

# Impulse

Westallgäuer

„Mut-Schrittmacher“



Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe

**Selbsthilfe funktioniert auch ohne Worte**  
**Freundeskreis Westallgäu gewinnt 1. Preis**  
**bei schwabenweitem Fotowettbewerb**

Nummer  
**24**  
Dezember  
2019

# Inhalt

## Impressum:

Herausgeber: Freundeskreis Westallgäu Suchtkrankenhilfe, Sitz Lindenberg  
 Verantwortlich i.S.d.PG.: Wolfgang Paulmann, Brunnenbühl 10, 88161 Lindenberg  
 Titelbild: Das Sieger-Foto / G. Hauser  
 Fotos: Freundeskreis Archivbilder, Gisela + Heinz, Heinz B., Schorsch, Wolfgang, Uwe  
 Collagen AdobeStock / G. Hauser (S. 10/11, 12/13)  
 Layout: WA Hauser, 88161 Lindenberg



<b>Editorial</b>	05
------------------	----

## Selbsthilfe funktioniert auch ohne Worte

Freundeskreis Westallgäu gewinnt 1. Preis bei schwabenweitem Fotowettbewerb	06
---	----

## Selbsthilfe will gepflegt werden (Freundeskreis-Seminare)

Gemeinsam alt werden – Leitung Dr. Endrik Marischka	10
Wahrheit und Lüge – Leitung Dr. Josef Heine	12
Kränkungen und Schicksalsschläge – was macht das mit mir? – Leitung Dr. Josef Heine	14

## 40 Jahre Freundeskreis Westallgäu (Rückblick)

Kurze Rückschau mit Bildern von der Jubiläumsfeier	16
Impressionen vom Festgottesdienst und die bewegende Predigt von Pfarrer Martin Strauß	18

## Vielfalt in den Freundeskreisen

Öffentlichkeitsarbeit, Prävention, Aktivitäten und Veranstaltungen – ein kleiner Einblick in Bildern	22
--	----

## Gemeinsame Freizeitgestaltung schafft neue Perspektiven

Den 3. Oktober gemeinsam feiern auf der Hütte im Fränkischen Jura	24
Maiwanderung: Ellhofer Tobel, Balzer Berg und Einkehr im Biergarten Simmerberg	26
Hüttenwochenende im Hotzenwald	28

## Wissenswertes:

Unser Leitbild	08
Wie hilft die Selbsthilfegruppe	09
Information zu den Gruppenabenden	
Kontaktadressen	31



Der „Westallgäuer“ wie auch die „Schwäbische Zeitung Wangen“ waren der Meinung, dass dieses Foto Mut macht.



Liebe Leserin, Lieber Leser,

Sie halten die neuste Ausgabe unserer Gruppenzeitung „Impulse“ in Ihren Händen. Der Titel lautet „Mut-Schrittmacher“. Wir nahmen dieses Jahr an dem schwabenweitem Fotowettbewerb „Selbsthilfe, bzw. was ist und bedeutet für Sie und Ihre Gruppe Selbsthilfearbeit?“ teil.

Mit unserem Fotobeitrag und der Erläuterung „Neun ‚Mut-Schrittmacher‘ reichen dir die Hände; den ersten Schritt machen und wieder hochziehen musst du dich jedoch selbst“, haben wir den ersten Preis gewonnen (Seite 6).

In unserer Selbsthilfegruppe treffen sich Suchtkranke und Angehörige mit dem Ziel abstinent zu werden und zu bleiben (Abhängige) und sich in ihrem Lebensalltag zu stärken (Angehörige).

Wir bieten jedoch nicht nur Gruppenabende im ev. Gemeindezentrum in Lindenberg an (jeden Freitag 20.<sup>00</sup> -22.<sup>00</sup> Uhr), sondern veranstalten jedes Jahr auch Wochenendseminare. Eine Auswahl unserer Seminarthemen finden Sie auf den Seiten 10 bis 15: Gemeinsam alt werden, Wahrheit und Lüge, Kränkungen und Schicksalsschläge.

Drei interessante und kurzweilige Beiträge von gemeinsamen Unternehmungen unserer Gruppe finden Sie auf den Seiten 24 bis 28:

Hüttenwochenende 2018 in Grafenbuch, 2019 im Hotzenwald und Maiwanderung rund um den Balzer Berg in Ellhofen.

Besonders ans Herz lege ich Ihnen die Lektüre der Predigt vom Jubiläums-Gottesdienst, die Pfarrer Martin Strauß anlässlich unserer 40-Jahr-Feier gehalten hat (Seite 20).

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

Wolfgang Paulmann  
1. Vorsitzender  
Freundeskreis Westallgäu

# Editorial



Cube Store Lindenberg  
Blumenstraße 18  
88161 Lindenberg

www.cube-store-lindenberg.de



Ende Juni kam dann die Mitteilung, dass unsere Freundeskreis-Gruppe einen der ausgeschriebenen Preise gewonnen hat (31 Gruppen hatten insgesamt 71 Bilder eingereicht) und gleichzeitig auch die Einladung zur Teilnahme an der Preisverleihung im September. Vergeben wurden jeweils drei Geldpreise für den Bereich Augsburg/Nordschwaben und Kempten/Allgäu. Eine lange Wartezeit mit Spannung, Zweifeln und Hoffnung! Der dritte Preis war uns auf jeden Fall sicher, vielleicht auch mehr, vielleicht sogar der erste? Auf jeden Fall ein aber satter Zuschuss fürs geplante Hüttenwochenende.

Zehn Freundeskreisleute nutzten dann die Gelegenheit zu einem gemeinsamen Tagesausflug mit Stadtbummel durch Augsburg. Abends applaudierten Sie begeistert bei der Preisverleihung im Augsburger Saal Donau – bestens organisiert und charmant moderiert von den Kontaktstellenleiterinnen für Selbsthilfegruppen, Kerstin Asmussen und Cornelia Breyer.

Eingeleitet von Grußworten und feierlich musikalisch umrahmt vom Trio Zigane, erfolgte die Preisverleihung durch die Jury. Da zwar die Preisträger, jedoch die Reihenfolge nicht bekannt war, blieb es für uns Westallgäuer lange spannend bis zum ... und das Siegerfoto fürs Allgäu ist „Mut-Schrittmacher“!

## Westallgäuer „Mut-Schrittmacher“ gewinnen schwabenweitem Fotowettbewerb

**Beim Freundeskreis Westallgäu funktioniert Selbsthilfe auch ohne Worte.**

„Die Arbeit und die Themen von Selbsthilfegruppen sind so vielfältig und vielschichtig, dass dies ist nicht immer allein durch Worte zu verdeutlichen ist. Daraus entstand bei uns die Idee, einen Fotowettbewerb auszurufen zum Thema ‚Selbsthilfe/Selbsthilfgruppenarbeit, bzw. was ist und bedeutet für Sie und Ihre Gruppe Selbsthilfearbeit?‘ Teilnahmeberechtigt sind alle Selbsthilfegruppen mit Sitz in bayr. Schwaben. Den Gewinnern winken Preisgelder zum Einsatz für Aktionen und Aktivitäten, die das ‚Wir-Gefühl‘ der Gruppe stärken.“ Dieses Schreiben der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Schwaben erreichte uns im Januar 2019.

