1-2019
02.01.2019

WIR

GUTTEMPLER ... SELBSTHILFE UND MEHR

Niedersachsen und Sachsen-Anhalt

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Doppeljubiläum in der Gemeinschaft „Osnabrück“	3
Internationaler Frauentag vom 09.03. bis 11.03.2018	4
Hope and Beyond - Uganda	7
Traditionelles Grillfest	9
Spaß an der Arbeit in Jever	10
Zwei Guttemplerjubiläen in der Gemeinschaft Langen	12
Was sind bloß Regalien?	15
Gemeinschaft Wasserturm beim Kaffeeseminar	17
„Mach mit“ geht weiter	17
Internationaler Tag der Guttempler	22
Auflösen oder einen neuen Weg finden	23
Guttempler begrüßen neues Mitglied	26
Multitox Suchterkrankte und ihre Bedürfnisse an die Selbsthilfe	27
Syker EhrenamtMesse	29
30 Jahre Guttemplergemeinschaft Neues Ziel	30
Wir gedenken unserer verstorbenen Geschwister	31

Doppeljubiläum in der Gemeinschaft „Osnabrück“

Am 5. Februar konnten wir in Osnabrück das 25jährige Ordensjubiläum unseres Bruders Friedel Sostmeier und das 70jährige Ordensjubiläum unseres Guttemplerbruders Dieter Bönkemeyer begehen.

Wir feierten dieses Ereignis mit einer traditionellen Festsitzung. Unsere Kreisbeauftragte Gudrun Thies überreichte die Urkunden des Distriktes Niedersachsen und Sachsen-Anhalt. Die Hochtemplerin Cornelia Esders übergab die Urkunden des Ordens.

Wir danken Friedel Sostmeier für seine hilfsbereite Art und beständige Arbeit in der Gemeinschaft „Osnabrück“. Bruder Sostmeier kocht nicht nur den Kaffee und Tee an unseren Gemeinschaftsabenden und verwöhnt uns mit Keksen und Süßigkeiten; er stellt auch die Guttempler in Fachkliniken und Krankenhäusern vor. Immer wenn eine helfende Hand fehlt, ist Bruder Sostmeier zur Stelle.

Dieter Bönkemeyer kam bereits über die Guttemplerjugend zu den Guttemplern. Er kann auf aktives Guttemplerleben zurückblicken. Hier seien nur einige seiner Ämter und Aktivitäten genannt. Er gehörte dem 1955 wiedereingesetzten Ordensjugendrat an, ab 1960 war er Schriftleiter der Guttemplerjugend; außerdem hatte er die Schriftleitung der Zeitschrift „Leuchtfeuer“ übernommen. Hierzu erzählte er uns an diesem Abend noch einige lustige Begebenheiten.

Auch in Osnabrück prägte Dieter Bönkemeyer mit seiner Arbeit das Guttemplerleben. Viele Jahre war er Vorsitzender des Guttemplerhaus-Verein Osnabrück e.V.. Er unterstützte die Osnabrücker Guttempler bei der Verwirklichung des mutigen Bauprojekts eines Hauses mit 14 Mietwohnungen und bewies gerade in den ersten sehr schwierigen Jahren nach Abschluss dieses Projektes als Vorsitzender Weitblick.

Für die unermüdliche Guttemplerarbeit danken wir beiden Jubilaren und wünschen Ihnen alles Gute und noch viele Jahre in unserem Kreis.

Cornelia Esders
Gemeinschaft „Osnabrück“

Internationaler Frauentag vom 09.03. bis 11.03.2018

Vom 09.03. bis 11.03.2018 fand der diesjährige Frauentag der Guttemplerfrauen des Distriktes Niedersachsen und Sachsen-Anhalt in Hoya statt.

Von den 23 angemeldeten Frauen mussten 3 leider wegen Krankheit absagen. Aber mit 20 Teilnehmerinnen waren wir auch noch eine große Anzahl.

Wie immer trafen wir uns um 18 Uhr zum Abendbrot. Die Celler Frauen, die diesmal die Leitung hatten, und die Osnabrücker Frauen, die in diesem Jahr für die Deko verantwortlich waren, fanden sich schon 2 Stunden vorher ein.

Nach dem Abendessen trafen wir uns noch zu einer kurzen Vorstellungsrunde, besprachen den Ablauf des Wochenendes und trafen uns später zum Spielen und zur Unterhaltung.

Am nächsten Morgen, nach dem Frühstück, bereiteten wir die Eingangshalle für das „Meditative Tanzen“ am Nachmittag vor. Es mussten alle Tische und Sessel an den Rand geschoben werden, so dass wir eine große Tanzfläche bekamen.

Da das Wochenende unter dem Titel „Geistig und körperlich fit im Alter“ stand, begannen wir dann mit dem geistigen Fitsein. Es wurden einige Spiele gemacht, bei denen Hände und Füße abwechselnd bewegt werden mussten. Dabei war Konzentration angesagt. Außerdem überlegten sich die Celler Frauen verschiedene Konzentrationsaufgaben und ich fertigte daraus eine Mappe für jede Teilnehmerin. Alle Aufgaben wurden gemeinsam gelöst. Man konnte gut merken, je länger die Frauen sich damit beschäftigten, umso schneller ging es. Sie waren begeistert und es hat ihnen sehr viel Spaß bereitet. (Man konnte Stecknadeln fallen hören). Im Anschluss wurden noch mehrere Mappen für Gemeinschaft und Zuhause bestellt. Zwischendurch wurden genügend Pausen und leichte Bewegungsübungen eingearbeitet.

Nach dem Mittagessen hatten wir noch eine Mittagspause, und um 14 Uhr ging es weiter mit dem „Meditativen Tanzen“. Das war das „Highlight“ schlechthin.

