

# Impulse Jubiläumsausgabe



Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe

40 Jahre  
Freundeskreis Westallgäu  
Suchtkrankenhilfe

Nummer  
**23**  
April 2018



# Inhalt

Impressum:

Herausgeber: Freundeskreis Westallgäu Suchtkrankenhilfe, Sitz Lindenberg  
 Verantwortlich i.S.d.PG.: Wolfgang Paulmann, Brunnenbühl 10, 88161 Lindenberg  
 Titelbild: Collage fotolia.com / G. Hauser  
 Fotos: Freundeskreis Archivbilder, Gisela + Heinz, Heinz B., Schorsch, Wolfgang, Uwe  
 Collagen fotolia.com / G. Hauser (S. 8/9, 24/25, 27, 28/29, 32/33, 34/35, 36, 38)  
 Layout: WA Hauser, 88161 Lindenberg



**Meisterwerkstatt  
 Mechanisch-Antike Uhren  
 Schmuckanfertigung  
 Reparaturen  
 Batterie-Service  
 Altgold-Ankauf**

Hauptstraße 55 • 88161 Lindenberg  
 Telefon (08381) 6308  
[www.stegherr-uhmachermeister.de](http://www.stegherr-uhmachermeister.de)

## 40 Jahre Freundeskreis Westallgäu

|  |       |
|--|-------|
| Editorial  | 05    |
| Von Lasten befreit – Festbeitrag von Dr. Josef Heine   | 08    |
| Ein abwechslungsreicher Spaziergang<br>durch 40 Jahre Gruppenarbeit und<br>gelebte Freiheit in Wort und Bild | 10–21 |

## Frei sein – selbstbestimmt leben

Beiträge von Gruppenmitgliedern

|   |    |
|---|----|
| Wer hat sich nur dieses Thema ausgedacht?                   | 22 |
| Ändere Dich, dann ändert sich die Welt um Dich herum.       | 24 |
| Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.                     | 26 |
| Warum hat es diesmal geklappt?                              | 28 |
| Frei sein und selbstbestimmt leben – das geht nur manchmal. | 30 |
| Frei sein heißt Leben.                                      | 32 |
| Selbstbestimmung  | 34 |
| Ich habe mein Vertrauen wieder gefunden!                    | 36 |
| Der Flaschengeist   | 38 |

## Wissenswertes:

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Unser Leitbild                    | 06 |
| Wie hilft die Selbsthilfegruppe   | 07 |
| Beitrittsformular                 | 40 |
| Information zu den Gruppenabenden | 42 |
| Kontaktadressen                   | 43 |



# Editorial

40 Jahre Freundeskreis  
Westallgäu Suchtkrankenhilfe

Grüß Gott im Gasthof Adler  
... dem Haus für alle Anlässe



Familie Kretz

Hauptstraße 7 - 88179 Oberreute

Tel. (0 83 87) 25 88

Fax (0 83 87) 85 19

Zeitgemäße, freundliche Gästezimmer

Bekannt für vorzügliche,  
abwechslungsreiche Küche

Gemütliche Gaststube, Speiseraum  
und großer Veranstaltungssaal

... bei uns trifft sich  
Jung + Alt

Liebe Leserin, Lieber Leser,

Sie halten die neueste Ausgabe unserer Gruppenzeitung „Impulse“ in Ihren Händen. Die Jubiläumsausgabe zu unserem 40-jährigen Geburtstag. 40 Jahre Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe im Westallgäu. Das ist eine lange Zeit. Zeit zum Feiern und Zeit zum Innehalten. Ohne den Gründer unserer Selbsthilfegruppe Rudi Meurer ist diese lange Zeit und ist die Struktur unserer Gruppe nicht vorstellbar.

Unser Jubiläumsthema „Frei sein – selbstbestimmt leben“ kennzeichnet diese 40 Jahre in zutreffender Weise.

Frei sein. Frei von dem Zwang Alkohol trinken zu müssen. Frei von den Selbsttügen, es sei doch gar nicht so schlimm, andere seien viel schlimmer. Frei von der Ungewissheit, was wissen die Anderen, was war bloß genau gestern Abend los?

Selbstbestimmt leben. Wieder in Ruhe leben, ohne Stress und selbst bestimmen wo's längs gehen soll. Endlich wieder zu sich stehen. Die Verantwortung für sein Leben übernehmen.

Lesen sie in dieser Ausgabe, wie man sich über das Thema abarbeiten kann (S. 22 und 30), über Veränderungen und den Zauber des Anfangens (S. 24 und 26), warum es diesmal geklappt hat und über wieder gefundenes Vertrauen (S. 28 und 36), über frei sein und Selbstbestimmung (S. 32 und 34), und nicht zuletzt über Flaschengeister und gefühlte Flaschenöffner (S. 38).

Ich wünsche Ihnen neue und interessante Einsichten beim Lesen unseres Jubiläums-Impulseheftes.

Wolfgang Paulmann

1. Vorsitzender

Freundeskreis Westallgäu

# Unser Leitbild

- 1) Wir setzen auf persönliche Beziehungen.
- 2) Wir sehen den ganzen Menschen.
- 3) Wir begleiten Abhängige und Angehörige gleichermaßen.
- 4) Wir verstehen uns als Selbsthilfegruppen.
- 5) Wir begleiten in eine zufriedene Abstinenz.
- 6) Wir sind für alle Suchtformen offen.
- 7) Wir leisten ehrenamtliche Hilfe.
- 8) Wir arbeiten im Verbund der Suchtkrankenhilfe.
- 9) Wir sind Freundeskreise.