Da waren alle in unserer Gruppe natürlich gleich Feuer und Flamme. Da machen wir mit, vielleicht gewinnen wir ja auch einen Zuschuss für unser geplantes Hüttenwochenende im Hotzenwald? Die Motivfindung war dann leider nicht so einfach und die Zeit für den Abgabeschuss rückte unaufhaltsam näher. Doch endlich, bei der Maiwanderung, ergab sich eine tolle Gelegenheit für ein passendes Motiv mit Abhängigen, Angehörigen und Gruppenbesuchern der Fachklinik Schönau.

Wir gaben ihm den Titel „Mut-Schrittmacher“ mit folgender Beschreibung: „Neun ‚Mut-Schrittmacher‘ reichen dir die Hände; den ersten Schritt machen und wieder hochziehen musst du dich jedoch selbst.“



Preisverleihung durch Frau Barbara Holzmann. Links im Bild Wolfgang mit Urkunde und rechts Schorsch mit Abschrift der Laudatio.  
Foto: Kontaktstelle für SHG Schwaben

Dazu die stellvertretende schwäb. Bezirkstagspräsidentin, Frau Barbara Holzmann, in ihrer Laudatio: „... der Selbsthilfeverein gehört zu den am längsten Aktiven im Allgäu und konnte im vergangenen Jahr sein 40jähriges Jubiläum feiern ... besonders wichtig ist den Aktiven die Begleitung von Suchtkranken, Suchtgenesenden und deren Angehörigen. Hierbei setzen sie seit langem auf gute zwischenmenschliche Beziehungen untereinander, gemeinsame Freizeitgestaltung und fördern damit die Nachreifung im Sinne einer fortwährenden Entwicklung persönlicher Fähigkeiten. Ihr Ziel ist es suchtkranken Menschen sicheren Halt, eine neue Sicht für die Zukunft und die Möglichkeit sich selbst zu hinterfragen anzubieten. Hierbei setzen sie seit 40 Jahren auf Freundschaft.“

Zum Ausklang fand einen reger Austausch mit interessanten Gesprächen unter den Teilnehmern aus den unterschiedlichsten Selbsthilfegruppen statt, abgerundet durch ein Buffet mit köstlichen Häppchen.

Für Verwirrung und Aufregung sorgte abschließend noch die riesige Baustelle am Augsburger Bahnhof. Nachdem wir den letzten Zug Richtung Heimat dank eines sehr hilfsbereiten Bahnmitarbeiters aber doch noch pünktlich erreicht hatten, vergingen zwei Stunden Bahnfahrt wie im Flug. Wir konnten unseren Erfolg noch gar nicht so richtig fassen und durchlebten den ereignisreichen Tag in den unterschiedlichsten Facetten immer wieder von Neuem.

Die Bilder der Preisträger und weitere ausgewählte Fotos konnten bereits bei einer Ausstellung im Foyer des Zeughauses Augsburg besichtigt werden. Weitere Ausstellungen sind geplant.

Ein Beitrag von Schorsch

# 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

Hüte \* Mützen \* Accessoires



## 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 schicksal-

hafte 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.

*Einfach vorbeikommen  
... wenn wir uns heute kennenlernen,  
kann sich schon morgen etwas ändern!*

**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 gibt's unter  
[www.freundeskreis-westallgaeu.de](http://www.freundeskreis-westallgaeu.de)

Bei einem herrlichen Sonnenaufgang führen wir an einem Samstag im November, um sieben Uhr von Lindenberg los, da um acht Uhr in Memhölz-Schönstatt das allgemeine Frühstück aller Teilnehmer stattfand.

Wir trafen uns zum Herbstseminar mit dem Thema „Gemeinsam alt werden“.

Unser Seminarleiter war Dr. Endrik Marischka, ein uns sehr vertrauter Freund, der uns schon über viele Jahre begleitet.

Wir begannen um neun Uhr mit einer musikalischen Einleitung und einem kurzen Blitzlicht, wobei sich jeder noch einmal namentlich vorstellte.

Dann begannen wir uns auf die Spur zu machen, um zu erfahren welche Gründe und Veränderungen zum Altern führen.

Normales Altern geht mit verschiedenen Beeinträchtigungen kognitiver Funktionen einher, die aber individuell auch sehr verschieden sind. Veränderungen treten auf. **Gedächtnis:** stärkere Einbußen im Kurzzeitgedächtnis, ältere Menschen brauchen länger, um Informationen aus dem Gedächtnis zu holen. Im Langzeitgedächtnis braucht es auch länger bei Erinnerungen mit wenig genutztem Wissen oder Namen.

**Lernen:** längere Lernzeit, abnehmende Lernfähigkeit bei uninteressanten oder ungewohnten

Lerninhalten. **Intelligenz:** kristallisierte Intelligenz: Wortschatz, Allgemeinwissen, Erfahrung – bleiben bis ins hohe Alter stabil und entwickeln sich weiter.

Fluide Intelligenz: Reaktionszeit, Schnelligkeit der Wahrnehmung, induktives Denken – nimmt mitzunehmendem Alter ab.

**Reaktion:** Reaktionsgeschwindigkeit – Nervenimpuls, Informationsverarbeitung, motorische Reaktion – lässt nach. Erhöhte Störeffindlichkeit in allen reaktiven „Antworten“.

**Koordination:** Zwei Dinge gleichzeitig oder hintereinander schnell zu machen – motorisch wie kognitiv – wird zunehmend schwieriger.

Auch die Zeit ist ein großer Faktor in unserem Leben.

Die Zeit ist einfach da.

Wenn ich in der Jugend alles schneller mache, bleibt mir im Alter nicht mehr Zeit übrig, ich kann Zeit nicht horten und als Reserve aufbewahren.

Langsameres Lebenstempo im Alter lässt sich akzeptieren: statt Leistung mehr Erlebnis und Intensität.

Wir bekommen die Zeit nicht in den Griff, aber sie hat uns schon immer im Griff.

Das Erleben der Jetzt-Zeit setzt Achtsamkeit und Bewusstheit des Altwerdens voraus.

**Achtsamkeit** üben bedeutet nichts anderes als die Aufmerksamkeit, Anwesenheit und Konzentration bewusst auf den jetzigen Augenblick zu lenken und dort, solange es geht, zu lassen.

**Achtsamkeit** ist die Voraussetzung dafür, zu wissen, was los ist: mit mir, mit den Anderen, mit dem Körper und der Welt.

**Achtsamkeit** ist ein in mich Lauschen, ein Innehalten und Spüren um so klarer wahrzunehmen und dementsprechend zu handeln.

**Achtsamkeit** zielt auf das „Jetzt“ die reale Zeit, in der wir leben. Das bedeutet „anwesend“ zu sein.

Dies ist nur ein Ausschnitt des Seminars, das Thema des Älterwerdens ist so komplex, da kann man ein Buch darüber schreiben, was wahrscheinlich in Vielfalt schon auf dem Markt ist.

