und dort mit meiner Hilfe ansetze, weil es sonst bei einem Herumkurieren an Symptomen verbleibt, ich vielleicht sogar kurzfristige "Heilungserfolge" habe, aber letztendlich den Rückfall fast automatisch vorprogrammiert.

Die Bedingungsfaktoren einer Abhängigkeit sind vielfältig und lassen sich in den wenigsten Fällen in einem einfachen Ursache-/Wirkungsgefüge unterbringen. Ursächlich für die Entstehung und den Verlauf von Suchtkrankheiten sind in der Regel Wechselwirkungen zwischen individuellen anlage- und entwicklungsbedingten Faktoren einerseits sowie Sozialisations- und Umwelteinflüssen andererseits. Bei Jugendlichen kommt dem familiären Umfeld unter Sozialisationsinstanz Schule eine besondere Bedeutung zu. Ebenso den jeweiligen des bzw. entwicklungspezifischen Peergroups.

Meist sind es unbefriedigte Bedürfnisse, die als Auslöser für die Suchtkarrieren angesehen werden müssen. Und wenn wir uns an der Maslowschen Bedürfnishierarchie orientieren, sind es weniger die physiologischen Bedürfnisse oder die Bedürfnisse nach Sicherheit, die in unserer Gesellschaft unbefriedigt sind, sondern weit eher die weiter oben angeordneten Bedürfnisse nach sozialer Bindung, nach Selbstachtung und Selbstverwirklichung.

Hierzu gehören im Gefühlsbereich Zuwendung, Angenommen werden und Geborgenheit. Im zwischenmenschlichen Bereich Zugehörigkeit, Freundschaft und Kameradschaft. Und im Bereich der Lebensgestaltung und Sinnfindung Entwicklung der Selbständigkeit, Anerkennung und Erfolg und letztlich Sinnggebung des Lebens.

Aber die Suche und der Wunsch nach positiven Gefühlsbindungen, nach Solidarität, Selbstbestimmung und Sinnfindung werden in unserer Gesellschaft nur allzu oft enttäuscht. In unserer schnelllebigen und konsumorientierten Gesellschaft werden andere oberflächlichere Wert propagiert und als erstrebenswert dargestellt. Die schicken Klammotten, die Videokamera, das Auto, das schnelle Motorrad usw. eignen sich jedoch nur kurzfristig zum Überdecken der wesentlich wichtigeren Werte und Bedürfnisse. Sie sind bestenfalls kurzlebige Schein- bzw. Ersatzbefriedigungen, die einem immer schneller werdenden Austauschprozess unterliegen.

Am Ende stehen dann Gefühle und Enttäuschung, Langeweile, Leere, Signation und Ohnmacht. In solchen Situationen werden dann andere Ersatzlösungen und Ersatzbefriedigungen gesucht und gefunden.

Der Missbrauch von Alkohol, das Schlucken von Tabletten und letztlich auch das Hängen an der Nadel müssen eigentlich als Signale der Hilflosigkeit und der Not verstanden werden. Sie unterstreichen die Sehnsucht und die Suche der betroffenen Menschen nach Hilfe und Orientierung.

(Quelle: Evangelische Stiftung Alsterdorf - Sozialberatung - Dipl.-Psych. Gert Westphal - Referat zur Fortbildung „Kollege Alkohol“, 1993)

Landesverbandstag der Guttempler in Schleswig-Holstein

*Am 19. Juni 2021 fand im Bürgerzentrum in Kiel-Mettenhof der diesjährige »Frühjahrs«-Landesverbandstag der Guttempler*innen in Schleswig-Holstein statt. Dieser konnte nach einer Verschiebung aus März 2021 nun endlich miteinander durchgeführt werden.*



Inga Hansen Landesvorsitzende – Wir alle hatten die Nähe miteinander in den letzten Wochen und Monaten sehr vermisst. So oft wie möglich wurden die Wortbeiträge und Tagesordnungspunkte mit dem notwendigen Abstand aber so nah wie möglich vorgetragen.

Besonders gefreut haben wir uns über unseren Gast **Bernd Heinemann**, der als Freund der Guttempler und der Suchthilfe die Gelegenheit nur zu gern genutzt hatte, ganz persönliche Grußworte zu überbringen.

Einen besonderen »Gänsehautmoment« durften wir gemeinsam erleben als **Dagmar Johannsen** spontan nach ihrer Zeit als Freundschaftsmitglied nach Vorschlag zur Wahl als Sachgebietsleiterin Bildung sich zu einer richtigen Mitgliedschaft direkt dort auf der Veranstaltung entschied. Mit ihr und mit **Magret Evers** als Sachgebietsleiterin Frau und Familie konnten wir den Landesvorstand wieder komplett besetzen. **Bernd Nitsch** als 2. Landesvorsitzender und **Kai-Uwe Brand** als Landessekretär, **Lotta Spethmann** als Sachgebietsleiterin Jugend und **Birthe Holst** als Sachgebietsleiterin Kindergruppen wurden erneut in ihren Ämtern bestätigt. Der Prüfungsausschuss konnte mit **Marlies Zöhrens** und **Andrea Freese** ergänzt werden. Über jeden Einzelnen freue ich mich sehr und darauf, miteinander tätig zu werden. Weil uns Guttemplern auch ein ökologisch positiver Impuls gut steht, gab es statt der üblichen Blumensträuße bienenfreundliche Stauden und Blühpflanzen für Garten oder Terrasse.

Ein Rückblick auf die vergangenen Monate seit dem letzten Landesverbandstag im Oktober 2020 machte auf der einen Seite die Vielfalt unserer Arbeit, die mit dem Ausfall von Veranstaltungen verbundene Trauer und Hoffnungslosigkeit aber auch die Kreativität und die Bemühungen des Vorstandes, den Kontakt zu den Mitgliedern nicht abreißen zu lassen, deutlich.

Der Ausblick auf die nächsten Wochen und Monate und die dort geplanten Veranstaltungen, Aktionen und Projekte lassen uns nach vorne sehen und loslaufen. Uns ist bewusst, dass es für uns alle ein enormer Kraftaufwand sein wird, alle auf unserem Weg mitzunehmen. Aber dieser Herausforderung wollen wir uns gerne stellen. Aktionen wie »One Billion Rising und Orange Day« am 25.06.2021 in Rendsburg oder unser »Wir wollen uns feiern«-Fest am 28.08.2021 in Malente sollen uns dabei helfen.

Eine schöne Rückmeldung am Samstag gab es direkt. Eine liebe Guttemplerin flüsterte mir beim Verabschieden zu: »Jetzt haben wir wieder Kraft!«



Bernd Heinemann gesundheitspolitische Sprecher der SPD- Landtagsfraktion



Dagmar Johannsen hat sich bereiterklärt das Sachgebiet Bildung für 2 Jahre zu übernehmen. Kai-Uwe Brand zur rechten Seite



Magret Evers hat die Wahl (außerplanmäßig) für 1 Jahr zur Sachgebietsleiterin Frau und Familie angenommen

Landesverbandstag der Guttempler in Schleswig-Holstein

Bernd Nitsch ist auf dem Wege der Besserung, freute sich heute hier zu sein und hoffe bald wieder im vollen Umfang zur Verfügung stehen zu können.



Lotta Spethmann führte an, dass das Planungsseminar für 2021, auch der Landesjugendtag corona-bedingt abgesagt werden musste. Das Sachgebiet Jugend hat sich aber per Zoom zusammengesetzt und ist virtuell am Nord-Ostsee-Kanal entlanggefahren.



Peter Lübker teilte mit, dass das Seminar Öffentlichkeitsarbeit corona-bedingt im Frühjahr ausgefallen ist. Das für den 10.-12.09.21 vorgesehene Seminar wird jedoch im Jugendfeuerwehrzentrum in Rendsburg stattfinden.



Birthe Holst teilte mit, dass die diesjährige KIM-Freizeit coronabedingt ausfallen musste. Sie machte außerdem darauf aufmerksam, dass das Seminar „Stressbewältigung für Frauen“ auf den 13.-15.08.21 verschoben wurde. Das Seminar sei aber voll belegt.



Franz-Josef Hecker weist auf folgende Seminare hin:

Suchtmittelkonsum - zwischen Medizin und Selbstzerstörung vom 17.-19.09.21 im Martinshaus in Rendsburg (Bereich Suchthilfe)
Die Guttempler-Story vom 22.-24.10.21 im Jugendfeuerzentrum in Rendsburg (Bereich Bildung)



Familienproblem - Suchterkrankung vom 3.-5.12.21 im Martinshaus in Rendsburg mit einer neuen Referentin Melanie Meyer (bereichsübergreifend Suchthilfe + Frau und Familie)

Die Sprecherin des Prüfungsausschusses Birgit Rathmann beantragte die Entlastung des Vorstandes. Diese wurde von den Vertretern und Vertreterinnen einstimmig erteilt.



Der Landesschatzmeister Peter Johannsen erklärte den Jahresbericht und stellte den Haushaltsplan für 2022 vor.



Fortsetzung nächste Seite

Landesverbandstag der Guttempler in Schleswig-Holstein



Hans-Jürgen Kain berichtete vom Museumsausschuss: die Erneuerung der Beleuchtung wurde durchgeführt; das Museum hat neue Exponate erhalten; das Öl-Porträt von Hermann Blume wurde fertiggestellt. Er lädt alle ein, mal wieder ins Guttempler-Museum nach Mildstedt zu kommen. Nicole Grund ist die neue Museums-Leiterin und eine neuer Internet-Auftritt ist in Planung.



Andrea Freese (Foto links) und Marlies Zöhrens (Foto rechts) wurden als Mitglied und Vertreterin für 2 Jahre in den Prüfungsausschuss gewählt. Marlies Zöhrens wurde auch für 4 Jahre als Mitglied in den Museumsausschuss gewählt.



Horst Henningsen gratuliert Lotta Spethmann zur Sachgebietsleiterin Jugend.



Gruppenfoto der Gewählten Amtsinhaber



Fotos: © Joachim Markgraf

Suchthilfe Nottelefon

01805 982855

14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz

Rund um die Uhr erreichbar!

20 Jahre Suchthilfe Nottelefon in Schleswig-Holstein

Funktionen und Entwicklungen

Rolf Meister

Am 01 Januar 2002 startete das Suchthilfe Nottelefon mit 59 Teilnehmern aus Schleswig-Holstein und Hamburg. Im August 2021 sind noch 3 Teilnehmer der 1. Stunde dabei. Heute, im August 2021 unterstützen noch 23 Guttempler: Innen diese Hilfseinrichtung unseres Landesverbandes. Dies bedeutet, dass einige von uns an mehreren Tagen zum Einsatz kommen.

Ich möchte in diesem Beitrag die Entwicklung unseres Hilfsangebots darstellen und, an Beispielen, die Unterlagen für die Beratungsgespräche allen Lesern und Leserinnen anhand von Bildern näherbringen:

Dieser exemplarische „Einsatzplan Mai 2021“ wird bis zum 15. Des jeweiligen Vormonats allen Teilnehmern zugeschickt. Dies geschah früher ausschließlich per Post bzw. private Unternehmen wie „Nordbrief“ und „LetterEx-

press“. Letztere sind preiswerter als die Post.

Heute werden diese Einsatzpläne immer noch auf dem Postweg versendet, alternativ aber auch per E-Mail oder mit Messenger Diensten wie Whatsapp, Signal oder Threema. Dies kann sich jede(r) aussuchen.

Bis vor nicht allzu langer Zeit mussten die Teilnehmer noch die Nottelefon Nummer 01805/9828555 an den Nachfolger auf dem Dienstplan mit eigenem Telefon weiterzuschalten. Dies war oft eine knifflige Angelegenheit. Im Zuge der Digitalisierung wird die Umschaltung fast nur von Peter Johannsen und mir durchgeführt. Außerdem stehen Horst Henningsen, Hans Hübner und Inga Hansen zur Verfügung. Nach erfolgter Umschaltung durch uns, erfolgt ein Anruf der Nottelefonnummer, bei demjenigen, der gerade seinen Dienst beginnt, muss dann das Telefon klingeln. Hebt er oder sie ab ist die Umschaltung erfolgt.

Einsatzplan Mai 2021			
Samstag	01.05.2021	Meister, Rolf	Telefonnummer
Sonntag	02.05.2021	Volker Bahr	Telefonnummer
Montag	03.05.2021	Zöhrens, Marlies	Telefonnummer
Dienstag	04.05.2021	Langebeck, Jutta	Telefonnummer
Mittwoch	05.05.2021	Schmidt, Edith	Telefonnummer
Donnerstag	06.05.2021	Sindt, Helga	Telefonnummer
Freitag	07.05.2021	Dey, Bärbel	Telefonnummer
Samstag	08.05.2021	Henningsen, Horst	Telefonnummer
Sonntag	09.05.2021	Brand, Kai Uwe	Telefonnummer
Montag	10.05.2021	Brand, Wilfried	Telefonnummer
Dienstag	11.05.2021	Rößler, Klaus	Telefonnummer
Mittwoch	12.05.2021	Rößler, Klaus	Telefonnummer
Donnerstag	13.05.2021	Meister, Rolf	Telefonnummer
Freitag	14.05.2021	Eichen, Gudrun	Telefonnummer
Samstag	15.05.2021	Hansen, Inga	Telefonnummer
Sonntag	16.05.2021	Vopat, Dieter	Telefonnummer
Montag	17.05.2021	Hübner, Hans	Telefonnummer
Dienstag	18.05.2021	Thaysen, Edith	Telefonnummer
Mittwoch	19.05.2021	Schmidt, Edith	Telefonnummer
Donnerstag	20.05.2021	Kock, Jürgen	Telefonnummer
Freitag	21.05.2021	Johannsen, Peter	Telefonnummer
Samstag	22.05.2021	Reinecke, H. & A.	Telefonnummer
Sonntag	23.05.2021	Kortegaard, Pia	Telefonnummer
Montag	24.05.2021	Hübner, Hans	Telefonnummer
Dienstag	25.05.2021	Meister, Rolf	Telefonnummer
Mittwoch	26.05.2021	Vopat, Dieter	Telefonnummer
Donnerstag	27.05.2021	Groth, Ingrid	Telefonnummer
Freitag	28.05.2021	Schmidt, Edith	Telefonnummer
Samstag	29.05.2021	Krause, Torsten	Telefonnummer
Sonntag	30.05.2021	Volker Bahr	Telefonnummer
Montag	31.05.2021	Johannsen, Peter	Telefonnummer
Dienstag	01.06.2021	Thaysen, Edith	Telefonnummer

Für alle Teilnehmer ist das sehr bequem, sie müssen dann 24 Stunden telefonisch erreichbar sein. Die Weiterschaltung durch Peter Johannsen oder mich erfolgt jeweils um 19:30 Uhr.