Die Tanztherapeutin aus Celle hat uns gezeigt, wie wunderschön es sein kann, sich nach „leichter“ Musik zu bewegen. Die tollsten Schritte bekommt man hin, wenn man sich der Musik hingibt und sie in sich klingen lässt (anders kann man es nicht erklären). Wunderschöne Klänge, nach denen man sich einfach bewegen muss. Jede Frau, die eine Pause benötigte, konnte sich setzen und jederzeit wieder anfangen. Es war einfach toll mit anzusehen, wie die Frauen mit Bewegungsschwierigkeiten sich setzten und so schnell wie möglich wieder dazu kamen,

weil sie nichts versäumen wollten. Es war einfach schade, als die Zeit vorbei war. Wir werden das meditative Tanzen auf jeden Fall wiederholen, war das Resümee.

Frau Niemeyer und ich, die ich die Idee hatte, waren besonders gerührt, als sich die Teilnehmerinnen immer wieder bedankten und erklärten, wie toll das gewesen sei und das wir das wiederholen müssen.

Nach dem Abendessen und der Wiederherstellung der Ordnung in der Eingangshalle sahen wir noch einen lustigen Sketch der Zeteler Frauen Marianne Gerdes und Bärbel Decker. Wir lachten wieder Tränen.

Anschließend spielten wir noch Gesellschaftsspiele und wieder war ein toller Tag vorbei.

Am Sonntagmorgen nach dem Frühstück haben wir nochmal vom Tanzen gesprochen. Es ging allen gut, es hatte niemand Muskelkater o.ä. und es kam nochmal die Begeisterung durch.

Wir hatten aber noch einen Programmpunkt, den wir bearbeiten wollten, nämlich das „Bauchgefühl“. Es ist wirklich schön zu hören, wie viele Frauen sich bei Entscheidungen auf ihr Bauchgefühl verlassen. Und wie gut es ihnen dabei geht.

Nach der gewohnten „Feedbackrunde“ schlossen wir dann das Seminar, räumten gemeinsam den Raum auf und hatten dann bis zum Mittagessen noch etwas Zeit, uns zu unterhalten.

Es war rundum ein tolles Wochenende, und ich möchte mich bei allen ganz herzlich für die Unterstützung bedanken, denn auch ich war sehr angeschlagen.

Angelika Epp

Hope and Beyond – Uganda

Hoher Besuch im Guttempler-Haus in Winsen (Luhe). Am 28. August 2018 warteten 30 kurzfristig zusammentelefonierte Guttempler und Gäste aus dem Kreis Winsen (Luhe) gespannt auf David Kalema, Motor und Kopf der Suchtkrankenhilfe in Uganda. Er hatte den Anlass der Verteidigung seiner Doktorarbeit in Belgien zu einem Besuch in Deutschland genutzt und unter Vermittlung von Dietmar Klahn, dem Vorsitzenden von FORUT, der Entwicklungsorganisation deutscher Guttempler e.V., deutsche Guttempler, auch in Winsen, besucht. Dietmar Klahn war es auch, der den Lichtbildervortrag von David ins Deutsche übersetzte.

David Kalema schilderte zunächst seine eigene Kindheit, die vom Alkoholkonsum seiner Tante, bei der er lebte, geprägt war. Sie habe zwei Seiten gehabt, eine helle (ohne) und eine dunkle (mit Alkohol). Das sei kein Einzelfall in Uganda. 44% der erwachsenen Bevölkerung Ugandas trinke Alkohol, 23% seien mindestens suchtgefährdet. Nach Angaben der Welt-

gesundheitsorganisation WHO betrug der Pro-Kopf-Konsum 11,9 Liter reinen Alkohol pro Jahr im Jahr 2011 und war damit der zweithöchste (nach Nigeria) in Afrika (Vergleich Deutschland 12,8 Liter).

David Kalema sah einen direkten Zusammenhang zwischen Armut und Alkohol. Eine Studie von 2004 sei zum gleichen Ergebnis gekommen und habe den übermäßigen Alkoholkonsum überdies als Entwicklungshemmnis beachtlichen Ausmaßes bezeichnet. Diese These liegt aus der Sicht eines armen „Entwicklungs-"Lands nahe, aus der Sicht eines gemessen an Uganda extrem reichen Landes trifft sie eher nicht zu: Extrem getrunken oder - sprechen wir es ruhig aus - gesoffen wird in Deutschland quer durch alle Bevölkerungsschichten.

Unterschiede ergeben sich aber zu Uganda in der „Qualität" des Alkohols. Lichtbilder von privat gebranntem Schnaps in rostigen Behältern aus einem hierauf spezialisiertem Dorf (andere Arbeit gibt es nicht) zeigten dies eindrucksvoll auf. Dieser Fusel wird billig an jedermann verkauft, auch schon an unter zehnjährige Kinder. Und der Staat tut - nichts. Ein Land wie Deutschland, wo Alkoholismus als Krankheit anerkannt ist und sowohl die Entgiftung als auch die Nachsorge bezahlt wird, sei für ihn ein Traum, so David. In Uganda komme hier vom Staat ebenfalls - nichts. Da versuche Hope and Beyond (Hoffnung und darüber hinaus) zu helfen. Die Aufgaben dieser Organisation deckten sich weitgehend mit denen der deutschen Guttempler, wobei allerdings Alkohol und andere Drogen gleichwertig behandelt würden. Wer mehr wissen will: Internet Hope and Beyond Uganda.

Nicht von David Kalema, sondern vom Verfasser: Hierfür braucht es Geld, das sicherlich bei Hope and Beyond gut angelegt ist. Bei dieser Gelegenheit: Von der krankenkassen-

individuellen Förderung nach § 20h SGB V wird viel zu wenig Gebrauch gemacht. Gefördert werden u.a. die Teilnahme einzelner an Seminaren (Gebühren, Übernachtungen (nicht Verpflegung), Reisekosten (0,30 EURO pro Kilometer bei PKW oder Erstattung der Kosten öffentlicher Verkehrsmittel, jeweils mit einem geringen Eigenanteil), näheres beim/bei der Hochtempler/in oder beim Landesverband). Das, was man auf diese Weise erstattet bekommt, kann man (ohne jeden rechtlichen Zusammenhang) ganz oder teilweise spenden, auch zweckgebunden bei FORUT an Hope and Beyond.

