

# *KLAR im Norden*



*„1000 Gründe Mitglied zu werden“.*

Herbst-Landesverbandstag in Mildstedt

*Bauer Matthias Stührwoldt als Gast mit augen-  
zwinkernden Beitrag*

*Viel Platz für Traditionen, neue Wege,  
gemeinsame Pläne und Kultur.*



# 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

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

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

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



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
Kuchen, Kaffee, Klönschnack	04
Sicher gibt es viele Talente	04
Herbst-Landesverbandstag	05
Bauer Matthias Stührwoltd	09
Verabschiedung von Hans Siegmüller	10
Eine echte Legende der Suchthilfe	11
Gestalten - bewegen - entspannen	12
Herbst-Arbeitstreffen in Nortorf	15
1000 Gründe Mitglied zu werden	16
Familienproblem Suchterkrankung	18
Gedanken zu Weihnachten	19
Jahresbericht Notteltelefon 2021	20
Buchbesprechung, Dagmar Johannsen	21
Förderverein S-H. Guttempler e. V.	22
Briefe an die Mitglieder der Parität	23
Wie wichtig ist ein Smartphone für mein Leben?	24
Carola Wacker zum 40-jährigen Guttempler Jubiläum	25
130 Jahre Guttempler-Gemeinschaft „Frisia“ auf Sylt	26
Drei neue Geschwister in Kappeln	28
Ansprechpartner für Suchtfragen	29
Seminare die Lust auf 2022 machen	30
Seminare die Lust auf 2022 machen	31
Hej, liebe 51	32
Die Aktionswoche Alkohol	32
Straßenfest in Rendsburg	33
Termine/Seminare	34
Wir trauern	35
Wir trauern	36
Neue Mitglieder im Landesverband	37
Guttempler Eventchor	37
Unsere Jubilare	38
Runde Geburtstage	39
Sponsoren Unterstützer	40

*Mach mit!*

*Liebe Mitglieder, liebe interessierte Leserinnen und Leser,*

ich freue mich, heute wieder ein Editorial für unsere Landesverbandszeitung verfassen zu dürfen. Diese Zeitung ist für mich immer Zeugnis dafür, dass einiges im Landesverband Schleswig-Holstein passiert. Denjenigen, die an dieser Ausgabe wieder mitgewirkt haben und ganz maßgeblich damit einen unverzichtbaren Anteil an der Außenwirkung unseres Verbandes geleistet haben, möchte ich an dieser Stelle danken.



Vieles ist seit der letzten Ausgabe in Sachen Corona und unseren Möglichkeiten, verantwortlich mit uns, den Hilfesuchenden und unseren Mitgliedern umzugehen passiert. Wieder waren wir eingeschränkt und wieder mussten wir auf die Gegebenheiten adäquat reagieren. Wir waren fast schon Profis darin, Abstände zu vergrößern, der Vorgabe von erlaubten Teilnehmerzahlen und den hygienischen Maßgaben Rechnung zu tragen. Ich danke euch für eure Flexibilität, die ihr in den letzten 2 Jahren ausgebaut, professionalisiert und gelebt habt. Ohne die Mitarbeitenden vor Ort wäre unsere Hilfestellung und die Aufrechterhaltung unseres Beratungsangebot nicht möglich gewesen.

Wir werden jetzt unsere Kräfte auch in Zusammenarbeit mit den anderen Verbänden sowohl in der Suchtselbsthilfe als auch darüber hinaus bündeln müssen, um lang brach gelegene Bereiche wieder zu aktivieren, für uns zu erschließen und für uns zu nutzen. Kooperationen sind das A und O in Zeiten von schwindenden Mitgliederzahlen und Ressourcen. Wir dürfen nicht zu stolz sein, unseren „Nächsten“ um Hilfe zu bitten in Bereichen, in denen wir wenig oder vielleicht sogar zu wenig Know-how haben. Wir dürfen unsere Kräfte nicht mehr dafür verwenden, immer alles selbst machen zu wollen.

Wenn ich auf die kommenden Wochen im Hinblick auf unsere Projekte blicke, dann macht es mich froh, dass hier die Planungen nach einem Jahr des Stillstands bereits angelaufen sind und der Faden genau da wieder aufgenommen wird, wo wir ihn Ende 2020 haben fallenlassen müssen. Nämlich da, wo wir gesehen und wahrgenommen werden wollen und auch sollten. Ich bitte jeden, unsere Projekte Eventchor, „Lass mal Schnacken“ und unser Wandern auf dem Jakobsweg teilnehmend oder wohlwollend fördernd zu begleiten und zu unterstützen. Das heißt: Macht Werbung dafür, wo immer ihr auf Menschen trifft mit offenen Ohren. Manchmal hat ein Faden, den man wieder aufnehmen will, nämlich die Ausmaße eines Tampens, den der Vorstand nicht alleine bewegen kann.

Inga Hansen  
Landesvorsitzende

**Titelbild:**  
Foto © Joachim Markgraf  
Guttempler-Schleswig Holstein 2022

**Ausgabe Herbst 2022**  
**Redaktionsschluss 1. September 2022**

## „Kuchen, Kaffee, Klönschnack“

Peter Lübker (Kiel) – Das war das Motto zum Aufruf des internationalen Guttempler Gründungstages von 03. Oktober 2021 in der Körnerstr 7 in Kiel zum 132-jährigen Jubiläum.



Unsere Landesvorsitzende Inga Hansen sprach zur Begrüßung einige Worte zu diesem Ehrentag und beglückwünschte zugleich Magrit Evers von den „Kieler Sprotten“ zu ihrem Geburtstag am selben Tag.

Hier trafen sich nicht nur Guttempler, sondern auch die Angehörigen sowie Teilnehmer aus den Gesprächsgruppen, die für einen regen Austausch von Gedanken für mich und die Gäste interessant waren.

Bei der Auswahl der vielen leckeren Kuchen und Torten ist den ca 30 Teilnehmer\*innen die Wahl nicht leichtgefallen, aber es wurde alles probiert und keiner ging hungrig nach Beendigung des Festes nach Hause.

Wir waren alle froh, uns nach und während der Pandemie wieder zu sehen.

Es war für alle ein gelungener Tag. Als Sachgebietsleiter der Öffentlichkeitsarbeit möchte ich mich bei den „Helfenden Händen“ des Auf- und Abbaus und den Hol- und Bring-Service recht herzlich bedanken.



Fotos: © Peter Lübker

**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 per Mail: [dagmar.johannsen@guttempler-sh.de](mailto:dagmar.johannsen@guttempler-sh.de) oder ruft an 0179 1295657**

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

## Herbst-Landesverbandstag der Guttempler in Schleswig-Holstein

*Am 30. Oktober 2021 fand im Guttempler-Museum in Mildstedt der diesjährige »Herbst«-Landesverbandstag statt.*

Joachim Markgraf (Wedel) – Der Landesverbandstag der Guttempler in Schleswig-Holstein fand am 30.10.2021 im nordfriesischen Mildstedt statt. Inga Hansen eröffnete um 10:00 Uhr die Sitzung. Sie begrüßte die Vertreter und Mitglieder des Landesverbands Schleswig-Holstein, sowie den Vertreter des Bundesverbands, den stellvertretenden Bundesverbandsvorsitzenden Fredric Schulz.



Die ordnungsgemäße Einberufung wurde festgestellt und es ergaben sich keine

Beanstandungen. Es waren alle Verantwortungsträger anwesend, bis auf Lotta Spethmann, die entschuldigt fehlte.

Es waren von 28 Gemeinschaften 15 anwesend. Demzufolge ergaben sich 25 Vertreterinnen und Vertreter, die anwesend waren und von denen 3 vom Recht der Stimmenhäufung Gebrauch machen konnten. Somit ergab sich eine Stimmenanzahl von 28.

Der Landessekretär Kai-Uwe Brand wurde zum Protokollführer ernannt.

### **Trauerfeier:**

Es waren seit dem letzten Herbst-Landesverbandstag 12 Guttempler\*innen verstorben. An sie wurde hier noch einmal feierlich erinnert bzw. ihrer gedacht.

### **Grußworte:**

Der stellvertretende Bundesvorsitzende Fredric Schulz bestellte Grüße vom Bundesvorstand. Es gab in diesem Gremium einige Veränderungen:



Der bisherige Bundes-schatzmeister Rainer Uszinski ist von seinem Amt zurückgetreten und dieses Amt ist jetzt vom bisherigen stellvertretenden Bundesvorsitzenden Frithjof Axt übernommen worden. Es wird also auch ein Nachfolger\*in als stellvertretende/r Bundesvorsitzende/r gesucht. Die bisherige Bundes-

geschäftsführerin Frau Barbara Hansen hat zum 31.12.2021 gekündigt. Ihr Nachfolger wird Herr Abousoufiane Akka.

Die Umbaumaßnahmen in der Bundesgeschäftsstelle sind im vollen Gange. Es ist nach Abschluss der Arbeiten ein Tag der offenen Tür geplant.

Die neue Satzung des Bundesverbandes ist jetzt auch beim zuständigen Gericht eingetragen. Auf der Homepage der Guttempler in Deutschland steht sie zur An- bzw. Einsicht zur Verfügung. Fredric Schulz bat um weitere aktive Mitarbeit beim bundesweiten Suchtnottelefon.



Der Landessekretär Kai-Uwe Brand



Es waren seit dem letzten Herbst-Landesverbandstag 12 Guttempler\*innen verstorben.

Fortsetzung nächste Seite

## Herbst-Landesverbandstag der Guttempler in Schleswig-Holstein

Im Moment ist die Arbeit mit den Sober Guides sehr erfolgreich. Er bat auch hier darum Abonent von Sober-Radio zu werden und sich dort den Podcast anzuhören. Es ist vor allem ein Angebot für jüngere Menschen. Guttemplerinnen und Guttempler waren schon immer fortschrittlich, vor allem in den Bereichen Suchtselbsthilfe, kulturelle Veranstaltungen und Alkoholkontrollpolitik. Er appellierte an die Bereitschaft zur Veränderung unserer Organisation.

Der Sachgebietsleiter für die Suchthilfe Franz-Josef Hecker verließ mit 2 Gradbewerbern die Versammlung, um für den Grad der Nächstenliebe die Gradeinweisung vorzunehmen. Danach wurde die beantragte Satzungsänderung mit einer zusätzlichen Ergänzung (sprachliche Anpassung) mit 27 Ja-Stimmen und einer Enthaltung angenommen.

Die Landesvorsitzende Inga Hansen berichtete über die Situation im Landesverband allgemein. Der Landesverband besteht per 01.10.2021 aus 28 Gemeinschaften mit 301 Mitglieder.

Sie sei oft sehr nachdenklich, da Corona auch sie in ihrem Enthusiasmus manchmal doch etwas ausbremst.

Viele Aktivitäten mussten abgesagt werden und für sie wäre es kein schönes Gefühl, wenn sie wieder mal die nicht so guten Nachrichten überbringen musste. Es ist im Moment sehr schwierig zur sogenannten Normalität zurückzukehren. Sie freute sich aber auch etwas Positives berichten zu können, dass heute Dortje Bogensee in die Gemeinschaft „Hermann Tast“ aufgenommen wird.

Sie bietet natürlich auch weiterhin die Hilfe des Landesvorstandes an, was zum Beispiel die Nutzung der Tagungsräume oder andere Angelegenheiten, die gerade auf Corona bezogen angeht.

Kai-Uwe Brand berichtete, dass für ihn die Aktion „One Billion Rising“ am 25.6.21 in Rendsburg mit einer einstudierten Tanzeinlage einer der Höhepunkte in 2021 war.



Foto: © Wilfried Brand, Rendsburg 2021

Bernd Nitsch teilte mit, dass das Kieler Guttemplerhaus nie geschlossen war und bedankte sich auch für die gute Zusammenarbeit mit den Guttempler-Gemeinschaften in Schleswig-Holstein.

### Vorstellung Seminare 2022:

Für das Sachgebiete „Suchthilfe“ erinnerte Franz-Josef Hecker zunächst einmal an das bevorstehende Seminar



„Familienerkrankung und Sucht“ vom 3.-5.12.2021 in Rendsburg. Für 2022 ist kein Einzelseminar vorgesehen. Es ist aber in der Pipeline die „Ausbildungskette zum/zur Ansprechpartner\*in Suchthilfe“ ab September 2022 fortzusetzen.

Für das Sachgebiet „Frau und Familie“ stellte Magrit Evers 2 Seminare vor:



„Tanz auf dem Vulkan - Umgang mit starken Gefühlen“ vom 24.-26.06.2022 in Rendsburg.

„Hier bin ich - Mehr Aufmerksamkeit“ vom 7.-9.10.2022 in Bad Malente

Für das Sachgebiet „Bildung“ stellte Dagmar Johannsen 2 Seminare vor:



„Schreib mir von der Seele - Tagebuch schreiben“ vom 13-15.05.2022 in Timmendorfer Strand.

Fortsetzung nächste Seite

## Herbst-Landesverbandstag der Guttempler in Schleswig-Holstein

„Kleine Zeitreise mit Georg Asmussen“ vom 16.-18.09.2022 in Gelting und Wanderung in der Geltinger Birk.



Für das Sachgebiet „Öffentlichkeitsarbeit“ gab Peter Lübker die 2 Termine für die Seminare zu diesem Thema bekannt: 01.-03.04.2022 und 16.-18.09.2022 jeweils in Rendsburg.

Für das Sachgebiet „Jugend“ stellte Inga Hansen (i.A. von Lotta Spethmann) 2 Seminare vor:

„Meine-Deine-Unsere Emotionen“ vom 28.-30.01.2022 in Lütjenwestedt

„Planungsseminar 2023“ vom 25.-27.11.2022 in Rendsburg

Sie erinnerte auch nochmal an das bevorstehende Seminar vom 26.-28.11.2021 zum Thema „Wir stehen im Mittelpunkt“ in Mözen

### Vorstellung Projekte:

Das „Wanderprojekt“ wird im Jahr 2022 fortgesetzt, immer unter der Voraussetzung, dass es aufgrund der geltenden Corona-Regeln möglich ist.

Auch das Projekt „Manchmal hilft nur schnacken“ wird fortgesetzt, wenn sich die Gemeinschaften als Ausrichter daran beteiligen bzw. sich darum bewerben, dass an ihrem Ort die entsprechende Veranstaltung durchgeführt werden kann.

Auch der „Event-Chor“ wird wieder proben und singen unter der Maßgabe der Corona-Regeln.

Die Landesvorsitzende Inga Hansen äußerte den Wunsch bzw. hatte die Bitte, dass sich an diesen Projekten möglichst viele Guttemplerinnen und Guttempler aus ganz Schleswig-Holstein beteiligen.