20 Jahre Suchthilfe Nottelefon in Schleswig-Holstein

Hier sind exemplarisch, neben dem Einsatzplan, die Arbeitsunterlagen für die Teilnehmer abgebildet. Als Beispiel dienen die Guttempler in Nordfriesland:

Guttemplergemeinschaften im Kreis Nordfriesland
Mildstedt Guttemplerzentrum Zu den Tannen 2 :
Gemeinschaft " Magnus Voß" jeden 1. und 3. Samstag im Monat 14.00 Uhr Sekretärin Angelika Hartmann Tel. 04841 / 62815
Gemeinschaft " Hermann Tast " Mittwochs 20:00 Uhr Ltg. Marie Luise Zöhrens Tel. 0174 / 9318550
Risum Lindholm Logenhaus Laamstich 2a :
Gemeinschaft " Friedensheim" Freitags 20.00 Uhr Ltg. Jürgen Kock Tel. 04672 / 994
Tinum Sylt Guttemplerhaus Borrigwai 10 :
Gemeinschaft "Frisia" Dienstag 19.30 Uhr Ltg. Wolfgang Buck Tel. 04651 / 25934
Gesprächsgruppe dienstags 18.30 Uhr Ltg. Hans Jürgen Wolfram Tel. 04651 / 446309
Wyk Föhr Guttempler Haus, Mittelstraße Str. 24
Gemeinschaft " Klaar Kiming" Montags 19.30 Uhr Ltg. Hans Kroll, Tel., 04681 / 8658

Wie man sieht, sind alle relevanten Daten angegeben.

Außer den Guttempler-Gemeinschaften sind auch immer externe, professionelle Hilfsangebote angegeben.

Siehe unten:

Medizinische Notfallversorgung, Beratungsstellen, stationäre Einrichtungen, Tageskliniken und therapeutische Wohneinrichtungen.

So ist es uns möglich, den meisten Anrufern Auskunft zu geben. Suchthilfe Nottelefon heißt, dass jemand anruft, der sich in einer Notsituation befindet. Natürlich sollten wir immer auf das Hilfsangebot der Guttempler hinweisen. Oft ist aber notwendig die Adresse und die Telefonnummer einer Klinik zu nennen, da manchmal unmittelbare Hilfe notwendig ist! Da kann das Guttempler Angebot nur eine ergänzende Hilfe sein.

Bei allen unseren Angeboten wie Nottelefon, Krankenhausinfo und das Angebot der Gesprächsgruppen, sollten wir niemals fragen. „bringt uns das neue Mitglieder?“

Nein! Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass die freitags stattfindende Gesprächsgruppe mehr Besucher hat als das Treffen der Gemeinschaft am Montag. Seit vielen Jahren ist niemand aus der Gesprächsgruppe bereit Mitglied zu werden. Sollen wir deswegen keine Gesprächsgruppe anbieten? Was wäre wenn unser Haus in Flammen stünde, wir die ehrenamtliche Feuerwehr vor Ort anrufen und diese verlangen, dass wir vor dem Löschen Mitglied werden müssen oder zu spenden? Dann womöglich noch über die Höhe des Mitgliedbeitrags oder der Spende verhandeln?

Guttempler handeln *altruistisch*, um des Helfens willen. Ich möchte an das Gleichnis vom „Barmherzigen Samariter“ erinnern. Manche Wahrheiten haben immer Gültigkeit!

20 Jahre Suchthilfe Nottelefon in Schleswig-Holstein

Telefonkontakte und Hilfsangebote außerhalb der Guttemplergemeinschaften im Kreis Nordfriesland gegen:	
Medizinische Notfallversorgung bei Alkoholnotfällen :	Beratungsstelle für Glücksspiel-u. Medienabhängige 24821 Breklum Fachklinik Nordfriesland Gammeltoft 8 - 15 Tel. 04671 / 4083410
DIAKO Nordfriesland gGmbH 25821 Breklum Gammeltoft 8-15 Tel. 04671 / 4080	Die Brücke e. V. Suchtberatungsstelle 25938 Wyk/Föhr Strandstr. 4G Tel. 04681 / 4611
Kreiskrankenhaus Husum Innere Abteilung 25813 Husum Erichsenweg 16 Tel. 04841 / 6600	Behandlungs-u. Beratungszentrum Sylt Diak. Werk Tel. 04681 / 8222020
Beratungsstellen :	Stationäre Einrichtungen / Tageskliniken :
Kreisgesundheitsamt Sozialpsychiatrischer Dienst Suchtberatung 25813 Husum Damm 8 Tel. 04841 / 67734 25899 Niebüll Hauptstraße 87 Tel. 04661 / 9014000	Fachkrankenhaus Nordfriesland Breklum 25821 OT Riddorf Gammeltoft 10- 12 Tel. 04671/ 4080
Diakonisches Werk Südtondern Beratungs-u. Behandlungszentrum 25899 Niebüll Westerlandstr. 3 Tel. 04661 / 96590 25980 Westerland/Sylt Kirchenweg 37 04651 / 8222020 25826 St. Peter Ording Badallee 1 Tel. 04863 / 476356 25917 Leck, Süderstr 4Tel. 04662 / 5474	Hilfeeinrichtungen / Wohnen :
Diakonisches Werk Husum Ambulante Suchtkrankenhilfe, Angehörigengruppe 25813 Husum Theodor-Storm-Straße 7 Tel 04841 / 691420 25832 Tönning Neuweg 47 Tel. 04861 / 962210 25832 Tönning, Johann- Adolf- Str. 7-9 Tel. 04861/962210	Husumer Insel 25813 Husum Neustadt 106 Tel. 04841 / 661970 25821 Bredstedt Krankenhausweg 3, Tel. 04671/4085100
Kibis Kreis NF, 25183 Husum, Asmussenstraße 10, Tel. 04841/800777 Gruppe für Angehörige von Suchtkranken in Husum Dienstag 19.00 - 20.00 Kontakt 04884 / 1691420	Land in Sicht e. V. 25813 Husum Adolf- Brütt Str. 21 Tel. 04841/662146
	DIAKO Nordfriesland 25813 Husum, Neustadt 99, Tel. 04841/6632813 25821 Breklum Gammeltoft 8 -15 Tel. 04671/ 4084050
	Die Brücke Hof Freiberg 25836 Garding, Tatinger Str. 73, Tel: 04862 / 8335

Blatt 9b

Momentan entwickle ich eine Microsoft Excel Tabelle, die unsere Hilfsangebote intern/extern per „Verlinkung“ zur jeweiligen Homepage leiten.

Dies hat den großen Vorteil, immer das aktuelle Hilfsangebot zu erhalten. Ich gehe davon aus, dass die Krankenhäuser und Hilfseinrichtungen ihre Homepage pflegen und aktualisieren. Dies liegt im eigenen Interesse.

Für alle Nottelefon-Teilnehmer übernehme ich die Aktualisierung unserer Tabellen. Sie werden dann bei Bedarf auf dem Postweg versendet.

Momentan funktioniert die Tabelle nur mit Microsoft Excel. Eine Libre Office Version ist auch in Arbeit. Für unterwegs (Tablet/Smartphone) eine Apple IOS Version und zuletzt eine Android Version.



20 Jahre Suchthilfe Nottelefon in Schleswig-Holstein

Hilfe für Suchtkranke und Angehörige in Flensburg				
Gemeinschaften	Medizinische Notfallversorgung	Beratungsstellen	Stationäre Einrichtungen Tageskliniken	Hilfeeinrichtungen Wohnen
<u>Duburg</u>	<u>Helios Klinik Schleswig</u>	<u>Gesundheitsamt Schleswig Suchtberatung</u>	<u>Schlei Klinikum (Helios) Schleswig</u>	<u>Brücke Schleswig-Holstein</u>
<u>Freischar</u>	<u>DIAKO Flensburg</u>	<u>Suchthilfe Zentrum Schleswig</u>	<u>Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie (Helios)</u>	<u>Wendepunkt Wagersrott</u>
		<u>KIBIS Schleswig/Flensburg</u>		<u>Übergangseinrichtung Großenwiehe</u>
		Suchtberatung für Angehörige (keine Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern/EKS 24837 Schleswig, Am Lollfuß 48 Kontakt Sabine Bogner Tel.: 04621 / 27748		<u>Paritätische Pflege Haus Ulsnis</u>
				<u>Übergangseinrichtung Tarpfeld (DIAKO)</u>
				<u>Fachklinik (inkl. Wohnheim) Peers Hoop</u>
		<u>Suchtberatung für Soldaten Regionalgruppe Nord</u>		

Flensburg Nordfriesland Schleswig Flensburg Dithmarschen RD-Eckernförde Kiel Steinburg Neumünster Plön



Hier exemplarisch das Hilfsangebot für Guttempler Gemeinschaften in Flensburg und die externen Hilfsangebote. Mit der Maus auf den unterstrichenen Namen klicken und die entsprechende Homepage wird geöffnet. Adressen, Ansprechpartner und Telefonnummern werden per „Klick“ angezeigt! Ist der Name im Feld nicht unterstrichen gibt es keine Homepage, die Telefonnummer, Adresse und Ansprechpartner sind im Feld der Tabelle angegeben.

Zusammenfassung:

Alle Teilnehmer haben die Wahl der Zustellungsart der monatlichen Einsatzpläne und die Wahl der Arbeitsunterlagen. In Papierform und/oder als Datei (Internetanschluss Voraussetzung).

Ich hoffe, allen einen Einblick in das Angebot des Suchthilfe Nottelefons gegeben zu haben?

Für die Teilnahme als Berater ist keine besondere Ausbildung notwendig! Es genügen Ohren zum Zuhören, ein Mund zum Reden und ein empathisches Herz zum Mitfühlen.

Deshalb der dringende Apell des Landesvorstandes:

Macht mit!

Johann Wolfgang von Goethe hat Altruismus zumindest für sich auf den Punkt gebracht:

„Willst Du glücklich sein im Leben, trage bei zu anderer Glück, denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigne Herz zurück.“

Die ewigen Werte vermitteln



„Dem Spruchwart obliegt es, die ewigen Werte zu vermitteln!“, erklärte der damalige Landesvorsitzende Rudolf Spethmann bei der Gründung der Guttempler-Gemeinschaft „Roland-Wedel“ am 31.10.1983, als er im Rahmen der Einsetzung der Verantwortungsträger die 56-jährige Hanne-Lore Henriksen in das Amt des Spruchwartes einwies. Ihre Gedanken darauf: Kann ich dieser großen Aufgabe überhaupt gerecht werden? Worauf hast du dich hier eingelassen? Das überfordert dich doch! Aber ich wollte es zumindest versuchen. In der Folgezeit machte mir diese Aufgabe so viel Freude, dass ich dieses Amt als das schönste in unserer Organisation empfinde.

Der Umspruch, der zu Beginn und zum Schluss einer Gut-

templer-Zusammenkunft zitiert wird und die Ideale und die Zielsetzung der Guttempler deutlich macht, ist im Sitzungsleitfaden festgelegt. Nur der Spruchwart ist aufgefordert, davon abzuweichen.

„Mir machte es Freude,“ sagt Hanne-Lore Henriksen, „zu dem jeweiligen Thema des Abends oder zur Situation der Gemeinschaft, den passenden Spruch und das passende Lied auszusuchen. Außerdem wussten alle meine Lieben (Geschwister, Verwandte und Freunde), was sie mir in diesen Jahren schenken konnten. Ich habe unzählige Spruchbücher, darunter Lieblingsbücher, die ich noch heute gern zur Hand nehme. Die anderen schmoren dahin. Den geeigneten Spruch und das entsprechende Lied zu finden, gelang mir nicht immer auf Anhieb. Auf der Suche nach einem sinnvollen Spruch oder einer passenden Aussage, habe ich oft mehrere Bücher oder Spruchsammlungen durchforstet. Das war häufig eine Reise durch eine sprachliche Landschaft, bei der ich Zeit und Stunde vergaß. Schöne Aussagen sind mir begegnet. Ich wurde an meine Schulzeit erinnert, besonders an den Deutschunterricht. Ich hatte auch Sprüche bereit, um Geschwister ein bisschen zurechtzuweisen, aber ich habe davon keinen Gebrauch gemacht. Unvergleichlich schöner war diese Aufgabe, als die einer Leiterin der Gemeinschaft, die ich von 1990-2000 war.“

Jetzt, nach 38 Jahren, als sie das Amt alters- und gesundheitsbedingt, 94-jährig, in jüngere Hände legte, bestätigte ihre Gemeinschaft, dass sie dem großen Anspruch gerecht geworden ist und dankte ihr für ihr Engagement, für ihre Liebe zu diesem Amt und zu unserer Organisation.

Hgs. Gemeinschaft „Roland-Wedel“

Foto: © Joachim Markgraf

„Frisch auf Nortorf“ Ehrungen wurden nachgeholt

Hans-Jürgen Kain (Nortorf) – Die Guttempler-Gemeinschaft „Frisch auf Nortorf“ konnte endlich auf einem Gemeinschaftsabend einige Ehrungen für 15 jährige Guttemplermitgliedschaft im Jahr 2021 nachholen.

Alle Drei sind aktiv im Gemeinschaftsleben eingebunden. Die Glückwünsche wurden von Christa Staben und Hans-Jürgen Kain überreicht.



von links: Christa Staben, Antje Haupt vom 04.09.2021, Hans-Jürgen Kain

Foto links: Christa Staben, Monika Brandenburg vom 12.06.2021, Udo Schlüter vom 24.02.021, Hans-Jürgen Kain

Jubiläen in der Guttempler-Gemeinschaft „Frisch auf Nortorf“

Hans-Jürgen Kain (Hohenwestedt) – Am 22.08.2021 konnten in einer feierlichen Sitzung zwei besondere Jubilare aus unserer Guttempler-Gemeinschaft im Dorfgemeinschaft-Haus Bokel geehrt werden.



Christa Staben 35 Jahre am 18.08.2021

Hans Hübner 25 Jahre am 19.08.2021.

Die Ehrung mit Überreichung der Urkunden von Bundes- und Landesverband wurde von unserer Landesvorsitzenden Inga Hansen durchgeführt.

Beglückt mit Wünschen wurden die Jubilare auch von ihren Familien und Mitgliedern aus den Gemeinschaften „Roland Wedel“ und „Parität“. Für die Gemeinschaft „Frisch auf Nortorf“ haben Hans-Jürgen Kain und Udo Schlüter Glückwünsche ausgesprochen und Präsente überreicht.

Beide haben nach ihrem Eintritt in unsere Organisation früh Verantwortung übernommen.

Christa Staben ist bei ihrer ersten Mitgliederversammlung im Alter von 34 Jahren zur Schriftführerin und zwei Jahre später zur Schatzmeisterin gewählt worden. Diese vertrauensvolle Aufgabe hat sie auch heute noch inne und ist sehr darin bedacht, dass die Finanzen stimmen. Christa ist in der ehrenamtlichen Suchthilfe unserer Gemeinschaft ein Aktivposten und viele Mitglieder und Förderer haben den ersten Kontakt über sie erhalten. Viel Energie und Zeit für die Hilfe betroffener Menschen hat sie eingebracht und selbst positive Anregungen mitgenommen. Die Informationsrunden mit Konfirmanden sind sehr erwähnenswert.

