



## Inhalt:

- Mein Weg
- Betroffenen Seminar Rückfall - Ende aller Bemühungen oder Chance?
- Betroffenen Seminar in Nieder Moos
- Mein Weg zum Angehörigen Seminar
- Angehörigenseminar "Rückfall - Ende aller Bemühungen oder Chance"
- Krippenwanderung
- Delegiertenversammlung - Thomas Steinhäuser im Amt bestätigt
- Faschingswanderung der "Stepps"
- Gesundheitsmesse in Bad-Marienberg
- Mainz gegen Augsburg 0:0
- Weihnachtsspendenaktion des Freundeskreis Bad Nauheim e.V.
- Theater....Es geht wieder los!
- Rommerz 2025
- Märchen Kapitel 8 – Teil 2
- Preisrätsel
- Termine



## Mein Weg

Am Anfang steht die Entscheidung.

Die Entscheidung, einen neuen Weg einzuschlagen.

Der Weg zu mir selbst.

Mein Weg durch mein Leben.

Diese Entscheidung erfordert Mut und Durchhaltevermögen.

Dieser Weg schlängelt sich entlang meiner -Bedürfnisse und Grenzen  
entlang meiner Wesenszüge und -Besonderheiten.

Der Weg ist nicht immer leicht.

Ganz besonders am Anfang nicht.

Manchmal liegen dicke Steine auf dem Weg.

Manchmal ist er kaum zu sehen.

Manchmal macht er einen Umweg.

Manchmal ist er unendlich anstrengend.

Aber es ist mein Weg.

Dieser Weg bedeutet Selbstbewusstsein — mir meiner selbst bewusst sein.

Selbstbekenntnis — mich zu mir zu bekennen und mir selbst treu zu sein.

Selbstachtung — mich und meine -Bedürfnisse zu achten.

Selbstwertgefühl — es mir wert zu sein.

Selbstmitgefühl — mir voller Mitgefühl zur Seite zu stehen.

Selbstsorge — gut für mich zu sorgen.



**M. Jurkowitzsch**

# **Bericht über das Betroffenen Seminar**

## **Rückfall - Ende aller Bemühungen oder Chance?**

### **Einleitung**

Vom, Freitagabend, d. 7. März 2025 bis Sonntagmittag dem 09. März 2025, 13:00 Uhr, fand das erste Wochenendseminar für Betroffene zum Thema "Rückfall - Ende aller Bemühungen oder Chance?" statt. Das Seminar wurde von der Referentin Tanja Schmidt geleitet und hatte 15 Teilnehmer aus den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe. Aus den Regionen Westerwald, Bad Nauheim, Kassel, Fulda, Hanau, Alsfeld, Frankfurt (Away) und Altenstadt.

### **Seminarthema**

Das zentrale Thema des Seminars war, wie man mit einem Rückfall und der Angst davor umgehen kann.

Wichtiges zu unseren Rahmenbedingen:

- Alles darf, nichts muss!
- Achtsamkeit schafft Sicherheit!
- Die Verantwortung für mich und meinen Prozess übernehme ich selbst!
- Die Verantwortung für den Prozess des Seminarablaufs übernimmt die Seminarleitung!
- Wer sagt, was sie/er braucht wird gehört!

### **Seminarablauf**

#### *Freitagabend*

- Ab 16.30 Uhr Ankommen, einchecken, kennenlernen
- 18.30 Uhr Abendessen
- Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmer u. der Seminarleitung
- Was ich mir wünsche von diesem Wochenende?
- Organisatorisches zum Seminarablauf

#### *Samstagvormittag:*

- Beginn 9.00 Uhr im Seminarraum / Ankommen
- Einstimmung mit einer Geschichte aus dem Buch „Die Kuh, die weinte“

- Befindlichkeitsrunde mit vorheriger Auswahl eines Bildes unserer Wahl, welche die Seminarleitung ausgelegt hatte, die unsere aktuelle Stimmung widerspiegeln sollte
- Einteilung in 5er Gruppenarbeit, zum freien Austausch und Diskussion zu den Leitfragen:
  - Was versteht ihr unter einem Rückfall?
  - Welche typischen Verhaltensweisen verbindet ihr mit einem Rückfall
  - Welche gehen nach eurer Erfahrung mit einem Rückfall einher?
  - Welche Gedanken verbindet ihr mit einem Rückfall- sowohl vor dem Konsum/ Suchtverhalten, als auch danach?
  - Wie geht ihr jeweils in Eurer Selbsthilfegruppe mit Rückfällen um?
  - Was ist Eurer Erfahrung nach hilfreich für das betroffene Gruppenmitglied?

Die Gespräche waren sehr intensiv und angeregt und jeder profitierte von den Geschichten und Eindrücke des jeweils anderen.

- Austausch im Plenum über die Gruppenergebnisse

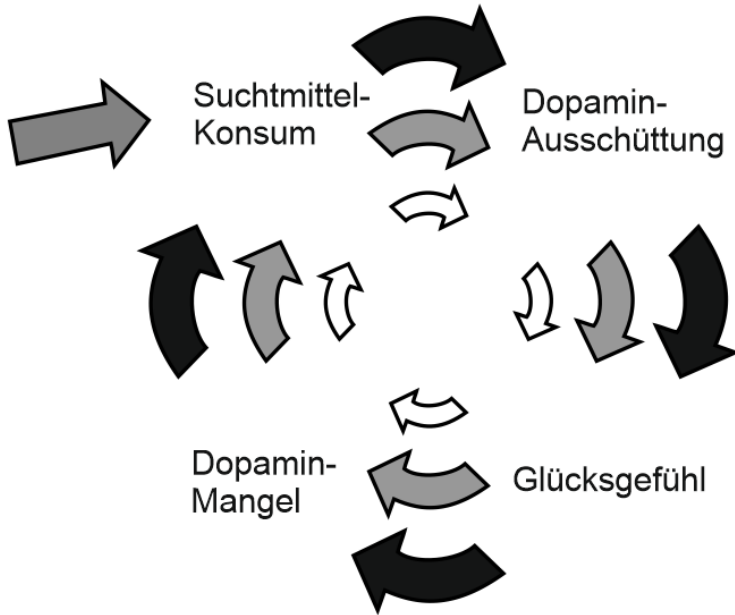
Vorstellung der Referentin Ablaufmodell eines Rückfalls



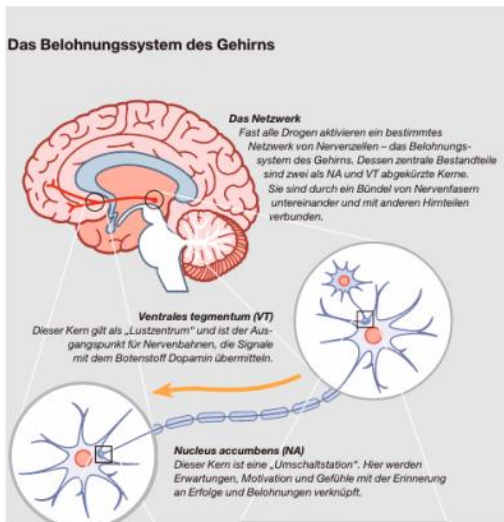
13 Uhr Mittagessen

### Samstagnachmittag:

- Start nach der Pause um 14.30 Uhr
- Kurzes Ankommen - Möglichkeit offene Fragen zu klären-  
Wissenswertes über die Chemie hinter der Sucht: Das Suchtgedächtnis



### Besprechung des Vagusnervs:

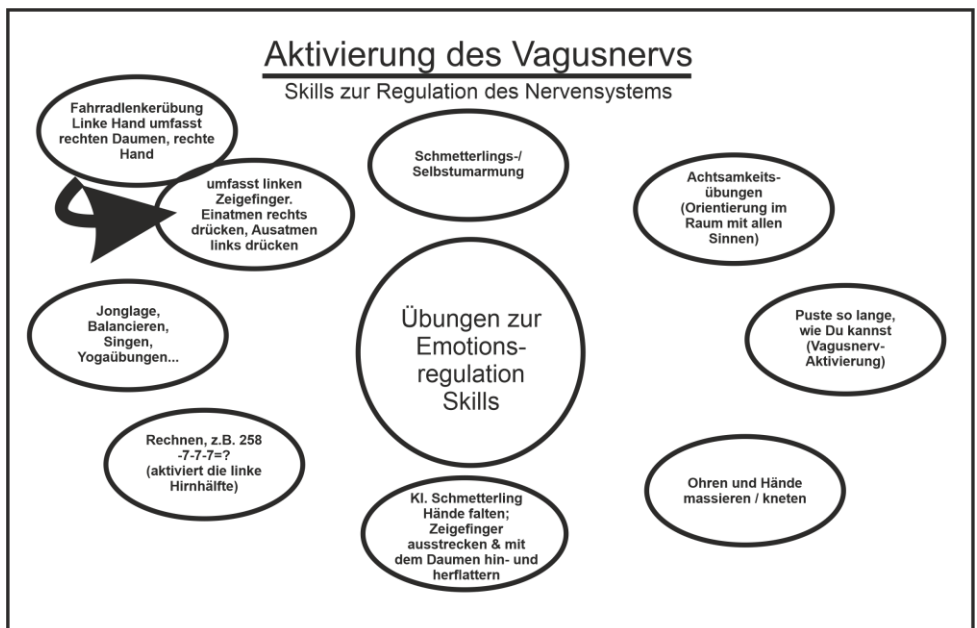


Der Vagusnerv, auch als Nervus vagus bezeichnet, ist der zehnte Hirnnerv und einer der längsten und komplexesten Nerven im menschlichen Körper. Er spielt eine wesentliche Rolle im parasympathischen Nervensystem, das die "Ruhe und Verdauen"-Reaktionen reguliert. Der Vagusnerv erstreckt sich von dem Hirnstamm durch den Nacken und die Brust bis in den

Bauchraum und beeinflusst viele innere Organe, einschließlich Herz, Lunge und Verdauungstrakt.