### Einladung zur Landesverbandssitzung Frühjahr 2022:

Die Arbeitsgemeinschaft der Kieler Guttempler\*innen hat für den 26.03.2022 ins Bürgerhaus nach Kiel-Mettenhof eingeladen.

Zur Landesverbandssitzung im Herbst 2022, haben die Mildstedter Guttempler\*innen zum 29.10.2022 ins dortige Guttempler-Zentrum eingeladen.

Als kleine Überraschung fand als erstes in einer feierlichen Zeremonie die Aufnahme von Dortje Bogensee in die Gemeinschaft „Hermann Tast“ Mildstedt statt.

Nun folgte die feierliche Gradnahme und es wurden 2 Mitglieder in den Grad der Nächstenliebe eingeführt.

Inga Hansen teilt mit, dass sich der Landesvorstand dazu entschlossen hat, Schwester Irene Ulses zum Ehrenmitglied der Guttempler in SH zu ernennen.

Anschließend erhielten 4 Guttempler\*innen aus der Hand der Landesvorsitzenden Inga Hansen ihre Urkunden als Ehre für 10jährige Mitgliedschaft. Alle anderen erhalten die Jubiläumsurkunde per Post.

Unter Verschiedenes gab Inga Hansen bekannt, dass der Vorstand sich aufgeteilt hat, um als Ansprechpartner für die Gemeinschaften zu fungieren.

Weitere Infos dazu werde es auch noch beim Arbeitstreffen am 10.11.21 in Nortorf geben.

Dagmar Johannsen erinnert daran, dass sie die Beauftragte für den sogenannten „Mach-Mit-Koffer“ ist. Sie bat um möglichst zahlreiche Inanspruchnahme von den Gemeinschaften.



Rolf Meister: Er macht Werbung für das Suchtnottelefon in Schleswig-Holstein und bat darum, dass sich noch mehr Guttempler\*innen zur Mitarbeit bereit erklären.



Das für den 14.5.22 geplante Tagesseminar „Suchthilfe Nottelefon“ muss aus Gründen der Seminar Überschneidung verschoben werden. Der neue Termin wird noch bekanntgegeben.

Fortsetzung nächste Seite

## Herbst-Landesverbandstag der Guttempler in Schleswig-Holstein



Peter Johannsen sprach folgendes an:

Es wird 2 Schatzmeister-Seminare am 6. und 20.11.2021 im Kieler Guttemplerhaus geben. Dort werde auch das aktuelle Thema zur „Schatzmeisterei“ und ein mögliches elektronisches Kassenbuch angesprochen.



Die Enkelin von Georg Asmussen  
Irene Ulses

Irene Ulses (95), die Enkelin von Georg Asmussen, wurde zum Ehrenmitglied ernannt. (Gemeinschaft Freischaar)



Marlies Zöhrens bedankte sich für alles und bestellt Grüße vom Museumsausschuss

Kai-Uwe Brand erinnerte nochmal an die rechtzeitige Abgabe für die gewünschten Änderungen bzw. Themenaufstellung im Programmheft bis zum 01.11.2021



Roland Hafke nimmt stellvertretend für Irene Ulses die Ehrung als Überbringer an.



2 Mitglieder wurden in den Grad der Nächstenliebe eingeführt. Von links Uwe Klindt und Helmut Omland, der auch gleichzeitig seine Urkunde für 10jährige Mitgliedschaft erhielt.



Feierliche Aufnahme von Dortje Bogensee in die Gemeinschaft „Hermann Tast“ Mildstedt.



Mit einem Dank an die Mildstedter Guttempler\*innen für die Ausrichtung des Landesverbandstages und die ange-reisten Teilnehmer aus den Gemeinschaften beendet Inga Hansen die Sitzung.

Bei Kaffee, Kuchen und mit netten Gesprächen wurde die Heimfahrt eingeleitet.

Textquelle Protokoll von Landesverbandssekretär Kai-Uwe Brand

Fotos: © Joachim Markgraf

## Herbst-Landesverbandstag der Guttempler in Schleswig-Holstein

### Guttempler in Schleswig-Holstein in Mildstedt.

Kultureller Teil mit Bauer Matthias Stührwoldt <http://www.matthias-stuehrwoldt.de/>

Inga Hansen Landesvorsitzende (Büdelndorf) – Am 30.10.2021 fand planmäßig unser Landesverbandstag im Guttemplerzentrum in Mildstedt statt.

Wir haben die Satzung angepasst, für unsere Seminarplanung 2022 geworben, unsere Projekte fürs nächste Jahr vorgestellt, ein Mitglied aufgenommen, Jubilare und Menschen mit dem Wunsch nach mehr Verantwortung geehrt, ein Ehrenmitglied ernannt und wieder Nähe geschaffen und gespürt. Vielen Dank für alle, die dabei waren egal ob live vor Ort oder am Bildschirm.



Diese Sitzung konnte auch mit Hilfe der technischen Unterstützung von Axel Herdejürgen „Online“ mitverfolgt werden. Es haben von diesem neuen Service auch einige Guttempler\*innen in Schleswig-Holstein Gebrauch gemacht. Vielen Dank dafür.

Zum Kulturellen Teil begeisterte uns mit einem amüsanten Auftritt der Bauer und Autor Matthias Stührwoldt, der uns mit seinen Melk- und Mistgeschichten auf Platt- und Hochdeutsch, auf seinen landwirtschaftlichen Betrieb zu seiner Familie und seinen Tieren ins holsteinische Stolpe mitnahm.



*Dieser Tag hat uns wieder miteinander verbunden und Nähe geschaffen. Mit viel Platz für Traditionen, neue Wege, gemeinsame Pläne und Kultur.*



*Vielen Dank für Deinen heimatverbundenen und augenzwinkernden Beitrag.*



## Verabschiedung von Hans Siegmüller

Dagmar Johannsen (Kiel) - Das ist wirklich eine Seltenheit in unseren Tagen! Wer kann schon heute von sich behaupten 37 Jahre an einem Arbeitsplatz bis zu seiner Rente geblieben zu sein.

Am 01. Juni 1984 begann Hans Siegmüller als Diplom-Sozialtherapeut im Kieler „Sozialtherapeutischen Übergangwohnheim (StÜw) in der Körnerstraße 7 seine Tätigkeit. Die letzten 15 Jahre hast Du, lieber Hans, auch die Leitung übernommen und die Einrichtung mit all seinen Einwohnern durch schwere Zeiten Hand in Hand mit dem Vorstand des Guttempler-Sozialwerks, des Hausvereins und der ARGE Kiel gesteuert. Du schautest über den Tellerrand, knüpftest Verbindungen zu allen maßgeblichen Beratungsstellen, sozialen Einrichtungen, Gesundheitsämtern usw. in Schleswig-Holstein, Hamburg, Niedersachsen, Bremen und Mecklenburg-Vorpommern.

Mit deinem außergewöhnlichen Einsatz konnte das StÜw sowie dein Team wachsen und sturmsicher für die Zukunft gemacht werden. Jetzt segelst du mit einem weinenden und einem lachenden Auge in deinen verdienten Ruhestand und wenn Gott will mit deiner Frau um die Welt.

Wir feiern heute zusammen mit 20 eingeladenen Gästen: der Vorsitzenden der Guttempler in Schleswig-Holstein Inga Hansen, dem Guttempler- Sozialwerk, vertreten durch den Festredner und ehemaligen Vorsitzenden Dirk Jacobsen und jetzigem Vorsitzenden Peter Johannsen sowie deinen Kolleg\*innen und Mitstreiter\*innen, deiner Nachfolgerin Frau Dörte Wichelmann, einigen Vertretern Deines Arbeitskreises, unter anderem aus Flensburg und Lübeck und allen Übergangsheimbewohnern.

Wir wünschen Dir viel Glück und beste Gesundheit für Deine Zukunft.



Fotos: © Dagmar Johannsen

Suchthilfe Nottelefon

**01805 982855**

14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz

**Rund um die Uhr erreichbar!**

## Eine echte Legende der Suchthilfe

Fast 40 Jahre bei den Guttemplern in Kiel: Für Hans Siegmüller war die erste auch die letzte Stelle

VON MARTIN GEIST

**KIEL.** Wenn die Sucht das Leben bestimmt - und letztlich zu zerstören droht-, werfen die Guttempler immer wieder den Rettungsanker. In Kiel geschieht das schon seit 1975 unter anderem mit dem Jugendtreff „Guddy“, aber auch mit einem Übergangwohnheim, das zumeist an Alkoholsucht erkrankten Män-

nern und Frauen dabei helfen soll, in ein Leben ohne Rausch zurückzufinden. Genau bei diesem Verein trat Hans Siegmüller im Jahr 1984 seinen ersten Job an. Nach Kiel zog es ihn aber erst einmal nicht so sehr wegen dieser Stelle, gibt er zu. In Kassel, wo er Sozialpädagogik studiert hatte, gab und gibt es einfach nicht genug Wasser zum Segeln. Und so streckte der passionierte Fan von Wind und Wellen einfach seine Fühler nach einem Arbeitsplatz an der Küste aus.

„Ich habe das nie bereut“, sagt Siegmüller! Heute. Inzwischen denkt er dabei zwar auch an sein Boot und die Förde, aber mehr noch an sein nunmehr beendetes Berufsleben. Das nämlich bot dem 65-Jährigen Abwechslung, Freude, Momente der Verzweiflung, Selbstbestimmung, mithin so viele auf- und anregende Erlebnisse, dass er nie ernsthaft auf die Idee kam, sich eine andere Beschäftigung zu suchen. „Sicher gibt es bei dieser Arbeit immer wieder Rückschläge“, blickt der Wahl-Kieler zurück. Und hat dabei so manche Schütz-



Guttempler-Urgestein Hans Siegmüller übergibt die Leitung des Übergangwohnheims in der Körnerstraße an Dörte Wichelmann

linge im Sinn, die es trotz zunächst hoffnungsvoller Entwicklung doch nicht geschafft haben. Auf der anderen Seite hat er erfahren: „Bei einigen fällt der Groschen erst später.“ Und so braucht es eben zuweilen einen zweiten, dritten oder viertem Anlauf, ehe es was werden will mit

**„Sicher gibt es bei dieser Arbeit immer wieder Rückschläge.“**

Hans Siegmüller  
Guttempler-Sozialwerk

einem Leben ohne Alkohol. Zudem gibt es auch die gegenteiligen Geschichten von Leuten, auf die man keinen Pfifferling hätte setzen wollen und die sich nach einiger Zeit dann doch fröhlich mit Frau und Kind und fester Arbeit eingerichtet hatten.

Siegmüller hat es längst gelernt: Auch als Profi steckt man eben in keinem Kopf und keiner Seele drin. Was sich jedoch wie ein roter Faden durch fast alle Suchtkranken zieht, sind tiefe und oftmals traumatisie-

rende Verletzungen der Seele. Suchtkranke Eltern oder Elternteile, körperliche Gewalt emotionale Vernachlässigung, fast immer spielen solche Dramen entscheidend mit hinein.

Ein Pfeiler der Arbeit des Guttempler-Sozialwerks, das auch ambulante Wohnprojekte betreut, ist das sozialtherapeutische

Übergangwohnheim in der Körnerstraße. Dort gibt es Platz für 13 Suchtkranke, um sie nach stationärem Entzug und Reha Schritt für Schritt in ein neues Leben zu begleiten. Im Gegensatz zu Siegmüllers Anfangsjahren erfordert das heute einen deutlich längeren Atem. Manche Suchtkranke bleiben bis zu viereinhalb Jahre, auch wegen der schwierigen Lage auf dem Wohnungsmarkt. Zudem weisen die derzeit durchweg männlichen Bewohner mit 45 bis 50 Jahren ein erheblich höheres Durchschnittsalter auf.

Hans Siegmüller ist also fast vier Jahrzehnte geblieben, die Umstände sind jedoch anders geworden. Sich damit auseinanderzusetzen, ist nun die Aufgabe von Dörte Wichelmann. Die 44-jährige Sozialpädagogin und Suchttherapeutin verfügt über einschlägige Berufserfahrung und weiß einzuschätzen, in welcher großen Fußstapfen sie tritt: „Mein Anspruch ist, das Level zu halten.“

Quelle: Kieler Nachrichten November 2021/  
Text und Foto von Martin Geist

## Gestalten - bewegen - entspannen

### Die Gemeinschaft „De Brüch“ beim kreativen Familienwochenende in Bad Laer

Karin Beshertz (Fockbek) – Schon 2019 beim ersten Besuch des Seminars der Paritätischen Akademie NRW in Zusammenarbeit mit dem Guttempler Bildungswerk stand für uns fest: Das wollen wir wiederholen, das hat Spaß gemacht und allen ein bisschen neuen Schwung gegeben. Seine kreativen Fähigkeiten auszutesten und eine Erholung vom Alltag zu erreichen, ließ die Vorfreude auf das Wochenende steigen.

Strömender Regen, eine überfüllte Autobahn, mehrere Staus und viele Baustellen verlängerten die Anreise und machten sie besonders für die Fahrer recht anstrengend. Auch die traditionelle Frühstückspause, wieder von den Holtseern reichhaltig angerichtet, verlief im Stehen unter den Schirmen eines Restaurants an der Raststätte Holtenstedt.

Als wir endlich in Bad Laer, im südlichen Osnabrücker Bäderdreieck gelegen, ankamen, genossen wir erst einmal auf der Terrasse des Hotels einen Cappuccino und freuten



uns auf jeden, der nach und nach eintraf.

Nach unserer Anmeldung im „Haus Große Kettler“, einem anheimelnden Landhotel, bezogen wir unsere behaglich eingerichteten Zimmer, größtenteils mit Balkon und besichtigten anschließend die gemütlichen Aufenthaltsräume mit Blick in den Garten, den großzügigen Speiseraum und den eigenen Bade- und Fitnessbereich.

Ein ausgiebiges Abendbuffett mit abwechslungsreichen Angeboten in einem Extraraum für alle Seminarteilnehmer läutete das gemeinsame Wochenende ein, bevor wir uns zur Begrüßung und zum Kennenlernen im kleinen Saal des Hotels, der uns das ganze Wochenende zur freien



Verfügung stand, trafen. Der 1. Vorsitzende Dirk König und Manfred Geis hießen uns herzlich willkommen und freuten sich mit uns zusammen auf das Seminar. Nachdem jeder sich noch einmal kurz vorgestellt und seine Erwartungen skizziert hatte, gaben die beiden den zeitlichen Ablauf bekannt und Werner Pastoors übernahm es, uns die künstlerischen Angebote genauer zu erläutern. Es gab viele Möglichkeiten kreativ zu werden, so dass jeder etwas Spezielles für sich finden konnte.