Aber für mich war es ein erlebnisreiches Wochenende.

So intensiv habe ich die ganzen Jahre über noch nicht über mich in puncto

„Älterwerden“ nachgedacht!

Ich werde den Verlauf des Älterwerdens nun gelassen auf mich zukommen lassen, denn es ist der Lauf der Zeit.

*Ein Artikel von Uwe, Mitglied im Freundeskreis*

## Gemeinsam alt werden

Freundesseminar  
im November 2017



# Wahrheit ...

## Freundeskreis-Sommerseminar 2018 in Schönstatt auf'm Berg

Ende Juni fand, wie jedes Jahr, ein Seminar im Haus der Familie mit Dr. Josef Heine statt. Das Thema, das wir selber ausgewählt hatten, lautete „Wahrheit und Lüge“.

Das Seminar begann um 8 Uhr mit einem guten Frühstück, ab 9 Uhr begannen wir zu arbeiten. Erst fand eine Blitzlichtrunde statt und dann forderte uns Josef auf, in 2er oder 3er Gruppen zu überlegen: Was ist die Wahrheit des Freundeskreises (wenn wir es einem Außenstehenden erklären müssten).

Hierzu einige Beispiele:

- + Freunde, die sich Kraft, Unterstützung und Hilfestellung geben
- + Freunde, die für einander da sind
- + Menschen, bei denen ich ehrlich sagen kann, was mich beschäftigt, ohne schief angeschaut zu werden
- + Selbsthilfegruppe
- + eine Gruppe von Abhängigen und Angehörigen, die sich trifft um sich über ihre Probleme und Anliegen auszutauschen.
- + der Freundeskreis besteht aus 2 Bereichen (1. Gruppenarbeit, 2. gemeinsame Unternehmungen wie Wandern oder Hüttenwochenende usw.)
- + beim Freundeskreis kann ich „ich“ sein

Jede Kleingruppe hatte ihre eigene Wortwahl und meinte doch dasselbe oder hatte die gleiche Wortwahl und meinte doch etwas anderes. Manches Mal gibt es mehrere Wahrheiten und man muss einfach darüber ins Gespräch kommen. Jeder hat auch seine eigene Wahrheit und

es ist wichtig darüber zu kommunizieren. Dabei ist auch wichtig, dass man die Position des anderen zu verstehen sucht. Wenn jeder nur bei seiner eigenen Wahrheit bleibt und sie als die einzige Wahrheit ansieht, gibt es Konflikte. Man sieht das ganz deutlich bei der Asylproblematik. Es geht oft nicht um Lösungen, sondern darum, dass jeder recht haben will.

Wahrheit bedeutet auch:

Was sind meine Gefühle und schmerzt das?

Wie gehe ich z. B. mit meinem Ärger um?

Es gibt immer mehrere Möglichkeiten, z. B.

- den Ärger zu schlucken
- ihn kundzutun
- mit einer dritten neutralen Person zu sprechen

Sucht ist keine Option, denn sie betäubt das Gefühl nur und hinterher ist es wieder DA: Es ist immer wieder wichtig herauszufinden was meine Wahrheit ist und dann die richtige Entscheidung zu treffen.

Alles Erkennen von Menschen ist Stückwerk. Alle erkennen nur einen Teil des Ganzen.

Die eigene Wahrheit kann sich durch Erfahrung und Reifegrad auch ändern. Ich kann 10 Jahre später etwas anderes für wahr halten. Je mehr Sichtweisen angeschaut werden, umso näher bin ich der Wahrheit. Oft wird jemand mit anderen Sichtweisen als Feind gesehen z. B. in der Politik und es entsteht Krieg bis hin zur Zerstörung. Es ist gut im Dialog zu sein und Auseinandersetzung bedeutet den Blickwinkel zu erweitern. Es ist wichtig die Sichtweisen des Anderen anzuerkennen und sie als Bereicherung zu sehen. Es braucht Mut sich auf andere Sichtweisen einzulassen.

Was ist Wahrheit:

- + was mit der Realität übereinstimmt
- + Tatsachen und Fakten
- + nachprüfbarer Beweis
- + Glaubwürdigkeit
- + Klarheit
- + das Sichtbare
- + Einfachheit

Nichtwahrheiten sind

- Bewertungen
- Deutungen
- Vorurteile
- Meinungen
- Teilwissen,
- Vermutungen

Es geht im Leben immer wieder darum „was ist mir wichtig, was muss ich loslassen“, z. B. Sucht. Loslassen von Sucht kann nur gelingen, wenn ich wichtigere Lebensziele habe. Ich brauche etwas, womit ich mein Leben fülle, was mir wichtiger ist als Sucht. Wie möchte ich das Leben, das vor mir liegt, gut füllen?

Ein Artikel von Beate  
Mitglied im Freundeskreis



# ... und Lüge

# Kränkungen und Schicksalsschläge:

Morgens um Sieben ist die Welt noch in Ordnung. Das dachten sich auch 13 Freunde aus dem Westallgäu und fuhren am 15. Juni so um diese Zeit zusammen mit dem befreundeten und kompetenten Kursleiter Dr. Josef Heine nach Memhölz, um sich dort dem zu dem genannten Thema intensiv auszutauschen. In Memhölz wohlbehalten angekommen warteten schon Adrian und Margit auf uns, die schon letztes Jahr dabei waren. Mit einem kräftigen Frühstück ging es dann los. Überhaupt waren die Mahlzeiten wieder makellos und mehr als üppig!

Was denn für Kränkungen und Schicksalsschläge kann es denn eigentlich so geben? Das war zu Beginn die Frage und jeder wusste etwas beizutragen:

- das Gefühl, weniger Wert oder gar wertlos zu sein (und zwar schon immer)
- körperliche Krankheiten und Verletzungen
- Mobbing verschiedenster Art im Beruf
- Tod eines geliebten Menschen
- psychische Erkrankungen und verschiedene Süchte
- Behinderung eines Kindes
- die Erfahrung, dass Werte und Sichtweisen, die man als selbstverständlich gehalten hat, sich einfach auflösen
- dass der Wunsch, ein bestimmtes Ziel zu erreichen (z. B. musikalisches Können) unerfüllt bleibt.

Das sind einige von Vielen, die uns eingefallen sind. Von Beginn an waren die Schilderungen sehr emotional und sehr berührend und so manche Träne durfte sich dabei zeigen. Dabei wurde auch deutlich, dass Kränkungen und Schicksalsschläge ein negatives Verhalten bei

uns selber hervorrufen, die zu neuen Belastungen und zu einem regelrechten Teufelskreis führen können. In der Regel reagieren wir dann mit einem Gegenangriff, Rückzug (inkl. beleidigtes Schweigen), Ignoranz, Beziehungsabbruch, Selbstabwertung (inkl. Opferhaltung, Verdrängung durch Betäubung, Suchtverhalten). Natürlich nicht das alles zusammen!