Hier sind einige seiner Funktionen:

- Herzfrequenz und Blutdruck: Er hilft, die Herzfrequenz zu verlangsamen und den Blutdruck zu senken.
- Verdauung: Er stimuliert die Produktion von Magensäure und unterstützt die Darmmobilität, was die Verdauung fördert.
- Atemwege: Er hilft, die Atemfrequenz zu regulieren und die Atemwege offen zu halten.
- Entzündungsreaktion: Er spielt eine Rolle bei der Kontrolle von Entzündungsprozessen im Körper.



## So wirken Vagusnerv-Übungen

Wie wichtig der Vagusnerv ist, um bei uns Reserven gegen Stress aufzubauen, und wie stark er die Erholung fördert, ist lange Zeit unterschätzt worden. In puncto Entspannung scheint der „Ruhe-Nerv“ ein besonderes Potenzial zu haben, wenn man ihn richtig zu stimulieren weiß. Das funktioniert zum Beispiel durch tiefes Durchatmen, wie Sie es wahrscheinlich schon ganz intuitiv von selbst tun, wenn Ihr Stresslevel steigt. Es gibt noch weitere kleine Übungen, die als „Erste Hilfe“ bei Stress gute Dienste leisten können. Da sich der Vagusnerv vom Kopf bis zu den Nieren zieht, lassen sich somit viele Wirkungen erreichen, wie:

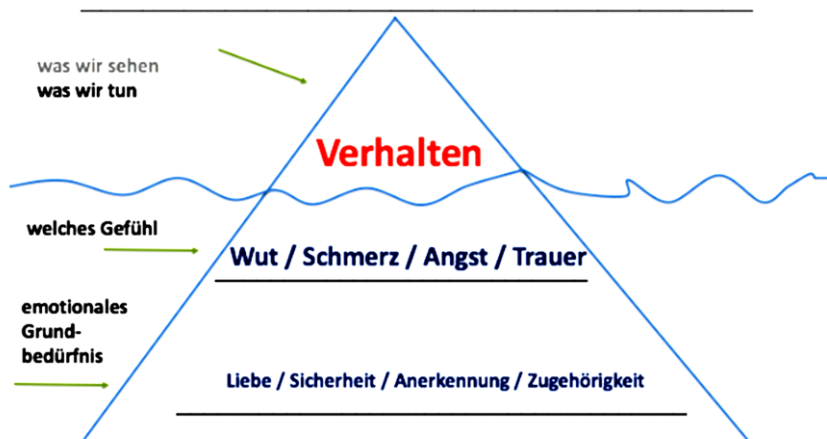
- Der Blutdruck und die Herzfrequenz sinken.
- Die Atmung wechselt von der Brust- zur tieferen Bauchatmung.
- Die Verdauung wird angeregt und die Magen-Darm-Passage beschleunigt.
- Die Muskelspannung sinkt.
- Das Immunsystem wird angeregt.
- Chronische Schmerzen können nachlassen.

Quelle und weitere Übungen:

<https://www.apotheke-leipzig.de/leben/den-vagusnerv-aktivieren-fuer-mehr-inneren-ausgleich/>

- Vorstellung der Referentin des Eisbergmodells nach K. Saalfrank

## Das 3 Stufen-Modell oder auch: Die Spitze des Eisbergs hinterfragen



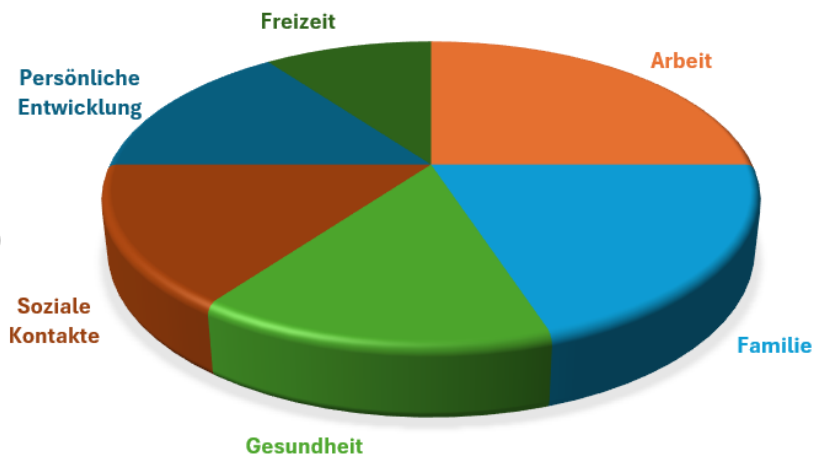
- Gruppenarbeit II  
Lebenszufrieden (ausgew. Lebensstil) /Risikosituationen & Verhalten.
- Ein Beispiel für ein möglichen Betroffenen:

### Balance im Leben mit ausgewogener Zufriedenheit

Ein ausgewogenes Leben, das mit Zufriedenheit gefüllt ist, lässt sich mit einem Tortendiagramm veranschaulichen. Untenstehend finden Sie eine grafische Darstellung der verschiedenen Lebensbereiche, die zu einem harmonischen Leben beitragen.

<u>Lebensbereich</u>	<u>Prozentsatz</u>
Arbeit	25%
Familie	20%
Gesundheit	15%
Soziale Kontakte	15%
Persönliche Entwicklung	15%
Freizeit	10%

Diese Tabelle zeigt, dass ein Gleichgewicht erreicht ist, wenn alle Segmente harmonisch miteinander in einem Kreis angeordnet sind, wobei kein Bereich zu groß oder zu klein ist. Diese Visualisierung hilft, sich bewusst zu machen, wie wichtig es ist, jedem Lebensbereich Aufmerksamkeit zu schenken, um ein erfülltes und zufriedenes Leben zu führen.



- Im Anschluss wurden die in der Gruppe erarbeiteten Ergebnisse vorgestellt.
- Vor dem Abendessen haben wir noch Schutzstrategien versus Bewältigungsstrategien besprochen.

## Schutzstrategien versus Bewältigungsstrategien

**Schutzstrategien** sind zumeist unbewusste Muster im Denken und Handeln, die sich im Laufe des Lebens herausgebildet haben, um vor unangenehmen und belastenden Gefühlen und Situationen zu schützen.  
Ziel ist es, Belastungen zu verringern oder zu vermeiden.

**Bewältigungsstrategien** sind aktive und bewusste Handlungen, um mit einer schwierigen und/oder stressigen Situation umzugehen. Es geht hierbei um eine aktive Auseinandersetzung mit der Situation, dem Gefühl und dem Bedürfnis.  
Ziel ist es eine Lösung zu finden oder die negativen Folgen zu mildern.

### *Samstagabend:*

- 18 Uhr Abendessen
- Danach freie Verfügung der Freizeit mit Gesprächen, Spielen und ganz wichtig - dem obligatorischen Eis am Samstagabend



### *Sonntagvormittag:*

- ab 7.30 Uhr Frühstück
- Auschecken
- 9 Uhr Beginn im Seminarraum
- Beginn mit Vorlesung einer Geschichte
- Befindlichkeitsrunde
- Zusammenfinden in 3er Kleingruppen und folgende Fragen besprechen:
  - In welcher Schutzstrategie erkennst du dich und dein Verhalten (abgesehen vom Suchtverhalten) Was ist deine grundlegendste Schutzstrategie?
  - Welches Bedürfnis liegt dieser Schutzstrategie zugrunde?
  - Welche Gefühle assoziiert du damit, wenn ein Bedürfnis unerfüllt bleibt?
  - Und welche Gefühle assoziiert Du mit der Erfüllung des Bedürfnisses?
- Besprechung der Ergebnisse in den Kleingruppen
- Abschlussrunde

### *Sonntagmittag:*

- 13 Uhr Mittagessen
- Anschließend Verabschiedung und Heimfahrt

## **Fazit**

Das Seminar hat mir nicht nur wertvolles Wissen vermittelt, sondern auch eine tiefere Verbindung zu meinen Mitteilnehmern ermöglicht. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse, die wir diskutiert haben, waren fundiert und präzise, wodurch ich ein besseres Verständnis für die Themen gewonnen habe. Besonders spannend fand ich die praktische Anwendung dieser Theorien in den Kleingruppen, die uns die Möglichkeit bot, unsere eigenen Erfahrungen einzubringen und voneinander zu lernen.

Darüber hinaus habe ich durch die verschiedenen Übungen und Diskussionen mehr über meine eigenen Bedürfnisse und Gefühle in verschiedenen Situationen erfahren. Diese Selbstreflexion hat mir geholfen, klarer zu erkennen, welche Schutzstrategien ich unbewusst anwende und wie ich diese in Zukunft bewusst einsetzen oder verändern kann, um ein erfüllteres Leben zu führen.

Ein weiterer Höhepunkt des Seminars war die Abschlussrunde, in der wir die Ergebnisse unserer Gruppenarbeit präsentierten und gemeinsam reflektierten. Diese letzte gemeinsame Diskussion hat mir gezeigt, wie unterschiedlich und doch ähnlich unsere Erfahrungen und Erkenntnisse sind. Das gegenseitige Teilen und Zuhören haben nicht nur mein Wissen erweitert, sondern auch mein Empathie-Gefühl verstärkt.