Aber zurück zum 28. August. Im Ergebnis ein von allen Zuhörern als wichtig und sehr informativ empfundener Vortrag, für den die Leiterin der Sitzung, Schwester Liesel Raddatz, herzlich dankte und David Kalema viel Erfolg für seine Dissertation und seine weitere Arbeit gegen Alkohol und sonstige Drogen wünschte.

Manfred Trittel
Gemeinschaft „Frisch Auf“

Unser traditionelles Grillfest

Bereits seit vielen Jahren ist der Veranstaltungsplan nicht vollständig, wenn der Termin für ein Grillfest am Erikasee bei Gifhorn noch nicht feststeht.

Wir möchten ganz herzlich Birgit und Michael Urbanke danken. Sie sind die rundum perfekten Gastgeber im idyllischen Gelände des dort belegenen Campingplatzes.

Pünktlich 12:00 Uhr fand sich die Guttempler-Gemeinschaft Stand Up aus Braunschweig dort ein. Eingeladen waren auch Teilnehmer aus dem Gesprächskreis.

Selbstgemachte Salate und andere Köstlichkeiten standen auf dem Büfett bereit.

Unser Motto: Jeder macht mit, das ist selbstverständlich für Mitglieder und Gäste.

Nach dem üppigen Mittag war ein wenig Bewegung angesagt. Beim Wikinger-Schach konnte wer wollte Geschicklichkeit und Kampfgeist einmal mehr unter Beweis stellen.

Verwöhnt wurden wir im Nachgang nochmals mit hausgemachten Waffeln und Kaffee.

Vielen herzlichen Dank an Alle, die zum Gelingen dieses schönen Tages beigetragen haben.

Gemeinschaft „Stand Up“

Spaß an der Arbeit in Jever

Die Gemeinschaft Jever platzt zur Zeit aus allen Nähten. 13 Mitglieder und neun Gäste sorgen dienstags stets für ein volles Haus. Fast in jedem Monat kommen seit dem Frühjahr Neue hinzu. Und sie bleiben, weil es ihnen bei uns gefällt.

Hintergrund des Erfolges ist die hervorragende Zusammenarbeit mit der Suchtberatung. Wir hatten eine Mitarbeiterin der Suchtberatung zu Gast, haben uns ausgetauscht, werden seither empfohlen und schicken ihr von uns Personen zur Beratung. Es ist eine Win-Win-Situation für beide Seiten. Andere Neue kommen, weil sie durch unsere eigene Homepage mit dem blinkenden Leuchtturm auf uns aufmerksam geworden sind. Und wir haben Interessenten, die nach der Krankenhausvorstellung bei uns aufschlagen.

Dreh- und Angelpunkt ist unsere Jutta. Sie stellt die Gemeinschaft mit Rudolf in Wilhelmshaven vor, pflegt einen regen Kontakt zur Suchtberatung und berät intensiv unsere Neulinge. Wichtig ist die Mund-zu-Mund-Propaganda. Und die ist für die

Gemeinschaft Jever derzeit hervorragend.

Die Sitzungen gehen wie im Fluge vorbei. Mitunter wird so munter diskutiert, dass wir den Schließungstermin um 22 Uhr vergessen und etwas überziehen. Wenn wir Themen bearbeiten, moderiert der Vorsitzende die Versammlung und hält keine eigenen Vorträge. Redebeiträge kommen aus der Runde reichlich. Die offene Diskussion und die Tatsache, dass sich jeder Teilnehmer einbringt, führt dazu, dass diese gerne dienstags wiederkommen und sich bei Verhinderungen regelmäßig abmelden.

Ergebnis: Wir werden im ersten Quartal 2019 zwei Neuaufnahmen haben. Weitere dürften im Verlauf des Jahres folgen.

Daneben schauen wir über den Tellerrand und besuchen auch mal eine andere Selbsthilfegruppe. Aktuell haben wir eine Anfrage aus Esens. Dort gibt es die FASE (Freie Selbsthilfegruppe Alkoholkranke Esens). Der Leiter der 20-köpfigen Truppe hat bei mir wegen einer näheren Kontaktaufnahme nachgefragt. Wir werden die Jungs und Mädels mal besuchen, zum Gegenbesuch einladen und schauen, ob daraus nicht eine Kooperation werden kann.

Schließlich haben wir eine Willkommensbroschüre für unsere Gäste erstellt und verteilt.

Außerdem haben wir ein neues Mini-Plakat nach einer Vorlage des Bundesverbandes kreiert. Das hängt beispielsweise in der Diakonie Wittmund, in der Tagesklinik Wittmund sowie an einigen exponierten Stellen aus.

Apropos Diakonie: Ich habe die Unterlagen des Projektes „Chancen nahtlos nutzen“ kopiert und der Leiterin der Diakonie in Wittmund bei einer Tasse Kaffee und in einem netten Gespräch überreicht. Wir werden im nächsten Jahr die Dame zum Gedankenaustausch einladen. Schauen wir mal, was das so bringt.

Eine weitere Kontaktaufnahme erfolgte mit der Telefonseelsorge in Wilhelmshaven. Die bekommen von mir Hintergrundinformationen und eine Liste der Guttempler-Gemeinschaften.

Intern haben wir unsere Adressenliste auf den neuesten Stand gebracht. 23 Einträge stehen dort. Nehme ich diejenigen hinzu, die berufsbedingt dienstags nicht können, komme ich sogar auf 29. Interessant ist da am Rande, dass wir statistisch gesehen jünger werden. Einige Neue sind knapp über 40 Jahre alt und einer ist gerade 31 geworden.

Die Liste bekommt jeder, damit er sich mit seinen Leuten aus der Gemeinschaft stets kurzschließen kann. Das Gleiche gilt für ein E-Mail-Verzeichnis. Dort haben wir 14 Eintragungen. Ich bekomme Newsletter von zig Organisationen. Finde ich darin Interessantes, kann ich das über eine Newsgroup allen Computernutzern in der Gemeinschaft zukommen lassen.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass die Arbeit derzeit richtig Spaß macht.