Aber jetzt kommt's: Bevor wir unsere verschiedensten Verhaltensweisen an den Tag legen, findet etwas statt, das wir als Innenleben (inkl. Gehirn-Aktivität) bezeichnen können! Bevor ich z. B. mein Gegenüber anschreie, mich zurückziehe oder mich dem nächstbesten Betäubungsmittel hingeebe, habe ich ja Gefühle (Wut, Trauer, Neid, Angst usw.), tauchen Bilder in mir auf, spüre ich Bedürfnisse (z. B. Ruhe, Anerkennung, Schutz) und auch körperliche Empfindungen. Regelrecht gefährlich sind verdrängte Gefühle. Die suchen sich ihre Bahn und können in verschiedensten Formen (z. B. Neurosen oder körperliche Krankheiten) wieder auftauchen. Also bitte keine fromme Scheu vor Neid oder auch Schadenfreude. Sie gehören nun mal auch zum Mensch-Sein.

Jeder Mensch hat in seiner Kindheit Erfahrungen gemacht, die ihn für sein weiteres Leben geprägt haben. Dazu gehören leider oft auch traumatische Erlebnisse, die einen dauerhaften wunden Punkt verursacht haben. „Es ist wichtig, dass wir uns dieses „wunden Punktes“ und seiner Herkunft bewusst werden. Und zwar immer wieder. Es ist überhaupt wichtig, dass wir uns dieses „Innenlebens“ bewusst werden. Wir können mit diesem „Selbst-Bewusstsein“ auch unser „Selbstwert-Gefühl“ steigern. Und wir können damit auch verhindern, dass wir eine

unangenehm heftige Reaktion an den Tag legen, die andere Menschen und auch uns ernsthaft schaden könnte. Schließlich gehören wir der Gattung „Homo Sapiens“ an. Das heißt „Weiser Mensch“. Wir können jeden Tag weise sein. Das geht aber nur mit einem klaren, gesunden Selbst-Bewusstsein.

Jetzt aber was Lustiges:

Am Abend saßen wir in der Cafeteria und quatschten über Gott und die Welt. Plötzlich hatte einer der Getränke- und Knabberzeug-Automaten Ladehemmung. Trotz Zahlung nichts zu Trinken. Darf nicht sein. Um den Automaten versammelten sich einige von uns, die nach erfolglosem guten Zureden auf das Gerät einhämmerten. Keine Reaktion. Dafür reagierten die Sitzengebliebenen immer lauter mit Hohn und Spott (Schadenfreude!). Das ist bequem, faul und macht Spaß. Irgendwann kam dann die Flasche doch noch. Dafür wollte die Maschine, die noch über keine hoch entwickelte Intelligenz verfügte, angeforderte Erdnüsse nicht herausrücken. Überhaupt geht es bei uns immer wieder sehr lustig, lebhaft und sehr derb zu. So sind wir und falls es mal zu derb zu sein scheint, wird es durch deutliches aber nicht beleidigtes Abwehrverhalten geklärt. Manchmal nicht sehr zeitnah, aber immerhin. Interessant ist auch, dass kurzes aber auch lautes Jammern durchaus gesund ist (solange es kein Dauerzustand wird). Es wirkt ein bisschen wie ein Hustenbonbon: Es befreit und erleichtert und signalisiert der zusehenden versammelten Gemeinde, dass es einem schon mal besser ging, aber man zwischenzeitlich auf Heilung wartet.



## Freundes- krisseminar im Sommer 2019

Es gibt aber noch mehr Verarbeitungsmöglichkeiten, die hilfreich sein können. z. B. die eigenen wunden Punkte bewusst wahrnehmen und ohne Bewertung akzeptieren. Sie dürfen sein. Sie gehören zu uns. Sie sind weder Stärken noch Schwächen. Zur bewussten Wahrnehmung und Akzeptanz von Kränkungen und Schicksalsschlägen gehört nicht nur Achtsamkeit, sondern auch Wachsamkeit. Und es ist wichtig, sich von der Vorstellung zu verabschieden, dass mich irgendein grimmiges Schicksal oder ein grollender Gott für irgendwas bestrafen will. Aber am wichtigsten ist es, für Selbstschutz zu sorgen. Wir dürfen ruhig für Abstand sorgen, Unterstützung suchen, Kraft tanken und Entspannungsübungen machen. Hauptsache, es hilft uns, diese schwierigen und schweren Ereignisse zu durchlaufen. Und noch besser ist es, wenn wir uns dabei nicht mit irgendwelchen Suchtmitteln zu betäuben brauchen. Aber Kaffee und etwas Süßes dazu, das darf schon sein! Das war so im Großen und Ganzen unser Seminar, wie ich es erlebt habe. Es war wieder mal so reichhaltig und lebendig, so wunderbar. Wir sind eben ein tolles Team und eine fidele Gruppe. Jeder Einzelne ist ein Geschenk und eine Bereicherung. Das nächste Seminar kommt bestimmt!

*Ein Artikel von Andreas, Mitglied im Freundeskreis*

*Was macht das mit mir?*



# 14. April 2018

40 Jahre Freundeskreis Westallgäu Suchtkrankenhilfe



Der Freundeskreis Westallgäu Suchtkrankenhilfe wurde im März 1978 gegründet und hielt am 14. April seine erste Gruppenstunde mit acht Teilnehmern ab. Auf den Tag genau fand 2018 unsere 40-Jahrfeier statt. Beim Festgottesdienst in Ev. Kirche in Lindenberg begeisterte und bewegte viele auch die Predigt unseres Pfarrers Martin Strauß (Seite 16/17). Dr. Josef Heine begleitete mit Freunden den feierlichen Gottesdienst musikalisch. In einem Lied hieß es im Refrain u. a. „Frei sein, von Zwängen von Ängsten und Neid, Frei sein, um zu Lieben ohne Schmerz und Leid.“ So in der Seele gestärkt begingen wir die Jubiläumsfeier im Gasthof Adler in Oberreute. Hier wurden die Grußworte von der stellv. Landrätin Margret Mader, Lindenbergs Bürgermeister Eric Ballerstedt und dem Land-

tagsabgeordneten Eberhard Rotter gehalten. Viele Freunde aus den umliegenden Freundeskreisen, aus Kempten, Pfronten, Mindelheim Landsberg und eine Abordnung des Landesverbandes der Freundeskreise haben mit uns gefeiert. Danach hielten unsere Kassiererin Gisela Müller und unser stellv. Vorsitzender Georg Hauser Kurzreferate. Mit dem Festvortrag zum Jubiläumsmotto von Dr. Josef Heine, dem ehemaligen Leiter der Fachklinik Schönau, fand der offizielle Teil einen würdigen Abschluss. Unser Gründer Rudi Meurer erzählte später auch noch von den Anfängen. Beim warmen Abendbuffet und guten Gesprächen ist das gelungene Jubiläum dann ausgeklungen.

