



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Hessen e.V.

unsere kleine ZEITUNG

Magazin des Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverbandes Hessen e.V.

Ausgabe 1 / 2026



Inhalt:

- **Gemeinsam stark –
Rückblick auf die Delegiertenversammlung 2026**
- **Gesundheitsmesse Bad Marienberg**
- **Was die KI leisten kann - im positiven Sinn**
- **Ernährungsseminar in der Adventszeit**
- **Podcast „SuchtLos“**
- **Suchtselbsthilfetage 2026**
- **50 Jahre Freundeskreis Westerwald**
- **Ein Wochenende, das noch lange nachwirkt**
- **70 Jahre und kein bisschen leise**
- **Gemeinsam unsere Zeitung gestalten**
- **Auflösung des Weihnachtsträtsels**
- **Termine**

Gemeinsam stark – Rückblick auf die Delegiertenversammlung 2026

Ein Wochenende voller Austausch, Ideen und Gemeinschaft: Am 14. und 15. März 2026 trafen sich 21 Delegierte aus 10 Freundeskreisen zur diesjährigen Delegiertenversammlung des LV Hessen.

Schon zu Beginn wurde deutlich, worum es geht: Miteinander, Verantwortung und Engagement. Nach der herzlichen Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden Thomas Steinhäuser und einer stillen Totenehrung startete die Versammlung in eine arbeitsreiche, aber konstruktive Agenda.

Solide Basis für die Zukunft

Die Berichte des Vorstandes und der Kasse zeigten: Der Verband steht auf stabilen Füßen. Die Kassenprüfung bestätigte eine einwandfreie Arbeit – der Vorstand wurde einstimmig entlastet. Auch mit Blick auf steigende Seminarkosten ist der LV Hessen gut aufgestellt.

Veränderungen im Blick

Ein zentrales Thema war die geplante Verlegung des Vereinssitzes nach Alsfeld. Kürzere Wege und eine effizientere Verwaltung sprechen für diesen Schritt. Die finale Entscheidung fällt im Herbst – ebenso wie mögliche weitere Satzungsanpassungen.

Auch auf Bundesebene stehen Veränderungen an: Eine moderate Beitragserhöhung wird diskutiert. Die Delegierten des LV Hessen erhielten ein klares Mandat, diese Entwicklung mitzutragen – wie sich das auf Landesebene auswirkt, wird noch entschieden.

Impulse für die Zukunft

Mit frischem Engagement stellte sich der Präventionsbeauftragte T. Wartenberg vor. Seine moderne Präsentation soll künftig verstärkt in Betrieben und in der Öffentlichkeit eingesetzt werden – ein wichtiger Schritt, um Prävention weiter nach vorne zu bringen.

Ein weiteres Projekt: Mehrere Freundeskreise möchten ihre Webseiten vereinheitlichen. Ziel ist es, Betroffenen den Zugang zu Selbsthilfeangeboten einfacher zu machen.

Ein Blick in die Gruppen – Vielfalt, Engagement, Herausforderungen

Die Berichte aus den Freundeskreisen zeigten ein lebendiges Bild:

Von gut besuchten Gruppen und wachsendem Zulauf über kreative Aktionen und Seminare bis hin zu intensiver Netzwerkarbeit in Kliniken, Schulen und Betrieben. Gleichzeitig wurden auch Herausforderungen offen angesprochen – etwa schwankende Teilnehmerzahlen oder organisatorische Hürden.

Eines wurde dabei besonders deutlich: Die Freundeskreise sind aktiv, engagiert und nah an den Menschen.

Termine, Themen, Ausblick

Ein Highlight wirft bereits seine Schatten voraus: Die Suchtselbsthilfetage vom 29. bis 31. Mai 2026 versprechen ein wichtiges Treffen für Austausch und Begegnung zu werden.