Manfred Stolle
Gemeinschaft „Jever“

Zwei Guttemplerjubiläen in der Gemeinschaft „Langen“

Am 17. Juni 2018 konnte unser Guttemplerbruder Wilfried Penning auf eine 20-jährige Mitgliedschaft im Deutschen Guttempler-Orden, der Gemeinschaft „Langen“, zurückblicken. Dieses Jubiläum wurde im Kreis seiner Guttemplergeschwister entsprechend gewürdigt und gefeiert.

In einem Rückblick erinnerte die Vorsitzendende Edeltraud Krethe an die ersten Gemeinschaftsbesuche des Jubilars. Aufgrund der protokollarischen Aufzeichnungen war diese Möglichkeit gegeben und so manche Erinnerung kam dabei wieder ans Tageslicht und wurde beschmunzelt.

Wilfried ist mit Leib und Seele Guttempler, beteiligt sich an allem, was anliegt, bringt sich sowohl in der Öffentlichkeitsarbeit, der Suchthilfe als auch als Vizetempler in die Gemeinschaft ein. Nach Möglichkeit beteiligt sich der Jubilar an allen Veranstaltungen.

Als herzliches Dankeschön für die bisher geleistete Guttemplerarbeit im Dienst am Nächsten und den besten Wünschen für die Zukunft bekam Wilfried Penning ein Präsent im Namen der Gemeinschaft sowie die Ehrenurkunde des Landesverbandes Niedersachsen und Sachsen-Anhalt überreicht.

Am 10. August 2018 gab es ein weiteres Jubiläum in der Gemeinschaft „Langen“. Auf 30 Jahre zufriedene Abstinenz konnte Guttemplerschwester Sieglinde Korn zurück blicken. Auch hier hatte die Gemeinschaft eine Jubiläumsfeier vorbereitet.

Aufgrund der Alkoholerkrankung ihres Mannes besuchte die Jubilarin im Jahre 1983 zusammen mit ihrem Mann die Gemeinschaft „Langen“. Hier bekamen sie die Hilfe und Unterstützung, die nötig war, um zukünftig suchtmittelfrei zu leben. Erich Korn schloss sich schnell der Guttempler-Gemeinschaft an, Sieglinde brauchte noch fünf Jahre Bedenkzeit, bis auch sie den Schritt in die Mitgliedschaft wagte.

Im Festvortrag von Peter Hesse zum Thema „Lebensgemeinschaft mit einem alkoholkranken Partner“ fanden die anwesenden Mitglieder und Gäste schnell Parallelen zu ihren eigenen Schicksalen sowie ihren Wegen in die Abstinenz.

Sieglinde Korn hatte den Glauben an ein gemeinsames, alkoholfreies Leben nie aufgegeben und war den Mitgliedern der Gemeinschaft dankbar für ihre Hilfe und Unterstützung.

Mit der Überreichung der Ehrenurkunden des Bundes- und Landesverbandes sowie einem Präsent der Gemeinschaft zum Dank für die bisher geleistete Guttemplerarbeit fand der festliche Teil dieser Jubiläumsfeier sein Ende.

Es schoss sich der gemütliche Teil mit einem Imbiss und angeregten Gesprächen an.

Edeltraud Krethe
Gemeinschaft „Langen“
Fotos: Peter Hesse

Was sind bloß Regalien?
Ein Besuch bei der Berliner Partnergemeinschaft

Ich bin Angehörige eines Betroffenen. Er ist Gesprächsgruppenteilnehmer der Guttempler-Gemeinschaft Elbaue in Magdeburg. Mitunter begleite ich ihn zu den Gruppenabenden, kenne viele der Teilnehmer. Mein erster Besuch mit der Guttempler-Gemeinschaft Elbaue in Magdeburg führte uns nach Berlin ins Guttemplerhaus.

Am Sonntag, den 12. Februar 2017 ging es früh los. Die Partnergemeinschaft Sine Crapula hatte eingeladen. Wir hatten eine gemütliche gemeinsame Zug- und U-Bahnfahrt. Im Guttemplerhaus in der Wildenbruchstraße 80 wurden wir von den Brüdern und Schwestern herzlich willkommen geheißen.

Seit 1997 wird ein ehemaliges Pumpwerk durch die Berliner Guttempler für ihre Treffen und für kulturelle Angebote wie Konzerte und Ausstellungen genutzt.

Nach einem leckeren typischen Berliner Mittagessen – Eisbein oder Kassler mit Sauerkraut und Erbspüree – konnten wir das Guttempler-Museum im Haus besuchen.

Die netten und kompetenten Leiter des Museums erläuterten uns alles Wissenswerte, Besondere und auch Eigentümliche über den Orden. Viele Exponate, Regalien, Banner und Schärpen waren liebevoll dekoriert.

Für mich ganz neu und unbekannt waren die Regalien. Ich wußte erst gar nichts mit ihnen anzufangen. Jetzt denke ich, sie sind eine Art Halskragen, unter dem die Mitglieder ihren Zusammenhalt dokumentieren. Sie werden aber inzwischen nur noch in Berlin getragen. Viel Zeit, Liebe und Mühe steckt in jedem gesammelten, angefertigten und aufbewahrten Ausstellungsstück des Museums. Der Raum ist beeindruckend ge-

schmückt und auf seine Art wohl einzigartig. Die Berliner haben da etwas ganz Besonderes geschaffen.

Kleine Anekdoten aus den Jahren nach dem 2. Weltkrieg machten uns die Arbeit und die Mühe des (Wieder-)Aufbaus der Gemeinschaften deutlich. Eine kleine Diskussion ergab sich natürlich zur heutigen Gemeinschaftsarbeit in unserer und den Berliner Gemeinschaften. Es gibt aber viele Verbindungen und Ähnlichkeiten.

Der 1. Vorsitzende der Elbaue Magdeburg erhielt schließlich von den Berlinern eine blaue Regalie als Andenken überreicht. Sie ist weiß umsäumt.