## FACTORY OUTLET

Mo-Fr 10:00 18:00  
Sa 10:00 16:00

Alois-von-Brinz-Str. 26  
D-88171 Weiler

T(+49) (0) 8387/9232-46  
[www.seeberger-hats.com](http://www.seeberger-hats.com)

Hüte \* Mützen \* Accessoires



SEEBERGER  
EST. 1850

## Wie hilft die Selbsthilfegruppe?

„Hier hilft nicht einer dem anderen und der wieder ihm; vielmehr hilft jeder sich selbst und hilft dadurch dem anderen, sich selbst zu helfen“ – so ist das Prinzip formulierbar, nach dem Hunderte von Sucht-Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland arbeiten. Die Abstinenz vom Suchtmittel ist dabei das primäre Ziel. Um Hilfe von anderen annehmen zu können, muss der Alkoholranke selbst einen entscheidenden Schritt vollziehen: Es ist die Erkenntnis, dass er dem Alkohol – oder anderen Suchtmittel – allein machtlos ausgeliefert ist. Er muss sich selbst helfen wollen und bereit sein, über sich über persönliche Anliegen und Sorgen zu reden und anderen zuzuhören und von jenen zu lernen, die gleiche oder ähnliche Probleme haben. In den „Freundeskreisen“ lernen Abhängige und ihre Familien andere Suchtkranke kennen, die es schon geschafft haben und die ihnen – quasi als Modell – Hoffnung machen können. Sie erfahren, warum das Suchtmittel in ihrem Leben eine so schicksalhafte Bedeutung bekommen

konnte und wie sie diesen Zustand verändern können. Es wird meist schnell deutlich, dass die Alkoholabhängigkeit nicht das alleinige Problem ist, sondern nur ein Hinweis auf tieferliegende Probleme, die man angehen muss, um gesund zu werden. Diese „Gruppenselbstbehandlung“ nutzt die einfachsten und wohl wichtigsten gesundheitsbildenden Funktionen:

- > mit anderen sprechen,
- > ihnen zuhören,
- > sich austauschen,
- > sich besinnen,
- > Beziehungen erleben.

Die Freundeskreis-Mitglieder treffen sich nicht nur zu den Gruppenstunden, sie verbringen auch einen Teil ihrer Freizeit gemeinsam: Wandern, Feiern, Spielen – man übt und lernt miteinander Freizeit und Geselligkeit ohne Alkohol zu gestalten.

# LEUKA

CNC-Zerspanung • Komplettfertigung  
Spezial-Entgraten • Baugruppenmontage  
**Oberflächentechnik • Sandstrahltechnik**

Inh. Karlheinz Leuze e.K. • Postfach 11 20 • 88168 Weiler-Simmerberg  
Hausanschrift: Kristinusstr. 22 • 88171 Weiler-Simmerberg  
Telefon +49 (0) 83 87 / 92 08-0 • Telefax +49 (0) 83 87 / 92 08-19  
Internet: <http://www.leuka.de> • e-mail: [info@leuka.de](mailto:info@leuka.de)



Aus Platzgründen erzähle ich in gekürzter Fassung eine Geschichte von Nossrat Peseschkian aus seinem Buch „Der Kaufmann und der Papagei“.

In der persischen Mystik wird von einem Wanderer erzählt, der mit schweren Lasten beladen war. Einen schweren Stein schleppte er mit sich, einen Sandsack, halbfaulen Kürbis und Wasserschlauch mit brackigem Wasser und einen alten Mühlstein am Hals. Rostige Ketten wanden sich um seine Fußgelenke. Mühselig zog er auf einer scheinbar endlos langen Straße entlang, bewegte sich ächzend und stöhnend Schritt für Schritt vorwärts und beklagte sein hartes Schicksal und die Müdigkeit, die ihn quälte.

Auf seinem Wege begegneten ihm in der glühenden Mittagshitze nacheinander drei Bauern, die ihn jeweils fragten. „Oh, müder Wanderer, warum belastest du dich mit dieser Last?“ „Zu dumm“, antwortete der Wanderer, „aber ich hatte sie bisher noch nicht bemerkt.“ Daraufhin warf er jeweils eine der Lasten weg und fühlte sich jedes Mal viel leichter.

Eines Abends, als er sinnend in die untergehende Sonne schaute und dann an sich herab

blickte, sah er plötzlich den schweren Mühlstein an seinem Hals und merkte, dass der Stein es war, der ihn so gebückt gehen ließ. Er band ihn los und warf ihn in den Fluss hinab. Frei von seinen Lasten wanderte er durch die Abendkühle, eine Herberge zu finden.

Vieles ließe sich zu dieser Geschichte sagen, an dieser Stelle möchte ich jedoch nur einige persönliche Fragen zum Nachdenken stellen:

- Gibt es etwas, das auch mir wie ein schwerer Stein im Magen liegt?
- Was habe ich (im „Sandsack“) eingeschlossen, was lasse ich nicht aus mir heraus?
- Was ist faul an mir? Wo schließe ich faule Kompromisse?
- Wo sollte ich mal ausmisten und mich um etwas bemühen, das mich stärkt und mit neuem Leben erfüllt?
- Welche Alt-Lasten schleppe ich noch mit mir herum? Wovon aus der Vergangenheit kann ich mich nicht lösen?
- In welche Abhängigkeiten habe ich mich begeben, die mich einengen und mir das Leben immer beschwerlicher machen? Positiv gesehen: Von welchen Fesseln habe ich mich lösen können?