Hatte ich vor 2 Jahren interessenthalber möglichst viele Angebote wahrgenommen, so dass mir manchmal die Zeit weglief, nahm ich mir jetzt vor, nur ein hoffentlich gelungenes Kunstwerk mit nach Hause zu nehmen und möglichst viel auf einem Gebiet neu zu lernen. Als alles feststand und jeder mit dem Ergebnis zufrieden war, ließen wir den Freitagabend langsam im angrenzenden Restaurant ausklingen und freuten uns auf das gemeinsame Gestalten in den nächsten 2 Tagen.



Samstagmorgen begann besonders für uns Schleswig-Holsteiner mit der Wassergymnastik im hoteleigenen Schwimmbad. Schon vor dem Frühstück bewegten wir uns nach der Anleitung von Dirk König mehr oder weniger rhythmisch im gerade noch angenehm temperierten Wasser. Arme, Beine, Kopf und Rücken erhielten durch gezielte Übungen einiges zu tun und machten uns anschließend etwas hungriger auf das bevorstehende Frühstück.

Gleich danach ging es für die Gemeinschaft „De Brüch“ zur Salzgrotte in der Blomberg-Klinik. Der Weg führte durch den angrenzenden Kurpark, Standort mehrerer Solequellen, von denen eine im „Kolk“ offen zu Tage tritt und den Glockensee speist. In der Salzgrotte konnten wir ein ähnlich wohltuendes Klima wie an Nord- und Ostsee mit der salzhaltigen Luft genießen. Wir nahmen auf

Fortsetzung nächste Seite

## Gestalten - bewegen - entspannen

bequemen Liegestühlen Platz, wurden mit Decken warm eingehüllt, inhalierten tief und entspannten dabei teilweise hörbar in ruhiger Atmosphäre.

Nach dem kurzen Rückweg wollten wir jetzt endlich loslegen und freuten uns auf Werner Pastoors kreativen Angebote.

Einige hatten schon angefangen und auch in unserer Gruppe fanden alle nach und nach ihren Kreativwunsch. Besonders interessant fand ich neben meinem Vorhaben auch die Idee des Pourings, des Acrylgießens mit verschiedenen Farben, die sich dank dieser Technik nicht miteinander vermischen, wenn sie mit einem Becher auf die Leinwand gekippt werden. Ein paar Tropfen Silikon helfen beim Aufbringen von Zellen. Mit Werners Unterstützung, der sowohl die Keilrahmen vorher schwarz eingefärbt und die Wunschfarben, Becher und Plastikwanne vorbereitet hatte, probierten Gerda und Rudolf diese Technik aus.



Ich selbst entschied mich, den Sonnenuntergang an der dänischen Nordseeküste mit Acrylfarben zu malen und lernte von Werner, die richtigen Proportionen für Himmel, Wasser und Strand zu finden, dass Wasser nicht nur blau ist, Wellen und Schaumköpfe richtig eingesetzt werden müssen und wie man Tiefe durch das geschickte Einar-



beiten von hellen oder auch dunklen Akzenten erreicht. Auch der Himmel mit der untergehenden Sonne, die sich im Wasser spiegeln sollte und die Wolken, die rötlich eingefärbt werden mussten mit verschiedene Rot- Orange- und Gelbtöne, bargen so ihre Schwierigkeiten.

Immer wieder unterstützte Werner nicht nur mich, sondern auch alle anderen, damit der Erfolg nicht ausblieb. Inge und Klaus versuchten sich an bunten Vögeln, die sie mit Farbstiften auf glatte Steine zeichneten, Monika hatte es die Gestaltung von Mandalas angetan, Hiltrud häkelte sich ein Einkaufsnetz und die letzten zwei entschieden sich, überall zu gucken, Ideen zu inhalieren oder einfach zu genießen dabei zu sein.

Die Mittagspause mit Suppe und Salat und etwas Freizeit nutzten Gerda und ich für einen kurzen Shopping-Trip. Im historischen Ortskern bummelten wir zwischen liebevoll restauriertem Fachwerk und kleinen schön bepflanzten Grünflächen. Service und Herzlichkeit wurden in den größtenteils inhabergeführten Lädchen mit vielfältigem Angebot großgeschrieben und wir fanden schnell einige wirklich tollen Sachen. In einer Bäckerei zum Beispiel erstand ich den sogenannten „Laerer Piepstein“ in zart schmelzender Form, zu genießen als schmackhafte Sahne-Ganache-Praline, ein kleines Mitbringsel für Daheimgebliebene. Vorbei an der Plastik „Der Leinenhändler“, die an die Geschichte der Leinenherstellung erinnern soll, ging es zurück ins Hotel.

Jetzt setzten wir unsere Arbeit an den verschiedenen Kunstwerken fort, bekamen immer wieder von unserem Leiter wertvolle Tipps für Verbesserungen, Vorschläge zum Ausprobieren und Un-

Fortsetzung nächste Seite

## Gestalten - bewegen - entspannen

terstützung bei der Ausführung. Die Acrylbilder mit der Gießtechnik bekamen nachmittags mit Hilfe eines Föns, der die Farben unterschiedlich im Vordergrund erscheinen ließ und je nach Richtung andere Steifen und Flecken hervorzauberte, eine neue Ausdruckskraft. In Trocknungsphasen der Gemälde blieb immer wieder Zeit, ein Auge auf die anderen Arbeiten zu werfen, zu sehen, wieviel Spaß es macht, etwas selbst zu gestalten und am Abend waren alle dem gewünschten Ergebnis schon sehr nahegekommen.



Nach dem abwechslungsreichen Abendbuffett, dass auch Spezialitäten vom selbstgezüchteten Galloway Rind beinhaltete, trafen wir uns noch im Gasträum, um den Abend gemeinsam zu beenden. In den Gesprächen mit Werner ging es diesmal besonders um unsere Arbeit an den Gemeinschaftsabenden und der manchmal etwas schwierigen Themenfindung, da es vielen nicht leichtfällt, von sich aus etwas vorzuschlagen.



Wir bekamen viele Tipps und Anregungen, sowie Hinweise auf gesprächsfördernde Talkboxen. Auch die Freundschaftsmitgliedschaft war Thema und wurde von den meisten als positiv und Erweiterung der oft eingefahrenen Sichtweise beurteilt.

Am Sonntagmorgen hatte die Wassergymnastik wieder Vorrang vor dem Frühstück und machte uns erneut Spaß. Die alten Knochen ließen sich im kühlen Nass eben viel leichter und eleganter bewegen. Ja und dann ging es noch schnell an die Vollendung unserer Wochenendarbeiten. Gerdas Pouringbild, dessen Hintergrund jetzt trocken war, erhielt noch eine Blumenskizze vom künstlerischen Chef und alles Hergestellte verschwand in den Koffern.



Danach war noch Zeit für eine einführende Entspannungs-

übung, einer Phantasiereise, die den Körper zur Ruhe kommen ließ. Bevor das Abschlussgespräch begann, zeigte uns Werner noch das beliebte „Eselsspiel“, das allen gefiel und unser Entschluss stand schnell fest: „Das wird bestellt! Das ist gut geeignet, um einen Gruppenabend aufzulockern!“



Mit dem gemeinsamen Rückblick auf das Kreativ-Wochenende, das bei uns wieder sehr viel Anklang gefunden hat, endete das Familienseminar. Jeder ließ die Zeit noch einmal Revue passieren und erzählte, was ihm besonders gut gefallen hat. Unser Dank gilt den 3 Veranstaltungsleitern Dirk König, Manfred Geis und besonders Werner Pastoors, die diese Veranstaltung durch ihre Initiative erst möglich gemacht und uns großartig betreut haben.

Mein Bild hängt heute bei uns im Eingangsbereich, ist nicht nur schön anzusehen, sondern erinnert mich auch an ein bereicherndes Wochenende in Bad Laer.

Fotos: © Karin Beshertz

**GUTTEMPLER**  
HELFE SUCHTKRANKEN  
UND IHREN ANGEHÖRIGEN

## Herbst-Arbeitstreffen in Nortorf

Joachim Markgraf (Wedel) – Im Namen des Landesvorstandes hat die Landesvorsitzende Inga Hansen alle Vorstände aber auch alle Interessierten aus den Guttempler-Gemeinschaften und Gesprächsgruppen und Einzelmitglieder in Schleswig-Holstein zum Herbst-Arbeitstreffen am 21. November 2021 um 10:00 Uhr eingeladen. Das Treffen fand im Markushaus in Nortorf, dem Tagungsort der Gemeinschaft Frisch auf Nortorf statt.

Diese Veranstaltung diene primär der Information aller über Neuigkeiten aus dem Landes- und Bundesverband aus 1. Hand und bietet zusätzlich die Gelegenheit, gemeinsam inhaltlich zu arbeiten, uns auf die Zukunft auszurichten und gleichzeitig Anregungen für die Gestaltung der Gemeinschaftsabende mitzunehmen. Nutzt diese Gelegenheit zum Austausch und zur Information. So die Landesvorsitzende.

27 Teilnehmer waren der Einladung gefolgt und haben an dem Arbeitstreffen teilgenommen.

Nach der Begrüßung folgten Berichte des Landesvorstandes und den Sachgebieten.

Peter Johannsen berichtet, dass in der Verwaltung eine Mehrbelastung entstanden ist, seit Bernd Nitsch im Krankenhaus liegt. (Vor allem der Telefondienst). Der Leiter des Übergangwohnheim Hans Siegmüller wurde verabschiedet und seine Nachfolgerin Dörte Wichelmann vorgestellt.

Horst Henningsen: Projektplanung und Finanzierung läuft. Finanzlage wäre entsprechend. Überschuss darf behalten werden und muss zweckgebunden verwendet werden.

Kai-Uwe Brand berichtete von der Bundesausschusssitzung. Mitglieder Bund: 01.10.21 3067

Inga Hansen berichtete über ein Plus von 23 Mitgliedern im Bund zum 05.10.21- aktuell 3090 Mitglieder.

Vermutlich durch Soberguide und Lotsenprojekt entwickelt.

Für die Anstecknadeln gib es einen neuen Entwurf.

Franz-Josef stellte fest, dass zu den Seminaren noch wenig Anmeldungen vorliegen (coronabedingt). 2022 wäre bisher genauso angespannt.

Die Suchtarbeit auf Landesebene, jeder Verband hat Angst, dass ihm etwas weggenommen werde.

Mitgliederbewegung im Landesverband S.-H. stagniert.

Birthe Holst wünschte sich, dass die Kinderarbeit 2022 wieder besser werden soll.

Magrit Evers (Frau und Familie) berichtete, dass das letzte Seminar ganz gut lief und die Planung für 2022 Mai/ Juni und Herbstzeit gut aufgestellt sei.

Joachim Markgraf (Landesverbandszeitung) forderte mehr Mitarbeit aus den Gemeinschaften und hat sich bei den *Leistungszuträgern* bedankt.

Magrit Evers bot ihre Hilfsbereitschaft in der Geschäftsstelle an und wäre somit eine große Unterstützung solange Bernd Nitsch krankheitsbedingt ausfällt.

Dagmar Johannsen war und ist weiterhin mit dem Machmit!-Koffer unterwegs (*siehe auch Foto S.7*) und sie habe durch die Zeitungsankündigung (LVZ) schon einige Seminaranmeldungen für 2022 erhalten.

Inga Hansen bestätigte aus der Jugendgruppe gute Ar-



Landesvorstand: v. l. Peter Lübker, Birthe Holst, Inga Hansen, Peter Johannsen, Kai-Uwe Brand, Dagmar Johannsen



v.l. Horst Henningsen, Bärbel Dey, Walter Hahn, Birthe Holst, Marina Schönfeldt



Claudia Thordsen und Taina Hardow von der Gemeinschaft Seeadler



Fortsetzung nächste Seite

## Herbst-Arbeitstreffen in Nortorf

beitsmoral.

Kai-Uwe hat die neuen Programmheftersteller vorgestellt. Armin Balbiani und Karl-Heinz Laschewski von der Gemeinschaft Ostufer.

Schatzmeisterworkshops werden angeboten: Digitale Buchhaltung mit gestellten Excel-Vorlagen werden erarbeitet. Geeigneter Computer darf nicht für jeden zugänglich sein. Sicherung ist wichtig.

Projektförderung 2022 muss wieder in doppelter Ausführung an die Geschäftsstelle zur Prüfung und Weitergabe eingereicht werden.

Klar im Norden Manchmal hilft nur Schnackn mit E-Mobil. Peter Lübker bat um Unterstützung.

Wir sind dann mal weg. Wir kommen dann auch mal an und werden Glückstadt erreichen. Projekte, die in 2022 wieder aktiviert werden sollen.



Karl-Heinz Laschewski und Armin Balbiani von der Gemeinschaft Ostufer.

Fotos: © Joachim Markgraf

**Was Praktisches: Eine Idee und Umsetzung von Inga Hansen „1000 Gründe Mitglied zu werden“. Dafür hat Joachim Markgraf von 10 Teilnehmer\*innen Porträtaufnahmen für Instagram gemacht. Alle Teilnehmer\*innen haben einen Kurztext dazu geschrieben.**



"Für mich gehören die Guttempler schon mein gesamtes Leben zu mir und meiner Familie. Ich hatte sehr engagierte Eltern und einen aktiven Großvater. Freunde aus dem gesamten Bundesgebiet und dem europäischen Ausland saßen oft mit am Tisch, wenn sie auf der Durchreise waren. Genau wie sie waren auch häufig Probleme anderer Menschen unsere Gäste. Es war nicht immer leicht, als Kind und Jugendliche die eigenen kleinen Problemchen trotzdem ernst zu nehmen und nicht zu relativieren. Etwas, was ich erst jetzt lernen durfte. Meine Eltern und ihr Blick auf die Welt, die Menschen und die eigene Aufgabe in der Gesellschaft waren für mich immer Vorbild und mein "guter" Grund, Mitglied zu werden." Inga



"Mit 24 zog ich mit meinem Freund zusammen. Alles super, dass er 1x die Woche sich mit Freunden getroffen hat, auch ok., aber diese permanenten Telefonate abends bis in die Nacht, mit FRAUEN! Die sollten mich kennenlernen, also ging ich mit in die Gruppe und lernte nicht nur die Frauen kennen, sondern auch eine Menge über Alkohol und was der mit Menschen machen kann. Mich faszinierte der Zusammenhalt und der Sinn der uralten Rituale. So wurde ich aus Eifersucht Guttempler."

Vielen Dank, liebe Wiebke für DEINEN Grund, Mitglied zu werden.