Nach unserem Ausflug in die Historie stießen noch weitere Mitglieder der Berliner Gemeinschaft zu uns. Wir waren zum gemütlichen Beisammensitzen bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen im großen Saal geladen. Lebhaft wurden Erfahrungen, Neuigkeiten und Amüsantes ausgetauscht.

Auch Geschenke wechselten den Besitzer. Die Sine Crapula erinnert jetzt ein Puzzle aus 1000 Teilen an das wunderschöne Hundertwasserhaus in Magdeburg, an diesen schönen Tag und an unsere Gemeinschaft. Der Elbaue wurden als Andenken ein Buch zur Geschichte der Guttemplerbewegung in Berlin-Brandenburg und ein Mini-Guttemplerbus überreicht.

Für mich selbst war dieser Tag eine Bereicherung. Die Gespräche, das Miteinander und das offene Zugehen der Teilnehmer aufeinander freute mich sehr. Ich fühlte und fühle mich in Berlin wie in Magdeburg bei den Guttemplern aufgehoben. Der schöne, gelungene und kurzweilige Tag brachte viele neue Bekanntschaften. Ich freue mich auf ein Wiedersehen.

Katrin Löbcke
Gast der Gemeinschaft „Elbaue“

Guttemplergemeinschaft Wasserturm beim Kaffeeseminar

Am 20.10.2018 besuchten Mitglieder der Guttemplergemeinschaft Wasserturm (Delmenhorst) ein Kaffeeseminar bei der Fa. Münchhausen in Bremen an der Schlachte.

Die Chefin persönlich führte die Gemeinschaft durch die Firma Münchhausen. Dort lernten wir viel über den Kaffeeanbau und die Kaffeeverwertung. Natürlich mußte auch eine Verkostung stattfinden. Nach dem Kaffeegenuß erhielten wir noch einen geschichtlichen Überblick über die Kaffeestadt Bremen und die Entwicklung der Fa. Münchhausen. Dort wird der Kaffee noch heute in Original-Säcken angeliefert.

Die anschließende Röstung mit den unterschiedlichen Röststufen begeisterte alle Teilnehmer. Wir werden sicherlich jetzt den Kaffee immer mit diesem Hintergrundwissen genießen.

Bärbel Kreisel
Gemeinschaft „Wasserturm“

„Mach Mit!“ geht weiter

Siebeneinhalb Monate nach den „Mach Mit!“-Treffen in Hoya (WIR 1/2018) fand vom 7. bis 9. September 2018 ein Folgetreffen wiederum in Hoya statt, dessen Aufgabe war, den

Fortgang des Prozesses seit Januar 2018 aufzuarbeiten. Hierüber dieser sehr subjektive Bericht.

Vor dem Seminar hatte ich mir die Internet-Seiten zu „Mach Mit!“ angesehen und war spontan - enttäuscht. Die Diskussion war weitgehend zum Erliegen gekommen, die letzten Beiträge waren durchweg drei Monate alt. Ohne große Erwartungen fuhr ich nach Hoya, wo sich mein Eindruck zunächst bestätigte. Insgesamt fünfzehn Teilnehmer hatten sich eingefunden, einschließlich des stellvertretenden Bundesvorsitzenden Frithjof Axt, des gesamten geschäftsführenden Vorstands von Niedersachsen und Sachsen-Anhalt und des Sachgebietsleiters Bildung Fred Hauschildt. Also bestenfalls: Klasse statt Masse. Aber um auch das gleich zu sagen: Mein Eindruck am Ende des Seminars war deutlich positiver. Die Begeisterung derjenigen, die für „Mach Mit!“ brannten, hatte mich zwar nicht mitgerissen, aber doch beeindruckt. Es war ein gutes Seminar.

Von der Vielzahl der angesprochenen Themen kann ich hier nur wenige herausgreifen:

Was Guttempler wohl ändern müssen, ist die Aufgabe des Grundsatzes „Wir können nur Alkohol“. Der „Nur-Alkoholiker“ nimmt ganz stark ab, der „Multitoxe“ ist auf dem Vormarsch. Stellen sich die Guttempler hierauf nicht ein, werden sie weitgehend scheitern. Hierüber herrschte Einigkeit unter den Seminarteilnehmern. Neben der Bereitschaft, hier dazuzulernen, bedarf es aber auch geeigneter Weiterbildungsangebote zu nichtalkoholischen Süchten einschließlich sachkundiger Referenten.

Viel getan hatte sich auf Bundesebene. Die bisherigen Piloten wurden systematisch zusammengefasst in „Strategische Schwerpunkte „Mach Mit!““. Da dies den derzeitigen Stand von „Mach Mit!“ am besten dokumentiert, sind sie als Anlage diesem Bericht beigefügt. Hierzu nur kurz: Unter „Lifestyle“ soll versucht werden, aus Überzeugung suchtmittelfrei lebende Menschen anzusprechen und ihnen ein Leben mit Gleichge-

gesinnten anzubieten. Unter „Moderne Suchthilfe“ soll auch überlegt werden, mit Zwischenstufen zur Abstinenz (Trinkmengenreduzierung, kontrolliertes Abstinieren) für kurz vor der Abhängigkeit Stehende zu experimentieren. Unter „Bildung“ soll stärker die motivierende Gesprächsführung einbezogen werden usw., usw.. Alles gute Ansätze, die natürlich vielfach noch näherer Ausgestaltung bedürfen. Einige der Schwerpunkte wurden am Sonntagmorgen von den Mitgliedern des Vorstands der Guttempler Niedersachsen und Sachsen-Anhalt vertieft. Wenn Leser in den Schwerpunkten „alte“ Ideen wiedererkennen, so ist das für mich eher positiv, auch wenn es damals vielleicht nicht geklappt hat. Das kann doch nicht heißen, dass man es jetzt überhaupt nicht mehr versuchen soll. Think positiv.