Mein persönliches Fazit aus dieser Geschichte lautet kurz zusammengefasst: Auf unserem Lebensweg benötigen wir Mitmenschen, z.B. Freundeskreis-Mitglieder, die uns darauf aufmerksam machen, wo wir unnötige Lasten mit uns herum schleppen. Die Akzeptanz solcher Hinweise fördert dann die Fähigkeit zur Selbsterkenntnis, die ihrerseits dabei hilft, den eigenen Freiheitsspielraum zu erweitern und sich das Leben leichter zu machen. Absolute Freiheit gibt es jedoch nie, auch der von den Lasten befreite Wanderer muss immer noch eine Herberge suchen.

Beitrag zum Jubiläum von Dr. Josef Heine



*Von Lasten befreit*





# 1978-1990

40 Jahre Freundeskreis Westallgäu Suchtkrankenhilfe



1978



1981



1986



1988



1989



1978



1982



1986



1989



1978



1982



1987



1988



1990



1979



1983



1987



1988



1990



1979



1985



1987



1989



1990

Der Freundeskreis Westallgäu Suchtkrankenhilfe wird im März **1978** gegründet und hält am 14.04. seine erste Gruppenstunde mit 8 Teilnehmern ab. Rasch steigt die jährliche Zahl der Gruppenbesucher von ca. 400 auf 1290 im Jahr 1990. Pfarrer Klaus Baumgärtel von der ev. Johanneskirche in Lindenberg bietet Räume für die, zunächst 14-tägigen und dann wöchentlichen Gruppensitzungen an. Das erste Logo symbolisiert eine aufgehende Sonne vor einem Berg. Von Anfang an stellt der Gründer Rudi Meurer die Gruppe auf zwei Beine. Neben den wöchentlichen Gruppenstunden bietet er ein gesellschaftliches Programm von Ausflügen, Hüttenwochenenden, Urlaubsreisen und Vereinsfesten an. Alles um den Gruppenbesuchern zu zeigen, ohne

Alkohol fängt das richtige Leben erst an. Legendar sind in diesen Jahren die alkoholfreien Faschingsveranstaltungen unter dem Motto „Mach mit ohne Sprit“. Viele Info - Veranstaltungen in Fachkliniken, Schulen, Jugendgruppen, Feuerwehren werden veranstaltet, Vorträge von Suchttherapeuten in den Gruppenräumen organisiert. Auch politisch ereignet sich einiges. **1981** wird dem Landtagspräsidenten Heubl eine Petition und **1982** dem Bundeskanzler Kohl ein Kommuniqué über Wünsche und Erwartungen der Freundeskreise übergeben. **1989** erhält Rudi Meurer für seine Arbeit in der Suchtkrankenhilfe das Bundesverdienstkreuz am Bande.



# 1990-1998

40 Jahre Freundeskreis Westallgäu Suchtkrankenhilfe



In diesem Jahrzehnt geht es mit dem Freundeskreis weiter steil bergauf. **1990** findet eine Audienz beim Bundespräsidenten Weizsäcker statt. Die Besucherzahlen in unserem Gruppen explodieren bis auf eine Zahl von jährlich über 1.700 in den Jahren 1994 bis 1998. Der letzte alkoholfreie Faschingsball findet **1992** in der zum Bersten vollen Lindenberger Stadthalle statt. Es werden Infoveranstaltungen in Fachkliniken, Schulen, mit Personalleiter der IHK und mit Zollbeamten aus Lindau, Oberstaufen und Immenstadt durchgeführt. Nach zehn Jahren stellvertretender Bundesvorsitzender gibt Rudi Meurer 1996 sein Amt ab. Wir gehen auf viele

Freizeiten des Landesverbandes, **1993** sind wir mit 17 Personen in Ulsnis an der Schlei vertreten. Durch den großen Zulauf in unsere Gruppen können viele Freunde zu stationären Langzeit-Therapien bewegt werden. Viele bleiben trocken und dem Kreis treu. In sehr vielen Hüttenwochenenden werden die Vorzüge des abstinenten Lebens gezeigt. Auch ist dies die Zeit der vielen und großen Reisen. Die Gruppe fährt nach Korsika und Malta. 1990 findet der erste Norwegen-Urlaub statt. Es werden noch einige folgen. **1997** fahren wir mit 17 Wohnmobilen mit anderen Freunden aus dem Landesverband durch British-Columbia und Alberta in Kanada.



# 1999-2004

40 Jahre Freundeskreis Westallgäu Suchtkrankenhilfe



1999



2000



2003



2003



2004



1999



2000



2003



2003



2004



1999



2001



2003



2003



2004



2000



2002



2003



2003



2004



2000



2002



2003



2003



2004



**1999** geben sich die Freundeskreise ein neues heute noch verwendetes Logo auf dem drei Personen im Kreis sitzen. Auch wird auf der Bundesdelegiertenversammlung das Leitbild verabschiedet. Es wird die Zeit der Veränderungen. Wir gründen mit der Frauen- und mit der Männergruppe zwei neue Gruppen, die sehr erfolgreich werden sollen. Auch auf Landesverbandsebene entstehen Frauen- und Männerwochenendseminare. Informationsveranstaltungen über Suchtgefahren halten wir beim Roten Kreuz und in mehreren Betrieben ab. Mit unserem

Infostand sind wir auf einer Veranstaltung der Barmer Ersatzkasse in der Volksbank Lindenberg dabei. Freizeiten beim Landesverband, Hüttenwochenenden, Wanderungen und Urlaubsfahrten, sowie Sommer- und Weihnachtsfeste gehören weiterhin zum wichtigen Bestandteil der Gruppe. Nach 25 äußerst erfolgreichen Jahren gibt Rudi Meurer **2003** die Funktion des Freundeskreisleiters von unserer Gruppe ab. Es wird ein komplett neuer Vorstand gewählt. Dieser führt die Arbeit der Suchtselbsthilfe im Sinne unseres Gründers weiter.