Unsere Verpflichtung hat Christa zu einem selbstbestimmten Leben und einer zufriedenen Abstinenz geführt. Sie ist ein Pfeiler in unsere Guttempler-Gemeinschaft.

In ihrem privaten, öffentlichen Leben, ob Familie, Gemeinde Krogaspe oder Sportverein hat sie führende Positionen mit Leben und Erfolg erfüllt.

Hans Hübner hat mit 66 Jahren den Kontakt zu unserer Guttempler-Organisation gefunden. Nach dem Arbeitsleben bei der Landwirtschaftskammer musste Hans sich eine neue Aufgabe suchen, und da kamen die Guttempler gerade recht. In der ersten Zeit waren die Ansätze für ein alkoholfreies, selbstbestimmtes Leben vorrangig. In der Gemeinschaft



von links Hans-Jürgen Kain, Christa Staben, Hans Hübner, Inga Hansen, Udo Schlüter



Inga Hansen und Christa Staben



Dieter Groth v. d. GG.Roland-Wedel



Christa Staben mit Hans-Hartwig Voß und Hans Hübner hinten



Horst Henningsen v. d. GG.Parität



Inga Hansen, Hans Hübner



Dieter Groth v. d. GG.Roland-Wedel



Horst Henningsen v. d. GG.Parität

Jubiläen in der Guttempler-Gemeinschaft „Frisch auf Nortorf“

„Heinrich Stoltenberg“ hat er Verantwortung übernommen, und die Öffentlichkeitsarbeit lag ihm sehr am Herzen. So kam auch bei einem Seminar die Idee für Schleswig-Holstein ein Guttempler-Nottelefon einzurichten. Der Landesverband und die Gemeinschaften unterstützten sein Vorhaben sofort.

So konnten wir am 01. Jan. 2002 diese Einrichtung in Betrieb nehmen. Bis heute eine hervorragende Initiative zur Ergänzung unsere Suchthilfe. Für diese besondere Anregung wurde Hans Hübner im September 2020 mit dem Bundesverdienstkreuz im Haus der schleswig-holsteinischen Landesregierung vom Ministerpräsidenten ausgezeichnet.

Wir wünschen den Jubilaren noch viele Jahre ein zufriedenes, gesundes und alkoholfreies Leben im Kreise Ihrer Familien und unserer Familie, den Guttemplern.



Hans Hübner mit Familie



Gäste im Überblick

Inga Hansen und Jörg Baldenegger,
Ingrid und Dieter Groth (RW)Hans Hübner und Hans-Günter
Schmidt v. d. GG.Roland-Wedel

Antje und Hans-Jürgen Kain (FaN)



Monika und Jochen Brandenburg (FaN)



Petra Markgraf, Rolf Meister (RW)



Dieter Rahlfs und Roswitha (FaN)



Udo Schlüter mit Partnerin (FaN)



Rolf Voß mit Partnerin (FaN)



Andrea Freese (FaN)

Fotos: © Joachim Markgraf

Wie finden wir wieder zusammen?



Auf ein Neues

Bericht von Dagmar Johannsen

Hurra, endlich wieder Treffen. Nach der langen Coronazeit hatten sich alle Gemeinschaften gefreut, sich endlich wieder zu sehen. Es sollte für jede Altersstufe etwas angeboten werden. Wir waren froh auf dem Hof Radlandsichten eine Heimat für unser Zusammentreffen gefunden zu haben. Es kamen mehr als 120 Menschen, Alt und Jung zusammen. Mit guter Stimmung trotz etwas nassem Wetter. Für mein Angebot „Offenes Malen“ habe ich mich gut sichtbar beim Streichelzoo und gegenüber dem reichlich gedeckten Kuchenbüfett aufgebaut. Mein kleiner Pavillon mit 4 Malplätzen und reichlich Farbe war Treffpunkt von Jung und Alt. Es ist ja nicht nur ein Bild zu Malen, sondern auch das Zuschauen wie ein Bild entsteht bot genügend Gesprächsstoff. Wie bekomme ich Licht ins Bild, und wieviel Himmel möchte ich malen. Endlich Luft endlich Freiraum auch für Experimente. Langsam aber sicher füllten sich die Malplätze auch mit Kindern und Jugendlichen. Die Malaktion war eine von vielen Möglichkeiten sich auszutauschen, so dass der graue Himmel schnell vergessen war.

Dagmar Johannsen von der Malstation

WAS

Wir alle spüren gerade am eigenen Leib, dass die Pandemie und alles was damit zu tun hat, uns in unserer Arbeit stark beeinflusst und behindert hat und ahnen, dass diese und andere Hindernisse uns im Umgang miteinander auch weiterhin begleiten und prägen werden.

Wir wollen uns mit dieser Veranstaltung die Möglichkeit bieten, uns miteinander auszutauschen, Ideen zu entwickeln und Hilfestellung geben für einen gemeinsamen Neuanfang, ein

Auf-Ein-Neues

das unsere Erfahrungen berücksichtigt aber auch Hoffnung macht, auch diese Hürden miteinander überwinden zu können.

Natürlich gelten auch hier die allgemein gültigen Hygienevorschriften. Teilnahme nur mit Impfnachweis oder Bescheinigung über Genesung oder max. 24 Std. altem negativen Test. Personendaten werden auf der Veranstaltung zusätzlich gesondert erfasst.

WANN und WO

Wir treffen uns am

Samstag,
28.08.2021
14.00 bis 19.30 Uhr

Hof Radlandsichten
23714 Malente



WAS NOCH

Wir haben uns für euch ein schönes Beiprogramm ausgedacht

- Kuchenbüfett
- Grillparty
- Spiele (Dosenwerfen, Wikingerschach etc.)
- Rauschbrillenparcour
- offenes Malen
- Lanz-Bulldogg-Traktoren
- Feuer-Jonglage
- Wunschbaum
- Quiz
- Kontakt zu Hoftieren (Schweine, Ponys, Hühner, Eulen, Hunde)

Diese Veranstaltung ist für alle Mitglieder, alle Freunde, Familie oder Interessierte gedacht.



Fortsetzung nächste Seite

Wie finden wir wieder zusammen? Fotoimpressionen



4 Fotos: © von Dagmar Johannsen und Leitung der Malstation



Rauschbrillenparcours Leitung Petra Markgraf



Dosenwerfen Leitung Franz-Josef Hecker



Fortsetzung nächste Seite

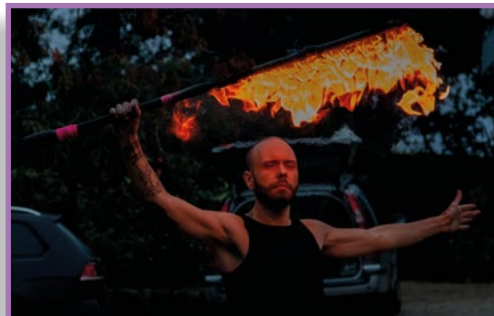
Wie finden wir wieder zusammen? Fotoimpressionen



Glücksrad Leitung Peter Lübker



Feuerzauber mit Preben Wisniewski von der Gemeinschaft Seadler



Bernd Nitsch, immer vorne an. Hier bei der Anmeldung



Inga Hansen bedankt sich für die professionelle Organisation der Hofleitung



**Hallo ihr Lieben,
für uns liegt eine schöne gemeinsame Veranstaltung
hinter uns.
Ich bedanke mich bei euch allen. Mir hat es sehr gut
gefallen, dass wirklich alle von uns an unserem Fest
in Malente beteiligt waren. Ich glaube, wir haben eine
wunderbare Möglichkeit zur Begegnung geschaffen.**

Inga Hansen Landesvorsitzende

Fotos: © Joachim Markgraf

Seminar Öffentlichkeitsarbeit vom 10. bis 12.09.2021

Jugendfeuerwehrzentrum Rendsburg in Schleswig-Holstein



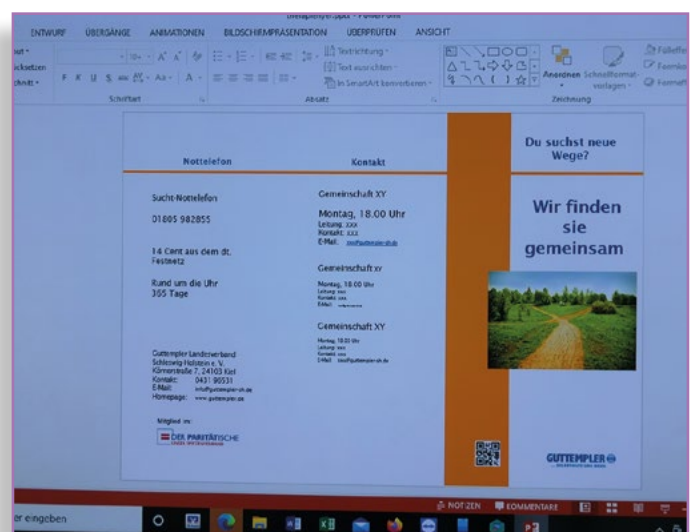
Inga Hansen Rendsburg – Öffentlichkeitsarbeit nach und mit Pandemie wichtiger als je zuvor

Genau ein Jahr ist es her, dass sich Interessierte und Verantwortliche für Öffentlichkeitsarbeit zum letzten Mal treffen konnten. Die Notwendigkeit ist groß, jetzt auf unsere Hilfsangebote und uns aufmerksam zu machen.

Auch wenn der Bedarf an Suchtselbsthilfe groß war und ist, muss sie präserter und auf dem Punkt beworben werden. An diesem Wochenende trafen sich Mitarbeiter des Sachgebietes Öffentlichkeitsarbeit im Feuerwehrzentrum in Rendsburg und produzierten bereits stolze Ergebnisse:

Wortwolken, einen landesweiten Flyer für Therapieeinrichtungen und neue Verantwortliche fürs Programmheft sind nur einige der nachhaltigen Meilensteine auf dem Weg zu einer breiteren Aufmerksamkeit und ein Verständnis für das Thema, das uns alle angeht. Videoclips und ein Giveaway pool werden folgen. Ich war gespannt auf den letzten Teil des Seminars am morgigen Sonntag.

Er bestätigte meine Einschätzung, dass der Flow anhält.



Dieses digitale Whiteboard ist etwa 1,6 m lang und 1,2 m hoch. Eine moderne Anschaffung des Zentrums für den Seminarunterricht



Nach dem Mittagessen und der anschließenden Mittagsruhe versammelten wir uns zum Gruppenfoto.

Fortsetzung nächste Seite

Seminar Öffentlichkeitsarbeit vom 10. bis 12.09.2021

Bericht von Rolf Meister (Rendsburg) – Nachdem das ÖA Seminar im Frühjahr ausgefallen war, konnten wir uns ein Jahr später endlich wieder treffen.

Wie üblich, versammelten sich die 18 geimpften Teilnehmer aus 11 Gemeinschaften im Seminarraum. Zuerst mussten sich alle Teilnehmer einem Corona Selbsttest unterziehen. Alle fielen negativ aus und da alle, außer der „Heimschläfer“ während des Seminars im Hause blieben, musste auch kein neuer Test erfolgen. Anschließend berichteten alle über Neuigkeiten und Aktivitäten aus ihren Gemeinschaften.

Die erste Aufgabe am Samstag nach dem Frühstück stellte Ansprüche an die individuelle Kreativität.

Zur Durchführung dieser Aufgaben wurden 4 Kleingruppen gebildet.

Die 1. Gruppe hatte die Aufgabe, den 10 Buchstaben G U T T E M P L E R jeweils einen weiteren Begriff zuzuordnen, der als Attribut unserer Organisation zugeordnet werden kann. Zum Beispiel für den 1. Buchstaben „G“ würde auch „Gemeinschaft, Gemeinsinn oder Geselligkeit“ passen. Diese Aufgabe sollte auch bei den Treffen in den Gemeinschaften diskutiert werden. Möglichkeiten gibt es sicher viele.

Die 2. Gruppe beschäftigte sich mit den Möglichkeiten des Internets, wie Facebook, Instagram, YouTube usw.

Die 3. Gruppe hatte die Aufgabe die Möglichkeiten der Printmedien auszuloten. Dabei kann es sich um Informationen in der lokalen Presse handeln, aber auch um Beiträge zu unserer Landesverbandszeitung. Beiträge von Guttemplern, die handschriftlich Beiträge veröffentlichen möchten, gibt es Möglichkeiten, dass engagierte Mitarbeiter der Zeitung dies übernehmen.

Gruppe 4 beschäftigte sich mit dem Lotsenprojekt und dem Suchthilfe Nottelefon.

Alle Ergebnisse der Kleingruppenarbeit wurden, wie üblich, anschließend allen Teilnehmern vorgestellt und ausgiebig diskutiert.

Nach dem Mittagessen und der anschließenden Mittagsruhe versammelten wir uns zum Gruppenfoto. Anschließend wurde ein neuer Flyer für „Therapieeinrichtungen“ entworfen.

Die Ideen wurden von Inga gleich auf Ihrem Laptop umgesetzt. Der Laptop war mit einem „digitalen Whiteboard“ verbunden. Dieses Whiteboard ist etwa 1,6 m lang und 1,2 m hoch und war so platziert, dass alle Teilnehmer den Fortschritt des Flyer Entwurfs verfolgen konnten.

Dies ist ein Beispiel für effektives Arbeiten mit den guten Seiten, also den Vorteilen, der Digitalisierung.

Im weiteren Verlauf des Seminars beschäftigten wir uns mit der Frage wie die Guttempler sich in der Öffentlichkeit präsentieren sollten. Können oder sollten auf Begriffe wie „Sucht“ oder „Guttempler“ verzichtet oder durch andere Begriffe ersetzt oder erweitert werden?

Die einhellige Meinung war, dass wir zum Begriff „Guttempler“ unbedingt stehen sollen. Der Begriff „Sucht“ sollte bei unseren Auftritten in Suchtkliniken oder ähnlichen Einrichtungen eine Hauptrolle spielen. Wir bieten schließlich auch „Suchtkrankenhilfe“ in vielen Gemeinschaften und Gesprächsgruppen an und es ist auch ein wichtiger Teil unserer Identität. Bei allen Aktivitäten bei öffentlichen Veranstaltungen sollten aber auch andere Begriffe bzw. Aktivitäten vermittelt werden. Wie Spaß und viel Freude beim Wandern, Tanzen, auf Flohmärkten, beim Stadtradeln usw. Dabei sollten wir uns auch präsentieren. Wir sind dann nicht zwangsläufig die Veranstalter, sondern die Teilnehmer mit unserer spezifischen Identität (Kleidung, Lebensfreude usw.)