Auch inhaltlich gab es viele Impulse – etwa zur Rückfallprophylaxe, zur Vernetzung oder zum sensiblen Umgang mit alkoholfreien Alternativen im Kontext von Suchterkrankungen.

Gemeinschaft, die trägt

Neben allen inhaltlichen Punkten kam auch das Miteinander nicht zu kurz – etwa bei der Auslosung des Weihnachtsrätsels oder im offenen Austausch.

Besonders erfreulich: Neue Delegierte fühlten sich willkommen und gut aufgehoben. Der Tenor: „Man darf reden, wird gehört und ernst genommen.“

Mit vielen Ideen, neuen Impulsen und gestärktem Zusammenhalt endete die Versammlung am Sonntagmittag.

Fazit:

Die Delegiertenversammlung 2026 hat einmal mehr gezeigt, wie wertvoll die Arbeit der Freundeskreise ist – getragen von Engagement, Offenheit und echter Gemeinschaft.

Ellen Weyer

Schriftführerin

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Landesverband Hessen

Bearbeitet durch die Redaktion mit Hilfe von KI



Gesundheitsmesse Bad Marienberg

Solche Veranstaltungen bieten dem Freundeskreis Westerwald, Verein für Suchtkrankenhilfe, die Möglichkeit sich zu präsentieren.

Meistens sind es die Angehörigen, die sich informieren wollen, wie sie Ihrem Partner „helfen“ können.

Für mich als Angehörige war es schwer zu verstehen, daß meist keine Hilfe, die einzige Hilfe ist, die eine Veränderung herbeiführen könnte.

Doch wie schwer ist es für Eltern von suchtmittelabhängigen Kindern, das zu akzeptieren?

Aber auch bei Eltern können wir in der Selbsthilfegruppe Hilfestellungen geben.

Der Austausch mit cleanen und abstinenten Teilnehmer*innen kann eine neue Sichtweise ergeben.

Hier ist ein Platz für über Ängste, Hilflosigkeit, Wut, Scham, „ich muss doch irgendetwas in der Erziehung falsch gemacht haben, daß mein Kind abhängig geworden ist“ zu reden.

Ellen Weyer

Freundeskreis Westerwald

Was die KI leisten kann - im positiven Sinn.....

Die Redaktion der kleinen Zeitung hat mal die KI gefragt.....

was macht der Landesverband der Freundeskreise in Hessen für die einzelnen Mitgliedsvereine?

Antwort: Der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Hessen e.V. fungiert primär als unterstützendes Netzwerk und Bindeglied für seine angeschlossenen Mitgliedsvereine und Selbsthilfegruppen.

Zu den zentralen Leistungen für die einzelnen Mitgliedsvereine gehören:

- **Interessensvertretung & Vernetzung:** Der Landesverband vertritt die Interessen der Gruppen auf Landesebene und gegenüber dem Bundesverband. Er bietet Zugang zu einem umfassenden Suchtkrankenhilfe-Netzwerk auf lokaler, regionaler und nationaler Ebene.
- **Koordination & Ansprechpartner:** Er organisiert und koordiniert Angebote auf Landesebene und dient als direkter Ansprechpartner für alle Gruppen und deren Mitglieder.
- **Organisatorische Unterstützung:** Der Verband unterstützt die ehrenamtliche Arbeit vor Ort fachlich und organisatorisch. Dazu gehört auch die Unterstützung bei der Datenerhebung zur Darstellung der Sucht-Selbsthilfe in der Öffentlichkeit.
- **Informationsfluss & Fortbildung:** Er fördert den Erfahrungs- und Informationsaustausch zwischen den Mitgliedern. Zudem werden oft Fortbildungen und Angebote im Freizeitbereich für die Gruppenbegleiter und Mitglieder initiiert.
- **Öffentlichkeitsarbeit:** Der Landesverband gibt beispielsweise die Verbandszeitschrift „Unsere kleine Zeitung“ heraus und unterstützt die Vereine dabei, das Problembewusstsein für Suchtkrankheiten in der Öffentlichkeit zu stärken.