# 2005-2008

40 Jahre Freundeskreis Westallgäu Suchtkrankenhilfe



2005



2005



2007



2007



2008



2005



2006



2007



2007



2008



2005



2006



2007



2007



2008



2005



2006



2007



2008



2008



2005



2007



2007



2008



2008



Wir führen als eine Neuerung die Themenabende in unsere Gruppen ein. Sowohl in der Freitagsgruppe, wie auch in der Montagsgruppe reden wir an diesen Abenden über ein vorher festgelegtes Thema. Wir versuchen also themenzentrierte Gruppen zu machen. Leider muss in dieser Zeit eine stark rückläufige Besucherzahl in unseren Gruppen hingenommen werden. Die Qualität und Intensität der Gruppenarbeit leidet darunter aber nicht. Sie bleibt nach wie vor hoch. Weiterhin findet das Gruppenleiter-Seminar mit Dr. Josef Heine dem damaligen Leiter der Fachklinik Schönau in Memhölz im Haus der Familie der Schönstattbewegung statt. Thema wird immer mehr die Resilienz, ein Vermögen um schwierige Situationen auszuhalten und zu überstehen. Die Ausflüge,

Wanderungen und Hüttenwochenenden werden jetzt mehr in unserer Umgebung durchgeführt. Hier exemplarisch sind zu nennen: Maiwanderung ins Bergbauerndorf von Diepolz und Spaziergang an der Argen entlang von Schloss Achberg nach Laimnau. Hüttenwochenende haben wir auf der Edelweiß-Hütte und auf der Hörmoos-Alpe. **2007** unternehmen wir einen Gruppenausflug nach Nürnberg zum „Feld der Sinne“. **2008** feiern wir unser 30-Jähriges Bestehen in der Johanneskirche und im Gasthof Adler. „Freundeskreiser halten Balance“ ist unser Motto. Das heißt Freundeskreiser stehen fest im Leben und halten das Gleichgewicht.



# 2008-2012

40 Jahre Freundeskreis Westallgäu Suchtkrankenhilfe



2008



2009



2010



2011



2012



2008



2009



Freundeskreis Westallgäu



2011



2012



2008



2009



2010



2011



2012



2008



2009



2010



2011



2012



2008



2009



2010



2011



2012



In diesem Fünf-Jahreszeitraum endet eine lange Tradition. In **2008** findet das Sommerfest nicht auf „Meurers Festwiesen“ statt. Zum ersten Mal feiern wir im Gasthof Sontheim in Reute/Maierhöfen. Maiwanderungen sind im Appenzeller Land auf dem Witzwanderweg und in Scheidegg auf dem Baumwipfel-Pfad (Skywalk). Ein besonderes Hüttenwochenende haben wir auf der Hörmoosalp. Wir fahren bei schönem Wetter los, kommen bei herrlichen, warmen Wetter zurück. Aber oben auf der Alp haben wir Schnee ohne Ende, tiefster Winter, und das Anfang Oktober. Unsere Wochenendseminare

in Memhölz finden nach wie vor mit Erfolg statt. Wir öffnen sie für alle Mitglieder und nicht nur für Gruppenleiter. **2011** findet ein bewegendes Seminar statt. Thema: Vertrauen – sich öffnen und schützen in Freundeskreisgruppen. Weitergeführt wird selbstverständlich auch unsere Öffentlichkeitsarbeit mit unserem Stadtfeststand auf dem Lindberger Stadtfest. Wir verkaufen dort alkoholfreie Mixgetränke. Leider gehen die Gruppenbesucherzahlen in diesen fünf Jahren noch weiter zurück auf ca. 500 im Jahre **2012**.



# 2013-2018

40 Jahre Freundeskreis Westallgäu Suchtkrankenhilfe



Die Gruppenbesucherzahlen steigen wieder auf solide ca. 800 in 2017. In **2015** findet unser erster Kaffeeklatsch in der Cafeteria in Seniorenheim St. Martin in Lindenberg statt. Zunächst als niederschweligen Einstieg für Angehörige gedacht entwickelt es sich schnell zu einem Gruppeneignis. Ein weiteres Event um den Zusammenhalt in der Gruppe zu stärken. In **2017** haben wir zwei Wochenendseminare, die sich gegenseitig ergänzen. Das erste „Achtsames und gerechtes Handeln“ und das zweite „Gemeinsam alt werden“. In beiden war der übergreifende Themenkomplex die Achtsamkeit und die Zeit. Auch in 2017 haben wir wieder nach langer, langer Zeit wieder ein Hüttenwochenende. Wir fahren nach Grafenbuch in ein Dekanatsjugendhaus, ein Selbstversor-

gerhaus. Gisela und Heinz bewirten uns als fürsorgliche „Hauseltern“. Ausflüge in diesen fünf Jahren sind unter anderem zum Seepark in Pfullendorf mit Abenteuer-Minigolfplatz, Ausstellung 4.000 Jahre Pfahlbauten in Bad Buchau mit Spaziergang zum Federsee, Fahrt zum Christkindlmarkt nach Augsburg, Glasbläserdorf Schmidtsfelden in der Adelegg, Tropfsteinhöhle in Zwiefaltendorf mit Besichtigung der einzigen befahrbaren Wasserhöhle (Wimsener Höhle). Wir arbeiten in den Regionaltreffen der Freundeskreise Bayern-Süd mit. Hier organisieren wir mit den anderen Supervisionstage.



# „Wer hat sich nur dieses Thema ausgedacht?“

... das jedenfalls ging mir durch den Sinn, als ich gebeten wurde, einen Beitrag für die Jubiläumsausgabe des Impulse-Heftes zu schreiben. Natürlich wollte ich gerne etwas beitragen, habe ich doch ebenfalls ein Jubiläum: Die Hälfte der Zeit, 20 Jahre, ist der Freundeskreis Bestandteil meines Lebens, hat mich begleitet, unterstützt und mir ein gutes Stück Sicherheit und Geborgenheit gegeben.