Der Sonntag endete mit einer Abschlussrunde. Alle waren zufrieden mit dem Seminar und dankten der Seminarleitung für die gekonnte Durchführung.

Wir werden uns am 1. April 2022 in Rendsburg im Jugend Feuerwehr Zentrum wieder treffen. Alle hoffen, dass wir wieder unter einigermaßen gewohnten Bedingungen zusammenkommen können und freuen uns auf viele, aktive Teilnehmer aus den Gemeinschaften.



Arbeitsgruppe von links Peter Lübker, Rolf Meister, Wilfried Brand, Helmut Barton, Joachim Markgraf



Joachim Markgraf, Wiebke Knefel und Walter Hahn



Hans-Jürgen Kain am digitalen Whiteboard

Mettenhofer Stadtteilstfest 2021

Rolf Meister (Kiel) – Unter dem Motto „Unser Stadtteilstfest ist mit Abstand am besten“ fand am 18. September 2021 von 13:00 Uhr bis 17:00 in Kiel Mettenhof das diesjährige Stadtteilstfest statt.

Es wurde mit einem Ökumenischen Gottesdienst eröffnet. An diesem Gottesdienst konnten alle Gruppen, die ihre Informationsstände vor dem Bürgerhaus errichtet hatten, teilnehmen, der Gottesdienst wurde live übertragen. Natürlich hatten für diese Veranstaltung auch die Kieler Guttempler ihre „Zelte aufgeschlagen“. Die Gemeinschaft „Kieler Sprotten“ hatten 2 Stände errichtet, nämlich einen Informationsstand und einen „Grillstand“. Um die Besucher auf uns aufmerksam zu machen, wurde vor einer der beiden Treppen, über die man das Bürgerhaus erreicht, ein Chevrolet Corvette Stingray geparkt. Mit dieser guten Idee wurden die Besucher gleich zu den „wichtigsten“ Infoständen, nämlich die der Kieler Guttempler, geleitet.

Es war ein schönes und informatives Fest. Es wurde viel miteinander geredet und Informationen und Meinungen ausgetauscht.

1 Foto: © Rolf Meister



Eyecatcher am Bürgerhaus, mit Bernd Nitsch und Inga Hansen



Bei den Guttemplern, die Gruppe aus Mettenhof heißt Kieler Sprotten, gab es Bratwurst und alkoholfreie Getränke



2 Fotos: © Jennifer Ruske; Stadtteilstfest Mettenhof 2021



**DU MÖCHTEST DICH
AUS DEINER SUCHT BEFREIEN
DU SCHAFFST ES NICHT ALLEIN**

**DU MÖCHTEST MEHR ERFAHREN?
SCHREIB UNS EINE E-MAIL, ODER
RUF UNS GERNE AN.**

Telefon: 0431 65739494 Mail: lotsennetzwerk@lssh.de www.lotsennetzwerk.lssh.de

Pate der Wedeler Guttempler

Günter Rudeck – 90. Geburtstag und 75 Jahre Guttempler

Bevor die Guttempler-Gemeinschaft „Roland-Wedel“ am 31. Oktober 1983 vom damaligen Landesvorsitzenden Rudolf Spethmann gegründet wurde, („Nun wedelt man schön!“ waren seine Schlussworte) baten die künftigen Wedeler Guttempler entsprechend Inge Jakisch's Vorschlag die „Weggefährten“, Hamburg, die Patenschaft zu übernehmen. Diese wurde in den fast vier Jahrzehnten eine engagierte Patin und entsprechend ihrem Namen eine wirkliche Gefährtin unseres Weges. Sie half uns immer, wenn wir um Hilfe baten – bei der Gestaltung von Jubiläen, aber auch bei der Gestaltung unserer wöchentlichen Zusammenkünfte.



und pädagogischen Fähigkeiten und motivierte ihn, Sozialpädagogik zu studieren. Danach war er in der hamburgischen „Trinkerfürsorge“ tätig, in der er zeitweise 230-facher Vormund war, da es damals üblich war, Abhängigkeitskranke unter Vormundschaft zu stellen, um den Aufenthaltsort, hier die Fachklinik, zu bestimmen. Er würde bemündigt, wenn er erfolgreich die Therapie beendet hatte

Als das Guttempler-Hilfswerk nach mehreren Versuchen in Schleswig-Holstein ein geeignetes Objekt für eine Heilstätte für Suchtkranke zu finden, den „Mahlertshof“ im Land-

kreis Hünfeld in Hessen erwarb, wurde Günter Rudeck ihr Leiter. Viele empfanden: Der richtige Mann zur richtigen Zeit am richtigen Ort! Dies und über eine eigene Heilstätte zu verfügen, ergab eine starke Aufbruchstimmung unter den Guttemplern.

Als wir einen „Durchhänger“ in der Mitgliederzahl und im Sitzungsbesuch hatten, waren es vor allem Dita und Günter Rudeck von den „Weggefährten“, die uns mehrere Jahre jede Woche besuchten, uns damit unterstützten und auch bereit waren, Sitzungsabende zu gestalten. Auch nach dem Tod von Dita 2018 blieb Günter Rudeck uns verbunden, auch wenn die Besuche nachließen, aufgrund der Entfernung zwischen Hamburg-Niendorf und Wedel und der Tatsache, dass er seinen Führerschein abgegeben hatte. Auf unseren Wunsch berichtete Günter zuletzt in mehreren Tertialen über seinen Guttemplerweg, wobei die starken Veränderungen in diesen Jahrzehnten in der Suchtgefährdetenhilfe deutlich wurden, in der er als Guttempler, aber auch von 1957 bis 1991 beruflich tätig war.

Aus einer Guttemplerfamilie kommend, musste er als 15-jähriger erst stundenlang überzeugt werden, ehe er sich entschloss eine Zusammenkunft der sich gründenden Hamburger Guttempler-Jugend im Oktober 1946 zu besuchen, die 1934 ihre Arbeit aus politischen Gründen hatte einstellen müssen.

Am 27. November 1946 wurde er Mitglied.

Schon früh übernahm er Leitungsaufgaben – Leiter einer Jugendgruppe, Vors. des Hamburger Landesverbandes der Guttempler-Jugend, von 1957-64 ihr Bundesvorsitzender, gehörte dem Ordensrat von 1957 bis 1989 in verschiedenen Funktionen an, von 1979 bis 1985 Ordenstempler, 1977-78 und 1983-84 Vorsitzender der Deutschen Hauptstelle gegen die Suchtgefahren, 1980-84 Mitglied des IOGT-Vorstandes.

Er lernte Maschinenbauer mit dem Ziel Ingenieur zu werden, doch Werner Liptow erkannte seine sozialen

Für Günter Rudeck war die Grundlage seiner Guttempler-Tätigkeit immer die Mitarbeit in der örtlichen Guttempler-Gemeinschaft – an der Basis – Woche für Woche („Hoffnungsvoll“ in Hamburg, „Fulda“ in Fulda und seit seiner Rückkehr nach Hamburg „Weggefährten“). Das dort gehörte „Wir kommen hier zusammen, um uns gegenseitig zu helfen und zu fördern“ hat er immer wieder praktiziert, hat ermutigt, Verbindungen geknüpft, Kontakte gehalten und das Leben vieler Menschen positiv beeinflusst. Er verfügt über die Gabe, sowohl den einzelnen wie auch die Gesamtarbeit zu sehen. Sein beruflicher Weg ist ohne seine Guttempler-Mitarbeit nicht denkbar und sein Name ist auf das allerengste mit dem Aufbau der stationären Suchtkrankenilfe der Guttempler verbunden.

Wir Wedeler Guttempler gratulierten ihm zu seinem 90. Geburtstag am 12. Juli, dankten ihm für seine enge Verbundenheit zu uns, seine Hilfe, sein wiederholtes Lob über die Gestaltung der Landesverbandszeitung und wünschen ihm noch etliche Jahre im Familien- und Guttemplerkreis.

**Alles Gute zum 75-jährigen Guttempler-Jubiläum
am 27. November 2021, lieber Günter!
Bleib gesund!**

Gemeinschaft Roland-Wedel

Foto: © Joachim Markgraf

GUTTEMLER HELFEN



Vor 30 Jahren wurde die Guttempler-Gruppe „Kieler Sprotten“ in der Palette 6 in Mettenhof gegründet, im Jahr 2020 konnte das 30-jährige Jubiläum gefeiert werden. Wer sind die Guttempler? Eine Sucht-Selbsthilfegruppe mit Schwerpunkt Alkohol, aber auch andere Süchte wie Drogen und mehr. Der Slogan „Guttempler passen aufeinander auf“ trifft den Kern des Vereins. Von Anfang an war Bernd Nitsch dabei, heute 2. Landesvorsitzender.



Bernd Nitsch - 2. Landesvorsitzender Guttempler

In Mettenhof gibt es Gesprächskreise, die sich im Bürgerhaus treffen. Derzeit ist es gerade schwierig, das Bürgerhaus ist geschlossen.

Deswegen finden die Treffen und Gespräche meist in der Körnerstraße statt, im Guttempler-Haus, das auch Sitz des Landesverbands ist.

Hier hat der 74-jährige Bernd Nitsch auch sein Büro für seine ehrenamtliche Tätigkeit. Nebenan gibt es einen großen Saal, in dem sich auch in Corona-Zeiten Gruppen treffen können.

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, die von einer gleichen Krankheit betroffen sind oder das gleiche Problem haben und dieses lösen wollen. Sie sprechen über ihre Schwierigkeiten im Alltag, lernen voneinander und stärken sich gegenseitig.

Sehr beliebt ist der Taschenkalender

Ein handlicher Taschenkalender enthält alle Informationen über die Aktivitäten des Jahres und dazu viele Informationen über die Guttempler.

Außerdem gibt es eine gutgemachte Zeitschrift „KLAR im Norden“ mit einem Rückblick auf alle Veranstaltungen. Das war im Pandemie-Jahr 2020 zwar nicht allzuviel, aber genug, um die Zeitschrift Herbst 2020 mit 32 Seiten zu füllen.

So erfahren die Leser von einem Wochenendseminar zum Thema Öffentlichkeitsarbeit in Klingenberg/Scharbeutz, an dem 12 Fachgebietsleiter aus den Gemeinschaften in ganz Schleswig-Holstein teilnahmen.

Der Kalender 2021 wurde vorbereitet und Kai-Uwe Brand, der Landessekretär, stellte den neuen „Mach-Mit“-Koffer vor, der alles enthält, was für einen Gesprächskreis gebraucht wird. Die Landesvorsitzende Inga Hansen berichtet von den Aktivitäten des Projektes „Manchmal hilft nur schnacken“.

Die Mettenhofer Gruppe „Kieler Sprotten“ nehmen beispielsweise auch am Stadtteilstfest und anderen Events teil. Ihre Präsenz beschränkt sich nicht nur auf bekannte Problembereiche. Bernd Nitsch ist in Mettenhof gut vernetzt und kennt die Akteure hier.

Das Suchttelefon hilft rund um die Uhr an 365 Tagen

Seit vielen Jahren gibt es in Schleswig-Holstein das Suchttelefon, das von dem heute 90-jährigen Hans Hübner gegründet wurde. Dem ehemaligen Fachlehrer für Tierhaltung an Berufsschulen konnten die Guttempler vor 25 Jahren zunächst telefonisch helfen, von seiner Sucht abzukommen, seitdem gibt es das Nottelefon, das von zahlreichen Guttemplern weitergeführt wird.

An 365 Tagen im Jahr, rund um die Uhr gibt es Hilfe unter 01805 982855 in Schleswig-Holstein.

Die Guttempler sind aber nicht nur regional tätig, es ist eine weltweite Organisation, die von dem Amerikaner John B. Finsh gegründet wurde. Er starb am 3. Oktober

Fortsetzung nächste Seite

GUTTEMLER HELFEN

1887, weswegen der 3. Oktober als Internationaler Tag der Guttempler gilt.

Die Guttempler beschränken sich nicht nur auf Beratung und Hilfe, es gibt auch eine Tanzgruppe „move it“, die in Zusammenarbeit mit der Tanzschule Grenke verschiedene Tanzworkshops anbietet.

Außerdem gibt es eine Wandergruppe und einen Eventchor - nach dem Motto „Wer sprechen kann, kann auch singen“. Also ist mitmachen gefragt, nach der Überwindung der Probleme.

GUTTEMLER PASSEN AUF EINANDER AUF

Angeboten werden alkoholfreie Cocktails in großer Auswahl, dafür gibt es extra eine kleine Broschüre mit vielen Rezepten.

Jugendzentrum „Guddy-Treff“
hat die ganze Woche geöffnet

Es gibt sogar Kindergruppen bei den Guttemplern, denn Kinder aus suchtbelasteten Familien sind einem vielfach höheren Risiko ausgesetzt, später selbst suchtkrank zu werden.

Sie basteln, spielen, toben und machen auch Ausflüge in die nähere Umgebung. In Kiel gibt es das Guttempler-Jugendzentrum

„Guddy-Treff“, in der Damperhofstraße 26, Kinder und Jugendliche von 6 bis 25 Jahren können hier von Montag bis Freitag immer von 13.00 bis 19.00 Uhr kommen und an den Angeboten teilnehmen.

Bericht und Fotos: Günter Heyne

Quelle: METTENHOF CITY NEWS 01/2021

40 Jahre Guttempler-Gemeinschaft „Peter Jepsen“ Heikendorf

Hans-Jürgen Kain (Nortorf) – Bei einer festlichen Zusammenkunft im Hotel Seeterrassen in Laboe konnte das 40 jährige Bestehen der Guttempler-Gemeinschaft „Peter Jepsen“ gefeiert werden.

Die Namengebung der Heikendorfer Gemeinschaft geht auf den Großsekretär von 1890 - 1907 Peter Jepsen in Flensburg zurück.

Die Vorsitzende, Angelika Winter, begrüßte die Gemeinschaftsmitglieder und Gäste. In einem Rückblick ist sie auf die 40 jährige Geschichte mit vier Vorsitzenden eingegangen.

Harald Winter stellte seine mit vielen Informationen und Begebenheiten bestückte Broschüre der letzten fünf Jahre vor. Eine hervorragende Arbeit, in der die Erinnerung an Aktivitäten und Unternehmungen besonders beschrieben sind.

Unsere Landesvorsitzende Inga Hansen überbrachte die Glückwünsche, Präsente und Urkunden vom Bundes- und Landesverband der Guttempler. Weiter Wünsche wurden von Bernd Nitsch, Heinz Rohlf und Hans-Jürgen Kain ausgesprochen. Nach einem gemeinsamen Essen wurden noch viele Gespräche von Zusammenkünften in Erinnerung gebracht.