Fortsetzung nächste Seite

## Herbst-Arbeitstreffen in Nortorf

„1.000 Gründe Mitglied zu werden“



*"Mit Hilfe der Guttempler konnte ich meine Alkoholsucht überwinden. Mitglied bin ich geworden als Ausdruck einer Entscheidung für das Leben, an dem ich seitdem wieder aktiv teilnehme. Dankbar gebe ich gerne meine Erfahrungen weiter."*

*Danke, lieber Horst für Deinen guten Grund, Mitglied geworden zu sein.*



*"Meine Kontakte im sozialen Umfeld brachen ab als ich mit dem Trinken aufhörte. Die Guttempler fingen mich auf. Es entstand eine wunderbare Gemeinschaft. Ich fühle mich jetzt wohl und geborgen. So ganz nebenbei funktioniert jetzt auch mein soziales Umfeld wieder und das mit den richtigen und gleichgesinnten Menschen."*

*Danke lieber Walter für Deinen ganz persönlichen Grund, Mitglied geworden zu sein.*



*"In der Klinik zur Entgiftung wurden mir die Guttempler nähergebracht. Ich habe es geschafft, mit den Guttemplern gemeinsam meine Sucht zu besiegen. Unendliche Dankbarkeit dafür veranlasste mich, Mitglied zu werden, um mit meiner aktiven Hilfe alles an Hilfesuchende weiterzugeben, was auch mir zuteil wurde."*

*Vielen Dank, lieber Joachim für Deinen ganz persönlichen Grund, Mitglied geworden zu sein*



*"Ich lernte vor einigen Jahren meine große Liebe kennen: einen Guttempler mit eigenem Suchtproblem. Aus Solidarität nahm ich auch keinerlei Alkohol mehr zu mir. Und!? Was soll ich sagen!? Das gefiel mir sehr gut. Nie mehr Zwang mitzubringen, um fröhliche Stimmung zu erzeugen. Nie mehr Kopfschmerzen! Gerne wurde ich Mitglied, um diese Organisation zu unterstützen."*

*Vielen Dank, liebe Bärbel für Deinen ganz persönlichen Grund, Mitglied geworden zu sein.*

## „Familienproblem Suchterkrankung“

Das „Tagungszentrum Martinshaus“ in Rendsburg war der Ort, wo sich die Teilnehmer des Seminars vom 3.12. bis 5.12.21 trafen. Es ist sehr komfortabel ausgestattet und liegt unmittelbar am Nord-Ostsee-Kanal mit einer schönen Aussicht.

Rolf Meister (Gudendorf) - Am Freitagabend um 18:00 wurde gemeinsam das Abendessen eingenommen. Anschließend trafen wir uns im Seminarraum „Nordsee“. 10 Teilnehmer waren angemeldet, 2 mussten kurzfristig absagen. Die Leitung hatte Franz-Josef Hecker, Sachgebietsleiter Suchthilfe, die Moderation übernahm Abousoufiane Akka, Suchtreferent aus der Bundesgeschäftsstelle in Hamburg.



berührt und so aus der Ruheposition gebracht wird, hat dieser „Anstoß“ Auswirkungen auf das Gesamtsystem, bis das System nach einiger Zeit zurück in die Ausgangsposition gelangt.

Die Angehörigen von Suchtkranken reden innerhalb der Familie meistens nur *über* ihn anstatt mit *ihm*. Sie machen dem Suchtkranken Vorwürfe, entschuldigen ihn bei Vorgesetzten, sprechen Drohungen aus, die allerdings nicht realisiert werden. Bei den Angehörigen entstehen Angst, Aggressionen und Hilflosigkeit.

Sie leiden oft still vor sich hin.

So übernehmen verschiedene Rollen in der Familie. Erwachsene oft Retter, Verfolger, Naive, Passive. Kinder sind oft Clowns, Unsichtbare, Rebellen.

Nachdem der Seminarablauf und die Zeiten für Frühstück, Mittagessen und Abendessen geklärt waren, begann das Seminar. Wir hatten im Kreis auf Stühlen Platz genommen und Soufiane hielt ein Wollknäuel in der Hand. Er behielt das Fadenende in der Hand und warf das Knäuel einem ihm gegenüberliegenden Teilnehmer zu. Aufgabe des „Knäuelempfängers“ war es sich vorzustellen und über Erlebnisse zu berichten, die das Seminarthema betrafen. Anschließend wurde das Knäuel dem Nächsten zugeworfen wobei wieder einen Teil des Fadens festgehalten wurde, so dass sich am Ende ein Netz bildete, und der Faden dazu diente, alle miteinander zu verbinden.

Schon am Freitagabend wurden Begriffe diskutiert: Co-Abhängigkeit oder Mitbetroffenheit? Für einige Teilnehmer waren diese Begriffe ein Teil ihres Lebens und welcher der beiden Begriffe besser passt, hängt vom individuellen Leiden und/oder Gefühl ab.

Am Samstagvormittag fanden wir auf zusammengestellten Tischen Tierfiguren aufgestellt. Jeder konnte sich das Tier aussuchen, das am besten zu seiner Situation, meistens die in der Kindheit, passte. Immer im Zusammenhang mit der Familie.



Alle berichteten anschließend über den Grund ihrer Wahl und die damit verbundenen Erlebnisse.

Familie als System wurde beeindruckend an einem Mobile demonstriert. Sobald eine Figur des aufgehängten Mobiles

Der Samstagnachmittag:

Auf dem Boden wurden Bilder verdeckt verteilt und alle hatten ein weiteres Bild auf dem Schoß, nicht sichtbar für die anderen Seminar Teilnehmer. Aufgabe war es diese Bilder in eine logische Reihenfolge zu bringen. Zuerst schilderte jeder das eigene Bildmotiv. Dabei wurden bei den Bilddetails Gemeinsamkeiten entdeckt. Zuerst wurde ein Bild auf dem Boden gedreht, sodass das Bild sichtbar war. Danach ein weiteres Bild. Zuletzt konnten alle Bilder in die Reihe der am Boden liegenden Bilder logisch eingefügt werden.

Der Sinn dieser Übung war es, den Hilfesuchenden keine fertigen Lösungen zu präsentieren, sondern mittels Kommunikation gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.

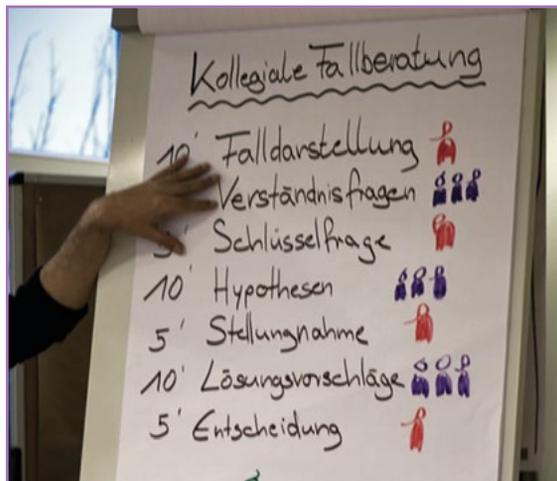
Der Samstag endete mit einem Film mit dem Titel: „Alles ganz normal“. Es wurden Szenen aus 2 Familien gezeigt, die inzwischen abstinent leben. In einer Familie war der Ehemann/Vater abhängig, in der anderen Familie war die Ehefrau/Mutter abhängig. Alle Familienmitglieder, Erwachsene und Kinder, wurden interviewt und konnten so ihr Familienleben aus ihrer individuellen Sicht schildern, und zwar während der Trinkphase und auch auf dem Weg in die stabile Abstinenz. Der Film war sehr beeindruckend und wurde anschließend diskutiert.

Der Sonntag war reserviert für ein Fallbeispiel der lösungsorientierten Suchtkrankenhilfe. Jeweils ein Mann und eine Frau der Teilnehmer stellten nacheinander einen Fall aus ihrer Arbeit als Helfer in der jeweiligen Gemeinschaft dar und das die beiden nicht lösen konnten. Die anderen Teilnehmer sollten sich aus einer anderen Perspektive mit diesen Problemen strukturiert auseinandersetzen:

Fortsetzung nächste Seite

## „Familienproblem Suchterkrankung“

### Die Struktur der kollegialen Fallberatung:



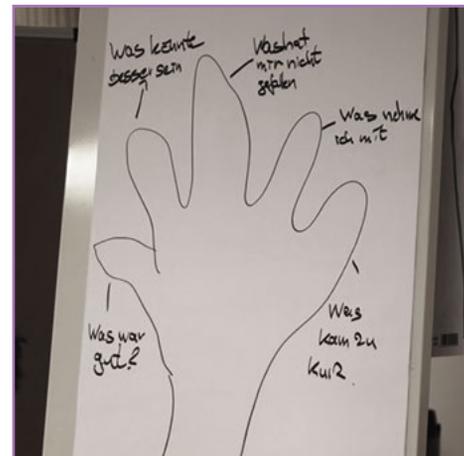
- 1 Falldarstellung der beiden Hilfesuchenden
- 2 Verständnisfragen an beide (aus der Gruppe)
- 3 Schlüsselfragen (aus der Gruppe an die Hilfesuchenden)
- 4 Hypothesen (aus der Gruppe)
- 5 Stellungnahme (der Hilfesuchenden)
- 6 Lösungsvorschläge (gemeinsam sammeln)
- 7 Entscheidung für eine Lösung

Auch dieses Rollenspiel war sehr hilfreich und es wurde lange diskutiert.

Vor dem Mittagessen und dem anschließenden Nach Hause Weg machte Franz Josef einen Vorschlag für ein weiteres Seminar der Suchtkrankenhilfe:

### „Die Grenzen der Sucht Selbsthilfe“

#### Abschlussrunde nach der 5-Finger-Methode.



Alle waren sehr zufrieden mit dem Seminar und der professionellen Moderation. Viele Ideen wurden mit in die Gemeinschaften genommen.

Fotos: © Rolf Meister

## - Gedanken vor- und zu Weihnachten 2021 von Inga -

Inga Hansen - *Ihr Lieben, als ich heute Morgen in aller Frühe mit den Hunden durchs Schneegestöber unsere Runde gedreht habe, war da absolut nichts, außer Stille, die 10 Füße mit regelmäßigen Schritten fast noch unterstützt haben. Wer Stille zulassen kann, wird mit Gedanken belohnt, Dir sonst gerne mal in der täglichen Geräuschkulisse das Weite suchen. Wie letztes Jahr zur selben Zeit haben wir wieder Weihnachten zu fassen. Ein guter Anlass, über das was war zu resümieren, das was ist, anzunehmen und das was kommen will, willkommen zu heißen. Das letzte Jahr war herausfordernd für mich. Vieles, was gut geplant war, musste verschoben, abgesagt oder noch einmal neu gedacht werden. Vorfreude war für mich eines der schwer anzunehmenden Zustände, in die ich mich reingetraut habe, wohl zu wissen, dass diese Hoffnung auch zerstört werden konnte. Ich mag keine Achterbahnen. Mir wird doch schon auf dem langsamsten Pferdchen auf dem Kinderkarussell ganz schlecht.*

*Ich durfte an jedem Horizont, auf den ich mich zugelegt habe, etwas lernen, neue Sichtweisen und Gebiete mir erschließen und mich entwickeln. Erfahrungen, die ich an keinem Punkt bereue. Keine meiner Entscheidungen musste ich mit "Hätte ich mal*

*lieber..." quittieren. Das macht mich zufrieden mit mir, meinem Bauchgefühl und dem, was ich tue und gibt Sicherheit für die Zukunft. Der ein oder andere liebe Mensch ist mir in diesem Jahr neu oder ganz anders begegnet. Für jede Begegnung bin ich froh und dankbar. Menschen, die zu einem stehen, die neue Seiten in Dir zum Klingen bringen und an Dich glauben, sind mir wertvoll. Dafür möchte ich euch danken und die Hoffnung und die Bitte unter den Tannenbaum legen, dass wir noch ein paar gemeinsame "Schritte" im neuen Jahr, in der Zukunft zusammen machen und einfach gucken, wohin uns dieses führt. Ich bin auch gespannt, wohin mich beruflich im neuen Jahr meine Reise hinführt. Drückt die Daumen, dass meine Zweifel, das Gefühl von Nichtgebrauchtwerden und die Angst vor dem Sinn, für einen Moment zuhause bleiben zu müssen, so oft wie möglich von meinem "meist" unerschütterlichen Optimismus und dem vielleicht tieferen Sinn dieser Auszeit verdrängt wird.*

*... Nun wünsche ich euch ein schönes Fest, das ihr mit genau den lieben Personen um euch herum verbringen dürft, die ihr gerne dabei hättet. Und sollte das nicht gehen, dann seid gewiss, dass diese genau in diesem Augenblick an euch denken. Macht es euch schön.*



## Jahresbericht Suchthilfe - Nottelefon 2021

### Das Suchthilfe - Nottelefon ist seit zwanzig Jahren erfolgreich.

Der 1. Januar 2022 war das Datum, an dem das Suchthilfe - Nottelefon der Guttempler in Schleswig - Holstein zwanzig Jahre Suchtkranken und deren Angehörigen Hilfe anbietet.

Ehrenamtlich sind engagierte Guttempler\*innen bereit, rund um die Uhr unser Nottelefon abwechselnd zu besetzen und Hilfe anzubieten.

Wer immer uns mit welchem Problem anruft, wir hören aktiv zu, versuchen die Anrufer bei der Lösungsfindung zu unterstützen und den Anrufenden in der Nähe seines Wohnortes Telefonnummern und Adressen, wo möglich auch direkte Ansprechpartner zu nennen, die Hilfe anbieten. Entscheidend ist immer, dass der oder die Anrufende schnell Hilfe bekommen, denn oft besteht eine Notsituation.

An manchen Monaten mussten wieder Teilnehmer an zwei Tagen oder sogar öfter zur Verfügung stehen, besonders, wenn kurzfristig jemand wegen Krankheit, Urlaub, Arzttermine oder ähnliches ausgefallen ist.

Im Laufe des Jahres 2021 haben wir 2 neue Berater\*innen beim Nottelefon begrüßen können. Leider sind 5 Teilnehmer\*innen ausgeschieden. **Zur Zeit dieser Berichterstellung sind nur noch 20 Frauen und Männer im Beraterteam. Wir benötigen dringend neue Mitglieder aus den Gemeinschaften.**

**Unser Landesvorstand ist vorbildlich im Beraterteam mindestens einmal, manche schon zweimal pro Monat aktiv.**

Das Nottelefon ist in drei Landesverbänden der Guttempler aktiv. Das sind Berlin und Bremen und, natürlich als älteste Einrichtung, wir in Schleswig - Holstein. Die Teilnehmer in Nordrhein-Westfalen und Hessen haben ihr Nottelefon eingestellt. Ihre Rufnummer wird zum Suchthilfe Nottelefon auf Bundesebene umgeleitet.

Auch auf Bundesebene ist das Nottelefon seit Anfang 2020 in Betrieb und wird sehr gut angenommen. **Die Landesverbände entscheiden selbstständig, ob ihre Nottelefone weiterhin bestehen bleiben sollen.**

Wie jedes Jahr, erstellen wir hier wieder eine statistische Auswertung, die Zahlen und Fakten sowie mögliche Entwicklungen aufzeigt und rückschauend Vergleiche zieht. Diese Zahlen sollen den an der Suchtprävention interessierten Personen und Einrichtungen Möglichkeit zur Information bieten, die wir auf Anfrage auch gern ergänzen.