Aber dieses Thema ... wer ist denn wirklich frei und was heißt schon selbstbestimmt? Natürlich geht es beim Freundeskreis in erster Linie darum, frei von Suchtmitteln zu sein (Rauchen natürlich ausgenommen ;-D) Das betrifft mich als Angehörige aber nicht wirklich. Wo also liegt meine Freiheit? Was heißt überhaupt Freiheit? Ich habe dann mal recherchiert.

Im Duden steht dazu:

## Herkunft:

mittelhochdeutsch vr̄heit = Stand eines Freien; Privileg; Asyl, Zufluchtsort,  
althochdeutsch fr̄heit = freier Sinn; verliehenes Privileg

1. Zustand, in dem jemand von bestimmten persönlichen oder gesellschaftlichen, als Zwang oder Last empfundenen Bindungen oder Verpflichtungen frei ist und sich in seinen Entscheidungen o. Ä. nicht [mehr] eingeschränkt fühlt; Unabhängigkeit, Ungebundenheit.

Zum Beispiel: die politische Freiheit  
die innere Freiheit  
die Freiheit des Geistes, der Presse  
die Freiheit des Andersdenkenden  
die Freiheit von Forschung und Lehre  
die Freiheit (das Freisein) von Not und Furcht ...

2. Möglichkeit, sich frei und ungehindert zu bewegen; das Nichtgefangensein

3. Recht, etwas zu tun; bestimmtes [Vor]recht, das jemandem zusteht oder das er bzw. sie sich nimmt.

Zum Beispiel: die Freiheit der Wahl haben,  
besondere Freiheiten genießen,  
sich gewisse Freiheiten erlauben, herausnehmen,  
das ist ein Beispiel dichterischer Freiheit  
(der einem Autor, einer Autorin erlaubten Abweichung  
von den [historischen] Tatsachen...)

In unserem Land stehen mir gesetzlich ja alle diese Freiheiten zu. Trotzdem fühle ich mich oft so verpflichtet und fremdbestimmt. Die Gegenspieler? Dieses verdammte Pflichtbewusstsein(!), der Wunsch, als zuverlässig angesehen zu werden und natürlich auch verschiedene Ängste.

Wie wichtig ist mir die Meinung von anderen? Wie sehr schränke ich meine Freiheit ein, um anderen zu gefallen oder sie nicht zu verärgern? Je mehr ich darüber nachdachte, desto mehr Fragen stellten sich mir:

Ist Freiheit ein Ort? Warum ist auf Bildern zu diesem Thema meist die Natur abgebildet, in Form von Sonne, Strand und Meer, Himmel und Bergen?

Oder ist Freiheit eine Einbildung? Kann ich mir Freiheit auch nur vorgaukeln? Kann ich einfach entscheiden, mich frei zu fühlen?

Bedeutet Freiheit, frei zu sein von menschlichem oder materiellem Ballast? Bin ich frei, wenn ich alleine lebe? Bin ich frei, wenn ich mich nicht an Normen halte?

Ist Freiheit ein Gefühl? Woher bekomme ich dieses Gefühl? Kann jemand, der im Gefängnis sitzt, trotzdem frei sein? Kann ich das Gefühl selber erzeugen?

Ist Freiheit in mir drin? Bestimme ich selber, wem ich mich verpflichte und mache das letztendlich frei-willig? Bin ich zufrieden, wenn ich frei bin?

Eine Zeit lang hatte ich so viel Freiheit, dass mir schon wieder Angst wurde. Ich hätte alles tun können und konnte mich für nichts entscheiden. Ist Freiheit Nichts tun? Oder tun was ich will? Oder nicht tun, was ich nicht will? .Vielleicht kann ich auch nur nicht mit Freiheit umgehen? Denn wenn ich selber bestimme, dann muss ich ja auch die Verantwortung für mein Handeln übernehmen. Dann stehe ich unter Umständen ganz alleine da und oft tauchen dann Ängste auf. Frei sein kann eben auch anstrengend sein.

Ich habe mir die Freiheit genommen, mir mehrere Tage über dieses Thema Gedanken zu machen und diese aufzuschreiben. Und jetzt bestimme ich selber, dass ich fertig bin. Und ich bin so frei, dass es mir bei mehr und mehr Menschen egal ist, was sie über mich denken.



Die Antworten auf meine Fragen kann sich jeder selber überlegen da sie mit Sicherheit für jeden anders aussehen. Ich wünsche allen gute Gedanken und ich wünsche jedem die nötige Freiheit und Selbstbestimmung, die er oder sie für ihre Zufriedenheit braucht.

Ein Beitrag von Gisela

Ändere Dich ...



... dann ändert sich  
die Welt  
um Dich herum.

Du bist, was Du denkst.

Du bist, was Du bist.

Gedanken sind Bausteine zu Deinem Schicksal.

Entscheide Dich.

Mache Dich frei.

Der Gedanke ist der Samen der Tat.

Neue Gedanken sind ein neues Leben.

Lächle, und die Welt lächelt zurück.

Der erste Gedanke am Morgen ist ein „Danke“.

*Ein Beitrag von Uwe*



Unser Jubiläumsthema bedeutet für mich eine Haltung, nämlich in Würde und Achtung meinem eigenen Leben gegenüber zu „sein“. Nur zu gut kenne und kannte ich es weit ab von Würde und Achtung zu leben.