Die Frage, was umgesetzt werden konnte, wurde, und auch das sehe ich positiv, nicht durchweg mit „Nichts“ beantwortet. Einiges aus den Gemeinschaften: Es wurde eine neue Gesprächsgruppe eröffnet. Begonnen wurde damit, auf neue Zielgruppen (etwa junge Erwachsene) zuzugehen. Es kam zu gezielterer Gruppenarbeit, zu flexibleren Strukturen, zu verbandsübergreifender Zusammenarbeit, die Kommunikation verbesserte sich. Das ist doch schon viel.

Die Frage, ob meine Erwartungen an das Seminar sich erfüllt hätten, konnte ich – bei geringen Erwartungen, siehe oben – guten Gewissens so beantworten, dass sie sich übererfüllt haben. Frithjof Axt und allen Mitgliedern des Vorstands von Niedersachsen und Sachsen-Anhalt möchte ich – ich denke im Namen aller Teilnehmer – besonders dafür danken, dass sie bereit waren, sich ein Wochenende mit uns zu beschäftigen und hierfür ihre karge Freizeit zu opfern. Das ist keineswegs selbstverständlich.

Manfred Trittel
Gemeinschaft „Frisch auf“

Die folgende Aufstellung wurde von
Bruder Frithjof Axt zur Verfügung gestellt

Strategische Schwerpunkte "Mach mit!"

"Lifestyle"	Internationales	IOGT International Drinkrevolution Forut
	Über Generationen hinweg	Neue Formen des Miteinanders ausprobieren Ideenlieferant für Gemeinschafts-abende, Freizeitangebote etc.
	Visionen	zukunftsorientierte Visionen der Guttempler in Deutschland Neues Leitbild entwickeln
	Neue Zielgruppen	Interessierte Externe für die ehren-amtliche Mitwirkung gewinnen Angehörige / Familie Langzeitarbeitslose aus Überzeugung drogenfrei leben-de Menschen erreichen

"Hilfe und Bera-tung" moderne Sucht-hilfe	Konsumreduzierung	Trinkmengenreduzierung / Kontrol-liertes Abstinieren
	Angehörige	Hilfe für Angehörige ausbauen
	SH präsentieren in Kliniken	Kliniken, Fachkliniken und Bera-tungsstellen
	SH präsentieren in der JVA	
	JVA / Forensik	evtl. auch Gesprächsgruppenarbeit
	Männer- / Frauengesprächs-gruppen	
	Andere Süchte	über andere Süchte informieren
	Hausbesuche	
	Doppeldiagnose	Sucht und Psyche
	Langzeitarbeitslose	
	kultursensible Suchthilfe	
	Nottelefon bundesweit	

	internetgestützte Kontaktangebote	
	von anderen lernen	Zusammenarbeit mit anderen Verbänden
	Zusammenarbeit mit der professionellen Suchthilfe	

"Bildung"	neues Konzept für Gruppenleiter-Ausbildung / SGH-Ausbildung	wird gemeinsam entwickelt.
	motivierende Gesprächsführung	Zusatzausbildung für Helfer
	Konzept für geschlechtsspezifische Gruppenarbeit	Zusatzausbildung für Helfer
	neuer Sitzungsleitfaden	moderne Fassung erarbeiten
	neue Zielgruppen	

"Öffentlichkeitsarbeit"	Kommunikation nach Innen	Web-Seite / Homepage Wir informieren (Infoblatt an Gemeinschaften und Interessierte) Dialog Kontakte zu Kliniken herstellen Werkzeugkasten Veränderung der Programmhefte
	Kommunikation nach Aussen	Web-Seite / Homepage Dialog Kontakte zu Kliniken herstellen Werkzeugkasten Veränderung der Programmhefte Werbung im ÖPNV

Internationaler Tag der Guttempler
Der 3. Oktober ist ein wichtiger Tag für die Guttempler

Am 3. Oktober 2018 begingen die Guttempler-Gemeinschaften des Kreises Cuxhaven den internationalen Tag der Guttempler.

Dieser Tag ist der Todestag des ersten Weltvorsitzenden der Guttempler. John B. Finch verstarb am 3. Oktober 1887. Er verfestigte die Grundlagen des Guttemplerwesens: Enthaltsamkeit, Brüderlichkeit, Frieden.

Der Ablauf der feierlichen Sitzung unterliegt traditionellen Regelungen und stimmt dadurch auf die Bedeutung der Hilfe am Nächsten ein.

Die Vorsitzenden der drei Guttempler-Gemeinschaften im Kreis Cuxhaven erstatteten ihre ausführlichen Tätigkeitsberichte und bezogen sich dabei auf die vielfältigen Fortbildungsveranstaltungen und Freizeitaktivitäten der Gemeinschaften des vergangenen Jahres, alles zur Bekämpfung der Alkoholsucht.

Im anschließenden Festvortrag berichtete die Referentin Karin Heuermann über ihr Leben mit einem Alkoholabhängigen. Der entscheidende Wendepunkt in ihrem Leben war der Besuch einer Guttempler-Gemeinschaft, wo sie die erforderliche Unterstützung und auch Ratschläge für die Veränderung ihres Lebens bekam. Seitdem lebt sie in zufriedener Abstinenz und ihr Partner hat seine Sucht abgelegt.

Ein weiterer Schwerpunkt dieser Sitzung ist alljährlich die Ehrung langjähriger Mitglieder. Viele Jahre ehrenamtliche Tätigkeit im Kampf gegen die Alkoholsucht und deren sozialer Folgen muss entsprechend gewürdigt werden. So wurden für

20 bis 40 jährige Zugehörigkeit zum Deutschen Guttempler-Orden sechs anwesende Mitglieder geehrt.

Es folgte dann noch ein reger Gedankenaustausch über die ehrenamtliche Guttemplerarbeit, aber auch über persönliche Belange; denn die gemeinsame Überwindung der Sucht, sei es als Abhängiger oder als Angehöriger, hat tiefe Freundschaften entstehen lassen.

Edeltraud Krethe
Stellv. Kreisbeauftragte Kreis Cuxhaven

Auflösen oder einen neuen Weg finden!