Mit freundlicher Unterstützung von **ChatGPT**

Ernährungsseminar in der Adventszeit

Am 2 Advent folgten Doris und ich der Einladung vom FK Bad Nauheim zu einem Seminar nach Frankfurt ins KETAO Deutschland. Wir wussten nicht genau was uns erwartet, nur das es um gesunde Ernährung und Plätzchen backen gehen sollte. Wir waren gespannt.

Ramona Schneider, ausgebildete Diätassistentin, leitete das Seminar.

Sie gab uns wertvolle Tipps in Sachen Ernährung, wie z.B. wann Nahrungsergänzungsmittel nötig und wann unnötig sind. Genauso Proteinprodukte: brauchen wir die überhaupt bei einer ausgewogenen Ernährung? Ein weiterer Punkt waren Gewürze. Was sollte bei der Dosierung beachtet werden und wann können sie sogar schädlich werden. Danach ging es um Darmsanierung. Wie wird sie richtig durchgeführt und wozu ist sie überhaupt gut. Zum Schluss gab es noch ein paar Tipps in Sachen Diabetes.

Einiges davon war mir bekannt, anderes neu und sehr interessant.

Nach der Theorie die Praxis.

Einige von uns widmeten sich einer leicht scharfen roten Linsensuppe, die anderen fingen mit Plätzchen backen an. Wir hatten 12 Rezepte und ich hatte nicht daran geglaubt, dass wir sie alle in der "kurzen" Zeit a backen würden. Aber tatsächlich schafften wir es. Anfangs lief es etwas chaotisch, nach kurzer Zeit dann Hand in Hand. Zum Schluss waren alle zufrieden und satt.

Ramona hatte noch eine Genuss Übung vorbereitet.

Sehr schön, sollte aber nicht mit großem Hunger gemacht werden :)



Alles in allem eine tolle Veranstaltung!

Es war für jeden was dabei, was für 'n Kopf und was für 'n Bauch.

Einfach mal was gemeinsam unternehmen, was Neues lernen, tolle Gespräche und Spaß haben.

Gabi Willsau

"Stepps" Freundeskreis Selters

Und jetzt noch ein Feedback von Doris

Eine gelungene Weihnachtsbäckerei in Frankfurt.

Wir durften mit dem Thema Ernährung mit Ramona Schneider anfangen. Mit guten Tipps wurde es interessant gestaltet.

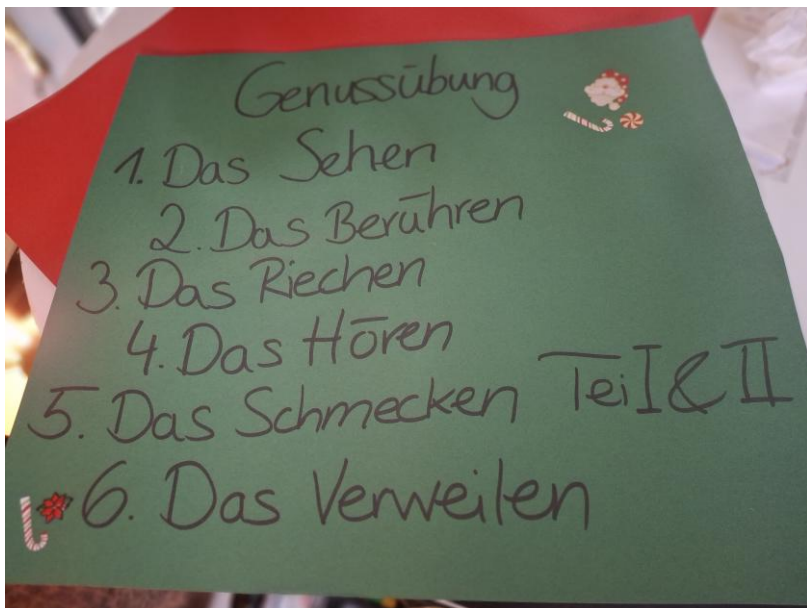
Danach ging es an die Linsensuppe und

Plätzchen backen. Es war eine sehr schöne Stimmung. Wir haben alle

zusammen 12 Sorten Weihnachtskekse gebacken. Mit viel Spaß und Freude. Es war ein gelungener Tag mit Abwechslung.