Denn ich bin überzeugt, dass jede(r), der noch aktiv seine Süchte lebt in Wirklichkeit weder frei noch selbstbestimmt lebt, sondern ein Gefangener seiner selbst ist. Auch ich habe mir lange genug vorgemacht frei zu sein, aber dieses nagende Gefühl nicht Königin in meinem Hause zu sein untergräbt doch auf Dauer massiv jedes Selbstwertgefühl, auch wenn es nach außen vielleicht nicht unbedingt so wirken muss.

Mich begleitet seit vielen Jahren immer wieder mal das Gedicht „STUFEN“ von Hermann Hesse. Es hat in einigen meiner Lebensbereiche an Bedeutung gewonnen. Ich möchte zum Abschluss zwei Sätze daraus zitieren:

*„Und jedem Anfang ...*

Mit diesen Worten möchte ich alle grüßen, die mit mir unterwegs sind, frei und selbstbestimmt zu leben.

Ein Beitrag von Beate

*... wohnt ein Lauber inne,  
der uns beschützt und  
der uns hilft zu leben.  
Des Lebens Ruf an uns  
wird niemals enden ...  
wohlan denn mein Herz,  
nimm Abschied und gesunde!“*

*„Warum hat es  
diesmal geklappt?“*



Seit nunmehr 3 ½ Jahren bin ich trocken, anders gesagt seit 42 Monaten oder ca. 170 Wochen. So genau will ich das aber gar nicht mehr wissen. Die Frage aber für mich bleibt: „Warum hat es diesmal geklappt?“ (Immer mit dem Zusatz „bis Heute“). Jahrelang habe ich doch versucht aufzuhören oder wenigstens das Trinken einzuschränken. Ganz schlaue und selten blöde Tricks habe ich ausprobiert: kein Bier vor Vier, nur an ungeraden Tagen, nur bei Freunden oder Frust oder, oder ... nix, kein Erfolg! Vielleicht war der Ausdruck „versucht, probiert“ ein wesentlicher Grund, dass es nicht geklappt hat. Hat da etwa das ehrliche Wollen gefehlt? Der Spruch „Nur du schaffst es, aber du schaffst es nicht allein“ hat bei mir dann den Ausschlag gegeben – ich ging zum Freundeskreis. Und jetzt bin angekommen ... am richtigen Ort, in der richtigen Gemeinschaft, endlich! Darum hat es diesmal geklappt – und das mit über siebzig Jahren!

*Ein Beitrag von Helmut*

*Für ein  
selbstbestimmtes Leben  
ist es nie zu spät!*

# Frei sein und selbstbestimmt leben – das geht nur manchmal.

Frei sein, geht das überhaupt? Und wo kann ich frei sein? Ich habe Alkoholmissbrauch sehr lange betrieben und habe mich selbst für die Abstinenz entschieden. Mich drängte niemand dazu. Ich habe mir gesagt: So nicht mehr! Und habe ohne Probleme das Trinken aufgehört. So war es auch mit dem Rauchen.

Aber bin ich deswegen freier geworden? Im Leben gibt es so viele Situationen, bei denen ich nicht frei entscheiden kann. Im aktiven Arbeitsverhältnis durfte ich nicht frei entscheiden und musste der Dienstanweisung Folge leisten.

Ich fragte mich oft: Wie wird das wohl in der Rente sein? Frei sein, ja vielleicht jetzt!

In meinem

WhatsApp-Status habe ich ein Foto mit dem Thema „Freiheit ist da wo der Wind weht“ eingestellt.

Ich liebe den Wind und das Meer. Doch bin ich da wirklich frei? Mein Wunsch war, in der Rente ganz dorthin zu ziehen. Ich lebe in einer Partnerschaft mit Gisi und habe mich für das Dableiben entschieden. Zumindest so lange, bis ihre Tochter auf eigenen Beinen stehen kann.

Vielleicht ja dann und mit Gisi. Diese Entscheidung habe ich frei getroffen, ohne irgendwelchen Druck von außen. Ich hätte mich auch für die Freiheit am Meer entscheiden können. Aber alleine wollte ich auch nicht frei sein.

In meiner sogenannten Freiheit muss ich mich immer wieder unterordnen, denn es gibt im Leben eben Bestimmungen und Regeln, ohne diese läuft es nicht rund. Frei sein und selbstbestimmt leben, das geht für mich nur manchmal.

Ein Beitrag von Heinz



# Frei sein heißt Leben



Als ich mich vor gut zwei Jahren entschloss, eine Kur zu machen (mir ging es gesundheitlich nicht gut), hat sich mein Leben verändert.

Habe sechs Wochen für mich Zeit gehabt. Fühlte mich frei!

Ich entschied mich in dieser Zeit, baldmöglichst in Rente zu gehen.

Am 1. September 2016 war es soweit.

Gut dass ich schon vorher mit Uwe Pläne geschmiedet habe, wie unser Alltag dann ausschauen könnte.

Jeder von uns braucht seinen eigenen Freiraum, um selbstbestimmt zu leben.

Ohne Alkohol ist das Leben freier und ich bestimme selbst über mich.

„Denn frei sein -- heißt Leben!“

*Ein Beitrag von Gerti*

*Jeder von uns braucht  
seinen eigenen Freiraum,  
um selbstbestimmt  
zu leben*



Als einen wichtigen Vorteil meines abstinenten Lebens habe ich immer betrachtet, selbst über mein Handeln bestimmen zu können. Selbst zu entscheiden, ich trinke kein Bier, keinen Wein, keinen Alkohol. Frei festlegen zu können, ich gehe für mich in eine Selbsthilfegruppe. Ich tue Gutes für mich. Ich gebe auf mich Acht. Ich übernehme Verantwortung über mein Leben und mein Handeln.