Zum Schluss möchte ich sagen, dass ich aus diesem Seminar nicht nur viele neue Einsichten gewonnen habe, sondern auch mit einer starken Motivation herausgehe, diese in meinem täglichen Leben zu integrieren. Die Mischung aus theoretischem Wissen und praktischen Übungen hat mein Verständnis für die Themen vertieft und mir konkrete Werkzeuge an die Hand gegeben, die ich anwenden kann. Ich bin dankbar für diese bereichernde Erfahrung und freue mich darauf, meine neu gewonnenen Erkenntnisse zu nutzen, um mein persönliches und berufliches Leben positiv zu gestalten.

**Kevin Scheld**

Freundeskreis Bad Nauheim

## **Betroffenen Seminar vom 7.-9.03.2025 in Nieder Moos**

Am vergangenen Wochenende durfte ich erneut ein Seminar für Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Selbsthilfegruppen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Hessen als Seminarleitung begleiten. Es war mir wieder eine wirklich große Freude!

Bereits bei der ersten Begegnung und dem gemeinsamen Abendessen entwickelten sich Gespräche unter den Teilnehmer\*innen und auch ich konnte bereits ein paar Menschen kennenlernen.

Der Freitagabend stand dann auch in der Seminarzeit unter dem Motto "Kennenlernen", so dass sich alle mit mehr oder weniger vielen Informationen über sich und ihre Lebensgeschichte vorstellten. Mir war außerdem besonders wichtig zu erfahren, was die Wünsche ans Seminar waren, um die Inhalte entsprechend anpassen und gewichten zu können.

Nach einem langen Tag mit einer weiten Fahrt ins Hessische und einer bereits spannenden ersten Seminareinheit, verabschiedeten wir uns bis zum nächsten Morgen, der mit einem gemütlichen Frühstück beginnen sollte.

Der Samstag begann mit strahlendem Sonnenschein und die Atmosphäre war harmonisch und lebendig. Ich wurde von einer motivierten Gruppe begrüßt, die aufmerksam und gespannt in den Tag startete.

Nach einer kleinen Einstimmung und einer Befindlichkeitsrunde, konnten die Teilnehmer\*innen sich in Kleingruppe zunächst darüber austauschen, was sie selbst an Vorwissen und vor allem Erfahrungen mitbrachten. In dem, was wir anschließend in der Großgruppe sammelten, war im Grunde bereits alles Wesentliche enthalten. Mich hat das überhaupt nicht erstaunt... schließlich habe ich es an diesem Wochenende mit Profis zu tun gehabt. Und genau das macht den Austausch mit den Menschen aus der Selbsthilfe so wertvoll: jedes Mal begreife ich wieder ein Stück mehr, worauf es wirklich ankommt in einem unabhängigen Leben... und das bereichert mich persönlich, aber auch meine Arbeit als Suchtberaterin und Suchttherapeutin sehr.

Nach einer kleinen Theorieeinheit befassten wir uns am Nachmittag mit wesentlichen Aspekten des Rückfallmodells nach Marlatt und Gordon. Dabei

fokussierten wir vor allem die Frage, was besonders wichtig im eigenen Leben zu integrieren ist, um es erfüllt und zufrieden gestalten zu können. Aber auch die Auseinandersetzung mit der Begrenzung des eigenen Gestaltungsspielraums und dem Umgang eben mit diesen Begrenzungen war ein wichtiger Teil des Austausches.

Die Gespräche waren angeregt und intensiv in den Kleingruppen und auch der Austausch in der Großgruppe - trotz des langen arbeitsreichen Tages - spannend. Jede Kleingruppe hatte andere Schwerpunkte gesetzt und unterschiedliche Richtungen eingeschlagen, so dass ein buntes Potpourri an Gedanken und Ideen zusammengetragen werden konnte.

Mit einem Ausblick in den Sonntag verabschieden wir uns in den Abend, welcher sehr unterschiedlich und selbstbestimmt gestaltet wurde. Während einige den Abend für sich verbrachten, herrschte im Speiseraum noch ein angeregtes und fröhliches Miteinander, bei dem es ein wildes Ineinanderfließen von tiefen, berührenden und sehr lustigen Gesprächen gab. Es war ein so schöner, geselliger und herzlicher Abend!

Nach einer ruhigen, erholsamen Nacht wurde ich erneut von einer lebendigen Gruppe und einer bunten Schar Schmetterlinge empfangen, die eine Teilnehmerin für alle gebastelt hatte. Wie sie beschrieb, welche Bedeutung die Schmetterlinge für sie haben, wurde mir ganz warm ums Herz: Zartheit, Entwicklung, Freiheit, Flüchtigkeit... all das steckt in der Thematik drin. Wie passend zu diesem Wochenende und wie aufmerksam und herzlich dieses Geschenk an alle.

Nach einer kleinen Einstimmung und einer kurzen Befindlichkeitsrunde stand der Sonntag ganz im Zeichen der Schutz- und Bewältigungsstrategien. Die Teilnehmer\*innen machten sich auf die Suche danach, welche inneren Muster sie heute beeinträchtigen und welche ursprünglichen Aufgaben diesen Verhaltens-, Denk- und Fühlweisen hatten.

Letztlich geht es ja immer genau darum: dass wir uns selbst besser kennenlernen und erkennen, was von dem, was wir im Laufe unseres Lebens entwickelt haben uns heute noch hilfreich ist, und was uns im Wege steht. Und wenn davon die Rede ist, dass wir uns annehmen und selbst mögen

"sollen", dann ist es auch wichtig zu wissen, wozu die Dinge früher einmal hilfreich waren, die uns heute hinderlich sind. Denn nur dann, können wir ihnen Dankbarkeit entgegenbringen und sie freundlich verabschieden!

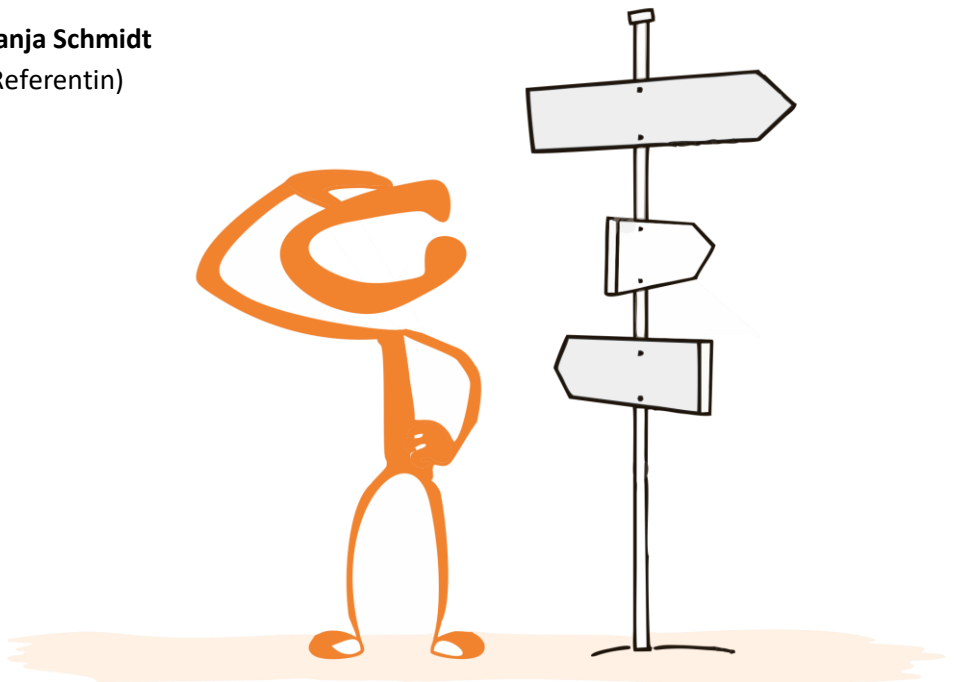
Der Blick auf die Bewältigungsstrategien und ein erneuter Hinweis auf die Wichtigkeit von Übung im Hinblick auf neue Verhaltensweisen, aber auch gezielte, regulierende Übungen bei jeder Art von innerpsychischem Stress, waren die letzten Arbeitsinhalte des Seminarwochenendes.

Den Abschluss machten eine kurze, aber herzliche Abschiedsrunde und ein gemeinsames Mittagessen in der Sonne.

Ich bin voller Dankbarkeit und erfüllt zurück ins Rheinland gefahren... mit Musik in den Ohren, einem warmen Herzen und der Gewissheit, meine Lebenszeit an diesem Wochenende mit wunderbaren Menschen verbracht zu haben.

Vielen Dank an den Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V. und alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer für das Vertrauen in mich und meine Arbeit!

**Tanja Schmidt**  
(Referentin)



**Mein Weg - Zum Angehörigen Seminar;**  
Rückfall – Ende aller Bemühungen oder Chance

Veranstalter: Landesverband Hessen – Freundeskreise  
Veranstaltungsort: Niedermoos 14.03. – 16.03.25



Hallo,

Neu und unerfahren nehme ich als Angehörige zum ersten Mal an einem Seminar des Freundeskreis teil.

Gerne möchte ich Euch über meinen Eindruck erzählen. Die Information zu diesem Seminar erhielt ich über die Selbsthilfegruppe Hachenburg / Westerwald, die ich begleite. Eine Mitfahrgelegenheit wurde sofort angeboten, (Vielen Dank liebe Ellen für deine herzliche Unterstützung)!

Zu Beginn der Veranstaltung fand sich am Freitagabend in Niedermoos eine ansprechende kleine Gruppe ein, in der ich mich sofort wohl fühlte!

Mit netten Bekanntschaften und intensiven Gesprächen ging es weiter in dieses Wochenende. Unsere Seminarleiterin Monika Jurkowitzsch hat uns in dieser Zeit professionell und einfühlsam begleitet und uns zum Thema Rückfall die Schwächen alter Verhaltensmuster klar definiert.