**Mit unserem Nottelefon haben wir in den 20 Jahren seines Bestehens insgesamt 5463 Gespräche geführt. Wir sind sehr stolz darauf, dass wir so vielen Menschen in ihrer Not mit unserem Nottelefon in diesen Jahren bestehen und ihnen Wege zu einem unabhängigen Leben aufzeigen konnten.**

#### Nun zu den Zahlen:

Im Jahr 2021 sind leider nur insgesamt **46** Anrufe eingegangen. Das waren bedeutend weniger Anrufe als im Vorjahr. Der Grund für diesen Rückgang liegt wahrscheinlich darin, dass die „Generation unter 60 Jahre“ Hilfe über das Internet sucht und nicht mehr, wie früher, im Telefonbuch

oder in der Presse. Die Suchanfrage <Alkoholsucht> mittels „Windows Edge“ ergibt fast 3 Millionen Treffer. Dort erhält man unzählige Angebote, die auf dieses Thema zutreffen: Literatur, Selbsthilfegruppen, Suchtkliniken, therapeutische Wohneinrichtungen usw.

Diese unglaublich vielen und verschiedenen Angebote der Hilfe sind für Menschen, die einen Internetzugang besitzen, kostenlos. Telefonkosten fallen nicht zusätzlich an. Der große Nachteil für die Hilfesuchenden ist das nicht stattfindende persönliche Gespräch. Dafür besteht aber keine Hemmschwelle, weil man ja anonym unterwegs ist und nur kommentarlose Informationen erhält.

Telefonische Beratung ist zeitaufwendig und kostenintensiv. Dies muss akzeptiert werden, wenn Beratung erfolgreich sein soll. Wir nehmen uns für jeden Anrufer die Zeit, die notwendig ist, um sein Anliegen zu besprechen. Die Kosten für einen Telefonanruf liegen seit Jahren bei ca. 1,80 €, beim Anrufer 0,12 €/Min.

**Bei der Verteilung der Anrufe auf die Tageszeiten hat sich das Bild wieder verändert.**

	Vormittag	Nachmittag	Abend	Nacht
2019	20,5 %	38,5 %	31,1 %	10,0 %
2020	26,5 %	39,0 %	22,8 %	11,7 %
2021	34,8 %	39,1 %	17,4 %	8,7 %

Erfreulich ist, dass die Nachtanrufe wieder seltener geworden sind, denn sie sind für den betroffenen Berater:innen immer eine große Belastung, weil sie häufig stark mit Emotionen belastet sind. Wer mitten in der Nacht zum Telefon greift, muss wirklich in großer Not sein. Aber auch mancher Anruf am Tag ist für den Gesprächsführenden sehr emotional und hat noch lange Nachwirkungen.

*Scherz - Anrufe sind im Berichtsjahr wieder eingegangen.*

Diese Witzbolde können aber durch das Leitungsteam identifiziert und mit der Telekom Software für die Rufnummern Umschaltung blockiert werden. Das Thema Sucht ist auch zu ernsthaft, um damit Scherze zu treiben.

**Die Häufigkeit der Anrufe hinsichtlich des Geschlechts ist in etwa ausgeglichen.**

	Frauen	Männer
2020	50,0 %	50,0 %
2021	56,5 %	43,5 %



Foto: © Rolf Meister

## Jahresbericht Suchthilfe - Nottelefon 2021

In diesem Berichtsjahr haben auch wieder häufiger Betroffene als Angehörige angerufen.

Unter der Rubrik „Sonstige“ Anrufe wurden nicht suchtrelevante Anrufe verbucht. Die Anrufer\*innen wollten nur reden. Der Grund häufig: keine sozialen Kontakte während des Lockdowns/Einsamkeit oder sie suchten nach sonstigen Informationen.

	Betroffene	Angehörige	Sonstige
2020	61,8 %	26,5 %	11,7 %
2021	60,9 %	34,8 %	4,3 %

Im Berichtsjahr hat sich der Trend der Vorjahre nur unwesentlich geändert. Die absolute Spitze der Anrufe war wieder wegen Alkohol.

	Alkohol	Drogen	Spielsucht	Sonstiges
2020	92,6 %	4,4 %	1,5 %	1,5 %
2021	73,9 %	13,1 %	0,0 %	13,0 %

(Mehrfachnennungen sind möglich.)

Spielsucht war im abgelaufenen Jahr kein primärer Grund für einen Anruf. Es ist aber zu berücksichtigen, dass Spielsucht oft im Zusammenhang mit Drogen oder auch Alkohol zusammen mit Medikamenten vorkommt und während

des Gesprächs nicht erwähnt wird. In diesem Jahr haben uns im Bereich Drogensucht ein Betroffener und drei Angehörige anrufen. Es waren zwei Frauen und zwei Männer. Drogenabhängige kennen Wege für Ersatzstoffe und Therapiemöglichkeiten, wenn sie diese denn gehen wollen. Angehörige sind oft sehr hilflos und stehen vor fast unlösbaren Schwierigkeiten.

Wir haben wieder die Herkunft der Gespräche aus Schleswig - Holstein nach Kreisen erfasst.

Aus Kiel kamen 33,3 % der Anrufe. An zweiter Stelle stand Rendsburg/Eckernförde, gefolgt von Schleswig/Flensburg und Lübeck. Von außerhalb von Schleswig - Holsteins kam 1 Anruf (Hamburg).

**Wir danken allen Menschen und Institutionen, die unser Suchthilfe- Nottelefon 2021 ideell und finanziell unterstützt haben. Ganz besonders danken wir unseren Berater: innen, die durch ihren Einsatz das Nottelefon so erfolgreich machten und machen.**

**Der Vorstand unseres Landesverbands schließt sich diesem Dank ausdrücklich an.**

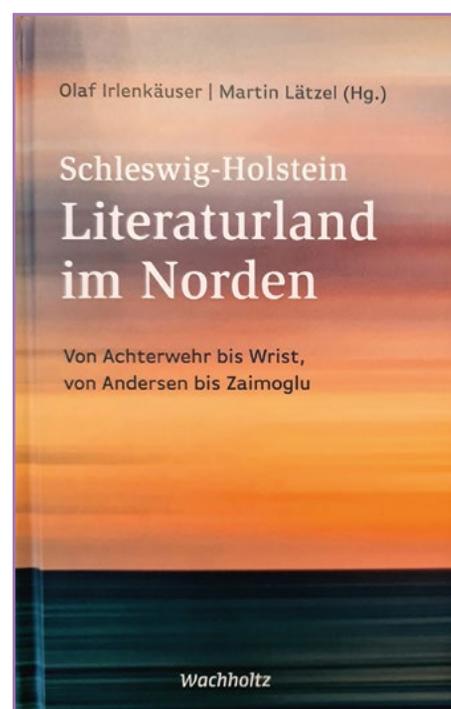
## Buchbesprechung/Empfehlung von Dagmar Johannsen

*Letztens habe ich eine kleine Reise durchs Land auf meinem geliebten Sofa unternommen.*

*Dieses Buch lädt ein, literarisch in den verschiedenen Landschaften Schleswig-Holsteins zu verweilen. Orte und literarische Texte von vor 200 Jahren bis heute sind in diesem Buch zu finden. So kann man jeweils mit dem Inhaltsverzeichnis einem\*r bestimmten Schriftsteller\*in durch das Land folgen. Oder man wählt eine Landschaft oder Stadt aus und liest, was Schriftsteller\*innen zu diesem Ort gedacht oder gefühlt haben.*

*Eine kleine Liebeserklärung an das Land Schleswig-Holstein und seine Bewohner.*

*Olaf Irlenkäufer / Martin Lätzel: Schleswig-Holstein Literaturland im Norden  
2021 Wachholtz Verlag  
ISBN 978-3-529-05068-8*



## Förderverein Schleswig-Holsteiner Guttempler e. V.

### Bericht über das Jahr 2021

Der Förderverein Schleswig-Holsteiner Guttempler e.V. hat natürlich auch 2021 die Folgen der Corona-Pandemie zu spüren bekommen. Im Rahmen seiner Möglichkeiten hat er dennoch mit verschiedenen Maßnahmen den Guttempler-Landesverband Schleswig-Holstein e.V. und seine Gliederungen zur Stärkung der präventiven Suchthilfearbeit und zur Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens und der öffentlichen Gesundheitspflege unterstützt.

Zu nennen sind folgende Aktivitäten durch direkte finanzielle Unterstützung bzw. auch durch Beteiligung an den Kosten:

- Herstellung von zusätzlichen Schreibblöcken
- Veranstaltung zum Wechsel in der Leitung des StÜW
- Vermittlung der Guttempler-Arbeit im StÜW
- Uneingeschränkte Teilhabe aller Mitglieder der Gemeinschaften

Insgesamt konnten fast **1.400 €** für die oben genannten Zwecke zur Verfügung gestellt werden.

### Wir sagen allen Spendern herzlichen Dank!

Wenn Ihnen gefällt was wir tun, dann unterstützen Sie die Guttemplerarbeit gern mit einer Spende und nutzen die Bankverbindung des Fördervereins Schleswig-Holsteiner Guttempler e.V. 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:  
foerderverein@guttempler-sh.de  
Vorsitzender: Horst Henningsen  
Mail:  
horst.henningsen@guttempler-sh.de



## Und noch einmal: Briefe an die Mitglieder der Parität

Das Corona-Virus lässt uns nicht in Ruhe. So galt auch wieder für etliche Wochen: safety-first! Inzwischen trifft sich die Parität wieder wöchentlich im Kieler Guttemplerhaus. Um die Wochen ohne persönliche Kontakte etwas erträglicher zu gestalten, erhielten die „Paritätler“ auch in dieser hoffentlich letzten Phase der sitzungsfreien Dienstage Post nach Hause. Inhaltlich gab es Überraschendes, Witziges und Erstaunliches zu Redewendungen, die uns allen aus dem täglichen Leben nur allzu bekannt sind.

### Aber kennen auch alle die Bedeutungen bzw. die Herkunft der Redewendungen?

#### „Halt die Klappe“

Wenn man jemandem den Mund verbieten will, dann ist es ja eigentlich komisch, zum Mundwerk „Klappe“ zu sagen. Und tatsächlich hatte die Klappe auch zuerst gar nichts mit dem Mund zu tun. Entstanden ist der Spruch im Mittelalter und dort im Kloster.

Wenn sich die Klosterbrüder täglich in der Kirche einfanden, um zu beten oder am Gottesdienst teilzunehmen, dann nahmen sie dort auf hölzernen Klappstühlen Platz. Diese Klappstühle waren an der Wand oder an einer Bank montiert und wenn man aufstand, dann schnappte die Sitzklappe zurück, was in einer stillen Kirche nicht unerheblich Lärm machte und natürlich mit all den Betenden drumherum auch etwas peinlich war, wenn man vergessen hat, diese festzuhalten.

„Halt die Klappe“ zischte es da von allen Seiten. Und so wurde das bis heute für „sei still“ übernommen.

#### „Arschkarte ziehen“

Vermutlich geht diese Redewendung darauf zurück, dass der Schiedsrichter beim Fußball früher die Rote Karte in der Gesäßtasche trug und die Gelbe Karte in der Hemdtasche.

Wer also die „Arschkarte“ gezeigt bekam, flog vom Platz. Heute meint man damit meist, dass einem etwas Unangenehmes passiert ist.

Manche vermuten, dass der Schiedsrichter früher vor allem deswegen die Rote und Gelbe Karte in verschiedenen Taschen aufbewahrte, da man im Schwarz-Weiß-Fernsehen die Farben nicht gut unterscheiden konnte.

#### „Etwas an die große Glocke hängen“

Um diese Redewendung zu verstehen, muss man sich zurückversetzen in die Zeiten, als die Menschen noch ohne moderne Kommunikationsmittel auskommen mussten.

Gerade in ländlichen Gegenden lebte die Bevölkerung damals weit verstreut.

Aber wie konnten die Leute dann erfahren, wenn etwas

Wichtiges und Bedeutendes passiert war? Ganz einfach: war das der Fall, wurden die Kirchenglocken geläutet. Dies war weithin hörbar und die Leute wussten: es gibt etwas Neues zu erfahren.

Wenn man also heute etwas „an die große Glocke hängt“, macht man es öffentlich, und zwar im großen Stil.

#### „Aus dem Nähkästchen plaudern“

Wer „aus dem Nähkästchen plaudert“, verrät etwas Geheimes. Die Redewendung geht darauf zurück, dass Frauen früher geheime Dinge in ihrem Nähkästchen versteckt haben. Denn der galt als ein sicheres Versteck, an das kein anderer Zugriff hatte. Besonders gerne verwahrten Frauen früher Liebesbriefe in diesen Nähkästen auf. Wenn sie sich mit anderen Frauen zum Nähen trafen, holten sie die Briefe aus dem Nähkästchen hervor, zeigten sie und plauderten über den Inhalt.

#### „Alles in Butter“

Wie viele andere kommt auch diese Redewendung aus dem Mittelalter. Damals wurden teure Gläser aus Italien über die Alpen nach Deutschland transportiert. Blöderweise gingen die meisten davon - bei all dem Gewackel - schnell zu Bruch.

Ein gewitzter Händler hatte schließlich den rettenden Einfall. Er legte die Gläser in Fässer und goss dann heiße, flüssige Butter darüber. Als die Butter abgekühlt und fest geworden war, waren damit auch die Gläser fixiert. Jetzt konnte ihnen das Gerumpel auf dem Wagen nichts mehr anhaben. Selbst wenn eines der Fässer vom Wagen fiel, blieben die Gläser heil. Und so war eben „alles in Butter“.

Bärbel Dey und Horst Henningsen

Gemeinschaft „Parität“



**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](mailto:lotsennetzwerk@lssh.de) [www.lotsennetzwerk.lssh.de](http://www.lotsennetzwerk.lssh.de)

## Wie wichtig ist ein Smartphone für mein Leben?

Wilfried Brand (Rendsburg) – Brauche ich ein Smartphone oder geht es auch ohne? Ein beliebtes Streitthema. Ich hatte schon eine Diskussion, die keine Chance hatte, in einem Konsens aufzugehen. Mein Gegenüber war einer, der Handys strikt ablehnte. „Ich brauche so was nicht“.



Er hatte aus seiner Sicht natürlich Recht. Alles, wo ich mein Smartphone für bemühe, geht auch ohne. Bis heute im Jahre 2022 jedenfalls.

### **Dies wird ein Plädoyer für das Smartphone:**

Ich bin ein bekennender Smartphone-Junkie. Es hat in meinem Leben seinen festen Platz. So fest, dass ich ins Schwimmen geräte, wenn es mir mal abhanden kommen sollte.