Der Supergau in Tschernobyl vor 35 Jahren

Was schleswig-holsteinische Guttempler darüber bei einem Bonn-Besuch 1994 erfuhren - Als die Warnlampen rot aufleuchteten, war das Wartungspersonal blau

Vor 35 Jahren, am 26. April 1986, kam es zu der bisher größten Atomkatastrophe, der Explosion im Block IV im ukrainischen Kernkraftwerk Tschernobyl. Dieser Unfall zerstörte das Leben von Hunderttausenden. Etwa 800 000 „Liquidatoren“ kommandierte die Sowjetunion zu Katastrophenschutz- und Aufräumarbeiten ab. Über 90 Prozent davon wurden invalid. Zwanzig Jahre nach der Reaktorkatastrophe erhielten 17.000 ukrainische Familien staatliche Unterstützung, weil der Vater als „Liquidator“ starb. Die Krebsrate in Weißrussland (dem Nachbarland der Ukraine) stieg nach der Katastrophe um 40 Prozent. Noch tausend Kilometer entfernt in Bayern kam es strahlenbedingt bis zu 3.000 Fehlbildungen. Hierüber wurde damals und auch später in den Medien viel berichtet. Lähmendes Entsetzen lösten die Berichte aus. Diese Katastrophe und der Supergau in Fukushima/Japan am 11. März 2011 verstärkten in der Bevölkerung die Ängste vor der Atomenergie und der Atomwirtschaft und veranlassten die Bundesregierung, die deutschen Atomkraftwerke abzuschalten.

Die Wiederkehr dieses gravierenden Ereignisses vor 35 Jahren weckt Erinnerungen an eine Fahrt schleswig-holsteinischer Guttempler vom 19.-22.4.1994 nach Bonn, das damals noch Sitz des Deutschen Bundestages und der Bundesregierung war. Diesem Besuch war vorausgegangen, dass unser Mitglied Werner Ringkamp (Mildstedt) 1992 über die CDU-Landesliste Schleswig-Holstein in den Deutschen Bundestag eingezogen war.



Links: Unser Mitglied, der damalige Bundestagsabgeordnete Werner Ringkamp

Zu den Privilegien der Bundestagsabgeordneten damals und heute gehört es, dass sie Bürger, in der Regel aus ihrem Wahlkreis, in die Bundeshauptstadt einladen können. Davon machte unser Mitglied Werner Ringkamp Gebrauch. Als erstes lud er aus Dankbarkeit über die erhaltene Hilfe die Mildstedter Guttempler nach Bonn ein. Bevor die Legislaturperiode zu Ende ging, machte er allen Guttemplern aus dem Distrikt Schleswig-Holstein dieses Angebot. 25 Mitglieder von Flensburg bis Wedel, von Niebüll bis Lübeck hatten die zeitliche Möglichkeit und nahmen dieses Angebot an. Sie besuchten den Deutschen Bundestag, das Presse- und Informationsamt, die Bundesministerien für Gesundheit sowie für Arbeit und Sozialordnung besuchte. Auch eine abendliche Fahrt auf dem Rhein war Teil des Reiseprogramms.



Bootsfahrt auf dem Rhein: Am Tisch sitzend Werner Ringkamp. Hanne-Lore Henriksen, gegenüber Harm und Carola Wacker. Stehend: Inge Petersen und Wilma Hauschild

Am beeindruckendsten war der Besuch im Bundesministerium für Arbeit und Sozialordnung beim Referenten für Arbeitssicherheit, einem Ministerialrat. Er berichtete, dass der Konsum von Alkohol am Arbeitsplatz oder die Arbeitsaufnahme unter Alkoholeinfluss schwere Verstöße gegen das Arbeitsschutzgesetz seien und solche Verstöße in unserer hochtechnisierten Welt gravierende Folgen haben könnten.

Zu unserer aller Überraschung berichtete er sodann, dass die Reaktor-Katastrophe von Tschernobyl 1986 auf menschliches Versagen zurückzuführen gewesen sei, hervorgerufen durch simple Bedienungsfehler des unter Alkoholeinfluss stehenden Personals. Sein Resümee: Als die roten Lampen aufleuchteten, sei das Wartungspersonal blau gewesen. Über „Tschernobyl 1986“ hatten wir viel gelesen, aber dieser Aspekt war uns völlig neu. Auch in der Folgezeit bis heute (!) hat der Verfasser dieser Zeilen weder im Fernsehen noch im „SPIEGEL“ oder „STERN“ über die konkreten Ursachen etwas gehört oder gelesen.



Die 25 Personen umfassende schleswig-holsteinische Guttempler-Reisegruppe

Unser Mitglied Roland Sapper bringt es auf den Punkt, wenn er formuliert:

„Der Geist aus der Flasche war noch nie das Wasser des Lebens!“ Dies betrifft sowohl auf den einzelnen zu wie auch auf die Gesellschaft.

Foto und Text: hgs

Abstinent... und dann?

Wilfried Brand
Gemeinschaft Kanalpiraten

Ich war lange bei den Anonymen Alkoholikern. Auf den jährlichen überregionalen Treffen in irgendwelchen Kongresszentren gab es immer wieder mutige Betroffene, die sich vorne auf die Bühne stellten und vor Publikum von ihrem Niedergang erzählten.

Durch Reha-Maßnahmen, Selbsthilfegruppen, aus eigener Kraft oder was sonst auch immer konnten sie den Konsum stoppen. Sie waren „trocken“ (schrecklicher stigmatisierender Begriff).

Ich absolvierte in der Wiehengebirgsklinik in Bad Essen-



Hüsedede eine 6monatige Entzugstherapie. Danach habe ich bis zur Pandemie 2020 immer mal wieder an den jährlichen Ehemaligentreffen teilgenommen.

Jedes Treffen stand unter einem Motto. Eines war, noch gar nicht so lange her, „Abstinent - und dann?“

Abstinent - und dann alles wieder gut? Schön wär's!

Mein Schwerpunkt in diesem Artikel soll meine Zeit nach dem Trinkstopp, das „und dann“ beschreiben. Verläufe „danach“ gibt es so viele, wie es Fingerabdrücke gibt. Darum konzentriere ich mich hier ausschließlich auf meine Geschichte.

Etwas vom „...davor“ gehört für mich der Vollständigkeit halber trotzdem dazu.

Ich bin schwul und wusste das auch vom Pubertätsalter an. Ich wollte es aber nicht sein. (die Leute, die Erziehung, kein Sorgenkind sein wollen, lebenslanger Spießbrutenlauf und noch viele andere Gründe). Ich dachte mir, das wendet sich noch zum Guten, wenn ich mir eine Frau zum Üben „zulegen“ würde.

Mit 19 suchte ich die Jugendberatungsstelle der Evangelischen Kirche in Neumünster auf. Ich saß dort einer Psychologin gegenüber, die mir glaubhaft versicherte, dass mit 19 „noch etwas zu machen sei, ich sei noch nicht ‚fixiert‘“. Meine Idee, mit einer Frau anzubandeln, damit ich das rettende Ufer noch schnell vor der Fixierung erreiche, fand sie prima. Wenn die Anspannung dabei mal zu stark werden sollte, empfahl sie mir, diese ruhig mit etwas Alkohol runterdimmen. (Ich gebe der Frau ausdrücklich nicht die Schuld für meine spätere Alkoholkarriere. Getrunken hatte ich zu der Zeit sowieso schon.)

Nach gut einem Jahr beendete die Psychologin ihr Arbeitsverhältnis in der Gemeinde. Ende, keine Gespräche mehr. „Sie machen das schon“ gab sie mir mit auf den Weg.

Mit der Empfehlung meiner Fachfrau ausgestattet legte ich los. Mit einem Freund Dorfschwof's besuchen und „was aufreißen“. Haben es alle gesehen? Danke für die Aufmerksamkeit. Schnell wieder loswerden, bevor sie mehr will.

Auf einer Geburtstagsfeier sprach mich eine Marlies an. Sie wollte sich gern mit mir mal so treffen. „Die Gelegenheit!“ schoss es mir durch den Kopf. Ich ging darauf ein. Jetzt oder nie. „Irgendwann musst Du mal den nächsten Schritt machen“.

Es kam eine Beziehung dabei heraus, die 8 Jahre dauern sollte. Mit Verlobungsfeier auf Drängen der Mutter und allem Tamtam, der dazu gehört. Aber Marlies hatte natürlich Bedürfnisse, die ich ihr nicht erfüllen konnte. Mit herzerreißenden Geschichten gelang es mir immer wieder, mich zu „drücken“. Irgendwann gingen die Ausreden aus. Ich stellte das Problem auf dem Alkoholparkplatz ab. Marlies ertrug es nüchtern. Irgendwann resignierte sie. Mein von der Jugendberatungsstelle abgeseegneter Plan ging nicht auf. Meine Gefühle blieben hartnäckig und haben sich nicht einen Millimeter bewegt.

Innerlich gab ich schließlich auf und fand mich damit ab, dass ich die Kurve wohl nicht mehr kriegen würde. Marlies hat mich nicht weitergebracht. Mein Kampf konzentrierte jetzt nur noch darauf, meine sexuellen Gefühle auf Biegen und Brechen geheim zu halten und dass immer genug Alkohol vorrätig war. Marlies „brauchte“ ich jetzt nur noch für die Außenfassade.

Inzwischen konnte ich mein Alkoholproblem (genauso ein süßes Wort wie „Bierchen“) kaum noch verbergen. Ich schaffte keine Zwei Stunden mehr, ohne nachzuladen. Schon lange arbeitslos, fand ich mich in einer Maßnahme des Arbeitsamtes wieder. Eine Übungsfirma, in der die kaufmännische Abteilung eines Textilunternehmens simultan nachgestellt wurde. Sehr bald schon hatte ich ein 4-Augen-Gespräch mit der Leitung wegen meiner Fahne in Endlosschleife. Konsequenzen folgten aber nicht. Aber „Spitzen“, die mich peinlichst berührten, fielen immer öfter. Auch von Seiten der Simultan-Kollegen.

Als ich dem Leiter der Abteilung einmal Kaffee aus der Kanne in seinen Becher gießen musste, beschwor ich meine Hand: „Jetzt bitte, bitte nicht zittern“. Sie hörte nicht und tat es umso heftiger. Nur ein Teil des Kaffees erreichte den Kaffeebecher. Der Boss rief mit hanseatischem Kolorit in der Stimme aus: „Öiiiih, man nich so ziddern!“ Die anderen drum herum grölten los vor Lachen, als hätten sie nur darauf gewartet. Ich stand im Mittelpunkt und hätte mir am liebsten einen Tunnel gegraben.

Führerscheinverlust, Arbeitslosigkeit, peinliche 4-Augen-Gespräche, spitze Bemerkungen, Gardinenpredigten und Trennungsandrohungen von Marlies, alles hatte mich nicht motiviert, ernsthaft den Weg aus dem Alkohol zu suchen. Aber diese „Blamage“ in der Übungsfirma, das war endgültig zu viel.

Es reichte. Ich hielt es nicht mehr aus. Ich hatte die Kontrolle über mein Leben verloren, das war mir schon länger klar. Ich musste trinken, obwohl ich es längst nicht mehr wollte. Heute erhielt ich die amtliche Bestätigung. Alle wussten Bescheid.

Ich ging zu meiner Hausärztin und fragte sie nach einem

Fortsetzung nächste Seite

Abstinent... und dann?

Medikament, das den Suchtdruck ausschalten könne. Sie antwortete, dass sie mich dann direkt in eine Tablettenabhängigkeit schicken würde. Sie stellte mir stattdessen eine Einweisung ins Krankenhaus zwecks Entgiftung aus. Irgendwie war ich froh, dass sie es tat. Marlies log ich vor, dass mit meiner Leber etwas nicht stimme und dass dieses Mal stationär untersucht werden solle.

Einen Tag vor Beginn der Entgiftung fuhr ich mit dem Auto (Führerscheinentzug war abgesehen) zu meiner Stamm-Tankstelle. Ich kaufte mir eine „Bild am Sonntag“ und „äh, eh ichs vergesse“, zwei Flachmänner Oldesloer Doppelkorn. Kaum wieder im Auto verabschiedete ich mich in einem feierlichen Akt vom Stoff: „Dies ist der letzte Alkohol meines Lebens“ und verleibte mir den Doppel-Doppelkorn sogleich ein.

So, jetzt fängt endlich „Abstinent - und dann“ an. Los gehts:

Vor dem Aufsuchen der Entgiftungsstation kaufte ich mir im Krankenhauskiosk noch schnell einen „Spiegel“. Ich legte das Nachrichtenmagazin wie zufällig hingeworfen auf mein Bett. Es sollte mich aufwerten, schließlich hatte ich trotz allem noch ein gewisses Niveau. Bei mir war ja alles noch nicht so schlimm wie bei manchem Anderen.

Mein einziges Ziel auf der stadtbekanntesten Station 64 in Neumünster war, den Suchtdruck loszuwerden, nicht mehr trinken zu müssen. Danach wollte ich zurück ins alte Leben mit Marlies, nur eben keinen Alkohol mehr zu mir nehmen.

Und wirklich: Ein paar Tage Distraneurin und weg war der Suchtdruck. Das ging ja schneller als ich dachte. Trotzdem: Der Stationsarzt riet mir überraschend zu einer „Kur“. Aber wozu? Ich spüre die Sucht doch jetzt schon nicht mehr. Ich brauche keine Kur.

Aber da war ja auch noch die abgrundtiefe Peinlichkeit am letzten Tag in der Übungsfirma. Wollte ich da schon in Kürze wieder hin? Nein, absolutes No Go!!

Dann lieber doch 6 Monate Kur. Nach einem halben Jahr werden die alles vergessen haben. So ging ich auf den Rat des Arztes ein. Ich „gestand“ Marlies nun, dass ich Alkoholiker sei. Dabei piffen die Spatzen es schon längst von den Dächern. Die Kur wurde beantragt, genehmigt und meine Krankenkasse war bereit, die Entgiftungsbehandlung bis zum Antritt in einer Fachklinik zu verlängern. So wurden aus 3 jetzt 6 Wochen. Ich konnte direkt vom Krankenhaus aus die Reise nach Bad Essen-Hüsedede antreten.

Meine Homosexualität wollte ich, komme was wolle, totschweigen. Auch Marlies war das nicht stattfindende Eheleben peinlich und beim Angehörigenseminar „hielt sie dicht“. Der Chefarzt traute mir nicht recht: „Irgendetwas stimmt bei Ihnen nicht, ich komme nur nicht dahinter, was“.

Na gut, solange er da nicht dahinter kommt... Ich wollte immer noch am Ende der Kur in mein Leben mit Marlies zurück.

Aber ein Erlebnis während der ersten Zeit in der Wiehengebirgsklinik gab mir zu denken und war der Beginn von aufkommenden Zweifeln, ob ich das „alte“ Leben wirklich fortsetzen wollte:

Es gab unter den Mitpatienten einen anderen Schwulen, der keinen Hehl daraus machte und trotzdem von seinen

Tischnachbarn nicht ausgegrenzt oder anders behandelt wurde. Er lachte und unterhielt sich, war einer von ihnen. Ich beobachtete ihn nun bei jeder Gelegenheit und kam zu der Erkenntnis: Es geht doch auch anders. Ich spürte eine Sehnsucht in mir und sie fühlte sich gut an.