Rückfall ist ein hartes Wort. Ich weiß mittlerweile, dass mein Rückfall in meine alten Verhaltensmuster nach einer schweren Erkrankung meines Mannes begann. Wie schnell ich in diese Muster wieder reingefallen bin, erfuhr ich durch verschiedene Projektarbeiten, intensive und vielseitige Gespräche untereinander.

Ich erlernte nochmal neu, meine Bedürfnisse zu beachten und mit Achtsamkeit auf mich zu schauen. Eine Achtsamkeitsübung half mir zu dieser Erkenntnis, wobei ich mich auf meinen Vornamen konzentrierte, hineinspürte und mich selbst wahrnahm. Es war für mich ein sehr schönes Erlebnis.

Ich bin zufrieden mit mir und meinem Namen. (Danke liebe Monika hierfür!)

Lange genug habe ich mich selbst, oder durch Andere zugelassen, aus der Gesellschaft rausgenommen.

Ich glaube, dass ist es doch so wichtig ist.... Dass wir gemeinsam etwas schaffen und uns unterstützen. Auch wenn jeder seinen Weg geht.

Mein Fazit lautet jedenfalls aus diesem wichtigen Seminar: Mein Weg, bewusst auf mich achten. Denn nur ich selbst kann etwas positiv verändern. Wenn es mir gut geht, dann geht es meinem direkten Umfeld auch gut!

Noch eine kurze Anmerkung; Es durfte sich zum Schluss jeder eine Achtsamkeitskarte mit auf den Weg nehmen. Mein Spruch darauf lautet:

***Tu, was du willst, aber nicht, was du musst!***

So ist es für mich ein runder und gelungener Abschluss.

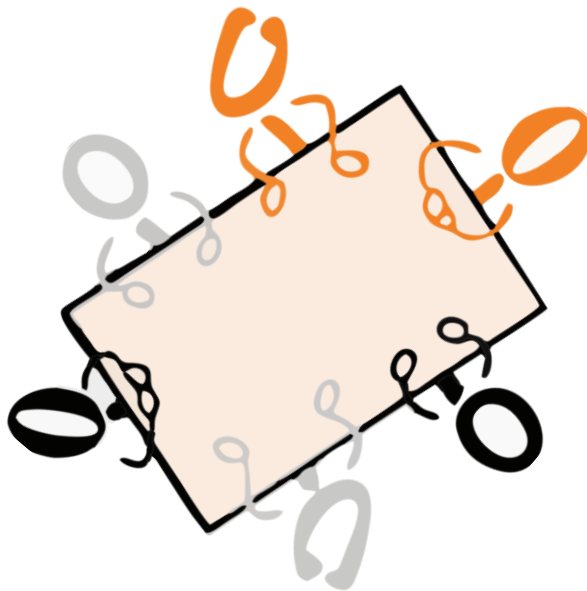
Mir ist klar, Selbsthilfegruppe ist wichtig! Abstinenz bedeutet nicht nur Arbeit an mir selbst, sondern ist auch Spaß und Freude an Gemeinsamkeit!

Jetzt bin ich nicht mehr draußen, sondern gehöre dazu!

PS. Danke an die, welche mir Mut gemacht haben dieses zu schreiben!

Ich wünsche euch Allen einen hoffnungsvollen neuen Weg!

**Bärbel Mandler**



## Angehörigenseminar

### "Rückfall - Ende aller Bemühungen oder Chance?"

vom 14.-16.03.2025

Bei diesem Seminar in Nieder-Moos (Vogelsberg) waren wir 12 Teilnehmerinnen, die vom Freundeskreis Bad Nauheim, Altenstadt, Fulda, Alsfeld, Kassel und aus dem Westerwald kamen sowie die Seminarleiterin Monika Jurkowitsch.

10 Teilnehmerinnen kannten sich z.T. schon viele Jahre. Ich war mit einer anderen Teilnehmerin aus dem Westerwald ganz "neu" dabei.

Nach einer Vorstellungsrunde am Ankunftstag abends und Eingangsrunden an den nächsten Vormittagen, gab die Referentin Einführungen in Themen, die dann in Klein- oder Zweiergruppen besprochen wurden.

Das erste Thema war: Rückfall in meine "alten" Muster als Angehörige. Hier ging es darum, dass Angehörige von Alkoholkranken sich von früh bis spät um alles sorgen, da der Betroffene es (ihrer Meinung nach) nicht alleine schafft; Wie z.B. Alkohol besorgen, dem Arbeitgeber die Krankmeldung mitteilen, sich um den Entzugsklinik-Termin und -Einweisung kümmern, Krankschreibung beim Hausarzt besorgen etc. Alles nach dem Motto "Kranken muss man helfen". Mit dem Erfolg, dass Angehörige selber immer kränker und kränker werden. Daher wäre es gut, diese alten Muster abzulegen, da jeder für sich selbst verantwortlich ist und es die Aufgabe des Betroffenen ist, Wege zu finden sich von der Sucht zu befreien.

Weiteres Thema war: Rückfall des Betroffenen; Wie gehe ich damit um?

Weiter ging es um die eigenen Bedürfnisse:

- inwieweit lebe ich nach meinen Wünschen und Bedürfnissen
- Wie geht es mir, wenn meine Bedürfnisse nicht mit denen meines Gegenübers übereinstimmen?
- Schaffe ich es, für meine Bedürfnisse einzutreten, auch wenn mein Gegenüber dann traurig, sauer, gekränkt etc. ist?
- In welchen Beziehungen fällt es mir leicht? In welchen Beziehungen habe ich Mühe? (Arbeitsbeziehungen, Freunde, Partner\*in, Familie?)
- Muss man immer nach seinen Bedürfnissen leben? Warum?  
Warum nicht?

Hier kamen wir z.B. in meiner Zweiergruppe zu dem Ergebnis:  
Nur nach seinen eigenen Bedürfnissen zu leben, geht in einer guten Partnerschaft nicht. Es sollte ein Geben und Nehmen vorherrschen, und das sollte sich in der Waage halten.  
Außerdem haben wir von der Referentin hilfreiche Tipps für Angehörige und einen "Werkzeugkoffer Selbstfürsorge" erhalten.

Schließlich wurde noch ein weiteres Thema von der Seminarleiterin angerissen: Sie stellte uns ein relativ neues Konzept für die Angehörigenarbeit in Suchtberatungsstellen vor: Das CRAFT - Programm für Angehörige von Suchtkranken. Dieses Programm lebt davon, dass Angehörige sehr aktiv an der Veränderung mitarbeiten. Allerdings wurde in unserer Gruppe heftig über die Fragebögen diskutiert, die die Angehörigen vorab ausfüllen müssen, z.B. über gewalttätige Übergriffe des Alkoholkranken gegenüber den Angehörigen. Das Seminar hat mir sehr gut gefallen, es wurde von Monika Jurkowitsch hervorragend geleitet. Es gab interessante Themen, einen guten Austausch unter den Teilnehmerinnen sowie viele interessante Gespräche. Ich habe einiges dazugelernt bzw. anderes. Was ich inzwischen langsam begreife, wurde vertieft. Der Austausch hat mir sehr weitergeholfen. Sicher werde ich wieder ein Seminar besuchen. Außerdem habe ich ein weiteres Mal erfahren, wie hilfreich Selbsthilfegruppen sind! Man kann sich mit Menschen austauschen, die einen verstehen und die dieselben oder ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

## **Theda**

Freundeskreis Bad Nauheim



**Freundeskreise**  
für Suchtkrankenhilfe

## Krippenwanderung

Unter dem Motto "Wahrnehmen eigener Gefühle in der Weihnachtszeit" haben wir uns am 2. Advents-wochenende zu einer sehr schönen winterlichen Krippen-wanderung durch die Natur von Montabaur nach Horressen getroffen.



Mittlerweile sind auf dem 8 km langen Rundweg von Montabaur bis nach Horressen und zurück in die Innenstadt, über 200 beleuchtete Krippendarstellungen zu sehen.



Der Weg führt zunächst am Biebrichs-Bach vorbei. Die Krippen werden jedes Jahr liebevoll in die Natur, Vorgärten und Geschäfte integriert. Man muss schon die Augen aufhalten, um nichts zu übersehen, was teilweise in Bäumen versteckt wurde. Die Krippen bestehen nicht nur aus den unterschiedlichsten Materialien, sondern zeigen auch, wie vielfältig die Weihnachtsgeschichte dargestellt werden kann.

**Sabine Kemle**

Freundeskreis Selters

## **Delegiertenversammlung - Thomas Steinhäuser im Amt bestätigt**

Am 12. und 13.04. trafen sich die Delegierten der Freundeskreis-Vereine in Hessen und der Vorstand des Landesverbands zu der zweimal im Jahr stattfindenden Delegiertenversammlung. Im Mittelpunkt stand diesmal die alle drei Jahre durchzuführende Wahl des Landesvorstands – und natürlich hatte Ellen Weyer neben einer tadellosen Organisation auch wieder für eine spannende Tagesordnung gesorgt.