### **Ich will mal meinen Alltag mit meinem kleinen Helfer beschreiben:**

- Wenn am nächsten Tag jemand aus meinem Dunstkreis Geburtstag hat, erinnert es mich heute schon daran. Der Geburtstag rutscht mir also nicht so leicht durch. Mir bleiben klägliche Ausreden und nachträgliche Gratulationen erspart.
- Es ist morgens mein Wecker. Ich kann mich sogar mit einer selbst gewählten Melodie wecken lassen.
- Ich bin dann schon mit den neuesten Nachrichten versorgt. Entsprechende Apps machen das möglich und liefern mir schon über Nacht die neuesten Nachrichten.
- Habe ich mal einen Termin, kriege ich vom Smartphone die Erinnerung, dass ich mich langsam auf die Socken machen sollte.
- Einmal die Woche besuche ich einen alten Schulfreund in Neumünster. Das Bahn-Ticket löse ich schon zu Hause beim Kaffeetrinken. Die Alternative wäre, dass ich mich ins Reisezentrum des Bahnhofs begeben muss, eine Nummer ziehen und warten, bis ich aufgerufen werde.
- Benötige ich mal etwas, wo ich nicht unbedingt ein stationäres Geschäft aufsuchen muss, kann ich die Ware mit meinem Smartphone bestellen und von z. B. von DHL bis vor die Wohnungstür liefern lassen. Alles vom Sofa aus.
- Umstritten ist, ob ich jederzeit erreichbar sein muss. Ich habe kein Problem damit. Warum soll ich eine an mich gerichtete Mitteilung nicht gleich wissen und erst warten, bis ich zu Hause bin oder gar bis der Postbote diese Nachricht erst am nächsten Tag in den Briefkasten wirft?
- Meine Daten, Fotos, Schriftverkehr und was er sonst noch so alles gibt, speichere in einer Cloud. Durch mein Smartphone kann ich die Daten von fast allen Orten der Welt jederzeit abrufen.
- Das Smartphone kann auch fotografieren. Ich kann

zum Beispiel Urlaubsfotos schon in der Cloud speichern und habe wieder jede Menge Speicherplatz auf dem Gerät.

- Es gibt WhatsApp-Gruppen. Die werden erst durch Smartphones möglich. Für meine Guttempler-Gemeinschaft, deren Mitglieder quer über Deutschland verstreut sind, ist das eine ganz wichtige Kommunikationsplattform.
- Und jetzt in Pandemiezeiten ist eine WhatsApp-Gruppe eine wichtige Möglichkeit, jedenfalls auf diese Weise in Kontakt mit anderen zu bleiben als in die Isolation zu abzuweichen.
- Ja, natürlich, telefonieren kann man mit dem Smartphone auch. Und darüber hinaus kann ich Telefonnummern von Menschen, von denen ich nicht unbedingt angerufen werden möchte, sperren und der Anruf erreicht mich nicht. Nicht nett, aber musste mal gesagt werden.
- Die E-Mails nicht zu vergessen. Ich kann Dinge schon von unterwegs aus regeln.

Ich könnte die Aufzählung noch unendlich fortsetzen. Und die Ablehner könnten mir jeden Punkt widerlegen. Aber das Smartphone erleichtert mir meinen Alltag sehr. Es spart viel Zeit und ist verlässlich. Da kann die analoge Welt mit ihrem Papierkram nicht mithalten. Ich weiß, Big Brother liest und hört alles mit. Aber das tut er auch schon, wenn ich am Geldautomaten mal ein paar Scheine ziehe.

### **Noch ein paar Argumente der Gegner:**

Die Menschen (natürlich vor allem die jungen Leute) gucken nur noch auf ihr Smartphone. Zwischenmenschliche Gespräche hätten keine Chance mehr.

Ich kann das nicht bestätigen. Es gibt Situationen, da will ich mich nicht unterhalten. Da widme ich meine Aufmerksamkeit voll meinem Smartphone. Auf der anderen Seite hatte ich gerade in Zugabteilen schon interessante Gespräche, die sich einfach so ergaben. Trotz Smartphone in der Tasche.

Ich mache mal einen Zeitsprung zurück in die 70er Jahre. Damals kamen die Fernbedienungen für die TV-Geräte auf. Ein älterer Kollege lehnte sie strikt ab. „Mir macht es nichts aus, mal kurz aufzustehen und auf den Knopf zu drücken.“ Das war bei drei Programmen natürlich gut zu bewerkstelligen. Würde er heute, 2022, ca. 500 manuell zu bedienende Tasten an seinem Gerät haben wollen?

Noch früher, als die Schallplatte aufkam, brach die Sorge aus, dass nun niemand mehr selber singen und keine Liedertexte mehr kennen würde. Singt heutzutage etwa niemand mehr?

Alle neuen Dinge sind erst einmal in der Defensive, müssen ihren Vorteil noch beweisen. „Denn früher sind wir ja auch ohne ausgekommen“. Aber alles setzt sich dann irgendwann doch durch. Und je eher ich mich damit beschäftige, desto weniger habe ich aufzuholen, wenn es eines Tages nicht mehr ohne geht.

Foto: © Wilfried Brand Kanalpiraten

## Carola Wacker zum 40-jährigen Guttempler Jubiläum

*Am 12.01.2022 konnte Carola Wacker auf ihr 40 jähriges Guttemplerjubiläum zurückblicken.*

Joachim Markgraf/ hgs (Wedel) – Mit dem Umspruch für festliche Sitzungen wird die Zusammenkunft der Gemeinschaft „Roland-Wedel“ eingeleitet, die heute vom stellvertretenden Vorsitzenden Joachim Markgraf geleitet wurde. Er begrüßte die Landesvorsitzende und Laudatorin Inga Hansen, den Landesverbandssekretär Kai-Uwe Brand und Wilfried Brand, Karin von Kamptz als Vertreterin unserer Patengemeinschaft „Weggefährten“, unsere Förderin Petra Markgraf sowie die 10 Mitglieder der Gemeinschaft „Roland-Wedel“, die bis auf Peter Stade alle anwesend waren, Dank Rolf Meister, der aus Dithmarschen kommend auch Ingrid Sietz aus Pinneberg mitbrachte.

Inga Hansen schilderte nun den Guttemplerweg unserer Jubilarin, die mit ihrem Ehemann Harm Guttemplerin wurde, als am 12.1.1982 die Guttempler-Gemeinschaft „Finkwarder“ gegründet wurde. Ein Jahr später wurden die Beiden Mitglied im Landesverband Schleswig-Holstein als sie mit dem Ehepaar Rudolf und Margot Riemenschneider die Guttempler-Gemeinschaft „Schenefeld“ ins Leben riefen.

Anfangs wollte die Jubilarin lediglich ihren Ehemann unterstützen, damit dieser sich in der Abstinenz festigen konnte, aber irgendwann hat sie sich entschlossen, tatkräftig mitzuarbeiten, denn sie war vier Jahre Leiterin der „Schenefeld“ und gehörte auch dem Vorstand des Guttempler-Bildungswerks in Schleswig-Holstein an.

2007 wechselten Harm und Carola in die Guttempler-Gemeinschaft „St. Georg“ und 2011 in die „Roland-Wedel“. Diese Wechsel geschahen aus Gründen ihres Wohnortwechsels.

Inga stellt heraus, dass das Sachgebiet Bildung Carolas besonderes Interesse fand. Sie verlas die Urkunde des Landesverbandes, in dem dieser seinen besonderen Dank für die Jubilarin ausdrückt und überreichte ihr einen Blumenstrauß.

Landesverbandssekretär Kai-Uwe Brand gratulierte im Namen aller schleswig-holsteinischen Guttempler und hofft auf weitere zehn Jahre, damit wir auch das 50-jährige Jubiläum feiern können.

Im Namen unserer Patengemeinschaft „Weggefährten“ gratulierte Karin von Kamptz, dem schloss sich unser stellvertretender Vorsitzender Joachim Markgraf an, dankte Carola für ihre Mitarbeit in der „Roland-Wedel“ und überreichte ihr eine weiße Orchidee.

Danach ließen wir uns vom vorbereiteten Büfett verschiedene Schmalz- und Brotsorten schmecken.

Carola Wacker bedankte sich für die netten Worte und äußerte ihre Freude über den Besuch.



Inga Hansen und Carola Wacker



Joachim Markgraf und Carola Wacker



v. hinten links: Gerda Streckenbach, Inge Petersen, Ingrid Sietz, Hans-Günter Schmid, Karin v. Kamptz



Carola Wacker, Ingrid Groth, Eike Kurz



Fotos: © Joachim Markgraf

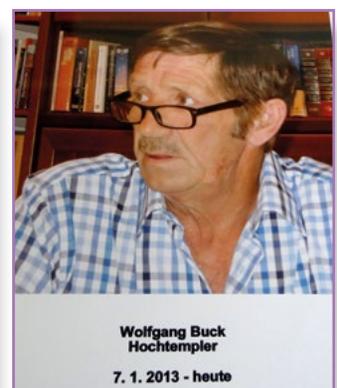
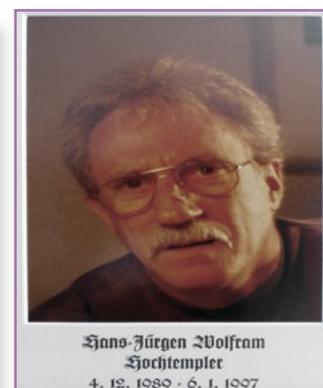
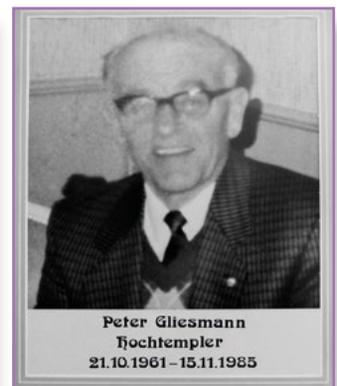
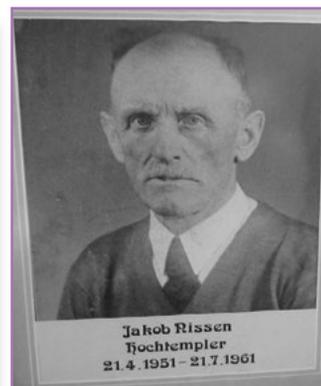
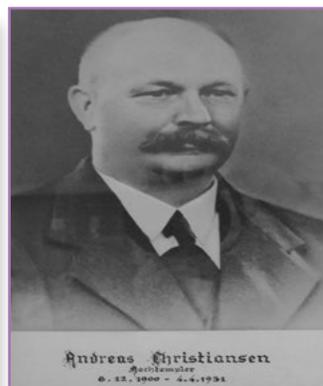
## 130 Jahre Guttempler-Gemeinschaft „Frisia“ auf Sylt

*Im Jahre 1851 wurde in Amerika als eine der ersten reinen Abstinenz - Organisationen der "Independent Order of Good Templars" (IOGT) gegründet. Dieser in Utica gegründete Orden machte es sich allein zur Aufgabe, dem Alkoholmissbrauch entgegen zu wirken. Über Großbritannien und Skandinavien erreichte die Organisation 1887 Deutschland. In Flensburg gründete sich die erste Loge, die Digynia. Rasch verbreitete sich der Orden in Norddeutschland und fasste auch auf Sylt Fuß.*

**Am 24. 4. 1892 gründete sich die Guttempler-Loge Nr. 25 auf Sylt, die Loge "Frisia" mit 22 Mitgliedern.**



Sylta Eichhorn (Wenningstedt/Sylt) – Der erste HT (Hochtempler) war Emil Sobiela. Lt. Gründungsprotokoll hatte der ganze Akt den Charakter einer erweiterten Familienfeier, wo nur der heitere, persönliche Verkehr herrschte. Die Zeit war geprägt durch Armut und Entbehrungen.



Die Anfänge des Logenlokals waren schwierig. 1889 wurde unter großen Schwierigkeiten ein eigenes Haus gebaut. Da die Mitgliederzahl stetig stiegen, wurde ein Anbau am Logenhaus notwendig, der am 14. 12. 1901 fertig gestellt wurde. Die Kosten für das Gebäude betragen 460,- Mark und für das Inventar 450,- Mark. Die Mitgliedsbeiträge betragen für männliche Mitglieder im Vierteljahr 1,25 Mark, für weibliche 0,75 Mark.

Die Mitglieder waren über die ganze Insel verstreut und mussten zu den Versammlungsabenden zu Fuß nach Tinnum kommen. Um den Versammlungsraum heizen zu können, musste jeder Holz oder Kohle mitbringen um den Bollerofen zu heizen. Das wurde aber gerne in Kauf genommen.

Die Mitgliedszahlen wechselten stetig, Vor Ausbruch des Krieges zählte die Loge 84 Mitglieder, 1918 nur

## 130 Jahre Guttempler-Gemeinschaft „Frisia“ auf Sylt

noch 18 Treue. Die Mitgliedszahlen veränderten sich ständig, aber man versuchte, die Guttempler Idee

**Enthaltsamkeit - Brüderlichkeit - Frieden** aufrecht zu halten.

Während des II. Weltkrieges wurde die Guttemplerbewegung ganz verboten und konnte nur im Geheimen aufrecht erhalten werden.

Nach dem II. Weltkrieg und dem Aufbau der Wirtschaft ging es auch mit den Guttemplern auf Sylt wieder aufwärts.

Am 5. 1. 1947 konnte die erste Sitzung nach dem Krieg wieder aufgenommen werden. Leider schwankten die Mitgliederzahlen nach wie vor. Die Menschen kamen begeistert, gingen aber auch wieder aus den verschiedensten Gründen. Sie mussten arbeiten und hatten keine Zeit mehr, oder wurden rückfällig.

Um 1980 drohte der Gemeinschaft "Frisia" das Aus. Es waren nur noch so wenige Mitglieder da, dass vom Festland Hilfsmitglieder kommen mussten.

Seit 1982 hat die Guttempler-Arbeit wieder einen großen Aufschwung genommen. Mit Hilfe der Guttempler vom Festland wurde ein Gesprächskreis gegründet. Hier treffen sich Betroffene und Angehörige. Einige von uns haben eine Ausbildung zum Suchtkrankenhelfer gemacht, so dass die Gesprächsgruppen-Teilnehmer vernünftig betreut werden können.

Die Mitglieder der Guttempler-Gemeinschaft Frisia, die sich heute noch in Tinum treffen, gehören teilweise seit 40 Jahren dem Guttempler-Orden an. Dazu gehören die Betroffenen, sowie die Angehörigen. Sie haben alle eine bewegte Vergangenheit, haben lange Alkohol konsumiert oder als Angehörige den Alkohol toleriert und irgendwann die Reißleine gezogen. Ob mit oder ohne Therapie - für alle gilt das Gleiche - ohne Suchtmittel lebt es sich viel, viel besser.