## Selbstbestimmung

In vielen Seminaren, Freizeiten und Gruppensitzungen ist mir mit der Zeit klar geworden, dass dafür Achtsamkeit eine grundlegende Tätigkeit ist. Sich aus dem Alltagsstress herauszunehmen. Einen Impuls nicht sofort zu folgen. Einen Impuls zu widerstehen. Sich Ruhe und Entspannung zu gönnen. Vor der Erwidern bei einer Diskussion eine kleine Pause machen und Luft holen. Das Gehörte kurz sacken lassen. Entscheiden, was zu mir gehört und was ich getrost beim Anderen belassen kann. Dinge nur anzuschauen und nicht gleich zu bewerten.

Dies alles gelingt mir ---- nicht immer. Genau genommen viel zu wenig. Es dürfte sehr gerne viel mehr davon sein.

Beim Anblick des Bildes von der Frau am Meer in der Abendsonne fühle ich eine innere Ruhe. Ein zu mir kommen. Die Hektik und die Alltagsorgen treten für einige Zeit zurück. Ich spüre den salzigen Seewind auf meinen Lippen. Die Möwen kreischen ihr Abendkonzert. Die Sonne versinkt rot im Meer. Ich sehe entspannt zu. In mir steigt innere Wärme auf, trotz der frischen Brise.

Ich denke, wenn wir uns Zeit für uns selbst nehmen, werden wir auch wieder Kraft schöpfen können. Für den Alltag. Für neue Projekte. Für die Erkennung neuer Möglichkeiten. Für die Bestimmung unseres Standpunktes. Für unsere Haltung gegenüber Dingen. Für unsere Selbstbestimmung.

*Ein Beitrag von Wolfgang*



Als Angehörige muss ich heute nicht mehr zuschauen und Angst haben, in welchem Zustand mein Mann gerade ist. Hat er wieder zu viel getrunken oder ist er noch ansprechbar? Ich habe mein Vertrauen wieder gefunden und weiß für mich, dass er nicht mehr trinkt. Endlich ist diese schwere Last von meinen Schultern genommen. Endlich muss ich mir auch keine Sorgen mehr machen, dass mein Sohn sich genau dieses Verhalten abschaut – Väter sind Vorbilder, so oder so. All diese Ängste, die mich über 10 Jahre geplagt hatten, sind heute weg. Und auch das Wissen, dass mein Mann seine Gesundheit nicht ruiniert, ist für mich befreiend. Wie schön ist doch unser Familienleben ohne Alkohol.

So fühlt sich „Frei sein und selbstbestimmt leben“ für mich an.

„... ich habe mein Vertrauen wieder gefunden!“

Ein Beitrag von Meggi



# Der Flaschengeist



Ich wünschte mir immer frei zu sein. Ja wenn ich mal mit der Schule fertig bin, dann bin ich frei, Doch anstatt dieser Freiheit kam erst die Lehrzeit und noch der Führerschein, aber dann. Danach bin ich frei und bestimme selbst was ich will!!! Ein anderer Arbeitsplatz, ein neuer Arbeitgeber und wer bestimmt nun??? Ich war schüchtern und hatte nicht so das rechte Vertrauen in mich. Ziemlich schnell lernte ich dann auch den Alkohol kennen und wurde durch ihn mutiger und er stärkte mein Selbstvertrauen.

Das muss wohl jetzt, das selbstbestimmte, freie Leben sein!?

Es funktionierte wunderbar solange ich das auch steuern konnte. Aber im Laufe der Zeit wurde der Konsum größer und ich verlor mehr und mehr die Kontrolle! Ohne dass es mir richtig bewusst wurde, übernahm diese jetzt der Alkohol.

Ich gab das bestimmen und die Freiheit ab.

Langsam wurde ich Gefangener in mir selbst und im Alkohol.

## **Ich fühlte mich wie „der Geist in der Flasche!“**

Ein großer Teil meines Lebensinhaltes wurde nun das Suchtmittel, es zu beschaffen, finanzieren, verstecken und das Trinken zu rechtfertigen.

Nebenbei setzte ich einiges, wie Partnerschaften, Führerschein und so weiter in den Sand. Wobei ich immer noch der Meinung war alles im Griff zu haben, oder wenn ich will, wieder in den Griff zu bekommen. Aber was ich auch versuchte, ob zeitweise nichts mehr, oder etwas weniger zu trinken, es scheiterte. Kurzum, es ging abwärts, ich kam einfach nicht mehr raus. Für mein soziales Umfeld, die Arbeitskollegen insbesondere die Familie muss das furchtbar gewesen sein.



Eines Nachts, fröhlich, aber sehr betrunken, hatte ich die Idee, Evi wieder einmal anzurufen, sie hatte mir dann am Telefon mal direkt gesagt, was sie von mir hält. Schockiert stellte ich mich und mein Trinkverhalten erstmals in Frage.

Kurze Zeit später hatte auch mein Bruder mir eindeutig klargemacht: Mich „So“ nicht mehr haben zu wollen. Sein letzter Satz: „Außer du tust jetzt was!“

Da war mir schlagartig bewusst. Das mach ich mir nicht auch noch kaputt.

Jetzt ist Schluss mit der Sauferei, ich will was ändern!

Diese beiden Ereignisse waren, so mein heutiges Empfinden, wie „der gefühlte Flaschenöffner“.

Mit Hilfe von Suchtberatung und Freundeskreis wurde alsbald ein Termin und Platz für eine Langzeittherapie gesucht.

## **„Der Geist darf aus der Flasche!“**

Diese Chance habe ich genutzt und mir mit Therapie und unserer Freundeskreis-Selbsthilfegruppe das Leben wieder zurückgeholt.