Wie immer, wenn sich Vereine und Verbände treffen, um Ihrer satzungsgemäßen Pflicht zur Wahl eines Vorstandes nachzukommen, gibt es einige Regularien, die zu erfüllen sind und die unabdingbar – aber eben oft nicht besonders spannend – sind. In seinem Vorstandsbericht ließ der amtierende 1. Vorsitzende Thomas Steinhäuser den vollgestopften Freundeskreis-Kalender (mit vielen Veranstaltungen, Seminaren, Highlights) für die Zeit seit der letzten Delegiertenversammlung im September 2024 noch einmal Revue passieren. Sein Fazit: „Wieder ein Halbjahr, in dem die Freundeskreise in Hessen einfach unglaublich viel Engagement gezeigt und sehr viel „auf die Straße“ gebracht haben. Das macht einfach viel Spaß mit Euch – Vielen Dank an alle!“

Um einen Vorstand nach getaner Arbeit auch entlasten zu können, müssen auch die Angelegenheiten im Portemonnaie des Verbandes geregelt sein. Aber wer hat da bei unserer Kassiererin Ursula Nahrgang schon Zweifel. Alle Ausgaben, die im Zuge der tollen Arbeit der Freundeskreise in Hessen beim Landesverband angefallen sind, konnten durch Mitgliederbeiträge, Zuwendungen durch die Krankenkassen und entsprechende Eigenanteile der Teilnehmer bei Veranstaltungen vollständig gedeckt werden und es konnte ein kleiner Mehrertrag in Jahr 2025 mitgenommen werden. Müßig zu erwähnen, dass die Kasse bei Ursula auf Euro und Cent genau gestimmt hat – wie auch die beiden Kassenprüfer feststellen konnten. Der Vorstand wurde somit auch einstimmig von der Versammlung der Delegierten entlastet.

Auch der nächste Punkt der Tagesordnung stand ganz im Zeichen der in diesem Jahr anstehenden Vorstandswahl: Alle Freundinnen und Freunde, die sich entschieden hatten für ein Amt im geschäftsführenden oder erweiterten Vorstand zur Verfügung zu stehen, hatten ein paar Minuten Zeit, sich bei allen Delegierten vorzustellen. Danach wurde gewählt und der neue Vorstand der

Freundeskreise in Hessen setzt sich wie folgt zusammen: Als 1. Vorsitzender (einstimmig) im Amt bestätigt wurde Thomas Steinhäuser vom Freundeskreis (= FK) Vogelsberg; zum 2. Vorsitzenden wurde (ebenfalls einstimmig) Werner Görlach vom FK Bad Nauheim gewählt, der dieses Amt in den letzten zwei Jahren ja schon kommissarisch übernommen hatte. Nach vielen, vielen Jahren akribischer Arbeit als KassiererIn hatte sich Ursula Nahrgang entschieden, für das Amt der KassiererIn nicht mehr zur Verfügung stehen zu wollen und (Zitat:) „... hier auch mal jüngere Freundinnen und Freunde in die Pflicht zu nehmen.“ So wurde, auf Vorschlag von Ursula, Heike Schön (FK Altstadt) zur neuen KassiererIn gewählt. Ja und natürlich wurden auch Ellen Weyer, FK Westerwald (als Schriftführerin) und Christina Stolz, FK Bad Nauheim (als Pressesprecherin) in Ihren Ämtern bestätigt.

Für ein Amt als Beisitzer gab es für die acht zur Verfügung stehenden Vorstandsplätze neun Kandidaten. Auch das spricht für das Engagement unserer Mitgliederinnen und Mitglieder: in vielen anderen Vereinen der freiwilligen Selbsthilfe gelingt es oft nicht, für jeden zu

besetzenden Posten auch nur einen Interessenten zu finden. Der erweiterte Vorstand (= Beisitzer) setzt sich also für die nächste drei Jahre wie folgt zusammen: Achim Geisel (FK Vogelsberg), Horst Kappauf (FK Kassel), Sabine Kemle (FK Selters), Ursula Nahrgang (FK Vogelsberg), Ulrich Schermer (FK Vogelsberg), Benjamin Stimming (FK Westerwald), Matthias (Tim) Wartenberg (FK Bad Nauheim) und Monika Weimer (FK Bad Nauheim) – in alphabetischer Reihenfolge.



Thomas Steinhäuser bedankte sich bei allen sehr herzlich. Ein alter/neuer Vorstand für viele tolle, neue Aufgaben und laufende Projekte! Der ganz

besondere Dank unseres ersten Vorsitzenden galt aber der nun ehem. Kassiererin Ursula, die von Thomas die Ehrennadel in Gold der Freundeskreise für Ihre vielen Jahre Vorstandsarbeit und Engagement erhielt. „Wir freuen uns wirklich sehr, dass Ursula uns mit all' Ihrer Erfahrung im Vorstand als Beisitzerin erhalten bleibt!“ so Thomas.

Dann schloss sich entsprechend der Tagesordnung der „Bericht aus den Gruppen“ an. Wie in jedem Jahr zeigt sich ein recht unterschiedliches Bild: Während es bei einem Großteil der hessischen Gruppen „einfach toll läuft“, neue Gruppenteilnehmer und Mitglieder gefunden werden und z.B. das Engagement in den Kliniken, Schulen, Konfirmandengruppen, ..., wirklich tolle Früchte trägt, gibt es aber auch Delegierte, die von stets zu wenig Teilnehmern an den Gruppenabenden berichten. Zusätzlich sei keine Kontinuität in den Gruppenbesuchen festzustellen. Somit wird es unmöglich, ein spannendes oder sehr umfangreiches Thema z.B. über zwei aufeinanderfolgende Gruppenabende zu besprechen – da sich der Teilnehmerkreis dann komplett unterscheidet. In der Summe: ein „durchmischtetes Bild“ – aber mit einer ganz klaren Tendenz zu den positiven Aspekten unserer Arbeit.

Im Anschluss gaben Monika Weimar und Christina Stolz einen kurzen Überblick über die Organisation des Begegnungstages 2025, der in diesem Jahr anlässlich des 40. Geburtstages des Freundeskreises in Bad Nauheim stattfinden wird. Aktuell sind ~ 150 Zusagen aus dem Kreis der eingeladenen Gäste zu verzeichnen – der Bürgermeister der Stadt Bad Nauheim, Klaus Kreß, sowie der Chefarzt der Salus-Kliniken für Abhängigkeitserkrankungen in Bad Nauheim, Tobias Mann, haben Ihre Teilnahme zugesagt.

Letzter Punkt der „offiziellen Tagesordnung“ (vor dem Punkt „Verschiedenes“) war eine übersichtsartige Darstellung unserer Zusammenarbeit mit anderen Organisationen der Suchthilfe in Hessen. Diese Kooperation wird für den Landesverband zumeist in den Personen von Werner Görlach und/oder Tim Wartenberg wahrgenommen. In allen Kooperationen und Netzwerken, in den wir als Landesverband vertreten sind, gibt es wirklich sehr spannende Projekte zum Thema „Sucht“, die gemeinsam vorangetrieben werden. Als Bsp. seien an diese Stelle einmal das Projekt „Zukunft der Suchtselbsthilfe“ der ELAS\* in Frankfurt oder eine Aktion zum „Verbot von Lachgas“ in verschiedenen Kommunen durch das Netzwerk Suchterkrankungen im Wetteraukreis

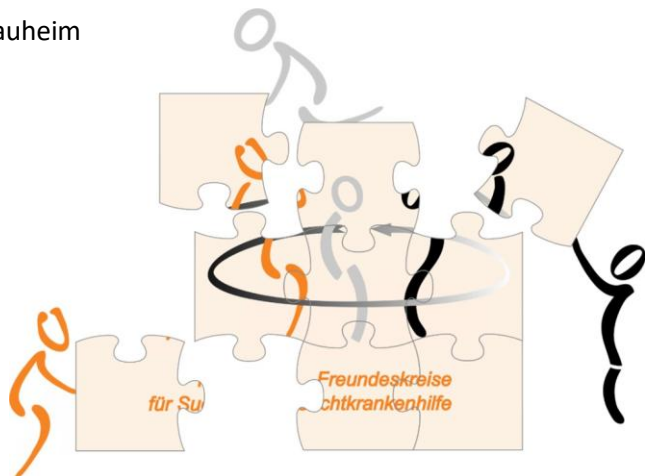
genannt. Hier ist wirklich viel angestoßen und (in Kooperation) schon umgesetzt worden.

Der letzte Punkt der Tagesordnung, „Verschiedenes“, am Sonntag war dann das sehr spannende Thema „CRAFT – ein Konzept zur professionellen Arbeit mit Angehörigen von Suchterkrankten“, welches eine Arbeitsgruppe des Vorstandes noch am Freitagabend vorbildlich vorbereitet hatte. Nach einer kurzen Darstellung des Konzeptes durch Christina wurde in der sich anschließenden Diskussion schnell klar, dass man ein solches Konzept zur „Arbeit mit Angehörigen - von Profis für Profis“ natürlich wieder ohne den Erfahrungsschatz der Selbsthilfe zusammengetragen hat. Natürlich sind wir keine „Profis“ ... aber dennoch wissen wir, auf Basis unseres unglaublich großen Erfahrungsschatzes, wie Angehörige anzusprechen sind, was sie bewegt, was Ihnen zugemutet werden kann – und was nicht. Diese Position wird Thomas Steinhäuser auch so, im Namen des Landesverbandes der Freundeskreise in Hessen, bei der nächsten Tagung des Bundesverbandes vertreten.

Die konstituierende Sitzung des neuen Landesvorstands findet am 22.06.2025 in Alsfeld statt. Der Vorstand bedankt sich bei allen Delegierten für Ihre Zeit, das Engagement und die tolle Mitarbeit während der beiden Tage in Nieder-Moos.

### **Tim Wartenberg**

Freundeskreis Bad Nauheim



\* ELAS = Evangelische Landesarbeitsgemeinschaft für Suchtfragen in Hessen

## Faschingswanderung der "Stepps" Freundeskreis Selters

Am 1.3.2025 trafen sich 10 lauffreudige Freundeskreisler gegen 14.45 Uhr in Mogendorf auf dem Autohof, zu einer kleinen, feinen, noch zu anstrengenden Wanderung. Dirk führte uns durch den Mogendorfer Wald. Über die Fuchshohl Ransbach-Baumbach zurück nach Mogendorf. Die Wanderung dauerte ca. 1 Stunde und führte über befestigte Waldwege. Danach stärkten wir uns im Restaurant am Autohof und saßen noch gemütlich beisammen. Es war ein gelungener Nachmittag bei schönem Wetter, tollen Gesprächen und wir hatten auch viel Spaß.