Doris

"Stepps" Freundeskreis Selters



Podcast „SuchtLos“ jetzt auch auf unserer Homepage!

Liebe Freundeskreis-Mitglieder, der Bundesverband hat eine neue Podcast-Reihe gestartet, die für uns alle sehr wertvoll ist:

„SuchtLos“ – der Freundeskreis-Podcast.

Um möglichst viele Menschen zu erreichen und den Bekanntheitsgrad unserer Arbeit zu stärken, bat uns der Bundesverband, die Links zu dieser Podcast-Reihe auch auf der Homepage des Landesverbandes Hessen gut sichtbar zu platzieren. Das haben wir gerne erledigt. Unter www.freundeskreise-hessen.de/links-service/ findet Ihr den entsprechenden Link.

Der Podcast behandelt wichtige Themen aus dem Bereich Sucht und Recovery und bietet Betroffenen, Angehörigen und Interessierten fundierte Informationen und persönliche Einblicke in niederschwelliger und gut hörbarer Form. Alle Folgen des Podcasts können auf der Übersichtsseite des Bundesverbandes direkt im Player angehört werden. Darüber hinaus besteht auch die Möglichkeit den Podcast bei Spotify zu verfolgen



Damit Ihr den Podcast schnell und unkompliziert finden könnt, haben wir den Link auch in der rechten unteren Ecke als QR-Code abgebildet. In der digitalen Ausgabe dieser Zeitung kann er auch direkt angeklickt werden.

Wir freuen uns sehr über dieses neue Medium und wünschen allen viel Freude und Erkenntnisgewinn beim Hören!

Herzliche Grüße
Im Auftrag des Vorstandes der
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



SUCHTSELBSHILFETAGE 2026: SAVE THE DATE!

Liebe Freundinnen und Freunde,

nachdem wir im letzten Jahr unseren Begegnungstag (den wir ja mit einem tollen Fest zum 40-jährigen Jubiläum unseres Bad Nauheimer Freundeskreises verbunden haben) feiern konnten, stehen in diesem Jahr wieder unsere Suchtselbsthilfetag im Jahreskalender. In diesem Jahr finden diese an gewohntem Ort in Nieder-Moos vom 29.05. bis zum 31.05. statt. Das Team rund um Stephan Jöckel erwartet uns – und wir freuen uns schon heute auf die sicherlich wieder sehr herzliche Gastfreundschaft.



Der Landesvorstand hat sich im Rahmen der letzten Klausurtagung um ein spannendes und für alle interessantes Thema Gedanken gemacht: Am Samstag, 30.05.2026, werden wir in der Vulkanhalle einen Gastvortrag von Frau Dipl.-Psych. Lena Schiller (Suchthilfe der Diakonie in Gießen) zum Thema „Familie und *OHNE* Sucht!“ hören. Sicherlich Aspekte und Gedanken, die sowohl für Betroffene als auch Angehörige Information und Motivation beinhalten. Motivation? Ja – schließlich spielt für viele von uns „die Familie“ auf dem Weg in ein zufriedenes und suchtfreies Leben eine sicherlich sehr wichtige Rolle. Für uns alle ein guter Grund, das Thema des Vortrages auch in der ein oder anderen Aktivität an Samstag und Sonntag nochmal in Erinnerung zu rufen.