Wolfgang Paulmann  
1. Vorsitzender



# 14. April 2018

40 Jahre Freundeskreis Westallgäu Suchtkrankenhilfe



## Predigt zum 40-jährigen Jubiläum des Freundeskreises

Liebe Festgemeinde,  
etwas scheu trete ich heute auf die Kanzel, denn die „Experten“ für dieses Thema sitzen vor mir. Auf langen Wegen haben Sie das in ihrem Leben durchlitten, erkämpft, geschenkt bekommen, achtsam bewahrt. Tag um Tag. Diese kostbare Gut „Freiheit“.



Ihre Erfahrungen und persönlichen Zugänge in der Jubiläumsausgabe der „Impulse“ haben mich beeindruckt. Hier ein paar Kostproben:

„Unser Jubiläumsthema bedeutet für mich eine Haltung, nämlich in Würde und Achtung meinem eigenen Leben gegenüber zu sein.“

„Ich bin überzeugt, dass jede(r), der noch aktiv seine Süchte lebt, ein Gefangener seiner selbst ist ...“  
„Der Spruch ‚Nur du schaffst es, aber du schaffst es nicht allein‘, hat bei mir den Ausschlag gegeben - ich ging zum Freundeskreis.“

*(Lesen Sie weiter auf Seite 20)*

(Fortsetzung von Seite 19)

## Predigt zum 40-jährigen Jubiläum des Freundeskreises

„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. Frei sein kann ... auch anstrengend sein.“

„... alleine wollte ich auch nicht frei sein.“

„Als Angehörige muss ich heute nicht mehr zuschauen und Angst haben, in welchem Zustand mein Mann gerade ist. Ich habe mein Vertrauen wieder gefunden und weiß für mich, dass er nicht mehr trinkt“.

„Selbstbestimmung – in vielen Seminaren, Freizeiten und Gruppensitzungen ist mir mit der Zeit klar geworden, dass dafür Achtsamkeit eine grundlegende Tätigkeit ist.“

So viel Gespür, innerer Geschmack von „Frei sein“. Eher vorsichtig und bescheiden vorgetragen.

Es geht um etwas Kostbares, Verletzliches, das es zu hüten und zu bewahren gilt. Die weiße Taube auf dem Jubiläums-Logo deutet es an.

Und nun soll ich also „predigen“ über diese Thema.

Ich beginne mit einer Geschichte :

Camillus von Lellis, Gründer eines Krankenpflegeordens im 16. Jahrhundert, erzählt einem seiner Wohltäter: „Ich will dir einen Traum erzählen, in dem mir Gott gezeigt hat, was bei Ihm zählt. Es träumte mir, ich sei gestorben. Ein Bote Gottes holte mich ab, und er führte mich eine Straße entlang mit kleinen und großen Gebäuden, die alle mit ihrer Rückwand an eine sehr große Mauer gebaut waren. Ich fragte den Boten Gottes, was diese Mauer, diese Gebäude und diese Straße bedeuten und er antwortete mir: ‚Diese Straße ist die Zeit deines Lebens, die Gebäude sind deine Werke, die Mauer ist die Stadtmauer des himmlischen Jerusalem. In einem dieser Gebäude ist für dich der Zugang zur Stadt Gottes, zum ewigen Leben.‘ Nach diesen Worten ließ mich der Bote Gottes allein. Ich betrachtete die Gebäude genauer; es waren armselige Wohnhäuser, Krankenhäuser, Kasernen, alles Orte, an denen ich in meinem Leben gewesen war, und ich sah auch die Menschen, die ich gekannt hatte ... [Ich begab] mich in das schönste und größte Gebäude der Straße; es war ein Krankenhaus und ich erkannte Menschen, die ich gepflegt hatte und Brüder, die mit mir gebetet, gedient und gelebt hatten, und ich fragte sie, ob sie von einer Türe wüssten, die nur für mich bestimmt sei. Sie bejahten dies und führten mich zu einer verschlossenen Türe. Einer der Brüder brachte mir den Schlüssel - ich schloss auf, trat ein und befand mich in einem hellen und blendenden Spiegelsaal - wohin ich auch blickte, immer sah ich nur mich selber. Da geriet mein Herz in Angst und Panik, ich taumelte verwirrt umher und fand nirgends einen Ausgang. Als ich mich verzweifelt gegen die Spiegelwand warf um sie zu zerstören, gab sie nach, und ich stand wieder allein auf der Straße. So erging es mir noch viele Male, und ich fürchtete mich vor jedem Eintritt in die verschiedenen Häuser und Bauwerke an meinem Lebensweg.

Da sah ich ein altes, heruntergekommenes und wenig ansehnliches Haus, das mich an das St. Jakobus-Spital in Rom erinnerte, wo ich selber drei Jahre Hilfe und Pflege erfahren hatte, und ausgerechnet der Bruder, der mich oft mürrisch und lieblos behandelt hat, öffnete mir und führte mich brummig an die Türe, die für mich bestimmt war. Sie war offen und hell erleuchtet, in ihr stand aufrecht das Kreuz, und der Herr hing daran. Er sprach zu mir: ‚Kamillus, lasse dich heilen!‘ ...

Und nach einem längeren Schweigen sagte der Heilige zu jenem Wohltäter: ‚Lobe mich nicht für die guten Werke, die ich durch Gottes Gnade tun darf – die dienende Liebe ist mein Beruf Bete für mich, dass ich Gottes Liebe zu erkennen und zu empfangen vermag in welcher Gestalt auch immer sie mir begegnet.‘ Frei sein ist zuerst ein Frei-Werden. Immer wieder im Laufe unseres Leben. Freiheit ist kein Status, kein Besitz, den man „hat“, ein für allemal. „He, wir sind Abrahams Kinder und niemals jemandes Knecht gewesen. Was redest du also zu uns von „Freiheit“?!“

Ihr habt ja keine Ahnung, sagt Jesus. Ihr seid Knechte eurer Gedanken und inneren Haltungen, Knechte eurer Taten, Knechte eures Grolls und eurer Bitterkeit, Knechte eurer Unversöhnlichkeit, Knechte eurer Gewohnheiten, die euch im Griff haben, ja sogar Knechte eurer religiösen Normen und Voreingenommenheiten. Und vielleicht könnten wir heute aus unserem Erfahrungskreis hinzufügen:

die zunehmende Knechtschaft unter Ängsten, die einen nicht loslassen und das Leben in ihrem kalten Griff halten; die Knechtschaft unter perfektionistischen Ansprüchen, die ein Leben aussaugen können bis ins Mark hinein, bis nur noch leere bleibt, Lähmung und Gefühlslosigkeit; die Knechtschaft des Erfolges:

Es muss immer noch besser werden, weiter, wachsen, zunehmen und noch mehr wachsen. Auch der Besitz und das Geld können einen Menschen gefangen nehmen.

Ich glaube, dass wir Menschen in dieser Zeit der tausend Möglichkeiten, gerade auch in unserer „freien“ westlichen Welt viel weniger frei sind, als wir ahnen und wahrnehmen. Die „Knechtschaften“ sind nur subtiler geworden, versteckter, weniger leicht zu durchschauen, aber deshalb nicht etwa weniger wirksam und zerstörerisch für den Menschen. Frei sein bedeutet zuerst Frei werden. Alles andere wäre Augenwischerei und Leugnung der Wirklichkeit.