Als ich eines Tages in allein einer Ecke saß und in einem Jerry-Cotton-Roman rumschmökerte, setzte dieser Mann sich überraschend zu mir. Er fing ein Gespräch mit mir an, fragte, was mir denn wohl so Spaß machen würde, man solle sich Spaß nicht verkneifen usw. Da war wieder der Wunsch nach dem Tunnel, den ich mir am liebsten gegraben hätte. Er sollte aufhören und weggehen. Tat er dann



irgendwann auch. So schnell wollte ich die Änderung ja nun auch wieder nicht.

Mit immer klarer werdendem Verstand, der Nachwirkung meiner Beobachtungen und der Begegnung mit diesem Mann kippte mein Vorsatz endgültig, so wie bisher weiterzuleben zu wollen. Wie lange will ich mit der permanenten Angst, geoutet zu werden, noch leben? Wie lange will ich mich noch verbiegen, um kompatibel zur heterosexuellen Welt zu sein? Wie will ich das ohne Alkohol durchhalten? Wie lange will ich Marlies noch belügen? Dieser Mann ist der Beweis, dass es keinen logischen Grund für meine Ängste geben muss. Ja, ich bin bereit.

In den Gruppensitzungen thematisierte ich meine innere Veränderung aber nicht. Ich wollte die Kontrolle behalten. Ich hatte Angst, die schicken mich sofort nach Hause, um meinen Murks vor Ort umgehend in Ordnung zu bringen.

Ich musste die Beziehung mit Marlies beenden, blieb aber dabei, dass ich es erst nach meiner Heimreise allein angehen wollte. So beließ ich sie einige Wochen länger in einer trügerischen Hoffnung auf bessere Zeiten.

Dennoch plagte mich mein Gewissen. Marlies hatte die volle Breitseite meiner Sucht abbekommen, ich habe sie gedemütigt, gekränkt. Ich habe ihre Gefühle vorgegaukelt, die es nicht gab. Ich habe ihre Gefühle ins Leere laufen lassen. Ich habe sie ausgenutzt, nur benutzt, um der Welt einen Wilfried zu präsentieren, den sie nach meiner Ansicht sehen wollte, den es aber nicht gab. Ich wollte mit dieser Lüge nicht mehr leben. Und jetzt soll ich zu Marlies sagen „Danke für alles bisher, aber jetzt komme ich allein klar, ich brauche Dich nicht mehr“? Ich war im Zwiespalt. Es passte nicht mehr, die Beziehung mit ihr fortzusetzen, aber die Wahrheit würde ihr vermutlich sehr weh tun.

Ich nahm in Hüsedede noch an den Pflichtveranstaltungen teil, zog mich aber ansonsten zurück. Ich war mit mir selber so beschäftigt, dass mich das Flurgetratsche der Mit-

Fortsetzung nächste Seite

Abstinent... und dann?

patienten nur überfordert hätte.

Uns Patienten standen drei Wochenendbesuche zu Hause zu. Aber ich wollte das gar nicht mehr. Und ich wollte auch nicht, dass Marlies nach Hüsedede kommt. Aber natürlich mussten die Besuche stattfinden. Entsprechend unentspannt lief es zu Hause ab. Ich gab ihr die Schuld: „Wenn ich zu Hause bin, gibt es sowieso nur immer Streit mit Dir“. So wollte ich Gründe für das Ende der Beziehung sammeln. Sie sollte Schuld haben. Für mich ging es jetzt immer mehr darum, mich auf ein neues Leben ohne Marlies zu konzentrieren. Ich hatte schon Filme im Kopf, wie es aussehen könnte.

Als das halbe Jahr abgelaufen war, wollte ich nicht mehr



nach Hause. Hätte die Klinikleitung mir eine Verlängerung angeboten, ich wäre diesen Deal eingegangen.

Zu Hause erwartete mich eine Marlies voller Vorfreude, Erwartungen und Plänen. Ich wollte das gar nicht wissen, weil ich meine eigenen Pläne hatte, in der sie nicht mehr vorkam. Sie war enttäuscht, weil sie mir anmerkte, dass ich ihre Freude nur widerwillig teilte und gar nicht so richtig darauf einging. Ich stand unter Druck, weil ich es nicht hinkriegte die Beziehung zu beenden.

Ich wollte ihr nachweisen, dass sie an allem schuld sei und brach Streits vom Zaun. Ich brachte die Option eines Rückfalls ins Spiel. „Diese ewigen Streitereien kann ich nicht ewig durchhalten“ plärrte ich ihr voller Selbstmitleid vor. Oder ich rannte während einer Auseinandersetzung aus der Wohnung. Sie sollte denken, dass ich jetzt in eine Kneipe abschwirre und mich dort volllaufen lasse. Für den Fall, dass sie mir folgte, steuerte ich wirklich eine Kneipe an, trank aber nur eine Limo. Marlies folgte mir nicht. Sie blieb zu Hause, blätterte ruhig in einer Zeitschrift, gab sich völlig entspannt, als ich zurückkam. So ließ sie mich auflaufen.

Ich hatte zum Glück den Mut, diese Geschichte in meiner Selbsthilfegruppe zu erzählen. Die Freunde machten mir klar, dass ich mit Rückfallandrohung nur mir schade.

1982 fand in Bremen das überregionale Treffen der Anonymen Alkoholiker statt. Marlies und ich fuhren hin. Ich fand heraus, dass es dort einen Workshop zum Thema „Homosexuelle in AA“ gab. Wir gingen sogar am Eingang vorbei. Ich hätte was gegeben, wenn ich da hineingekannt hätte. Aber Marlies war mit und ich machte es wegen ihr nicht. Meine feige herausgezögerte Entscheidung, mich von ihr zu trennen, die Info, dass es für Homosexuelle ein Angebot gab, verstärkten meinen inneren Druck.

Kurz darauf, in meiner AA-Gruppe, stellte mir ein Freund die Literatur der Anonymen Alkoholiker vor. Er blätterte

dabei ein Heft wie ein Daumenkino durch. Und trotz des Tempos nahm ich eine Seite wahr, in der so etwas wie „Homosexuelle in AA“ stand. Sofort kaufte ich mir das Heft, suchte in einer ruhigen Minute die Seite und fand sie auch. Ich spürte den inneren Druck wieder, jetzt sogar noch stärker

Sofort rief ich die Kontakttelefon-Nr. in Hamburg an. Es nahm eine Birgit ab. Sie lud mich ein, zum nächsten Meeting zu kommen. Ich zählte meine Vorbehalte auf:

„Frau zu Hause, weiß von nichts, welche Ausrede, dass ich nächsten Dienstag ohne sie nach Hamburg fahren will, bla, bla, bla, bla.“

Birgit sagte: „Du musst ja nicht kommen. Wenn Du noch ein bisschen üben willst... Deine Entscheidung“. Das saß. Da hatte sie mich genau da getroffen, wo es wohl noch gefehlt hatte. So etwas sagt man doch nur „nassen (auch so eine nobelpreisreife Wortschöpfung)“ Alkoholikern. Aber ich war „trocken“.

Jetzt konnte ich den Druck nicht mehr aushalten. Ich beendete die Beziehung mit Marlies am anderen Morgen mit der hollywoodfilmreifen Begründung „Ich liebe Dich nicht mehr.“ Marlies, schon lange daran gewöhnt, dass mir kaum mal etwas Glaubwürdiges entweicht, glaubte mir kein Wort und bohrte nach. Immer mehr in die Enge getrieben presste ich kleinlaut aus mir raus „Ich bin homhmmhm“. Was??? „Homosexuell“. Seit der Entlassung aus der Wiehengebirgsklinik waren 5 Monate vergangen.

Das war für sie wie ein Keulenschlag. Sie war völlig durch den Wind und bat mich, nicht sofort auszuziehen, weil sie das erst verdauen müsse und noch viele Fragen habe. Ihre Bitte kam mir sehr gelegen. Ich hatte einen achtkantigen Rauswurf erwartet und hätte gar nicht gewusst, wo ich hinsollte.

Zu diesem Zeitpunkt lebte ich genau ein Jahr abstinent. Nun befreit von den selbst angelegten Fesseln durch das Ende mit Marlies begann für mich ein Lauf. Ich wollte auf jeden Fall nach Hamburg ziehen und begann jetzt endlich ernsthaft, mich um einen Job zu bewerben. Ich nahm mir vor, meine Vergangenheit, die Langzeitarbeitslosigkeit durch Alkoholmissbrauch nicht zu verstecken und zu allem zu stehen, was passiert war.

Jeder Betrieb sollte wissen, dass er einen abstinenten Alkoholiker einstellt. Ich wollte endlich frei von Angst sein und einen Job entspannt antreten. Ich wusste, dass ich mir mit dieser Ehrlichkeit selber Steine in den Weg legen würde. Aber ich wollte nicht mehr lügen, was sich irgendwann vielleicht mal gerächt hätte. Ich wusste, dass es Absagen hageln könnte.

War auch so, aber meine 105. Bewerbung verding. Ein Betrieb für Baubetreuung und Ferienhausvermietung stellte mich ein.

Ich lebte immer noch bei Marlies. Sie erlebte meinen Aufwärtstrend hautnah mit und war doch selber immer noch sehr unglücklich. Ich ging darauf aber nicht ein, weil es mich störte. Das passte nicht zu meiner begonnenen Wohlfühlphase.

Zum Jahresbeginn 1983 zog ich nach Hamburg und trat meine Arbeitsstelle an. Die ersten Monate wohnte ich zur Untermiete und bezog dann eine eigene Wohnung.

Fortsetzung nächste Seite

Abstinent... und dann?

Mit meinem Umzug nach Hamburg hatte ich nun ausschließlich mit Menschen zu tun, die mich nicht betrunken kannten. Aber das alberne Gegacker über jeden Mist habe ich in die Hansestadt mitgenommen. Und so kam es vor allem am Arbeitsplatz vor, dass Chefs und Kollegen ein Fragezeichen über dem Kopf erschien, weil sie die Stelle nicht



fanden, die so lustig gewesen sein soll.

Ich erhielt aber auch Lob während der Probezeit. Zu diesem Zeitpunkt meiner Entwicklung hatte solches Schulterklopfen nur eine kurze Halbwertszeit. Wurde es nicht regelmäßig aktualisiert, beschlich mich der Gedanke, dass irgendetwas nicht stimmen könne. War ich nicht mehr gut genug? Mein Selbstwertgefühl speiste sich immer noch fast ausschließlich aus der Rückmeldung anderer.

Während der Probezeit war meine einzigen Außenaktivität der Arbeitsplatz und der Besuch der Gruppe „Homosexuelle in AA“. Ich hielt mich aber ansonsten noch weitestgehend von der schwulen Szene fern. Ich wollte die Probezeit erfolgreich „überstehen“, nichts sollte mich davon ablenken. Meine Befürchtung war, überstehe ich sie nicht, ist das gleichbedeutend mit dem One-Way-Ticket zurück nach Neumünster. Die Vergangenheit sollte keinen Zugriff mehr auf mich erhalten. Mein Worst Case Szenario.

An gruppenfreien Tagen verbrachte ich meinen Feierabend allein in meiner Untermietwohnung, guckte „Dallas“ und „Denver-Clan“ im TV. Und ich war stolz auf mich, dass ich kein Alkoholgetränk vorrätig hatte und trotzdem keinen Zwang spürte, noch kurz vor Toresschluss zur nächsten Tanke laufen zu müssen. Am Wochenende erkundete ich Hamburg. Natürlich auch allein. Es ging mir gut dabei.

Schließlich wuppte ich die Probezeit erfolgreich und wurde unbefristet beschäftigt.

Ich badete mich im Erfolg. War ich vor noch nicht einmal 2 Jahren der Versager, der nichts auf die Reihe kriegte, war ich jetzt der Inbegriff eines abstinenten Alkoholikers, der einen erfolgreichen Weg eingeschlagen hatte. Es lief einfach rund.

Ich schloss mich einem Verein für Homosexuelle an und wurde dort auch gut aufgenommen. Wir trafen uns wöchentlich, unternahm Ausflüge an Wochenenden. Ich schwebte in diesen Wochen auf einer rosaroten Wolke. In diesem Verein lernte ich einen Mann näher kennen. Wir trafen uns öfter und wurden ein Paar.

Schulterklopfen von allen Seiten: Kaum das Coming Out vollzogen, gleich jemanden kennengelernt. Andere warten

Jahre auf so eine Gelegenheit. Mir gelang es im Handumdrehen. Wem auch sonst?

War das ein Start nach Maß in das alkoholfreie Leben? Einerseits ja.

Die Kehrseite der Medaille war aber auch, dass ich immer noch die alten Verhaltensmuster bediente. Ich berauschte mich wieder. Jetzt aber nicht mit Alkohol, sondern an mir selber. Ich war nicht nur gut, sondern - besser. Und so sehr mir die Bewunderung der anderen auch wie Honig runterging, ich musste noch einen draufsetzen. Ich zündete den Turbo und blähte das Erlebte mit maßlosen Übertreibungen und Fantasien, die sich nicht so streng an der Wahrheit orientierten, noch weiter auf.

Ich befand mich in dem Zustand, der alle Kriterien eines Trockenrausches erfüllte. Mehr! Mehr! Nur das war für mich wichtig.

Das Kennenlernen des Freundes, war die letzte Zündstufe, die mich zuletzt noch weiter nach oben schoss. Eine neue Zündstufe hielt ich langsam für überfällig. Aber sie blieb aus. Und nun?

Da etwa mag wohl der Punkt sein, an dem viele Leidensgenossen wieder auf den Alkohol zurückgreifen. Der wohl letzte vergebliche Versuch, eine neue Zündstufe zu erzwingen. Ich weiß nicht, wie nah ich schon dran war. Wahrscheinlich viel näher, als mir bewusst war. Seit meinem Entzug waren 3 Jahre vergangen.

Ich trank nicht, griff aber auf eine andere bewährte Strategie zurück: Schuld zuweisen. Der Freund war der Bösewicht. Er blockiert die nächste Zündstufe, er engt mich ein. Dachte ich zunächst. In Wahrheit, das weiß ich heute, war er nur ein Flip, ein Glied in meiner „Erfolgskette“, Trennung, neue Arbeit, Hamburg, Coming out, Freund. Liebe und Zuneigung? Fehlanzeige! Ich brauchte ihn nur noch, um die anderen, die ihre scheinbaren Lobhudeleien längst eingestellt hatten, mit Nachschub zu versorgen. Ich überzog den Freund mit Bedingungen und unerfüllbaren Forderungen, bis er nicht mehr liefern konnte und die Beziehung beendete. War mir sehr recht.