Bezüglich der ansonsten (parallel) stattfindenden Aktivitäten haben wir zu dieser Veranstaltung auf die Kreativität und den Ideenreichtum aller Mitglieder aus den einzelnen Vereinen gesetzt – und wir wollen vorab nicht zu viel verraten: Es sind eine Menge ganz toller Vorschläge eingereicht worden, von denen wir natürlich so viele wie möglich auch umsetzen und anbieten wollen. Kurzum, sehr frei nach Heinz Erhard: „Für Langeweile werden wir keine Zeit haben!“

Jetzt liegt es an Euch: Klar ist doch, je mehr Teilnehmer aus möglichst vielen Vereinen nach Nieder-Moos kommen, umso interessanter und abwechslungsreicher wird das Treffen. Wir freuen uns in jedem Falle auf jeden (inkl. Partner, Kinder, Oma, Opa, Hund, ...), der Ende Mai den Weg in den so schönen Vogelsberg an den Nieder-Mooser See findet.

Anmelden könnt ihr Euch problemlos über die Internetseite des Landesverbands – bzgl. der Kosten gilt: für die drei Tage (zwei Übernachtungen) ist in diesem Jahr ein Eigenanteil von 150,00 € pro Person aufzubringen. Die Übrigen kosten übernimmt der Landesverband.

So – und jetzt nicht lange überlegt: Anmelden und im Kalender vormerken!
Wir freuen uns auf Euch!

Der Landesvorstand der Freundeskreise in Hessen e.V.



50 Jahre Freundeskreis Westerwald Jubiläumsfeier am 20.09.2026 in Hachenburg

Hallo, ihr lieben Freundinnen und Freunde

Heute möchte ich mich mit einem ganz besonderen Ereignis bei Euch melden!



Der Freundeskreis Westerwald e.V. feiert am 20.09.2026 sein 50jähriges Bestehen.

Ein durchaus ehrenwertes und großartiges Jubiläum. Ich selbst bin erst seit ca. 2 Jahren Mitglied im Verein und besuche als Angehörige die Selbsthilfegruppe Hachenburg. Hilfe zur Selbsthilfe, was den Freundeskreis auszeichnet, ist für mich ein ständiger Wegbegleiter geworden.

Wie wichtig es ist, davon hatte ich anfangs keine Ahnung. Was es bedeutet und wieviel Arbeit es beinhaltet, solch eine Möglichkeit für Suchterkrankung auf die Beine zu stellen, hatte ich mir nicht vorstellen können.

In meiner kurzen Zeit jedoch habe ich erfahren wieviel unermüdliches Engagement dahinter steckt. Mit welcher Leidenschaft und größter Bereitschaft (Tag und Nacht) unsere Verantwortlichen und Mitglieder/innen Ihr Ehrenamt Leben!

Ehrenamt

- **Ohne darüber Nachzudenken**
- **Einfach immer machen**
- **Da sein und immer präsent sein**
- **Menschen zur Abstinenz und Integration in ein gesundes Leben zu verhelfen**
- **Das ist einfach ganz große Klasse!**

Ich bin sehr dankbar, dass es diese Menschen gibt. Sie haben mir und meinem Leben bisher neue Perspektiven gegeben. Daher denke ich das wir alle mit unserer Hilfe zur Selbsthilfe dazu beitragen können, dass dieser Verein weiterhin für Viele erhalten bleibt. Für mich ist dies ein gutes Gefühl geworden!

So empfinde ich, dass 50 Jahre (eine unglaublich lange Zeit an Arbeit, Mut und Durchhaltevermögen) es verdienen, mit Achtung und Respekt gefeiert zu werden.