Und nun diese Befreiungsgeschichte vom Traum des Camillus. Ich liebe sie. Sie passt auch zu meiner Lebensgeschichte. Er sucht die Tür zum Leben. In immer neuen Anläufen. Und mit wachsender Verzweiflung. Er sucht sie hinter den Hochglanzfassaden seiner Existenz, bei den vermeintlichen Stärken, dem Vorzeigbaren, den stolzen Lebensleistungen. Und landet auf den Wegen seiner Selbsterlösung immer wieder bei sich selbst, im Spiegelkabinett seines Ego. Ein Blendwerk. Immer wieder zurück geworfen auf sich, kreisend um sich selbst. In zunehmender Angst, sich zu verlieren. Der Schritt in die Freiheit gelingt ihm nicht. Die Tür zum Leben bleibt verborgen. Und dann dieses heruntergekommene Haus, in das er wohl lieber nicht eingetreten wäre. Diese drei Jahre im Spital verbindet er mit Schwäche und Ohnmacht, Angewiesenheit, Schmerzen und Leiden. Vergebliche Jahre, eine sinnlose Zeit in seiner Biographie. Und genau da im Licht des Kreuzes, dem Zeichen äußerster Schwäche und Ohnmacht, öffnet sich ihm die Tür zum Leben, der Zugang zu einem neuen befreiten Dasein: „Camillus, lasse dich heilen!“

In ihren Geschichten habe ich das auch immer wiedergehört und gelesen: diese Anläufe, immer wieder: Aus eigener Kraft. Ich pack das schon. Ich hab' s im Griff. Und so schlimm steht' s ja noch nicht um mich. Muss es mir nur fest vornehmen: kein Bier vor vier, nur an ungeraden Tagen, nur bei Freunden und beim Feiern usw. – Vergeblich. Immer wieder zurückgeworfen in das gleiche Muster. Hineingezogen in den Sog der Sucht. Und dann irgendwann am Tiefpunkt, wenn ich der Wahrheit meines Lebens nicht mehr ausweichen kann, schwach und ohnmächtig und vielleicht voller Scham, es ist so viel kaputt und zerstört, und ich das Heft aus der Hand geben muss – der Durchbruch zur Freiheit: Camillus, Martin, Wolfgang, Helmut, Beate und wie wir alle heißen – lass dir helfen. Lasse dich heilen. „Ihr werdet die Wahrheit erkennen ... – und wenn sie zuerst auch sehr schmerzlich ist - die Wahrheit wird euch frei machen.“ Und dann: beginnt die noch größere Herausforderung und Aufgabe, nämlich frei zu bleiben. Und das wird nur gelingen, wenn diese Befreiung und Heilung tiefer geht. Wenn es mir geschenkt wird und ich lerne, in einer neuen Weise zu leben.

„Selbstbestimmt“ – das ist ein schillerndes Wort, und gar nicht so ungefährlich. Wenn damit gemeint ist: endlich bin ich wieder mein eigener Herr, meine eigene Herrin. Und hab's wieder in der Hand. Kann selbst bestimmen, wo's lang geht, unabhängig von allem und allen anderen ... – dann bin ich schon wieder auf dem Weg in die Unfreiheit einer krankhaften IchBezogenheit.

Wahre Freiheit bewahrt sich dieses Arm und Schwach-sein-können, das Angewiesen sein, sich nicht immer selber bewirten Wollen, den Becher des Lebens selber einschenken, sondern mich beschenken lassen, aus Vertrauen leben, aus Beziehung; mich lieben lassen und empfangene Liebe weiter geben. Wahre Freiheit gibt es nur in Verbundenheit mit Gott, mit den Mitmenschen und allen Geschöpfen. Selbstbestimmt in Liebe verbunden leben – das ist der Lernweg eines ganzen Lebens. 40 Jahre: da klingen die 40 Jahre des Volkes Israel in der Wüste an. Ein weiter Weg, um zu lernen, die geschenkte Freiheit zu bewahren und zu bewähren und aus dem Vertrauen auf Gott zu leben.

Jesus wird 40 Tage in der Wüste versucht, bevor sein Wirken beginnt. Und die Grundversuchung ist genau diese Eigen-Mächtigkeit: Du hast Hunger? Sprich zu diesen Steinen, dass sie Brot werden sollen. Du hast' s drauf. Du kannst das. Musst es nur bestimmen und machen. Aber Jesus wehrt ab: „Der Mensch lebt nicht von Brot allein, sondern von einem jeden Wort, das aus dem Munde Gottes kommt.“ Jesus entscheidet sich, eben nicht eigenmächtig, sondern aus Vertrauen, angewiesen, von Gott her, verbunden zu leben. Die 40 als Symbolzahl steht dafür, dass solche Wege ganz ausgegangen werden müssen.

„Frei sein, selbstbestimmt leben“, wir bleiben unterwegs damit, ein ganzes Leben lang. Können nie sagen: Jetzt bin ich am Ziel. Jetzt hab ich ,s erreicht. Wir fangen immer wieder an damit, täglich neu. Und genau das macht Leben lebendig und lässt uns offen bleiben für die Liebe, die uns umgibt und entgegenkommt. So zu leben ist ein großes Geschenk.

Amen

Pfarrer Martin Strauß



# Vielfalt in den Freundekreisen



Freundeskreise und ihre Mitglieder sind offen – auch nach außen! Wir vertreten und präsentieren uns und unsere Arbeit in Schulen, Medien oder z. B. auch mit alkoholfreien Mixgetränken auf dem Stadtfest Lindenberg. Beim monatlichen Kaffeklatsch treffen wir uns in zwangloser Atmosphäre in der Cafeteria des Seniorenheims und bieten dabei speziell für Angehörige alkohol-/suchtkranker Menschen eine niederschwellige Informationsplattform. In unsere Gruppen kommen regelmäßig Patienten der Fachklinik Schönau, in der Fachklinik Hirtenstein werben wir bei einer monatlichen Vorstellung für den Selbstflegedanken und zeigen Möglichkeiten auf, für den Weg in ein zufriedenes neues Leben, frei von Sucht. Wir erzählen von unseren Freizeitangeboten, Veranstaltungen und Seminaren. Und auch von weiteren vielfältigen Angeboten des Landes- und Bundesverbandes,

an denen wir teilnehmen und uns einbringen. Intensiven Kontakt und Austausch pflegen wir unter den südlichen Freundeskreisen. Bei Regionaltreffen tauschen wir uns aus, wir besuchen uns gegenseitig, reden, wandern und feiern miteinander. Das Gefühl mitten drin und dabei zu sein, können Bilder natürlich nur bedingt übermitteln, aber zumindest geben sie einen kleinen Einblick in die Vielfalt der Möglichkeiten und Angebote in den Freundeskreisen ...