Die Perücke diente als Mütze und die "Pappnase" als Nasenwärmer. Wer sich ohne Alkohol oder anderes Suchtmittel nicht amüsieren kann, hat auch mit Suchtmittel keinen richtigen Spaß. Leute und Freunde treffen, lachen und Spaß haben funktioniert auch ohne Suchtmittel.

Es gab auch einiges zu entdecken. Wie diese Bäume mit kleinen Wichtelmützen.

Wir waren nicht nur karnevalstechnisch, sondern auch wettertechnisch ausgerüstet.



**Gabi Willsau**  
Freundeskreis Montabaur

**Sabine Kemle**  
Freundeskreis Selters

## Gesundheitsmesse in Bad-Marienberg

Die Gesundheitsmesse in Bad-Marienberg ist jedes Jahr eine wichtige Veranstaltung für den Freundeskreis Westerwald, denn dort können wir uns vor einem großen Publikum präsentieren.

Mit Infomaterial, Rauschbrille und kleine Überraschungen bepackt wurde der Stand hergerichtet. Doch der Stand kann noch so schön sein, noch so viele Mitnehmsachen bereithalten, wenn wir Mitglieder vom Freundeskreis Westerwald nicht aktiv auf die Besucher zu gehen, offen von unseren Problemen erzählen, Verständnis zeigen, wird es keine Erfolge geben. Und diese Offenheit mit der Abhängigkeit umzugehen, ist Ziel unserer Gruppenarbeit. Das gilt auch für unsere Angehörigen.

Eine bessere und preiswertere Präventionsarbeit gibt es nicht.

Danke an alle aktiven Mitstreiter für diesen schönen und erfolgreichen Tag.



**Ellen Weyer**

Freundeskreis Westerwald

## **Mainz gegen Augsburg 0:0**

Freundeskreisler\*innen vom FK Westerwald waren Zuschauer beim Fußballspiel Mainz gegen Augsburg. Das war ein richtiges Highlight für uns. Geschenkt wurden uns die Karten von der Einrichtung Soziotherapie-zum-Euler in Hillscheid.

Die Soziotherapie „Zum Euler“ hält 42 Plätze im stationären Bereich für abhängigkeitskranke Männer und Frauen bereit. Die Bewohner leben in einzelnen Wohngruppen mit unterschiedlichen Unterstützungsbedarfen. Darüber hinaus werden verschiedene Möglichkeiten von ambulanten Betreuungen angeboten.

Schon etliche Jahre wird vom Freundeskreis Westerwald nicht nur alle zwei Wochen dort eine Gruppenstunde angeboten, sondern die Bewohner sind auch gern gesehene Teilnehmer bei all unseren Veranstaltungen. Es ist ein sehr erfolgreiches geben und nehmen auf Augenhöhe.

Wir bedanken uns ganz herzlich für die Überraschung mit den Eintrittskarten fürs Fußballspiel und hoffen, daß wir noch einige Veranstaltungen miteinander erleben werden.

**Ellen Weyer**

Freundeskreis Westerwald



## **Weihnachtsspendenaktion des Freundeskreis Bad Nauheim e.V. – Verein für Suchtkrankenhilfe zu Gunsten der Tafel Friedberg**

Bad Nauheim, 29. November 2024 – In der besinnlichen Zeit des Jahres hat der Freundeskreis Bad Nauheim e.V. eine herzliche Weihnachtsspendenaktion ins Leben gerufen, um den Kindern, die durch die Tafel Friedberg betreut werden, eine besondere Freude zu bereiten. Die Vereinsmitglieder, ihre Freunde und Familien haben fleißig und großzügig gespendet, um sicherzustellen, dass jedes Kind ein Glas Nutella erhält.

Für diese Aktion wurden mindestens 500 Gläser Nutella benötigt. Dank der großartigen Unterstützung des Rewe-Markts der Familie Kimes aus Nieder Wöllstadt, konnte nicht nur die Beschaffung der Gläser erfolgreich umgesetzt werden, sondern die Familie Kimes hat zusätzlich 30 Gläser Nutella



gespendet. Diese großzügige Geste zeigt das Engagement und die Solidarität der Gemeinschaft. Am 29. November 2024 fand die feierliche Übergabe der Gläser in Anwesenheit von Monika Weimer und Christi-na Stolz vom Freundeskreis sowie der Familie Kimes statt. Die Gläser mit dem süßen Inhalt wurden an Jens Widdra, Laura Gedaschke und Dagmar Jung-Zulauf von der Tafel übergeben.

„Es ist uns eine Herzensangelegenheit, den Kindern in unserer Region eine kleine Freude zu bereiten und ihnen zu zeigen, dass sie nicht vergessen werden“, so Monika Weimer und Christina Stolz. „Wir danken allen Spendern und Unterstützern, die diese Aktion möglich gemacht haben.“

Diese Pressemitteilung nebst Bild, wurde in der Wetterauer Zeitung veröffentlicht. Manchmal ist es sinnvoll, nicht nur Gutes zu tun, sondern auch die Menschen hierüber zu informieren!

### **Christina Stolz**

Freundeskreis Bad Nauheim

## **Theater.... Es geht wieder los!**

### **Wer macht mit?**

Als die Nachricht kam, spielte ich direkt mit dem Gedanken, auch mitzumachen.

Nach kurzem hin und herschreiben mit Sabine Kemle beschloss ich, es mir „erstmal“ anzuschauen.

Wir trafen uns, leider nur mit 5 Leuten, beim Frühstück in Alsfeld und besprachen, wie es mit der Theatergruppe weitergehen soll.

Da einige Leute aus unterschiedlichen Gründen weggebrochen sind, wollen wir was Neues, anderes aufbauen.

Keine großen Rollen mehr, eher Sketche, einfach aus dem Publikum herausspielen. Oder das Publikum mit einbeziehen.

.....einfach Spaß haben!

„Theater jetzt anders“

Ich kam auf die Idee Theater zu spielen, weil ich vor 15 Jahren in meiner ersten Therapie, schon einmal mitspielte. Ich wollte nur für eine Frau einspringen, die ausgefallen war; Und Zack, hatte ich drei Minirollen. Ich finde, das Theaterspielen das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärkt. Es macht mutiger, ist gut für die soziale Kompetenz und fördert die Fantasie und Empathie. Mit hat es sehr viel gegeben. Ein Mitpatient sagte damals; „Seit du Theater spielst, bist du offener, kontaktfreudiger und fröhlicher geworden“.

Ich konnte nicht nur andere besser kennenlernen, sondern auch mich selbst.

„Theater jetzt anders – Spontanello - Mitmachtheater“

Einfach miteinander Spaß haben.

Wir sind momentan 7 Leute.

Wer also noch Lust hat, mitzumachen, meldet sich bei

Sabine.kemle@gmx.de

Theater spielen hilft Stress abzubauen, Freizeit auszufüllen, Freundschaften aufzubauen und zu pflegen.

**Gabi Willsau**

Freundeskreis Montabauer

## **Treffen der Theatergruppe „Bewegte Freunde“**

am 16.02.25 in Alsfeld Beginn: 10:10 Uhr

### **Zusammenfassung:**

Aktuell besteht die Theatergruppe aus 7 Leuten.

Wir möchten keine Theaterstücke mehr aufführen wo viel geprobt und auswendig gelernt werden muss,

Daher haben wir uns einen neuen Namen gegeben und zwar „Theater - jetzt anders“ Dahinter steht ein neues Konzept nach dem Motto „Spontanello - Mitmachtheater“

Jeder kann mitmachen, das Publikum soll miteinbezogen werden, also aus dem Publikum herausspielen mit Mimik, Gestik, Situationskomik, Improtheater:

Spiele im Improtheater können Ratespiele, Spiele mit Gegenständen, Musikspiele, Buchstabenspiele, Kettenspiele z. B. „Anette die Nette“ Anette ist eine unglaublich freundliche Person, die mit ihrem Hund spazieren geht. immer wieder trifft sie auf Leute, die kleine Probleme haben, die sie prompt löst. Die anderen Personen belohnen sie dafür mit einem Lied.

Oder das Publikum gibt 5 Themen vor, die von anderen nachgestellt werden.

Oder Sketche so wie bei den Suchttagen 2024.

Vor dem Begegnungstag werden wir uns noch einmal austauschen, und besprechen, was wir zur Unterhaltung/Aufheiterung beitragen können.

**Interessenten für unsere neue Theatergruppe „jetzt anders“ sind immer herzlich willkommen.**

**Sabine Kemle**

Freundeskreis Selters

(leicht gekürzt durch die Redaktion)

## Rommerz 2025

Am 4.4.25 hieß es für mich zum ersten Mal, ab nach Rommerz. Noch nie war ich vorher auf einem mehrtägigen Seminar und dementsprechend gespannt auf das, was mich dort erwartet.

Nach angenehmer Anreise erkundete ich erstmal das Haus und suchte mir ein Zimmer aus. Von Anfang an empfing mich eine liebevolle, völlig zwanglose und entspannte Atmosphäre. Nach und nach trudelten die anderen Gruppenmitglieder von away, Angehörige und Freunde aus Bad Nauheim ein.