Ein tolles Ereignis, ein großes Ehrenamt! Lasst uns gemeinsam diesen schönen Tag verbringen! Ich freue mich und Grüße Euch ganz herzlich aus dem schönen Westerwald

Bärbel Mandler

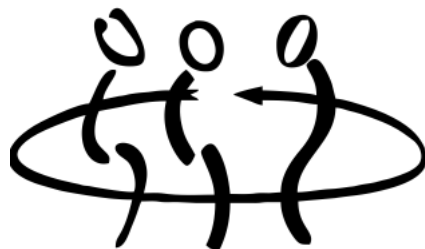
Freundeskreis Westerwald

**50 Jahre
Freundeskreis**



Westerwald

20.09.2026



Ein Wochenende, das noch lange nachwirkt ✨

Ich durfte an einem intensiven Seminar zum Thema Co-Abhängigkeit teilnehmen – und nehme unglaublich viel für mich mit. Wir haben uns damit beschäftigt, wie leicht man die Verantwortung für andere übernimmt, sich selbst dabei verliert und wie wichtig es ist, wieder bei sich anzukommen, Grenzen zu setzen und die eigenen Gefühle ernst zu nehmen. Es ging nicht nur um Theorie, sondern um ehrlichen Austausch, echtes Hinschauen und Verstehen. Gleichzeitig war es so viel mehr als „nur“ ein Seminar. Es hatte fast etwas von Jugendherberge: zusammen lachen, zusammen essen, lange Gespräche führen und einfach Zeit miteinander verbringen. Wir haben uns geöffnet, unsere Themen geteilt und gemerkt, dass wir damit nicht allein sind. Besonders schön war, wie wir als Gruppe zusammengewachsen sind. Ob beim gemeinsamen Essen (wirklich mega!) oder beim Werwolf-Spielen am Abend – da wurde gelacht, geraten, diskutiert und einfach der Moment genossen 🐾 Am Ende bleibt ein Gefühl von Nähe, Verständnis und Dankbarkeit. Für die Menschen, die da waren, für den Austausch und für die Erfahrung, dass Veränderung möglich ist. So ein Wochenende zeigt: Man kann an sich arbeiten – und dabei trotzdem richtig schöne, leichte Momente erleben.

Maja May und Lisa Lee Brandt

FK Bad Nauheim

Gruppe away!

70 Jahre und kein bisschen leise: Glückwunsch lieber Werner Görlach“!



Man sieht es ihm nicht an, aber am 22. März war es tatsächlich so weit:

Unser 2. Vorsitzender feierte seinen 70. Geburtstag! Aber wer ihn kennt, weiß: Die Rente findet bei ihm höchstens auf dem Papier statt.

In der Suchtselbsthilfe hier in Hessen ist er derjenige, der die Leute zusammenbringt. Er quatscht nicht nur drüber, er macht's einfach – er vernetzt die verschiedenen Systeme, damit am Ende die Hilfe dort ankommt, wo sie gebraucht wird. Ohne seinen Drive würde bei uns so manche Verbindung fehlen.

Wenn er mal nicht für den Landesverband unterwegs ist, hört man ihn wahrscheinlich schon von weitem: Helm auf, rauf aufs Motorrad und den Kopf frei kriegen. Diese Freiheit auf der Straße ist genau sein Ding. Er ist sowieso niemand, der stehen bleibt – er hat immer Lust, was Neues auszuprobieren, was das Leben einfach schöner macht. Diese Neugier hält ihn wahrscheinlich auch so fit.

Lieber Werner, wir danken dir für Deine Power und deinen Einsatz. Bleib genauso, wie du bist, genieß' die Kurven auf der Straße und freue dich auf das was noch kommt.

Deine Truppe vom Landesverband Hessen



Christina Stolz

Pressesprecherin

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe - Landesverband Hessen

Gemeinsam unsere Zeitung gestalten –

Ein herzliches Dankeschön!

Liebe Freundinnen und Freunde,

eine Zeitung ist immer so lebendig wie die Menschen, die hinter ihr stehen. Deshalb möchten wir uns heute an erster Stelle bei all jenen bedanken, die uns bereits seit langem mit tollen Beiträgen, Fotos und Berichten unterstützen. Ihr seid das Herzstück unserer Verbandspost!