*... wenn wir uns heute kennenlernen,  
kann sich schon morgen etwas ändern!*

*Sich gegenseitig stützen,  
aufeinander achten und dabei  
eigene Grenzen ausloten*



*Hüttenwochenende  
2018 in Grafenbuch*

Nachdem es vor allem Heinz so viel Vergnügen bereitet hatte, die Hütte 2017 hier bei uns in der Oberpfalz zu organisieren, stand für ihn außer Frage, dass er die Westallgäuer auch 2018 wieder nach Ostbayern locken würde.

Als klar war, dass ich die Vorbereitungen alleine würde stemmen müssen, wollte ich das Zusammentreffen schon absagen. Aber der Freundeskreis heißt ja nicht umsonst so und sofort wurden die Aufgaben aufgeteilt. Somit stand unserem gemeinsamen Wochenende nichts mehr im Weg.

Gott sei Dank sind alle gut und heil am Freitagnachmittag in Grafenbuch angekommen. Da die Zimmerverteilung schnell erledigt war, schließlich kannten sich alle schon im Jugendhaus aus, blieb genügend Zeit für einen kleinen Spaziergang vor dem Abendessen. Auf die Wanderkarte war Verlass und wir fanden einen netten Rundgang durch den Wald.

Während ein Teil sich ums Essen kochen kümmerte, deckten die anderen den Tisch oder vertieften sich in Gespräche. Gemeinsame Spiele sorgten für einen unterhaltsamen Abend.

Am Samstag steuerten wir die Ruine von Velburg an. Erst wanderten wir entlang des Walderlebnispfades zum sogenannten Schwammerl, einem eigentümlich, pilzförmigen Dolomittfelsen, fünf Meter lang, vier Meter breit und acht Meter hoch. Felsformationen gibt es im Fränkischen Jura so einige, dieser ist aber wegen seiner erhöhten Stellung auf einem Felsen und seiner Form besonders sehenswert. Die Lauffreudigeren unter uns erklimmen noch den Anstieg zur Burgruine. Vom erhaltenen Bergfried aus zeigte sich eine wunderbare Aussicht über die umliegenden Täler.

Rechtzeitig zum Regenbeginn erreichten wir die Hammermühle in Hohenburg im schönen Lauterachtal, wo wir uns bei Kaffee und Kuchen stärkten. Während der Rest der Truppe sich wieder auf den Rückweg machte, stiegen drei neugierige, noch nicht ausgelastete Freunde zur Hohenburg empor. Angrenzend an den Truppenübungsplatz Hohenfels war der Weg eigentlich gesperrt, wovon wir uns aber nicht aufhalten ließen. Die Anstrengung wurde wiederum durch eine wunderbare Aussicht belohnt. Der Wind piff uns gewaltig um die Ohren, da von der Burg, die eine Zeitlang als Steinbruch diente, nur noch wenige Mauerteile übrig geblieben waren.

Am Sonntag stand es lange Zeit auf der Kippe, ob wir unser gemeinsames Projekt, den Waldseilpark in Rummelsberg, überhaupt besuchen können. Erst nach dem Mittagessen zeigte der Wettergott ein Einsehen und der Park konnte öffnen.

Es forderte schon einiges an Mut und Überwindung, sich die Gurte anzulegen und die Seilwege in den Bäumen zu begehen. Gegenseitige Unterstützung, aufeinander achten und sich ermutigen waren dabei sehr hilfreich. So konnten eigene Grenzen ausgelotet werden aber auch Stolz auf die eigenen Fähigkeiten gezeigt werden. Ich war ein wenig traurig, dass die Zeit so schnell vergangen war und alle sich am Nachmittag auf den Heimweg ins Allgäu machten. Danke für drei wunderbare Tage mit wunderbaren Menschen.

*Ein Beitrag von Gisela, Mitglied im Freundeskreis*

Wir wandern in den Mai



## Eine erlebnisreiche Runde: Ellhofer Lobel, Balser Berg und zurück

Als wir von Lindenberg Richtung Treffpunkt am Ellhofer Löschweiher aufbrechen, bin ich etwas skeptisch, ob uns der Wettergott gut gesonnen ist. Doch dort warten schon alle gutgelaunt und „trocken“ und nach kurzer Begrüßung geht's los im Gänsemarsch. Von Ellhofen aus erst mal ein Stück am Tobelrand entlang, dann hinunter zum Tobelbach und gleich wieder steil bergauf. Erst ist es etwas beschwerlich, aber bald nicht mehr so schlimm. Die blühenden Löwenzahnwiesen mit den noch tief verschneiten Bergen

im Hintergrund, die frische Frühlingsluft, die netten Gespräche und jetzt auch Sonnenschein entschädigen uns für alles. Schorsch und Wolfgang halten dabei auch einige Eindrücke mit Fotos fest.

Schön ist auch, dass ein paar Freunde der Fachklinik Schönau (die auch an unseren Gruppenabenden teilnehmen) die Gelegenheit wahrnehmen, diese Erlebnisse mit uns zu teilen. Wir umrunden den Balser Berg und laufen dann an der Flanke durch den Tobel und über eine kleine Brücke (wo sich bis in die 1940er Jahre hinein ein Freibad befunden hat) wieder ins Dorf zurück. Nach knapp drei Stunden fahren wir ein kurzes Stück zur Einkehr in den Biergarten der Taferne Simmerberg. Obwohl das Willkommen und die Bedienung etwas „holprig“ ist, lassen wir uns Essen und Trinken gut schmecken und haben viel zu lachen.

Liebe Doris, vielen herzlichen Dank, dass du diese herrliche Wanderung für uns ausgesucht, vorbereitet und auch das Einkehrziel reserviert hast. Mich hat dieses gemeinsame Erlebnis aus dem Alltag geholt – ich bin einfach nur dankbar für diesen aktiven, bewegten, wunderschönen Tag.

Ein Beitrag von Meggi, Mitglied im Freundeskreis



## „Hilfreiche Beziehungen“



... unter diesem Motto fand das Jahrestreffen 2019 der Fachklinik Schönau statt. Aktuelle Patienten, Ehemalige und Mitarbeiter trafen sich in der Argentalhalle in Gestratz. Auch Mitglieder vom Freundeskreis waren eingeladen und hörten interessiert das Referat von Dr. Josef Heine zu diesem Thema. Nebenbei kam es auch zu schönen Begegnungen mit „alten Bekannten“, die im Rahmen ihres Therapieaufenthalts an Gruppenabenden in Lindenberg teilnahmen. Passend zum Thema haben auch einige „Schönauer Freunde“ an unserer Maiwanderung teilgenommen.



Hotzenwald? Wo ist denn der Hotzenwald ?? Googeln, Landkarten studieren etc ... Das kann ja heiter werden. Aber bisher lag Wolfgang mit seinen Vorschlägen immer richtig. Also, auf geht's.

Am 3. Oktober um 11 Uhr machten wir uns mit 5 Autos auf den Weg. Bei heftigem Gegenverkehr auf der B 31 ging es recht flott voran. Durch den schönen Hegau, am Hohentwiel und anderen erloschenen Vulkanen vorbei, erreichten wir den Rhein.