Wenn ein Flaschengeist frei kommt, soll er ja meist Wünsche erfüllen.

Ich halte diese für mich selbst bereit:

- frei sein um für immer selbstbestimmt handeln zu können
- die Freiheit, nie mehr Alkohol trinken zu müssen
- selbstbewusst durchs Leben zu gehen
- mich nie wieder anderen Menschen „so zumuten“ müssen, wie ich damals war
- das wieder in mich gesetzte Vertrauen nicht mehr zu enttäuschen.

Diese Wünsche haben sich erfüllt und über viele Jahre bis jetzt gehalten.

Heute weiß ich, was wirkliches Frei sein und ein selbstbestimmtes Leben zu führen bedeutet.


Und ich bin zuversichtlich, dass dies auch weiterhin so bleibt!

Ein Beitrag von Heinz



*Werden Sie aktives  
oder förderndes Mitglied  
und unterstützen Sie  
dadurch unsere Arbeit*

Jahresbeitrag für aktive Mitglieder 30 Euro,  
für passive nur 23 Euro,  
Sie können jedoch auch gerne einen  
beliebigen höheren Beitrag wählen  
(einfach Betrag in der  
Beitrittserklärung eintragen).

Beitrittserklärung   
beim Gruppenabend  
abgeben oder  
einsenden an:  
  
Freundeskreis Westallgäu  
Wolfgang Paulmann  
Brunnenbühl 10  
88161 Lindenberg

**Beitrittserklärung  aktiv\* oder  passiv\* und Einzugsermächtigung**

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Bankverbindung \_\_\_\_\_

IBAN, BIC \_\_\_\_\_

Jahresbetrag / Euro \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

\* Bitte ankreuzen, ob aktives oder passives Mitglied gewünscht



**greiner**  
radspport

www.radsport-greiner.de - 08381/5344  
Blumenstraße 18 - 88161 Lindenberg

**Öffnungszeiten**

|                  |                                   |
|------------------|-----------------------------------|
| Montag - Freitag | 10:00 - 12:30 & 14:00 - 18:00 Uhr |
| Samstag          | 9:00 - 13:00 Uhr                  |
| Mittwoch         | geschlossen                       |

**CUBE HAIBIKE PYRO SCOTT**

**Frische Handwerksqualität und ein perfekter Service**

**Vogler**  
IHRE METZGEREI

Seit über 100 Jahren



**FÜNF-STERNE FLEISCHER**

Hauptstr. 3a, Lindenberg  
Tel. 08381/1371  
www.vogler-metzgerei.de



Laut „Der Feinschmecker“ einer der besten 500 Metzger Deutschlands

*wir laden Sie herzlich ein!*

*Kommen Sie doch einfach ganz unverbindlich vorbei zu unseren Gruppenabenden*

**Jeden Freitag** jeweils von 20 - 22 Uhr  
im Evangelischen Gemeindehaus, Lindenberg, Sedanstraße 18a

1. Woche in jeden 2. Monat: Gruppe mit Themenabend
2. Woche im Monat: Frauen-/Männergruppe und/oder gemeinsame Gruppe
3. Woche im Monat: Gemeinsame Gruppe
4. Woche im Monat: Gruppe und zusätzlich Angehörigen-Gruppe, in der wir uns speziell mit der Problematik Angehöriger auseinandersetzen

In unseren Gruppen treffen sich in der Regel Betroffene und Angehörige.  
Das Ziel der Gruppenabende ist es, uns gegenseitig Hilfestellung zu geben auf dem Weg zu einem zufriedenen suchtmittelfreien Leben.

Aktuelle Termine und Veranstaltungen sowie umfassende Informationen finden Sie unter  
[www.freundeskreis-westallgaeu.de](http://www.freundeskreis-westallgaeu.de)

Postanschrift und Kontaktadresse des Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Westallgäu:

Wolfgang Paulmann  
Brunnenbühl 10  
88161 Lindenberg  
Telefon: 01522-9279197  
Email: wolfgang.paulmann@tpp-hls.de

*Kontakt-  
Adressen*

Weitere Kontaktadressen:

Heinz Brinz  
An der Alp 20  
88161 Lindenberg  
Tel.: 08381-81987

Georg + Meggi Hauser  
Marktstraße 2  
88161 Lindenberg  
Tel.: 08381-940473

Xaver + Waltraud Sinz  
St. Gallusweg 10  
88175 Scheidegg  
Tel.: 08381-83138

Gerti Brutscher  
An der Alp 20  
88161 Lindenberg  
Tel.: 08381-6205

Wolfgang + Elisabeth Kleiner  
Gschwend 10  
87509 Immenstadt/Bühl  
Tel.: 08323-2646

**Partner vor Ort, nah dran, verlässlich,  
mittendrin.**

[www.rbkwa.de](http://www.rbkwa.de)

  
**keine Bank ist näher**

# Ihr Fachmann für Elektrotechnik im Westallgäu

- ⊙ Elektroinstallationen aller Art
- ⊙ Planung · Sanierung · Baubetreuung
- ⊙ Qualifizierter Fachbetrieb für Senioren-  
(**Generation 50+**) und behinderten-  
gerechte Elektrotechnik
- ⊙ Reparatur- und Instandsetzungs-Service
- ⊙ E-Check



e-masters

ELEKTRO  
**KOHLER**

*Wenn Sie  
den Service  
vom Fachmann  
schätzen:*

Glasbühlstraße 23

88161 Lindenberg

**Telefax** (0 83 81) 44 12

**E-Mail** [info@elektro-kohler.de](mailto:info@elektro-kohler.de)

**Telefon** (0 83 81) 14 21 · [www.elektro-kohler.de](http://www.elektro-kohler.de)