### Große Feste wurden gefeiert:

Am 24. 4. 1992 begingen wir unser 100-jähriges Jubiläum mit einem großen alkoholfreien Ball. Ein Ereignis, auf das wir gerne zurückblicken. 10 Jahre später haben wir ebenfalls das große Ereignis gefeiert. Vor 5 Jahren feierten wir dann das 125 jährige Jubiläum im etwas kleineren Rahmen.

Jetzt sind wir nur noch eine kleine Truppe von 9 Mitgliedern, die aber weiterhin daran glauben, das es wichtig ist, für die suchtmittelfreie Lebensweise zu kämpfen.



Foto: © Joachim Markgraf 2017

### 130 Jahre Guttempler-Gemeinschaft "Frisia" auf Sylt, wir sind stolz darauf, die älteste noch bestehende Gemeinschaft in Deutschland zu sein.



Sylta Eichhorn und Jürgen Wolfram

Wir betreuen weiterhin den Gesprächskreis der Guttempler ohne Verpflichtung der Mitgliedschaft und kostenfrei. Jeden Dienstag um 18:30 Uhr findet das Treffen in unseren Räumen im Borigwai 10 in Tinum statt.

Bildmaterial und Text von Sylta Eichhorn

## Drei neue Geschwister in Kappeln

Doris Ambrosius, Vorsitzende Kehr wieder Kappeln – In unserer Guttempler Gemeinschaft Kehr wieder in Kappeln begrüßen wir drei neue Geschwister: Stefan Wolf aus Kappeln, sowie Elke Sörensen und Ulf Storch aus Oersberg haben sich am Valentinstag, 14. Februar zu einer alkoholfreien Lebensweise verpflichtet und wurden offiziell aufgenommen, worüber ich sehr glücklich bin. „Ich freue mich ganz besonders, dass Ihr vor allem in dieser gerade nicht einfachen Zeit zu uns gefunden habt“, erklärt Helmer Reinicke, der mich als Vorsitzende vertrat. Mich und meinen elfjährigen Sohn hatte leider zwei Tage vorher Corona erwischt. Aber inzwischen sind wir beide wieder wohlauf und der vorbereitete Termin sollte nicht verschoben werden. Die Aufnahme erfolgte feierlich nach alter Tradition.

Stefan Wolf blickt auf ein wirklich ereignisreiches Jahr zurück. Am 9. Januar 2021 stand er nach zirka 17 Jahren alkoholreichen Lebens in seiner Küche vor drei leeren Flaschen Schnaps, die er am Abend zuvor getrunken hatte, und wusste innerlich: „Jetzt ist Feierabend damit!“ Von diesem Tag an hörte er auf zu trinken und zu rauchen. Er wusste aber auch, dass er es ohne Hilfe schwer schaffen könne, das durchzuhalten und suchte nach einer Selbsthilfegruppe. „Ich habe einfach gegoogelt und die Guttempler standen ganz oben“, erinnert er sich und lacht. So nahm alles seinen Lauf und er kam in Kontakt mit uns mitten im Lockdown, wo wir uns gar nicht treffen durften. So gingen wir erstmal zu zweit spazieren und später begannen wir, uns virtuell per WhatsApp zu treffen. Nicht jeder mochte das, aber immerhin waren immer sechs bis acht Personen dabei. „Und für mich war es existenziell wichtig, ich brauchte diesen Termin jede Woche sehr“, verrät Stefan, und meint, dass er es ohne wahrscheinlich nicht geschafft hätte.“ 15 Wochen Therapie in Bredstedt brachten ihn nah an sich selbst heran, was für ihn innerlich schmerzhaft aber auch befreiend war. Ein weiterer Schlüssel für das Durchhalten seiner Abstinenz ist, mit den Lügen aufgehört zu haben. So outete er sich überall offiziell, in der Familie, bei Freunden und vor allem auch bei seinem Arbeitgeber. Denn hier gab es die größte Hürde. Als Kellner kam er in seinem damaligen Job zu nah mit Alkohol in Berührung. „Ich will meinen Beruf nicht aufgeben, habe mich aber in einen anderen Bereich versetzen lassen.“ Sagt er und fügt hinzu, dass er sein ganzes Leben geändert habe. „Ich mache jetzt alles, was ich als Alkoholiker nicht tun oder mir gar nicht



Foto: v.l. Helmer Reinicke, Stefan Wolf, Ulf Storch, Elke Sörensen

leisten konnte. Ich habe eine schön eingerichtete Wohnung, die ich mit einem tollen Kater teile, ein neues Auto, trainiere die Jugend im Volleyball, habe durch die Guttempler tolle neue Freunde kennengelernt und kann mein Leben einfach richtig genießen.“

Seit drei Jahren sind Elke und Ulf in der Gesprächsgruppe dabei und haben sich nun auch entschlossen, Guttempler zu werden. Elke ist Angehörige und für sie war es für die Beziehung Bedingung, dass Ulf sich vom Trinken verabschiedete. Auch er suchte damals Hilfe in unserer Selbsthilfegruppe und hat nie wieder getrunken. „Ich brauchte nie harten Schnaps, aber ne halbe, bis eine Kiste Bier pro Tag war für mich normal“, berichtet er, wie er dann eines Tages den Führerschein verlor und aufwachte. Eine Therapie machte er nicht. „Bei mir war es ein sehr starker Wille und der Halt von Elke, sowie die Hilfe der Gruppe“, erläutert er, dass vor allem Ehrlichkeit wichtig ist und das klipp und klar gesagt wird, was los ist. „Seitdem kann ich mir Ziele setzen und habe viel mehr Lebenswillen als vorher.“ Elke war eines Tages neugierig und kam mit zur Gruppe und blieb bis heute. „Es hat mir auch als Gast sehr gefallen und ich genieße den Zusammenhalt und die Hilfe untereinander sehr, und dass wir auch viel lachen.“

Franz-Josef Hecker, Leiter der Guttempler in Schleswig und Süderbrarup war zu Gast dabei mit seinen „Seepferdchen“ aus Süderbrarup und freute sich sehr über einen wirklich schönen und gelungenen Abend, wie er sagte. „Gerade jetzt ist es ja eher eine Seltenheit, und ich freue mich sehr über unsere drei neuen Geschwister.“

Foto: © Doris Ambrosius

## Ansprechpartner für Suchtfragen

*Die neue Ausbildungskette zum Ansprechpartner für Suchtfragen startet bereits wieder in diesem Herbst.*

Hier die Termine, die in 2022 stattfinden:

09. – 11.09.2022    07. – 09.10.2022    18. – 20.11.2022    09. – 11.12.2022

In 2023 finden dann noch 3 weitere Termine statt, die in den nächsten Tagen terminiert werden.

### Die Ausbildungsziele:

**Die** Teilnehmenden eine bewusste Einschätzung der Folgen zu vermitteln, die durch den Gebrauch abhängig machender Mittel entstehen.

**Die** Fähigkeiten der Teilnehmenden für die Arbeit in der Suchthilfe zu erhalten und zu erweitern.

**Die** Teilnehmenden zu befähigen, durch fachbezogene Information ihr Handeln motivierend für die Suchtkranken und deren Angehörigen zu bestimmen.

**Die** Fähigkeiten zu erwerben, die eigenen Möglichkeiten und Grenzen zu erkennen und zu reflektieren.

**Die** Zusammenarbeit mit den ambulanten, teilstationären und stationären Einrichtungen zu gewährleisten, und die Zusammenarbeit von ehren- und hauptamtlichen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen in der Suchthilfe zu fördern.

**Die** Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, durch eine bewusste, verantwortungsvolle Lebensweise sich und andere vor Gefahren der Abhängigkeit zu schützen, bzw. bei eintretendem Schaden durch entsprechendes Wissen im Rahmen der ihm zu Verfügung stehenden Möglichkeiten Hilfen anzubieten.

Es lohnt sich, dabei zu sein. Also nicht mehr lange zögern und sich mit Gedanken wie: "Ach ich wollte doch schon immer mal!" oder "Wäre das etwas für mich?" rumplagen, sondern direkt anmelden. Gerade in diesen Tagen hilft uns ein Blick nach vorne!

### Bei Fragen zum Seminar:

Franz-Josef Hecker  
Sachgebiet Suchthilfe  
Guttempler-Landesverband Schleswig-Holstein e. V.  
Haarholmer Weg 1, 24881 Nübel  
☎: 0178-8243500  
E-Mail: franz-josef.hecker@guttempler-sh.de

## 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](mailto: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](http://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](mailto: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

## Hej, liebe 51, her mit den Abenteuern



Inga Hansen – Hej, liebe 51, her mit den Abenteuern, lohnenswerten Herausforderungen und schönen Erlebnissen.

So ein neues Lebensjahr ist prima für einen Rückblick auf 365 Tage. Als ich vor einem Jahr mir meinen 50.

ausmalte, musste ich mir schweren Herzens eingestehen, dass alles ganz anders kommen musste als geplant: keine große Party, keinen "lauten" Start mit euch und wenig "Hiphiphurra". Stattdessen wurde es ganz ganz leise mit meinen liebsten Menschen ordnungsgemäß daheim. Diese Enttäuschung hat mich lange begleitet und traf mich zu einem Zeitpunkt, an dem es mir auch gesundheitlich nicht gut ging. Leichtigkeit hätte mir zu Beginn meines neuen Lebensjahres sehr gut getan.

Ansonsten war das ganze Jahr eine Überraschung.

Ich durfte Erfahrungen machen, die mich wachsen ließen, ein paar Seiten von mir kennenlernen, die sich bislang sehr erfolgreich vor mir und der Umwelt versteckt hatten, und als Teil von mir lieben lernen. Mal nur an mich zu denken, meinen Wünschen, Träumen und Bedürfnissen Raum in meinem Leben zu lassen, aufzustehen für Dinge, die mir wichtig sind, waren "Aha-Momente" des Jahres. Das Ruckeln als notwendig hinzunehmen, dass das Leben durchschüttelt, wenn es einen Gang höher schaltet... Sehr genossen habe ich die Begegnungen mit den vielen Menschen, die mir neu oder wieder begegnet sind. Ich durfte Freundschaften vertiefen und auf eine neue Stufe stellen, alte Verbindungen wiederbeleben, intensivieren und ausbauen und ganz wunderbaren neuen Menschen begegnen, mit denen ich mich noch einmal ganz neu entdecken durfte. Welch ein Geschenk! Das fühlt sich wie Sonnenschein an, wenn ich daran denke! Wenn ich mir dazu etwas in dem Zusammenhang heute wünschen dürfte, dann wäre es ein bisschen Mut, fallengelassene Verbindungen wieder aufnehmen zu dürfen, mit Menschen, die mir unendlich fehlen.

Also, ich bin gespannt, was mich erwartet heute und ganz bald.

## Die Aktionswoche Alkohol vom 14. bis 22. Mai 2022

### Information

Die Aktionswoche Alkohol 2022 wird vom Blauen Kreuz Deutschland (BKD) in enger Kooperation mit der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) organisiert und durchgeführt.

Das diesjährige Schwerpunktthema der Aktionswoche Alkohol rückt die Sucht-Selbsthilfe in den Fokus. Was ist Sucht-Selbsthilfe? Was kann sie leisten? Wer kann an einer Sucht-Selbsthilfegruppe teilnehmen? Welche digitalen Angebote der Sucht-Selbsthilfe gibt es? Wo findet man eine Sucht-Selbsthilfegruppe? Wie kann man die Sucht-Selbsthilfe unterstützen?

Antworten auf diese und weitere Fragen rund um die Sucht-Selbsthilfe finden Sie auf der Website der Aktionswoche Alkohol 2022.

14. MAI – 22. MAI  
**AKTIONSWOCHE**  
ALKOHOL 2022

**ALKOHOL?**  
**WENIGER IST**  
**BESSER!**

[www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de)

## Straßenfest in Rendsburg am 25.06.2022

Die Rendsburger Regenbogengruppe veranstaltet am 25.06.2022 ein Straßenfest auf dem Schloßplatz in Rendsburg. Auch wir Guttempler werden uns daran beteiligen. Das soll aber keine andere Gemeinschaft oder sonstige Initiatoren daran hindern, einen eigenen Beitrag zu leisten. Wer etwas zum Gelingen der Veranstaltung beizutragen hat, ist herzlich willkommen.

Wilfried Brand Gemeinschaft Kanalpiraten

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Freunde und Freundinnen,

die Rendsburger Regenbogengruppe plant für Samstag, den 25.06.2022 von 10 bis 16 Uhr auf dem Schloßplatz das 1. Regenbogenfest unter dem Motto:

- Wo Vielfalt gelebt wird -

Wir möchten sie einladen, sich an diesem Straßenfest zu beteiligen.

Es gibt die Möglichkeit sich mit einem Infostand zu präsentieren und die Veranstaltung durch Mitmachaktionen zu unterstützen.

Über eine positive Rückmeldung würden wir uns sehr freuen.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Mit freundlichen Grüßen  
Torsten Kniep  
für die  
Rendsburger Regenbogengruppe

Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen:

<http://www.regenbogengruppe-rd.de>  
E-Mail: [regenbogengruppe-rd@web.de](mailto:regenbogengruppe-rd@web.de)

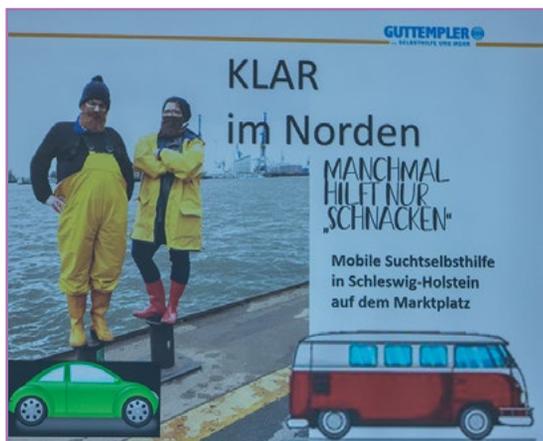
außerdem findet Ihr uns auf Facebook unter die.rendsbu-  
rger.regenbogengruppe  
Instagram regenbogengrupperd

oder am jedem 2. Donnerstag im Monat von 20 bis 22 Uhr  
im Familienzentrum A4, Ahlmannstraße 4, 24768 Rends-  
burg



Teilnahmebedingungen  
für das 1. Rendsburger Straßenfest,  
am Samstag, den 25.06.2022 von 10 bis 16 Uhr  
auf dem Schloßplatz in 24768 Rendsburg.