Unsere Gemeinschaft besteht seit über 20 Jahren.

Wir tagten zuerst jede Woche am Himmelsweg in den Räumen des Roten Kreuzes. Dann bekamen wir in Wistedt in der alten Grundschule eine super Wohnung. Leider brannte bei einem Gewitter die Wohnung komplett aus.

Was nun? Für uns kein Thema, wir tagten im Wohnzimmer eines Guttempler-Ehepaares. Dann konnten wir in unsere Wohnung zurück. Leider wurde das Haus an die Elias-Schule verkauft. Wir bekamen als Ersatz die alte Polizeiwache in Tostedt. Wir waren happy! Es wurde gewerkelt, gemalt, tapeziert und dekoriert. Neue Möbel wurden angeschafft usw. Alles lief prima! Wir waren eine sehr intensive und lebhafte Gruppe.

Anfangs waren wir über 20 Personen. Geburtstage wurden immer gemeinsam gefeiert und auch Sylvester waren wir zusammen. Ist ein Mitglied umgezogen, war es für uns selbstverständlich, dass wir das gemeinsam anpackten. Auch alle anderen Anlässe wie Hochzeiten, Silberhochzeiten usw. wurden gemeinsam begangen. Wir hatten Freitag immer ein Thema und auch Referenten wurden eingeladen. Ende der 90ziger Jahre sind wir für etliche Jahre jedes Jahr für eine Woche mit 12 Personen nach Dänemark gefahren.

Doch die Polizei musste wieder in ihre alten Räume zurück!!!!! Wir wurden ausquartiert und kamen im Rathaus unter. Es war wie ein Faustschlag. Wir durften nun im riesigen Sitzungsraum tagen, sehr ungemütlich, wir fühlten uns dort nicht mehr wohl und die Gemeinschaft fing an zu bröckeln. Dann bot uns Carl-Heinz seine Praxisräume in Buchholz an. Aber auch dort wurde gemurrt, so weit usw.

Bei der letzten Dänemarkreise knallte es dann so richtig: Es ist langweilig, immer dasselbe – aber keiner war bereit, etwas zu ändern. Diese Unlust übertrug sich dann auch auf die Gemeinschaftsabende. Wir beschlossen, nur noch einmal im Monat zu tagen, stellten dann aber fest, dass das zu wenig ist. Also zweimal im Monat, jeden ersten und dritten Freitag.

Aus Buchholz mussten wir auch wieder weg, weil das Gebäude abgerissen werden sollte. Wir sind dann in die Räume des Seniorentreffs gezogen, wo auch montags unser Gesprächskreis seine Abende hat.

Aber immer mehr kam die Unlust durch: null Bock, langweilig, haben was anderes vor usw. Es wurden auch schon lange keine Geburtstage oder Sylvester gemeinsam gefeiert.

2017 dann die Frage: Auflösen oder einen Weg suchen! Renate hat sich dann an Bruder Gerd Siems gewandt und gefragt, ob er mit uns ein Seminar in Hoya machen würde. Im Oktober 2017

sind wir dann mit 9 Gruppen- und 4 Gesprächsgruppenteilnehmern für ein Wochenende nach Hoya gefahren. Wir haben viel gearbeitet und Denkanstöße bekommen. Das Resultat war: Wir versuchen es noch einmal und wollen einiges umsetzen. In einem Jahr machen wir dann mit Bruder Gerd Siems und Schwester Christa Siems wieder ein Seminar und schauen mal, was wir umgesetzt haben.

Im Oktober 2018 trafen wir uns dann in Hoya wieder und berichteten, wie es uns ergangen ist.

Wir treffen uns zweimal im Monat mit Themen, die wir gemeinsam erstellt haben. Renate hat mit Detlef, einem Gesprächsgruppenteilnehmer, eine super Internetseite ins Netz gestellt. Außerdem haben wir alle drei Monate einen Frauenabend ins Leben gerufen, der gut angenommen wird. Es läuft und wir haben festgestellt, dass uns mehr verbindet als „nur“ der Alkohol.

Ende des Jahres 2018 werden wir beschließen, wie wir weitermachen wollen. Leider sind wir (durch Rückfall, Austritt und drei Todesfälle) nur noch 14 Mitglieder. Vielleicht tagen wir dann wieder mit dem Gesprächskreis zusammen, aber das steht noch nicht fest.

Im Oktober 2019 wollen wir gerne mit Bruder Gerd Siems und Schwester Christa Siems wieder ein Seminar machen. Es hat uns viel gebracht und auch gut getan und dafür sind wir den beiden sehr dankbar.

Ingrid Kiendl
Gemeinschaft „Glaube, Hoffnung, Zuversicht“

Guttempler begrüßen neues Mitglied

Die Guttemplergemeinschaft Wasserturm konnte am 23.08.2018 Jacek Bit als neues Mitglied in ihre Gemeinschaft aufnehmen.

Jacek`s Weg war sehr holprig und hat der Gemeinschaft Wasserturm so manche Kopfschmerzen bereitet. Weder die Gemeinschaft noch Jacek gaben auf und so schaffte er den Weg in ein alkoholfreies Leben. Erste positive Entwicklungen

kann er im beruflichen und privaten Bereich bereits verzeichnen. Diese wird er jetzt „step by step“ weiter fortsetzen. Dafür wünschen ihm alle Guttempler alles Gute!!!

Bärbel Kreisel
Gemeinschaft „Wasserturm“

Multitox Suchterkrankte und ihre Bedürfnisse an die Selbsthilfe

Unter diesem Titel führt das Institut für Sucht und Gesundheitsforschung, Osnabrück gegenwärtig auf Veranlassung der Niedersächsischen Landesstelle für Suchtfragen NLS ein verbandsübergreifendes Evaluationsprojekt zum Thema Suchtselbsthilfe durch, das dankenswerter Weise von der AOK Niedersachsen finanziell gefördert wird. Verantwortlich sind im Institut Dr. Burkhard Kastenbutt und Heinz-Werner Müller. Wissenschaftlich begleitet wird das Projekt von Prof. Dr. Arnold Schmieder.