Gegenüber, am Schweizer Ufer stieß ein Atomkraftwerk mächtige Dampfvolken aus dem riesigen Kühlturm. Laufenburg und Bad Säckingen war bald erreicht. Aber nun war Schluss mit Lustig! Enge Wege, kurvig und steil. Wir waren im Hotzenwald!

Es wäre keine Überraschung gewesen, wenn der Räuber Hotzenplotz und seine Spießgesellen aus dem Dickicht herausgestürmt wären! Aber alles ging gut.

Herrischried war erreicht. Ein netter kleiner Ort. Hier waren wir in einer kleinen, rustikalen Jugendherberge gut untergebracht.

Unsere Freunde aus Mindelheim und Hilpoldstein landeten gleichzeitig.

Zimmer zuweisen, einräumen. Zur Auflockerung bummelten wir bei eisigen Temperaturen und heftigem Wind durch den Ort. Spürbar, teilweise hörbar, meldete sich unser Hunger zu Wort. Meggi und Schorsch bereiteten für uns ein Original Ungarisches Gulasch. Stilecht am Dreifuß, über offenem Feuer, in riesigem Bottich! Puszta-Feeling in Herrischried. Wie bei Piroshka in Hodmezorvasarhelikutasipuszta! Geschmack exzellent, der Topf war bald geleert. Rundum zufrieden, satt, gut gelaunt hockten wir noch lange beinander, hostuben, quatschen, reden bis sich die nötige Bettschwere einstellte. Ein herrlicher Tag, so kann es weitergehen.

## *Hüttenwochenende im Hotzenwald*

Am nächsten Morgen brachte uns ein First-class Frühstück gleich auf die nötige Betriebstemperatur. An dieser Stelle „Herzlichen Dank“ an unsere Küchencrew und an Dominik und Heiko beim Service. First Class in spartanischer Hütte! Bei hundsmiserablem Wetter und bester Laune kutschierten wir über wildromantische Schwarzwaldsträßchen zum Schluchsee und der gleichnamigen Bahnstation der Höllentalbahn. Durch bekannte Urlaubsorte wie Hinterzarten, Titisee und Kirchzarten erreichten wir nach einer Stunde Freiburg. Bummeln durch die reizende Altstadt, herrlich. Im Münster konnten wir noch schönes Musizieren an der imposanten Orgel miterleben. Diese Musik, in dieser Umgebung, vom Feinsten!

Beim belebten Wochenmarkt, rund um das Münster stillten wir unseren Hunger. Bratwurst, Fischsemmel ... Trotz saukaltem Wind spachtelten wir noch einen Eisbecher rein. Nach Kaffee und Kuchen war die Sache komplett.

Treff am Bahnhof, zurück nach Schluchsee. Auf der Heimfahrt schauten wir uns noch die herrliche Klosterkirche in St. Blasien an. Ein eindrucksvolles Bauwerk mit spannender Geschichte. Dann aber heimwärts zum Quartier und zu Beates Pasta-Kreation! Wieder Mal ... das war Spitze! Da zeigt es sich erneut: Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen. Wobei, mit dem Essen hatten wir nach nie Probleme, und das Problem mit Trinken haben wir auch in den Griff gekriegt. Deshalb haben wir die Abende gemeinsam so gemütlich erlebt. Spielen, Karteln, Hostuben

usw. All das, lustig, fidel und klar artikuliert. Wir sind auf einem guten Weg!

Samstag früh war Laufenburg unser Reiseziel. Zauberhaft, dieses Städtchen am Rhein, nahe Bad Säckingen, ist zweigeteilt. Das badische im Kreis Waldshut und am gegenüberliegenden Rheinufer im Kanton Aargau der Schweizer Stadtteil. Die Rheinbrücke überquerten wir ohne Zollkontrolle. Stadtbummel ... Hochwassermarkierungen zeigten, in ca. 2 m Höhe, dass der Fluss sehr ungemütlich werden kann. Die Burgruine Laufenburg bestiegen wir, sogar den weithin sichtbaren Burgturm. (Ohne Sherpas und ohne Sauerstoff). Zurück zum badischen Stadtteil. Kleine Einkäufe, bummeln ohne festes Ziel. Entspannung durch Bewegung! Es wurde Zeit zur Heimfahrt, denn für Nachmittag hatte Wolfgang noch ein Zuckerl für uns ausgesucht. In Großherrischwand, unweit von unserer Herberge, konnten wir uns im Freilichtmuseum Klausenhof über Geschichte, Lebensweise und Bauart aus früheren Zeiten informieren. Ein fundierter Einführungsvortrag erläuterte zu Beginn das Ganze.

Schauen, fragen, staunen. Wie effektiv waren doch die damaligen Geräte, Vorrichtungen und Gebräuche. Gar nicht so primitiv wie sie uns heute scheinen. Wir werden uns mit Sicherheit noch oft zurückerinnern. Auch die Tätigkeit des Glasbläfers war eine Wucht, das ist Kunst. Wir hatten Mühe, uns von diesem Besuch zu trennen. Aber eine gewisse Müdigkeit machte sich bemerkbar. Für unseren letzten Abend hatten wir uns, nach Ungarisch und Italienisch, Allgäuer Kässpätzten gewünscht. Viele Köche verderben den Brei. Wohl gemerkt nur den Brei! Bei unseren Kässpätzten gelang unseren vielen Köchen eine kulinarische Sternstunde! Welch gelungenes Finale!

Die Heimfahrt am Sonntag verlief problemlos und ohne Pannen. Ein gelungener Abschluss von unserem Hüttenwochenende. Herzlichen Dank an Beate und Wolfgang für Idee, Planung und Regie. Dank an alle Helfer und an uns alle, die wir mit großer Freude und guter Laune mitgemacht haben.

*Ein Beitrag von Helmut, Mitglied im Freundeskreis*





Freundeskreis  
für Suchtkrankenhilfe  
Westallgäu



[www.freundeskreis-westallgaeu.de](http://www.freundeskreis-westallgaeu.de)

Besuchen Sie unsere Homepage.  
Dort finden Sie alle aktuellen Termine  
und weitere interessante Beiträge  
aus unserer Arbeit.



HOME
WIR ÜBER UNS
AKTUELLES
TERMINE
KONTAKTE
DATENSCHUTZ

# 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)

Postanschrift und Kontaktadresse des Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Westallgäu:

Wolfgang Paulmann  
Brunnenbühl 10  
88161 Lindenberg  
Telefon: 01522-9279197  
Email:  
[info@freundeskreis-westallgaeu.de](mailto:info@freundeskreis-westallgaeu.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

Jetzt auf **LED**-Beleuchtung umrüsten!  
So schützen Sie die Umwelt und Ihren Geldbeutel.

*Wenn Sie  
den Service  
vom Fachmann  
schätzen:*

- ⊙ 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**

Glasbühlstraße 23

88161 Lindenberg

**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)