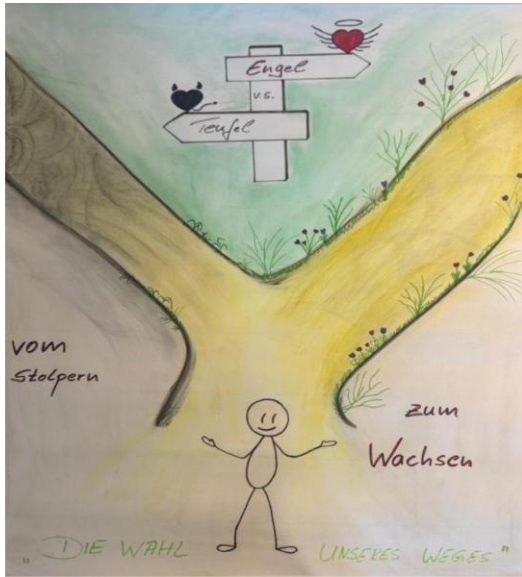


Wir starteten am Freitag mit einem entspannten Abend inklusive geführter Traumreise, davor ein Speed-Date-Kennenlernen, in dem es mitunter turbulent zuging, aber das Eis gebrochen wurde.

Der Samstag war unter professioneller Anleitung von Klaus Hasenmayer und seiner Frau Barbara ein sehr geschäftiger und produktiver Tag, an dem wir unheimlich viele Blickwinkel auf das Thema des gesamten Seminares (Rückfall Katastrophe oder Chance oder beides), einnahmen. Ob in Kleingruppen, Diskussionsrunden, tollen Ideen des Therapeuten-Teams oder Erfahrungsberichte der einzelnen Gruppenmitglieder, an diesem Tag wurde unheimlich viel erarbeitet und geteilt. Das Tempo war genau richtig, mit vielen Pausen zum Reflektieren, einem kurzem Austausch untereinander, oder auch mit den Therapeuten. Am Abend war noch genug Zeit und Energie, dank der fantastischen Verpflegung durch das Küchenteam, für gemütliches Beisammensitzen und oder einen Spaziergang durch die Rhön.

Nach reichhaltigem Frühstück gab es am Sonntag Raum um sich mit Hilfe von sehr liebevoll gestalteten Flipcharts über Rückfall Präventionsmöglichkeiten

wie Hobbys oder auch ein gutes soziales Netz auszutauschen. Abschließend gab es eine große ausführliche Feedbackrunde und ganz tolle Give-aways von Dagmar. Dann war Schluss.



Alles in allem war es eine sehr bereichernde Erfahrung für mich. Auch in Hinblick auf die Suchterkrankung sind es solche Dinge, die mir persönlich unheimlich viel geben, den Abstinenzgedanken noch mehr festigen und mir Zuversicht geben auf dem richtigen Weg zu sein.

An dieser Stelle nochmal ein großes Dankeschön an Dagmar und Thorsten, die das Ganze durch ihren Einsatz und ihr

Engagement erst möglich gemacht haben.

Ich komme gerne wieder!

**Mathias**

Freundeskreis Bad Nauheim – Gruppe away, Frankfurt

## Märchen Kapitel 8

### Teil 2

Und endlich war der große Tag der Hochzeit gekommen. Die Vorbereitungen, die etwas schleppend angelaufen waren, wurden in der verbleibenden Zeit mit Hilfe aller Kräfte des Märchenlandes vorangetrieben und gerade Schneewittchen warf sich mit Feuereifer hinein.



Auch hatte sie ein längst überfälliges Gespräch mit ihrer Tochter. Diese war zunächst sehr zugeknöpft (sie kommt doch etwas nach ihrer Mutter), doch dann sprudelte es aus ihr heraus: Wie sie ihren Geliebten kennenlernte, wie die Zeit im Morgenland ihr die Augen für Neues geöffnet hatte, wie treu ergeben Josefine (ja auch die Zofe hat einen Namen) immer an ihrer Seite war. Dabei rutsche ihr ein Geheimnis ihrer Freundin heraus. Und eben alles, was man zwischen Mutter und Tochter vor so einem großen Ereignis bespricht. Und natürlich war ein sehr wichtiges Thema das Brautkleid. Weiß sollte es sein, aber auch mit einem orientalischen Pfiff. Da hatten sich die königlichen Schneiderinnen der Reiche selbst übertroffen. Und das alles in nur einer Woche.

Natürlich gab es während der Zeremonie reichlich Tränen des Glücks und der Rührung. Selbst die Herren blieben davon nicht verschont. Besonderen Wert legte Schneewittchen auf ihre Ehrengäste. Neben allen Herrschern der Königreiche und dem Hofstaat des Kalifen, tummelten sich auch sieben muntere und für diesen Tag besonders herausgeputzte Zwerge. Sie hatten vor Beginn der Feier, eifrig Kisten auf eine extra gebaute Bühne geschleppt und hinter dem Vorhang, die erste Überraschung des Tages aufgebaut. Als es nun darum ging den Tanz zu eröffnen, geleitete der sehr stolze Brautvater seine Tochter in die Mitte des wundervoll gestalteten Pavillons, auf dem schon der mindestens ebenso stolze Bräutigam wartete.

Schneewittchen hatte sich unbemerkt, auf die dicht davor aufgebaute Bühne vor den Vorhang geschlichen und rief nun mit lauter Stimme:

„Sehr geehrte Gäste, liebe Freunde es ist mir eine große Freude den ersten Tanz unseres Brautpaares anzukündigen. Und aufgespielt wird von den besten Musikern, die man sich nur wünschen kann: DEN SIEBEN ZWERGEN.“ Der Vorhang wurde zur Seite gezogen und dahinter saßen die so Angekündigten mit kaum verhohlener Freude und Aufregung.

„Und jetzt legt los!“ Mit diesen Worten beeilte sich Schneewittchen von der Bühne zu kommen, um ganz vorne den ersten Tanz ihrer Tochter mit ihrem Mann zu erleben. Die beiden schienen über die Tanzfläche zu schweben. Nachdem der letzte Ton verklungen war, schienen sie immer noch in einer anderen Welt zu leben und tanzten noch ein paar Schritte nur für sich weiter. Leicht verlegen, schauten sie sich an, um dann laut loszulachen. Die Anderen stimmen mit ein und es gab einen riesigen Applaus, ob nun für das Brautpaar oder die sieben Musiker, war schwer auszumachen und eigentlich auch egal.

Nachdem der offizielle Teil beendet war, nutzen die vielen Gäste die Zeit, um ausgiebig zu feiern. Es gab an vielen Ecken reichlich Essen und Trinken. Die Sieben Zwerge wechselten sich mit anderen Musikern ab, sodass es immer wieder zu überraschenden Tanzeinlagen kam. Auch der Kalif steuerte einen Teil zur Unterhaltung bei. In seinem Gefolge gab es bunt gekleidete Gaukler, Feuerschlucker und als kleinen Höhepunkt sogar einen sehr exotischen Bauchtanz. Dabei fielen dem einen oder anderen anwesenden Herrn fast die Augen aus dem Kopf. Als die Dämmerung hereinbrach, wurden überall im Park Lampions und Fackeln entzündet und wer wollte, konnte sich in den extra für diesen Zweck festlich beleuchteten Saal im Erdgeschoss des Schlosses, zurückziehen. Ein wenig später am Abend zogen sich die Herren Könige ein bisschen zurück.

„Habt ihr euch Gedanken über meinen Vorschlag gemacht? Bei der ganzen Aufregung der letzten Tage sind wir gar nicht mehr dazu gekommen darüber zu reden.“ Schneewittchens Mann schaute seine Freunde erwartungsvoll an.

„Also ich schon, aber meinst Du nicht Du solltest anfangen?“, antwortete ihm Dornröschens Mann.

„Ja gut, also ich werde mich ab sofort Jonathan nennen, ihr dürft aber gerne Jo zu mir sagen.“

„Und ich Frederick, für Euch natürlich Freddy“, Dornröschens Mann, der nun Freddy hieß war sichtlich stolz auf diesen Namen

„Und wie findet Ihr Conrad, mit „C“ wenn's recht ist, wird wohl auf Conny rauslaufen.“ warf jetzt auch Rapunzels Mann ein.

„Und ich mag den Namen David sehr gerne. Sollte passen, oder.“ alle nickten Aschenputtels Mann zu.

„Also ich werde mich Heinrich nennen, nach dem treuen Diener, den ich einmal hatte. Ich bin es echt leid nur der Froschkönig zu sein.“

„Wann wollen wir es unseren Frauen erzählen?“ fragte Freddy

„Ich denke, morgen ist noch früh genug! Hoffentlich gewöhnen sie sich daran. Und jetzt gehen wir auf unseren Geniestreich anstoßen.“ Jo ging zielstrebig zum nächsten Weinfass hinüber.

Auch ihre Frauen hatten sich nach etlichen Tänzen und Gesprächen in einer etwas ruhigeren Ecke eingefunden und saßen gemütlich.



„Sag mal, wer ist denn die süße Kleine, die da mit dem jungen Mann tanzt.“ wurde Schneewittchen von Rapunzel gefragt.

„Kaum wiederzuerkennen, nicht wahr?“ Die Königin war über den Erfolg ihres neuen Schützlings sehr zufrieden. „Das ist Josefine, die Zofe meiner Tochter. Ihr haben wir es schließlich auch zu verdanken, dass alles so gut ausgegangen ist. Da finde ich, dass sie sich eine Belohnung verdient hat.“

„Das sind ja ganz neue Töne. Und mit wem tanzt sie da so eng?“ Aschenputtel grinste dabei.