Kern des Projektes ist eine Befragung von jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 35 Jahren in niedersächsischen Therapieeinrichtungen. Die Antworten sollen Aufschluss über die Bedürfnisse der Betroffenen geben, woraus sich im Idealfall Handlungsempfehlungen für eine zeitgemäße Suchtselbsthilfe ableiten lassen.

Von entscheidender Bedeutung war naturgemäß die Erarbeitung des Fragenkatalogs. Diese aufwändige Arbeit wurde ausschließlich von jungen Mitgliedern der Selbsthilfeverbände geleistet. Je zwei Vertreter vom Kreuzbund, von der FSN, vom Freundeskreis sowie von den Guttemplern nahmen teil. Die zuständige Gemeinschaft *Am Wendenthor,* Braunschweig hatte uns für die Guttempler entsandt.

In einem ersten Treffen vom 4. bis 6. Mai 2018 wurde als Basis der Befragung ein sogenannter Pre-Test mit 41 Fragen erarbeitet, der die Grundlage für die Hauptbefragung bildet. In einem zweiten Arbeitstreffen vom 6. bis 8. Juli 2018 wurden die, z.T. erstaunlichen, Antworten von **20 Testteilnehmern** ausgewertet.

Einige Beispiele:
Von welcher Art Drogen sind Sie abhängig?
(Mehrfachnennungen möglich)

illegale Drogen	:	18
Medikamente	:	4
Alkohol	:	11
Sonstige	:	2

Halten Sie es für sinnvoll, sich nach Abschluss Ihrer Therapie einer Suchtselbsthilfegruppe anzuschließen?

Ja	:	7
Nein	:	3
Bin nicht sicher	:	10

Können Sie sich vorstellen, einmal pro Woche in eine Suchtselbsthilfegruppe zu gehen?

Ja	:	13
Nein	:	7

Welche Bedeutung hätten für Sie Online-Gruppenmeetings (z.B. über WhatsApp)?

Groß	:	3
Nicht sicher	:	5
Gering	:	2
Sehr gering	:	9

Werden Sie nach Therapieende Kontakt zu einer Suchtselbsthilfegruppe aufnehmen?

Ja	:	4
Nein	:	4
Nicht sicher	:	11

Nach der endgültigen Festlegung des Fragenkatalogs in unserer Sitzung vom 6. bis 8. Juli 2018 hat die Hauptbefragung nach den Sommerferien begonnen. Zusätzlich zu den Betroffenen werden parallel sowohl die berufliche Suchthilfe (Experten-interviews) als auch Suchtselbsthilfegruppen befragt. Ergebnisse sollen noch vor Weihnachten vorliegen. Alle Daten und Informationen werden „verschriftet". Aus diesen entstehen dann im nächsten Arbeitstreffen März/April 2019 **Handlungsempfehlungen** für die Suchtselbsthilfe. Eine öffentliche Vorstellung der Studie und ihrer Ergebnisse ist vor den Sommerferien 2019 in Hannover geplant.

Marco Fahl
Katrin Heyn
Gemeinschaft „Am Wendenthor"

Syker EhrenamtMesse

Am 10. November 2018 hat die Guttemplergemeinschaft „Neues Ziel" an der 3.ten Syker EhrenamtMesse im Rathaus teilgenommen. Es war wieder eine gelungene Veranstaltung mit interessanten Gesprächen.

Wir waren sehr erfreut darüber, dass die Syker Bürgermeisterin, Frau Suse Laue, ihre Eröffnungsrede vor unserem Stand gehalten hat.

Werner Ponick
Gemeinschaft „Neues Ziel"

30 Jahre Guttemplergemeinschaft „Neues Ziel“

Die Guttemplergemeinschaft „Neues Ziel“ wurde am 26.11.1988 als fünfte Gemeinschaft im Landkreis Diepholz gegründet. Seit dieser Zeit tagen wir jeden Mittwoch im Haus der Hilfe in Syke.

Die Jubiläumsfeier fand am 28.11.2018 statt, anwesend waren die Gemeinschaftsmitglieder, Gäste und Freunde. Gekrönt wurde die Feier durch eine Aufnahme und dem sich anschließenden Festmahl.

Werner Ponick
Gemeinschaft „Neues Ziel“

Auferstehung ist unser Glaube,
Wiedersehen unsere Hoffnung,
Gedenken unsere Liebe. Aurelius Augustinus

Wir gedenken unserer verstorbenen Geschwister, die in der Zeit vom 12.08.2018 bis zum 30.12.2018 von uns gegangen sind.

Schwester Christa Seiß-Heise
Gemeinschaft Nienburg/Weser, verstorben am 17. September 2018

Bruder Hermann Schwabe
Gemeinschaft Burglöwe, verstorben am 18. September 2018

Bruder Otto Ueberscher
Gemeinschaft Sieg, verstorben am 23. Oktober 2018

Bruder Heinz Henssen
Gemeinschaft Alte Heide, verstorben am 27. Dezember 2018

Bruder Wolfgang Lohmann
Gemeinschaft Sieg, verstorben am 27. Dezember 2018

Bruder Karl-Heinz Nickel
Gemeinschaft Lüneburg, verstorben am 30. Dezember 2018

Impressum:

Herausgeber:
Deutscher Guttempler-Orden (I.O.G.T.)
Distrikt Niedersachsen und Sachsen-Anhalt e.V.
Kiebitzstraße 16
27318 Hoya

niedersachsen@guttempler.de
www.guttempler-nds.de

Redaktion und ViSdP: Hannelore Schulz
Bgm.-Soetebier-Str. 5 a, 21395 Tespe
Tel. 0173—9265048
hannelore.schulz@guttempler-nds.de
hschulz2510@gmail.com

Soweit die Beiträge mit Namen versehen sind,
ist der Verfasser verantwortlich für Form
und Inhalt des Artikels.

Auflage z.Zt. 1.000 Exemplare