Die Wahrheit war, dass ich die Reife für eine Zweierbeziehung noch gar nicht erreicht hatte. Nach den fast 8 Jahren mit Marlies hing ich schon kurz danach wieder in einer Zweierkiste fest. Ich war noch gar nicht fähig, Kompromisse zu schließen. Ich drehte mich immer noch nur um mich selber. Hätte jemand in meiner Wortschatzdatenbank den Suchbegriff „Empathie“ eingegeben, wäre die Antwort „Begriff nicht gefunden“ erschienen. Nein, für eine Zweierbeziehung war es noch viel zu früh.

Mein neuer Dunstkreis hatte mich inzwischen mit allem, wie ich ticke, integriert. Ich war nicht mehr das 8. Weltwunder, wie ich mich am liebsten einordnete. Außer mir hat es wohl auch keiner je so gesehen.

Ich will die Ereignisse meiner ersten zwei Jahre in Hamburg nicht alle schlecht reden. Es war auch die Erleichterung dabei „Schön, wenn der Schmerz nachlässt“. Das zu genießen war vollkommen in Ordnung. Dass es mir schnell nicht mehr genug war, war das Dilemma.

Aber jetzt wollte ich endlich Ruhe finden und suchte mir professionelle Hilfe. Ich ließ mich teilstationär in eine Tagesklinik einweisen, um mich mal zu sortieren, endlich

Fortsetzung nächste Seite

Abstinent... und dann?

runterkommen, mal keine Action machen, den Kampfmodus einstellen. Auch in der Tagesklinik verweilte ich ein halbes Jahr. Ich lebte jetzt schon ca. 5 Jahre abstinent. Diese Maßnahme und meine regelmäßigen Besuche in Selbsthilfegruppen halfen mir, meine Gefühle immer weiter freizulegen, meine wahren Bedürfnisse zu erkennen und ernst zu nehmen. Ich erkannte, dass das Leben kein ständiger Schwebeszustand sein kann. Das funktioniert mit Alkohol vielleicht eine Zeitlang, ist aber ohne nicht durchzuhalten. Ich sah ein, dass ich nach dem würdelosen Suchtleben keinen Anspruch auf ewige Glückseligkeit, frei von Nervkram, keinen Entschädigungsanspruch hatte. Auch andere kannten nicht nur die Schokoladenseiten des Lebens. Ich war nichts Besonderes.

Nach 5 Jahren Abstinenz stellte sich das Gefühl ein, angekommen zu sein. Das Leben ist eine Abfolge von Siegen, Niederlagen (5 € für das Phrasenschwein) und Phasen, in denen einfach mal nichts Spektakuläres passiert und alles seinen Gang geht. Nicht jeden Tag ist Partie. Die Ausgangsbasis ist immer die Mitte.

Der Alkoholstopp war mein wichtigster Schritt überhaupt. Aber er hatte nichts mit dem simplen Umlegen eines Schalters zu tun. Dieser erste Schritt war erst mein Anfang zu einer mehrjährigen Übergangszeit, bis die Nüchternheit auch meinen Kopf erreicht hatte. Flasche weg war das eine, meine Denk- und Handlungsstrukturen, die jahrelang mein Muster waren, hielten sich noch hartnäckig. Neue müssen sich erst entwickeln. Das braucht seine Zeit. Ein paar Jahre nach dem Ende mit Marlies haben wir uns wieder getroffen. Es war mein Wunsch. Die Gewissensbisse waren nur verdrängt, nie weg. Marlies hatte inzwischen jemand anderen kennengelernt, lebte mit ihm zusam-



men und hat ihn später geheiratet. Wir haben unsere gemeinsame Zeit reflektiert und sie konnte mir verzeihen. Bezogen auf die Alkoholkrankheit zeigte sie sogar Verständnis. Sie erleichterte mich, indem sie sagte, Alkoholismus sei eine Krankheit und dann gehöre so etwas auch dazu. Da könne der Betroffene nichts für. Ich fragte sie, warum sie alles so lange ausgehalten hatte. Sie antwortete: „Konservative Erziehung eben. Die Frau verlässt den Mann nicht“. Sie schmunzelte dabei. Es war nicht selbstverständlich, dass sie so dachte. Sie hätte allen Grund gehabt, mit mir schonungslos abzurechnen. Am Ende waren wir miteinander im Reinen und bis zu ihrem Tod vor zwei Jahren befreundet. Fotos: © Wilfried Brand

Liebe Guttempler*innen
Sicher gibt es viele Talente unter Euch. Wer möchte gerne mal sein Können einem Guttemplerfest zur Verfügung stellen.

Zum Beispiel Poetry Slam, Singer-Songwriter, Comedy oder Plattdeutsch schnacken, Feuer Jonglage, Malen etc.
Wir würden gerne eine Datenbank aufbauen, auf die wir bei den Veranstaltungen zurückgreifen können.

Bitte meldet Euch doch bei
dagmar.johannsen@guttempler-sh.de
Oder ruft an 0179 1295657

Vielleicht können wir ja bald einen Jahrmarkt der Möglichkeiten und Talente veranstalten.

Parität machte eine Reise in die Vergangenheit

Besuch des Jahr100Hauses im Freilichtmuseum Molfsee

Horst Henningsen, Parität — Bei tollem Herbstsonnenwetter traf sich die Gemeinschaft Parität im Freilichtmuseum, um nach einem gemeinsamen Mittagessen im Drathenhof unter fachkundiger Führung der Museumsführerin Frau Voß das neue Jahr100Haus zu erkunden.

Während das Freigelände des Freilichtmuseums überwiegend das ländliche Leben in Schleswig-Holstein zwischen 16. bis zum Beginn des 20. Jahrhundert widerspiegelt, soll das neue Jahr100Haus das 20. Jahrhundert abbilden, so wie es viele von uns zum Teil noch erlebt haben.

Das stählerne Jahr100Haus, selbst Zeugnis beeindruckender Architektur, beherbergt multimediale neben klassischen musealen Exponaten zum 20. Jahrhundert in Schleswig-Holstein mit den Schwerpunkten Land. Leute. Leben.

- Von der ersten Waschmaschine über das Einwecken bis zum kombinierten Musik- und Fernsehschrank,
- von der Eckernförder Sprottenkistennagelmaschine über das Geschäftslastenfahrrad bis zum Originalplakat des Rockfestivals auf der Insel Fehmarn 1970,
- von der Schultüte über die Fackel für die Olympiaflamme 1972 auf dem Kieler Rathausplatz bis zum aktuellen friday's for future-Plakat für den Klima- und Umweltschutz.

Beim Abschlusskaffee im Drathenhof fiel das Fazit über den Besuch des Jahr100Hauses sehr einhellig und positiv aus: Beeindruckend, lehrreich, unterhaltsam und spannend, also insgesamt ein sehr lohnenswertes Ausflugsziel für alle!



Seminare die Lust auf 2022 machen

Schreib es dir von der Seele – Das Tagebuch als zuverlässiger Begleiter

Vom 13. bis 15. Mai 2022

Anmeldung:

Guttempler Landesverband Schleswig-Holstein e.V.

Körnerstraße 7

24103 Kiel

Tel. 0431 96531

E-Mail: geschaeftsstelle@guttempler-sh.de

Anmeldeschluss 15. April

Leitung Dagmar Johannsen

Referentin: Susanne Westphal-Gerke



Positive Auswirkungen des Tagebuchschreibens, die zur Suchtprävention beitragen.

Das Führen eines Tagebuchs trägt oftmals zu einem selbstreflektierten und zufriedenen Leben bei. Es ist eine niederschwellige, kostengünstige Möglichkeit, Klarheit über die eigenen Wünsche und Ziele zu erlangen. Wo sonst, wenn nicht im persönlichen Tagebuch, kann man ehrlich zu sich selbst sein und dem eigenen Denken nachspüren? Das Tagebuch bietet Raum, persönliche Gedanken zu sortieren und Emotionen und Gefühle wahrzunehmen. Themen, die uns beschäftigen, werden auf dem Papier „abgelegt“ und können später nochmals betrachtet werden. Diese Möglichkeit der Selbstreflexion hilft, mit Unsicherheiten und Widersprüchlichkeiten im Leben umzugehen. Im Prozess des Schreibens lernen wir uns besser kennen.

Das Kreative und Biografische Schreiben bietet vielseitige Techniken und Inhalte. Es fördert das Erkennen und Stärken der individuellen Ressourcen. Dabei wird Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sowie eine Gelassenheit gegenüber Lebensfragen entwickelt. Die Teilnehmenden erhalten abwechslungsreiche Impulse und Anregungen, die sie motivieren, für sich kleine Rituale zu entwickeln und ein regelmäßiges Tagebuchschreiben in ihren individuellen Alltag zu integrieren. Die diversen Schreibansätze enthalten unter anderem Techniken zur Themenfindung sowie Techniken, um kleine, in sich abgeschlossene Texte zu produzieren.

Über die inhaltlichen Aspekte hinaus spielt auch die äußere Gestaltung eines Tagebuchs eine Rolle. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, ein Tagebuch zu binden und mit einfachen Mitteln künstlerisch zu gestalten.

Regelmäßiges Tagebuchschreiben kann eine heilende Wirkung mit sich bringen. Es stellt eine Chance dar, dem Alltagsstress entgegenzuwirken, zur Ruhe zu kommen und bei sich zu bleiben. So wird die Persönlichkeit resilient und gefestigt. Das hilft langfristig, Depressionen und Rückfällen vorzubeugen.

Die Möglichkeiten des Kreativen und Biografischen Schreibens geben auch versierten Tagebuchschreiber*innen neue Impulse.

Mit Frau Susanne Westphal-Gerke haben wir eine Dozentin mit langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung gefunden. Sie ist Schreibpädagogin M.A. (Master of Arts) und Trainerin für Biografiearbeit.

www.schreibraum-kiel.de

Seminare die Lust auf 2022 machen

Kleine Zeitreise mit Georg Asmussen

Anmeldung:

Guttempler Landesverband Schleswig-Holstein e.V.
 Körnerstraße 7
 24103 Kiel
 Tel. 0431 96531
 E-Mail: geschaeftsstelle@guttempler-sh.de

vom: 16.9.2022 bis: 18.9.2022

Anmeldeschluss: 1. Juni wegen der Urlaubssaison

Seminarhaus von Rosen, Knorr 1, 24395 Rabenholz

Leitung: Dagmar Johannsen,

Lesung mit Schauspieler Siegfried Jacobs

Regionale Küche: Hanna Sieber



Georg Asmussen ist ein Schriftsteller, der schon vor einhundert Jahren die Zusammenhänge von Verelendung und Alkoholismus erkannte. In seinem Roman "Stürme" beschreibt er das Leben der "Armen Leute" auf der Birk, und die Auswirkungen der Sturmflut von 1872.

Neben einer Lesung aus dem Roman vom Schauspieler Siegfried Jacobs wollen wir die Birk durchwandern und alte wie neue Wege aus der Sucht vergleichen. Weil wir an authentischen Orten verweilen, haben wir dort einen kleinen Seminarort gefunden, idyllisch gelegen, sauber und sportlich. Auch das Essen ist auf die Region und den Roman abgestimmt und wird extra für uns zubereitet.

Kleine Zeitreise mit Georg Asmussen. Auf den Spuren des Romans Stürme, durchwandern wir die Birk. 1872 war sie Ort einer Sturmflut, die auch den Verlauf des Romans vorantreibt. Georg Asmussen beschreibt das Leben der "Armen Leute" auf der Birk, die Zusammenhänge der Verelendung und Alkoholabhängigkeit, sowie Wege daraus. Regionale bäuerliche Küche von Hanna Sieber, eine Lesung mit dem Schauspieler Siegfried Jacobs aus dem Roman, sowie eine vergleichende Diskussion von Gestern und Heute erwarten uns an authentischen Plätzen.



Fotos: © Dagmar Johannsen

Nachruf auf Horst-Dieter Büll

von Kai-Uwe Brand

Moin Horst-Dieter,

da sitzt Du nun da oben und schaust auf all die Menschen, denen Du mit dem Guttempler-Jugend-Zentrum oder wie es jetzt heißt Guddy-Zentrum helfen konntest.

Es ist Dein Lebenswerk dieses Zentrum für Kids und Jugendliche geschaffen zu haben. So etwas ist einmalig in Deutschland. Du warst der Initiator, Mentor und langjähriger Leiter dieser wunderschönen Institution für junge Menschen in Kiel, um Kiel und um Kiel herum.

Viele Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene haben über Dich und Deine Mitstreiter*innen im Guddy-Zentrum den Weg zu den Guttemplern gefunden und damit sicher auch in ein zufriedeneres Leben.

Aus meiner persönlichen Sicht erinnere ich mich sehr gerne an die Anfänge und das schon im Jahre 1980. Es war etwas, entschuldige bitte den Ausdruck, „geiles“ dieses Guttempler-Jugend-Zentrum besuchen zu dürfen. Es ist immer von einem hohen Wohlfühlfaktor geprägt gewesen.

Wenn es das Guttempler-Jugend-Zentrum nicht gegeben hätte, hätten sich meine Schwester Babsi und ihr späterer Mann Matze sich nicht kennen und lieben gelernt.

Eine wunderschöne Erinnerung ist die Fahrt nach Norwegen, nebenbei bemerkt Dein absolutes Lieblingsland, in 1980 mit einem anschließenden Besuch des IGTYF in Stockholm. Es war alles bestens von Dir organisiert worden.

Apropos Organisator: 1980 fand der damalige Bundesjugendtag in Deiner Heimatstadt statt. Auch hier hattest Du wie so oft bei der Organisation und Durchführung Deine Finger im Spiel.

1981 wurde dann im Mai das Guttempler-Jugend-Zentrum offiziell eingeweiht mit einer wunderschönen Feier.

Im weiteren Verlauf der Jahre, um es mit dem jugendlichen Jargon zu sagen, hast Du dir den „Allerwertesten“ aufgerissen, um dieses wunderschöne Zentrum am Leben zu erhalten.

Vor allem hast ja auch viel mit der Guttempler-Jugend zusammengearbeitet und hier seien erwähnt die Freizeiten zur Kieler Woche, wo alle aus nah und fern viel Spaß und Freude hatten und Du wohl hoffentlich auch.

Auch für den Landesverband der Guttempler in Schleswig-Holstein warst Du ja nicht ganz untätig, denn Du hast mehrere Jahre das Amt des Leiters der Kindergruppenarbeit mit vollster Inbrunst ausgefüllt. So haben auch noch sehr viel jüngere Menschen von Deinem Engagement profitiert.

Ich denke, dass die Menschen, die jetzt die Verantwortung tragen für das Guddy-Zentrum, es in Deinem Sinne weiterführen werden.