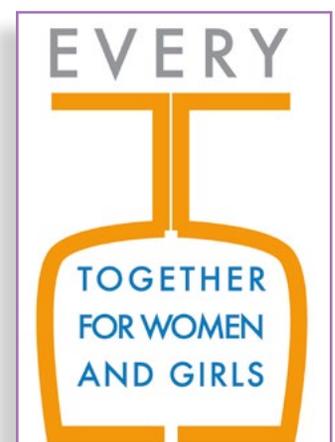
1. Die teilnehmende Gruppe unterstützt die Ziele der Rendsburger Regenbogengruppe, des CSD-Nord und des LSVD.
2. Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger schriftlicher Anmeldung möglich.
3. Es gelten die für den Zeitraum gültigen Hygiene- und Coronaverordnungen.
4. Es sind alle notwendigen Materialien; Gerätschaften für den Infostand mitzubringen.
5. Der Stellplatz ist in einem sauberen Zustand zu verlassen.
6. Die teilnehmende Gruppe haftet für durch sie verursachten Schäden.
7. Die Teilnehmer/innen haben sich selbst zu beköstigen.
8. Den Anweisungen der Veranstaltungsleitung ist Folge zu leisten.
9. Eine Zufahrt zum Schloßplatz ist am Veranstaltungstag ab 8 Uhr möglich.



Gegen Gewalt an Mädchen und Frauen!  
Deshalb rufen die Guttemplerinnen und  
Guttempler dazu auf, jeden Monat am  
25. Einen alkoholfreien Tag  
- den »Orange Day« - einzulegen

**Mach mit sprich darüber!  
Denn häusliche Gewalt  
ist keine Privatsache!**

Frauen-Notteléfono: 0800 0116016



## Termine

**Herbst Landesverbandstag**  
**29.10.2022**  
**in Mildstedt**

**Frühjahr Arbeitstreffen**  
**22.05.2022**

## Seminare / Projekte

Datum	Thema	Ort
01. - 03.04.2022	Seminar Öffentlichkeitsarbeit	Rendsburg
13. - 15.05.2022	Seminar SG Bildung „Tagebuch schreiben“	Lübeck
22.05.2022	Arbeitstreffen	
03.06.2022	<a href="#">Suchtselbsthilfetag</a>	Molfsee
24. - 26.06.2022	Seminar Frau und Familie „Tanz auf dem Vulkan“	Rendsburg
25.06.2022	Straßenfest (Seite 33)	Rendsburg
20.08.2022	Vorstandssitzung	Kiel
02. - 04.09.2022	Klausurtagung	
09. - 11.09.2022	Ausbildungskette (Seite 29)	
16. - 18.09.2022	Seminar SG Bildung „Kleine Zeitreise mit Georg Asmussen“	Gelting
16. - 18.09.2022	Seminar Öffentlichkeitsarbeit	Rendsburg
07. - 09.10.2022	Seminar Frau und Familie „Hier bin ich“	Malente
07. - 09.10.2022	Ausbildungskette (Seite 29)	
29.10.2022	Landesverbandstag	
18. - 20.11.2022	Ausbildungskette (Seite 29)	
20.11.2022	Arbeitstreffen	
09. - 11.12.2022	Ausbildungskette (Seite 29)	
<i>Seminare die Lust auf 2022 machen siehe Seite 30-31!!</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](http://www.guttempler-sh.de)**

## Wir trauern um



### **Hanne-Lore Henriksen**

(1.11.1927 - 26.10.2021)

*1981 kam Hanne-Lore Henriksen in die Wedeler Gesprächsgruppe, um Hilfe für ihren alkohol-abhängigen Ehemann zu finden und fand diese Hilfe dann für sich, um nicht selbst zu erkranken.*

*Als aus der Gesprächsgruppe eine Guttempler-Gemeinschaft entstand, gehörte sie selbstverständlich zu den Gründungsmitgliedern.*

*Mit starkem Engagement setzte sie sich für die Guttemplerziele ein, besuchte viele Seminare und Tagungen auf Landes- und Bundesebene. Sie erfreute uns mit Vorträgen, insbesondere literarischen und leitete von 1992-2001 unsere Gemeinschaft – eine Aufgabe, die sie sich nicht zutraute, aber hervorragend ausfüllte. Nur Krankheit konnte sie am Sitzungsbesuch hindern.*

*Für ihre aktive Mitarbeit bis zuletzt danken wir ihr von ganzem Herzen. Sie wird uns fehlen.*

*Guttempler-Gemeinschaft „Roland-Wedel“*



*Die Guttempler-Gemeinschaft „Liek ut“ trauert um*

### **Henning Wöhlk**

*der am 22.12.2021 nach langer, schwerer Krankheit von uns gegangen ist.*

*Henning kam im Februar 1998 mit seiner Ehefrau Jutta zu uns in die Gemeinschaft, um mit unserer Hilfe trocken zu werden. Regelmäßig besuchten beide unsere Gemeinschaftsabende und am 03.02.2000 konnten wir beide in unsere Gemeinschaft aufnehmen.*

*Henning war in der Gemeinschaft sehr engagiert und wurde 2012 unser stellvertretender Leiter.*

*Er war für uns alle ein guter Freund.*

*Von seinem Tod sind wir tief betroffen und dankbar, dass wir ein ganzes Stück seines Lebensweges mit ihm gehen durften. In unserer Erinnerung wird er immer einen Platz haben. Unser Mitgefühl gilt seiner Familie.*

## Wir trauern um



*Am 09.02.2022 ist unser langjähriges Guttempler-Mitglied*

### **Heinz Aden**

*verstorben. Zu Beginn wurde er mit seiner Frau Hanne Mitglied der Gemeinschaft Stoltenberg, war einer der Gründer der Gemeinschaft Anker und ab 1988 einer der Gründer der Gemeinschaft Albatros. Jahrelang war er der Hochtempler der Gemeinschaft und hat diese mit viel Elan und Tatkraft geleitet. Er hat 1974 als Vorstandmitglied ebenso das Guttempler Sozialwerk mitgegründet.*

*In den letzten Jahren hat er sich entschieden ohne Gemeinschaft weiter als Guttemplermitglied zu leben. Er hat den Kontakt zum Guttemplerleben und zur Gemeinschaft weiter aufrechterhalten. Er wird uns immer als engagierten, tatkräftigen und einfühlsamen Menschen in Erinnerung bleiben.*



*Die Gemeinschaft „Georg Asmussen“ trauert um*

### **Karl-Heinz Siegesmund**

*Er verstarb am 23. Februar 2022 im Alter von 82 Jahren. Vor über 40 Jahren wurde er Mitglied in der Gemeinschaft „Heinrich Stoltenberg“ und später Gründungsmitglied der „Georg Asmussen“, in der er stets dem Vorstand angehörte. Im Landesverband hat er lange mit großem Fachwissen bei der Findung von Problemlösungen und bei der Ausbildung der Suchtgefährdetenhelfer unter Friedrich Wolter mitgewirkt. Mit seiner zurückhaltenden Art hat er viele Freunde gewonnen, die ihn in guter Erinnerung behalten werden.*

*Die Mitglieder unserer Gemeinschaft trauern um einen wahren Freund. Unser Mitgefühl gehört seiner Ehefrau, seinen Kindern und Angehörigen*

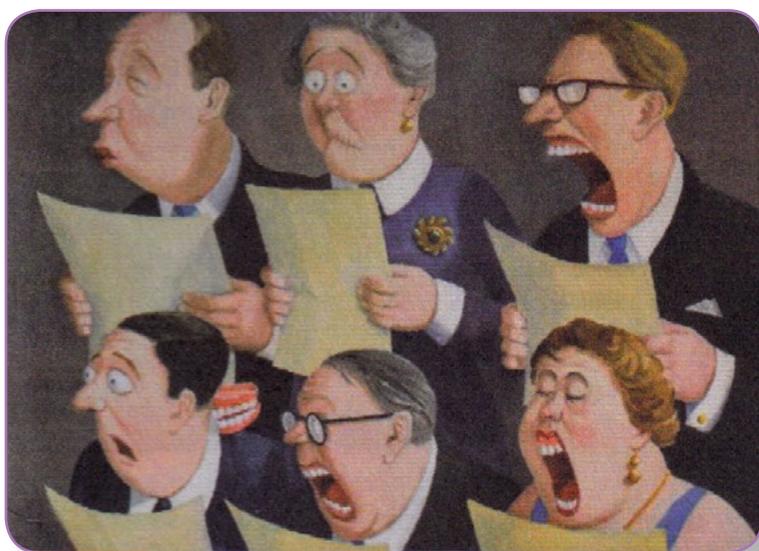
*Für die „Georg Asmussen“: Rudolf Spethmann, Vorsitzender*

## Neue Mitglieder im Landesverband

### Herzlich Willkommen

<i>Andrea</i>	<i>Flierl</i>	<i>Frohe Zukunft</i>	<i>06.08.2021</i>
<i>Dortje</i>	<i>Bogensee</i>	<i>Hermann Tast</i>	<i>30.10.2021</i>
<i>Elna</i>	<i>Scheer</i>	<i>De Bruch</i>	<i>10.11.2021</i>
<i>Stefan</i>	<i>Wolf</i>	<i>Kehrwieder</i>	<i>14.02.2022</i>
<i>Ulf</i>	<i>Storch</i>	<i>Kehrwieder</i>	<i>14.02.2022</i>
<i>Elke</i>	<i>Sörensen</i>	<i>Kehrwieder</i>	<i>14.02.2022</i>

### GUTTEMLER-EVENTCHOR



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

Wer  
 sprechen  
 kann, kann  
 auch singen!

Chorprobe

**NEU**

jeden 2. Freitag  
 um 18:00 Uhr

Körnerstraße 7,  
 24103 Kiel



GUTTEMLER-EVENTCHOR

## *Unsere Jubilare*

<b>Name</b>	<b>Gemeinschaft</b>	<b>Datum</b>	<b>Jubiläum</b>
<b>Kempa, Monika</b>	<b>Hermann Tast</b>	<b>06.06.2022</b>	<b>10</b>
<b>Henningsen, Horst</b>	<b>Parität</b>	<b>31.07.2022</b>	<b>10</b>
<b>Spethmann, Lotta</b>	<b>Kanalpiraten</b>	<b>15.09.2022</b>	<b>15</b>
<b>Markgraf, Joachim</b>	<b>Roland Wedel</b>	<b>22.10.2022</b>	<b>15</b>
<b>Kroll, Hans Albert</b>	<b>Klaar Kiming</b>	<b>17.06.2022</b>	<b>20</b>
<b>Funk, Eckehard</b>	<b>Freischar</b>	<b>02.09.2022</b>	<b>25</b>
<b>Knudsen, Reimer</b>	<b>Hermann Tast</b>	<b>01.10.2022</b>	<b>25</b>
<b>Riecken, Adolf</b>	<b>Parität</b>	<b>07.10.2022</b>	<b>25</b>
<b>Witthinrich-Rathjen, Karla</b>	<b>Vicelinus</b>	<b>17.10.2022</b>	<b>25</b>
<b>Andresen, Marion</b>	<b>Freischar</b>	<b>05.05.2022</b>	<b>30</b>
<b>Wagner, Jutta</b>	<b>Hermann Tast</b>	<b>13.08.2022</b>	<b>30</b>
<b>Klinck, Rainer</b>	<b>Friedensheim</b>	<b>28.08.2022</b>	<b>30</b>
<b>Nitsch, Bernd</b>	<b>Kieler Sprotten</b>	<b>05.11.2022</b>	<b>30</b>
<b>Schnoor, Wolfgang</b>	<b>Frisia</b>	<b>19.05.2022</b>	<b>35</b>
<b>Arndt, Christian</b>	<b>Peter Jepsen</b>	<b>24.07.2022</b>	<b>35</b>
<b>Wittkopf, Hans Pete</b>	<b>Frisch auf Nortorf</b>	<b>05.08.2022</b>	<b>35</b>
<b>Rathke, Christa</b>	<b>Norderstern</b>	<b>18.08.2022</b>	<b>35</b>
<b>Rathke, Gerhard</b>	<b>Norderstern</b>	<b>18.08.2022</b>	<b>35</b>
<b>Muschner, Thomas</b>	<b>Frisia</b>	<b>20.08.2022</b>	<b>35</b>
<b>Kretschmann, Hans-Jürgen</b>	<b>De Brüch</b>	<b>10.11.2022</b>	<b>35</b>
<b>Junghans, Silke</b>	<b>Georg Asmussen</b>	<b>02.08.2022</b>	<b>40</b>
<b>Kain, Hans-Jürgen</b>	<b>Frisch auf Nortorf</b>	<b>10.11.2022</b>	<b>40</b>
<b>Klahn, Grete</b>	<b>Freischar</b>	<b>29.07.2022</b>	<b>75</b>

**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH**

## *Runde Geburtstage und Mehr*

<i>Name</i>	<i>Geburtstag</i>	<i>Gemeinschaft</i>	<i>Jahre</i>
<i>Bohnhoff, Florian</i>	<i>19.09.2022</i>	<i>Kanalpiraten</i>	<i>25</i>
<i>Flierl, Andreas</i>	<i>07.05.2022</i>	<i>Frohe Zukunft,</i>	<i>40</i>
<i>Klein, Christian</i>	<i>16.07.2022</i>	<i>De Brüch</i>	<i>50</i>
<i>Klahn, Arnulf</i>	<i>14.05.2022</i>	<i>Kanalpiraten</i>	<i>60</i>
<i>Starostka, Burkhard</i>	<i>04.07.2022</i>	<i>Parität</i>	<i>60</i>
<i>Stolz, Christiane</i>	<i>19.07.2022</i>	<i>Frisia</i>	<i>60</i>
<i>Petersick, Birgit</i>	<i>21.09.2022</i>	<i>Haithabu</i>	<i>60</i>
<i>Lübker, Peter</i>	<i>26.10.2022</i>	<i>Kieler Sprotten</i>	<i>60</i>
<i>Brand, Wilfried</i>	<i>13.06.2022</i>	<i>Kanalpiraten</i>	<i>70</i>
<i>Kock, Ingrid</i>	<i>24.06.2022</i>	<i>Friedensheim</i>	<i>70</i>
<i>Hansen, Karl-Heinz</i>	<i>26.06.2022</i>	<i>Frisch auf Nortorf</i>	<i>70</i>
<i>Werner, Carla</i>	<i>30.06.2022</i>	<i>Friedensheim</i>	<i>70</i>
<i>Hahn, Thomas</i>	<i>27.07.2022</i>	<i>Friedensheim</i>	<i>70</i>
<i>Wohsmann, Dieter</i>	<i>31.05.2022</i>	<i>Parität</i>	<i>80</i>
<i>Wiese, Dieter</i>	<i>04.06.2022</i>	<i>Albatros</i>	<i>80</i>
<i>Prössel, Detlev</i>	<i>18.07.2022</i>	<i>Frisia</i>	<i>80</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><b>BARMER</b></p>		

Guttempler Landesverband Schleswig-Holstein e.V.