Gleichzeitig möchten wir den Kreis erweitern: Wir suchen kreative Köpfe, die Lust haben, unsere kleine Zeitung mitzugestalten.

Egal ob:

- Berichte von Veranstaltungen oder aus euren Gruppen,
- selbst geschriebene Gedichte oder inspirierende Texte,
- schöne Bilder und Fotografien,
- oder ganz andere kreative Ideen...

...wir freuen uns über jeden Beitrag, der unsere Seiten bereichert!

Habt ihr etwas für uns? Dann schickt es uns einfach per E-Mail an:

👉 redaktion@freundeskreise-hessen.de

Wir freuen uns darauf, von euch zu lesen!

Tim und Christina

Redaktion „Unsere kleine Zeitung“
Landesverband der Freundeskreise Hessen

Auch in diesem Jahr hat unser Weihnachtsrätsel des Landesverbands der Freundeskreise wieder für viel Freude und rege Beteiligung gesorgt.

Der gesuchte Lösungssatz lautete: „**das innere Kind**“.

Vielen Dank an alle, die mitgemacht und mitgerätselt haben!

Unter allen richtigen Einsendungen wurden die Gewinnerinnen und Gewinner ausgelost:

Einen Wunschgutschein im Wert von 15 Euro haben gewonnen:

Vicky Müller, Keven Stein, Rosmarie Schäfer, Claudia Widdra und Jens Widdra.

Über einen Wunschgutschein im Wert von 20 Euro dürfen sich freuen:

Regina Klös, Gabi Willsau und Petra Gedaschke.

Ein Wunschgutschein im Wert von 30 Euro – gleichzeitig der 2. Preis – geht an:

Bine Schmitt.

Und nun zum krönenden Abschluss: Der 1. Preis, **ein Wunschgutschein im Wert von 50 Euro**, geht an

Pia von Dohlen

Wir wünschen dir ganz viel Freude beim Einlösen und vielleicht auch einen kleinen Moment, um dein „inneres Kind“ ein wenig zu verwöhnen!

Herzlichen Glückwunsch an alle Gewinnerinnen und Gewinner!

Der Vorstand

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe - Landesverband Hessen

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

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

Redaktion: redaktion@freundeskreise-hessen.de

Termine 2026

24.01.2026	Fortbildung	Wie stelle ich einen Antrag an die GKV?	Tagungsort (Alsfeld) Monika Weimer + Christina Stolz
06.03.- 08.03.2026	Offenes Seminar (für Betroffene und Angehörige)	Verantwortung- Eigenverantwortung Heilt die Zeit alle Wunden?	
14.03. - 15.03.2026	Delegiertentagung		
17.04. - 19.04.2026	offenes Seminar (für Betroffene und Angehörige)	Orientierung Rückfall Prophylaxe	Horst Kappauf + Benjamin Stimming
29.05. - 31.05.2026	Unser Suchtselbsthilfetag Familie und OHNE Sucht	WIR WOLLEN, WIR KÖNNEN, WIR WERDEN !	
12.06. - 14.06.2026	Männerseminar	„Frau, das unbekannte Wesen“ Erwartungen + Konflikte in der Partnerschaft“	
19.07.2026	Gruppenbegleiter Austausch		Ulrich Schermer
16.08.2026	Fortbildung	Auswirkungen von Drogen + Medikamenten	Tim Wartenberg
28.08. - 30.08.2026	Offenes Seminar (für Betroffene und Angehörige)	" Ich mach die Welt wie Sie mir gefällt..."	Christine Müller + Achim Geisel
09.10. - 11.10.2026 & 23.10. - 25.10.2026	Frauenseminar	" Wie finde ich die Gelassenheit, Dinge hinzu-nehmen, die ich nicht ändern kann"?	Mit Viola Röder
30.10. - 01.11.2026	Klausurtagung		