„Das ist auch ein Sohn des Kalifen und ein Halbbruder meines wunderbaren Schwiegersohns. Die beiden haben sich damals kennengelernt und mussten sich wieder trennen. Hat mir meine Tochter anvertraut. Er wird mit der Handessdelegation hie bleiben und ich denke, dass wir bald noch eine

Hochzeit zu feiern haben! Schließlich sind wir das dem Ruf des Märchenlandes, dass alles am Ende gut wird, schuldig.“

„Was für ein bezauberndes Fest. Darf ich um diesen Tanz bitten?“ Bevor eine der Damen reagieren konnte, zog ein ihnen völlig fremder junger Mann Dornröschen mit sich auf die Tanzfläche.

„Was war denn das?“ Rapunzel riss die Augen auf, während Schneewittchen den beiden zusah. Plötzlich zuckte sie zusammen.

„Das darf doch wohl nicht wahr sein. ROBIN!“ Jetzt erkannten ihn auch die anderen.

„Warum, glaubt ihr, ist er hier?“ Nachdenklich sah Aschenputtel zu den Beiden hinüber. Gerade flüsterte Robin seiner Tanzpartnerin etwas ins Ohr. Selbst aus der Entfernung konnte man sehen, wie Dornröschen errötete und leise kicherte.

„Ist Euch eigentlich aufgefallen, dass sich unser Röschen auch sehr verändert hat. War sie bei den Zwergen?“ versuchte Schneewittchen ein wenig abzulenken.

„War gar nicht nötig! Aschenputtel und ich konnten mit ihr reden. Als Robin noch nicht Robin war und mal wieder angetrunken, hat sie etwas zu Dornröschen gesagt, dass sie völlig falsch verstanden hatte. Röschen glaubte, dass Robin ihr einen Vorwurf machen wollte. Dabei meinte sie oder besser er, sein eigenes Leben, das sie oder er gerne auf eine andere Art gelebt hätte. Als Dornröschen das verstanden hatte und auch, dass sie niemals für den Fluch verantwortlich war, konnte sie auch wieder schlafen. Trotzdem glaube ich, dass sie noch einen längeren Weg vor sich hat. Vielleicht sollten sie und ihr Mann auch mal verreisen. Unsere Kinder könnten eine Begleitung, die mal ein Auge auf sie hat, sicher gebrauchen. Man sollte mal darüber mit unseren Männern reden.“

„Wo stecken die denn überhaupt? Garantiert wieder bei einem der Weinstände. Mein liebes Schneewittchen, Eure Gastfreundschaft in allen Ehren, aber damit habt ihr es wirklich zu gut gemeint, zumindest was einige Gäste betrifft.“

Die drei sahen, wie Robin plötzlich versuchte Dornröschen weiter weg zu ziehen.

„Ich glaube, jetzt ist es an der Zeit einzugreifen.“ Schneewittchen war aufgestanden und bewegte sich zielsicher auf die Beiden zu. Auf dem hinteren Stück des Platzes trat sie auf das Paar zu.

„Mein lieber Robin, ich glaube es ist Zeit, dass auch wir mal eine kleine Runde drehen. Röschen ist ja schon ganz außer Atem. Wir wollen doch nicht, dass sich ihr Mann Sorgen machen muss.“ Bevor Robin sich recht versah, lag Schneewittchen in seinen Armen.

„Ich muss sagen, du tanzt wirklich außerordentlich gut. Aber ich möchte Dich bitten, die Gefühle unseres Dornröschens nicht durcheinander zu bringen. Sie hat in der letzten Zeit viel durchgemacht und ist sehr verletzlich. Sei ihr ein guter Freund, so wie wir gute Freundinnen sind. Auch für dich, wenn du willst.“ Robin hatte seine Sprache wiedergefunden! Das könnte ein lustiger Teeklatsch werden. Vier Hoheiten und ein Streuner.“

„In einem hast Du Dich nicht verändert. Immer noch frech und geradeheraus. Überleg es Dir, dann sehen wir uns in zwei Wochen zum Tee.“ Sie ließ den jungen Mann los, machte einen leichten Knicks und ging zu der Gruppe zurück, zu der sich auch die Männer wieder gesellt hatten.

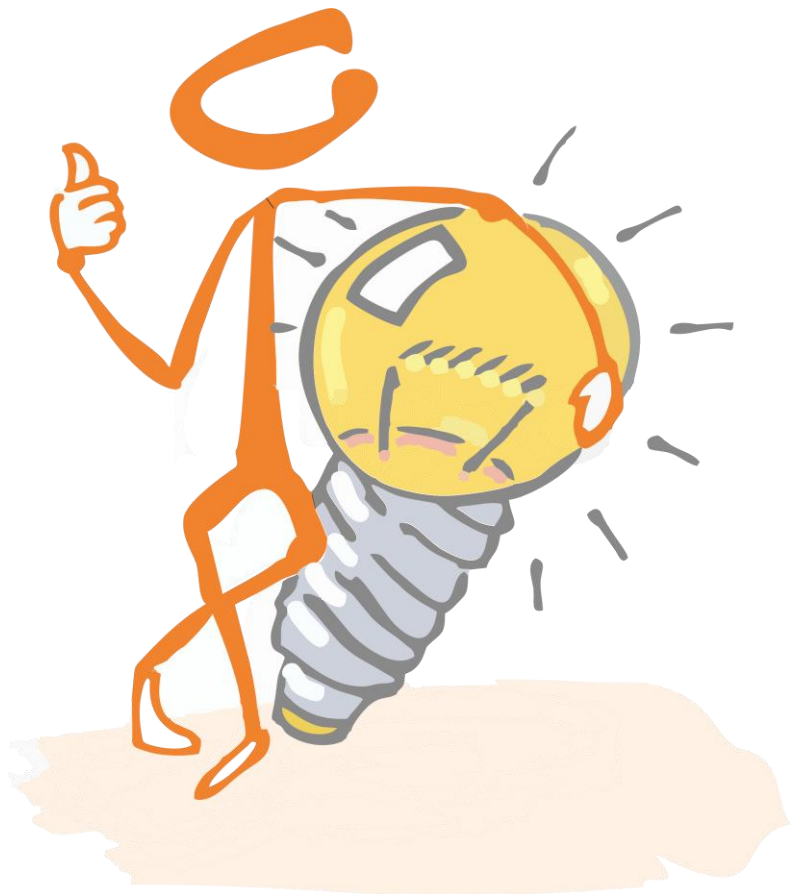
„Wer ist denn dieser interessante junge Mann da hinten“ fragte Heinrich.

„Oh ein guter alter Freund aus Kindertagen. Du wirst ihn kaum kennen. Er war so verloren, da habe ich mich ein wenig um ihn gekümmert. Er ist in der letzten Zeit viel herumgekommen. Vielleicht bleibt er hier, oder er geht wieder auf Wanderschaft. Wer weiß schon was die Zukunft bringt. Im Märchenland, im Morgenland und in der ganzen weiten Welt gibt es so viel zu erleben und wenn wir es wirklich wollen, kann es immer gut werden.“ Mit diesen Worten von einem weise-gewordenen Schneewittchen verabschieden wir uns aus dem Märchenland und hoffen, dass auch unsere Träume und Wünsche in Erfüllung gehen. Dass ebenso, gute und echte Freunde an unserer Seite stehen, die uns so lieben wie wir sind.

ENDE

# Wir gratulieren den Gewinnern des Weihnachtsrätsels 2024

<b>1.Preis</b>	50€ Gutschein	Laura Gedaschke
<b>2. Preis</b>	20€ Gutschein	Dagmar Wagner
<b>3.-6. Preis</b>	15€ Gutschein	Frank Rieckenberg, Marcel Dick, Ursula Nahrgang, Petra Gedaschke
<b>7.-10. Preis</b>	10€ Gutschein	Heike Schön, Michaela Hennermann, Rosmarie Schäfer, Patricia Schäfer



Begegnungstag 2025  
Landesverband der  
Freundeskreise in Hessen  
am 18.05.2025 in Bad Nauheim

---

Zukunft: Mut zur Abstinenz!

40 JAHRE 

Freundeskreis Bad Nauheim e.V. - Verein für Suchtkrankenhilfe

Hier noch schnell  
anmelden!



Herausgeber / Impressum:  
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Hessen e.V  
Frankfurter Straße 314  
D-34134 Kassel  
Internet: [www.freundeskreise-hessen.de](http://www.freundeskreise-hessen.de)

Spendenkonto:  
Kasseler Sparkasse  
Bankleitzahl: 520 503 53 Konto-Nr.: 18102  
IBAN: DE85520503530000018102  
BIC: HELADEF1KAS  
E-Mail: [kontakt@freundeskreise-hessen.de](mailto:kontakt@freundeskreise-hessen.de)

**Redaktion: [redaktion@freundeskreise-hessen.de](mailto:redaktion@freundeskreise-hessen.de)**

<b>Die Termine des Landesverbandes Hessen 2025</b>	
<b>Datum</b>	<b>Veranstaltung</b>
07.03.- 09.03.2025	Betroffenenseminar <i>Rückfall- Ende aller Bemühungen oder Chance?</i>
14.03.-16.03.2025	Angehörigenseminar <i>Rückfall- Ende aller Bemühungen oder Chance?</i>
12.04.-13.04.2025	Delegiertentagung
18.05.2025	Begegnungstag & 40. Jubiläum Freundeskreis Bad Nauheim
27.06.- 29.06.2025	Männerseminar <i>Thema wird noch bekannt gegeben</i>
12.07.2025	Fortbildung <i>Neue Drogen</i>
27.07.2025	Gruppenbegleiter
05.09. – 07.09.2025	Herbstseminar <i>Frei sein!</i>
28.09.2025	Delegiertentagung
10.10.- 12.10.2025	Frauenseminar <i>Mein inneres Kind</i>
24.10.- 26.10.2025	Frauenseminar <i>Mein inneres Kind</i>
31.10.-02.11.2025	Klausurtagung