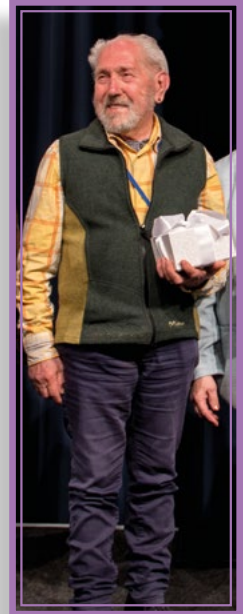
Die Guttempler-Organisation wird Dir ewig dankbar sein, was Du für das oder besser „Dein“ Guddy-Zentrum alles getan und erreicht hast. 40 Jahre dafür ist eine aufopferungsvolle Zeit, dies hier an dieser Stelle zu würdigen gilt. Tusen Takk !!! (aus dem Norwegischen her: Vielen Tausend Dank)

Und um nun auf das da oben zurückzukommen: Ein Horst-Dieter Büll wird es sich nicht nehmen lassen, von hier aus weiter mitzumischen.

Mach es gut und sei stolz auf Dein Erreichtes und Errungenes. Fühle Dich herzlichst umarmt in vollster Verbundenheit.

Dein Kai-Uwe Brand

P.S.: Ich denke es gäbe sich noch einiges mehr zu Deinem Leben zu sagen, aber das beschnacken wir ein anders Mal in Ruhe!



Förderverein Schleswig-Holsteiner Guttempler e. V.

Der Verein verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinne des Abschnitts „Steuerbegünstigte Zwecke“ der Abgabenordnung.

Zweck des Vereins ist die Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens und der öffentlichen Gesundheitspflege durch die ideelle und finanzielle Förderung des Guttempler Landesverband Schleswig-Holstein e.V. und seiner Gliederungen zur Stärkung der präventiven Suchthilfearbeit.

Der Satzungszweck wird insbesondere verwirklicht durch die Beschaffung von Mitteln und Spenden und die Durchführung von öffentlichkeitswirksamen Aktionen und Projekten sowie Werbung jeglicher Art. Eine Unterstützung kann sowohl in materieller als auch in ideeller Hinsicht erfolgen. Wir bitten daher, auf den Förderverein aufmerksam zu machen und/oder ggf. auch eine Zuwendung zu leisten.

Niederschwellige Angebote können hier ohne große Formalitäten unterstützt werden, wie z.B. Weihnachtsfeiern mit Kindern und Erwachsenen, Stadtteil-feste, die Erstellung von zielgruppenspezifischem Aufklärungsmaterial zu Suchtfragen und einiges mehr.

Seit Gründung des Fördervereins sind jedes Jahr wichtige Projekte der Guttemplerarbeit durch Fördermittel ermöglicht worden. Der ehrenamtlich tätige Fördervereinsvorstand sorgt für die erforderliche Verwaltung aller Angelegenheiten und wirbt für die Vermehrung des Vermögens.

Wenn Sie mit einer Zuwendung oder Spende die Guttemplerarbeit unterstützen möchten, dann nutzen Sie gern die Bankverbindung des

Förderverein Schleswig-Holsteiner Guttempler e.V. in Kiel:

bei der Förde Sparkasse in Kiel

IBAN: DE61 2105 0170 1002 3613 66

BIC: NOLADE21KIE

Horst Henningsen, Vorsitzender

Förderverein Schleswig-Holsteiner
Guttempler e.V.
Körnerstr. 7, 24103 Kiel
Mail:
foerdereverein@guttempler-sh.de
Vorsitzender: Horst Henningsen
Mail:
horst.henningsen@guttempler-sh.de



Termine

Herbst- Arbeitstreffen
10.11.2021

Frühjahr Landesverbandstag
26.03.2022
Kiel

Seminare / Projekte

Datum	Thema	Ort
21.11.2021	Arbeitstreffen	Nortorf
16.11.2021	Herbstgespräche	Kiel
26. - 28.11.2021	Planungsseminar Jugend	Mözen
03.-05.12.2021	Seminar Frau und Familie / Bildung	Rendsburg
28. - 30.01.2022	Seminar Jugend	Lütjenwestedt
01.02.2022	Abgabe der Berichte für die Landesverbandszeitung	
05.02.2022	Vorstandssitzung mit Kassenprüfung	Kiel
15.02.2022	Abgabe der Jahresberichte	Kiel
26.03.2022	Landesverbandstag	
01. - 03.04.2022	Seminar Öffentlichkeitsarbeit	Rendsburg
14.05.2022	Tagesseminar „Suchthilfe Nottelefon“	Kiel
13. - 15.05.2022	Seminar SG Bildung „Tagebuch schreiben“	Lübeck
22.05.2022	Arbeitstreffen	
24. - 26.06.2022	Seminar Frau und Familie „Tanz auf dem Vulkan“	Rendsburg
02. - 04.09.2022	Klausurtagung	
16. - 18.09.2022	Seminar SG Bildung „Kleine Zeitreise mit Georg Asmusen“	Gelting
16. - 18.09.2022	Seminar Öffentlichkeitsarbeit	Rendsburg
07. - 09.10.2022	Seminar Frau und Familie „Hier bin ich“	Malente
<i>Seminare die Lust auf 2022 machen!! Siehe auch Seite 34 und 35</i>		

**Zu den Veranstaltungen werden an die Guttempler-Gemeinschaften
des Landesverbandes gesonderte Einladungen versandt!**

**Weitere Termine und eventuelle Änderungen finden Sie auf der Homepage
www.guttempler-sh.de**

Wir trauern um



Joachim Zöhrens

Wir können nicht verhindern, dass der Tod einen lieben Bruder aus unserer Mitte reißt, aber wir können sehr wohl verhindern, dass der Tod die Erinnerungen an diesen Bruder mitnimmt.

Die Guttempler-Gemeinschaft Hermann Tast trauert um Joachim Zöhrens, der am 20.03.2021 im Alter von 76 Jahren nach schwerer Krankheit verstorben ist.

Joachim war über 41 Jahre mit Leib und Seele Guttempler. Von seinem Tod sind wir alle tief betroffen. Zugleich sind wir aber dankbar, dass wir ein ganzes Stück seines Lebensweges mit ihm gehen durften. Er wird immer einen Platz in unserer Erinnerung behalten.



Traurig nehmen wir Abschied von

Holger Scheck

** 9. 7. 1943 † 5.6. 2021*

Er war über 20 Jahre Mitglied in unserer Gemeinschaft.

*Wir werden ihn in liebevoller Erinnerung behalten.
Guttempler-Gemeinschaft „Albatros“*



Wir trauern um unsere Schwester

Herta Marten,

die am 5.10.2021 verstorben ist.

Herta war seit 1974 Mitglied der Guttempler, zunächst in den Gemeinschaften „Stoltenberg“ und „Anker“. Im Jahre 1988 gehörte Herta zu den Gründungsmitgliedern der Gemeinschaft „Albatros“ und blieb bei uns seitdem Mitglied.

Wir danken Herta für ihre Mitarbeit, besonders für ihre aufmunternden Worte als Spruch Templerin.

*Wir werden ihr Andenken in Ehren halten.
Die Guttempler Gemeinschaft „Albatros“*

Wir trauern um



Wir können nicht verhindern, dass der Tod eine Schwester aus unserer Mitte reißt. Aber wir können sehr wohl verhindern, dass der Tod die Erinnerungen an diese Schwester mitnimmt.

Die Guttempler-Gemeinschaft „Frisch auf Nortorf“ trauert um

Irmgard Koch,

die am 08. Juli 2021 im Alter von 88 Jahren nach schwerer Krankheit verstorben ist.

Kurz vor ihrer 60 jährigen Mitgliedschaft am 21.07.2022 in unserer Guttempler-Organisation wurde sie aus dem Land der Lebenden in das Land der Toten gerufen. Nach der eigenen Überzeugung für eine abstinente Lebensweise, ist Irmgard Koch über die Guttempler-Gemeinschaften „Eiderburg“, „Alfred Kelling“ in die „Frisch auf Nortorf“ gekommen. Sie hat sich für unsere Guttempler-Grundsätze Enthaltbarkeit, Brüderlichkeit und Frieden immer eingesetzt. Das Guttemplerhaus Rendsburg in der Beseler Straße war viele Jahre ihr Lebensmittelpunkt.

Von ihrem Tod sind wir alle tief betroffen. Zugleich sind wir aber dankbar, dass wir ein ganzes Stück ihres Lebensweges mit ihr gehen durften. Sie wird immer einen Platz in unserer Erinnerung behalten.

Unser Mitgefühl und unsere Anteilnahme gelten ihrer Familie.

Hans-Jürgen Kain



Die Guttempler-Gemeinschaft „Baltia“ trauert um

Horst-Dieter Büll

der am 1. Mai 2021 nach 49-jähriger Mitgliedschaft verstorben ist.

Am 13. Dezember 2021 hätte er sein 50jähriges GuttemplerJubiläum feiern dürfen.

Wir werden sein Andenken stets in Ehren halten.

Neue Mitglieder im Landesverband

Herzlich Willkommen

Johannsen Dagmar Parität 19.06.2021

Scherer Bernhard Hermann Tast 25.08.2021

Wer
sprechen
kann, kann
auch singen!

GUTTEMLER-EVENTCHOR



Nähere Informationen:
Inga Hansen
Mobil: 0163-4512829
Inga.hansen@guttempler-sh.de

Chorprobe
jeden 2. und
4. Donnerstag
18:30 Uhr

Körnerstraße 7,
24103 Kiel



Unsere Jubilare

<i>Name</i>	<i>Gemeinschaft</i>	<i>Datum</i>	<i>Jubiläum</i>
<i>Kroll, Heike</i>	<i>Klaar Kiming</i>	<i>07.01.2022</i>	<i>10</i>
<i>Krause, Torsten</i>	<i>Ostufer</i>	<i>17.01.2022</i>	<i>10</i>
<i>Grafe Elke</i>	<i>Frisch auf Nortorf</i>	<i>05.02.2007</i>	<i>15</i>
<i>Eickhoff, Bernd</i>	<i>Duburg</i>	<i>07.01.2022</i>	<i>20</i>
<i>Barton, Helmut</i>	<i>Eiderburg</i>	<i>04.01.2022</i>	<i>20</i>
<i>Zantinge, Kyra</i>	<i>Kanalpiraten</i>	<i>31.03.2022</i>	<i>20</i>
<i>Wittkopf, Bärbel</i>	<i>Alfred Kelling</i>	<i>02.04.2022</i>	<i>25</i>
<i>Klie, Carola</i>	<i>Travestrand</i>	<i>19.04.2021</i>	<i>30</i>
<i>Uszinski, Rainer</i>	<i>Frisch auf Nortorf</i>	<i>20.05.2021</i>	<i>30</i>
<i>Steffen Frank</i>	<i>Norderstern</i>	<i>13.11.2021</i>	<i>30</i>
<i>Ringkamp, Werner</i>	<i>Hermann Tast</i>	<i>22.05.2021</i>	<i>35</i>
<i>Henkens, Silke</i>	<i>Hermann Tast</i>	<i>12.02.2022</i>	<i>35</i>
<i>Waschke, Helga</i>	<i>Albatros</i>	<i>04.11.2021</i>	<i>35</i>
<i>Buck, Wolfgang</i>	<i>Frisia</i>	<i>10.11.2021</i>	<i>35</i>
<i>Stange, Karin</i>	<i>Frisia</i>	<i>10.11.2021</i>	<i>35</i>
<i>Petersen, Johannes</i>	<i>Friedensheim</i>	<i>14.11.2021</i>	<i>35</i>
<i>Angelica, Hartmann</i>	<i>Magnus Voß</i>	<i>28.09.2021</i>	<i>40</i>
<i>Wacker, Carola</i>	<i>Roland Wedel</i>	<i>12.01.2022</i>	<i>40</i>
<i>Hartz, Wolfgang</i>	<i>Parität</i>	<i>01.02.2022</i>	<i>40</i>
<i>Hartz Angela</i>	<i>Parität</i>	<i>01.02.2022</i>	<i>40</i>
<i>Wilkens, Hans-Hermann</i>	<i>Alfred Kelling</i>	<i>11.03.2022</i>	<i>45</i>
<i>Lensch, Uwe</i>	<i>Freischar</i>	<i>21.03.2022</i>	<i>60</i>

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Runde Geburtstage und Mehr

Name	Geburtstag	Gemeinschaft	Jahre
<i>Spiekermann, Jan-Olav</i>	<i>17.02.2021</i>	<i>Einzelmitglied</i>	<i>30</i>
<i>Schulze, Torsten</i>	<i>15.08.2021</i>	<i>Freischar</i>	<i>60</i>
<i>Johannsen, Dagmar</i>	<i>13.01.2022</i>	<i>Parität</i>	<i>60</i>
<i>Ahrens, Bernd</i>	<i>18.12.2019</i>	<i>Kieler Sprotten</i>	<i>70</i>
<i>Schlüter, Udo</i>	<i>08.04.2021</i>	<i>Frisch auf Nortorf</i>	<i>70</i>
<i>Brandenburg, Monika</i>	<i>20.01.2022</i>	<i>Frisch auf Nortorf</i>	<i>70</i>
<i>Barton, Helmut</i>	<i>27.01.2022</i>	<i>Eiderburg</i>	<i>70</i>
<i>Herdejürgen, Axel</i>	<i>04.02.2022</i>	<i>Baltia</i>	<i>70</i>
<i>Borngräber, Georg</i>	<i>12.03.2022</i>	<i>Kehrwieder</i>	<i>70</i>
<i>Laschewski, Karl-Heinz</i>	<i>22.03.2022</i>	<i>Ostufer</i>	<i>70</i>
<i>Stade, Peter</i>	<i>27.04.2022</i>	<i>Roland Wedel</i>	<i>70</i>
<i>Teves, Ingrid</i>	<i>01.04.2022</i>	<i>Kieler Sprotten</i>	<i>80</i>
<i>Herrmann, Emilie</i>	<i>03.04.2022</i>	<i>Zuflucht</i>	<i>80</i>
<i>Klahn, Grete</i>	<i>08.04.2022</i>	<i>Freischar</i>	<i>90</i>

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Wir bedanken uns für die Unterstützung

securvita
K R A N K E N K A S S E

 <p>Landesregierung Schleswig-Holstein</p>	 <p>vdek Die Ersatzkassen</p>	 <p>Deutsche Rentenversicherung</p>
 <p>AOK Die Gesundheitskasse.</p>	 <p>Audi BKK</p>	 <p>DAK Gesundheit</p>
 <p>iKK Nord</p>	 <p>BKK Landesverband NORDWEST</p>	 <p>TK Die Techniker</p>
 <p>LSSH Landesstelle für Suchtfragen Schleswig Holstein e.V.</p>	 <p>LVGF SH</p>	 <p>DER PARITÄTISCHE SCHLESWIG HOLSTEIN</p>
 <p>NOVITAS BKK EXTRA ANDERS . EXTRA FÜR SIE</p>	 <p>BKK-VBU</p>	 <p>BAHN BKK</p>
 <p>BARMER</p>		

Guttempler Landesverband Schleswig-Holstein e.V.