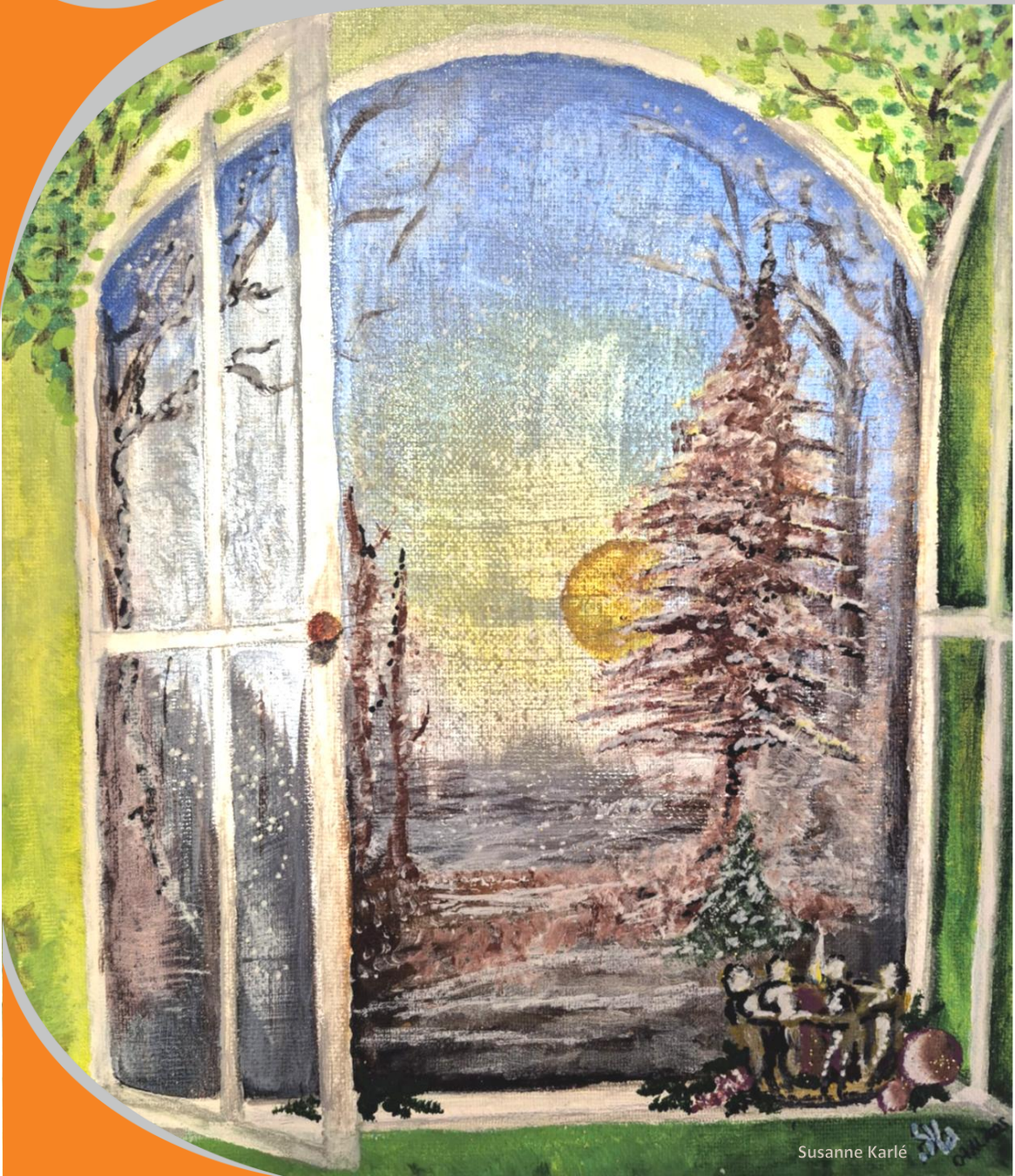




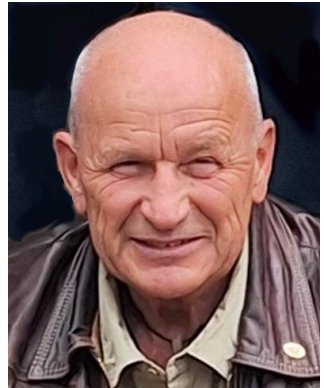
Inhalt:

- Unser Leben ist immer bewegt
- Lieber Freundeskreis
- Ein Mensch
- Bericht zur Fortbildungsveranstaltung Angehörigenarbeit
- Frauenseminar in Nieder-Moos
- Herbstseminar
- Frühkindliche Prägung und Sucht
- Körper – Psyche – Ich
- Eine Reise zu meinem inneren Kind
- 50 Jahre Freundeskreis Westerwald
- Für unsere Ratefüchse
- Termine 2026

Liebe Freunde, liebe Freundinnen, unser Leben ist immer bewegt

Ob es in der „großen Politik“ oder im persönlichen, familiären Leben ist. Wir sind mittendrin und haben Möglichkeiten es zu gestalten.

Unsere Mitglieder, Besucher und Besucherinnen der Gruppen sind im Austausch emotional und gewinnbringend an der Lösung von Problemen jeglicher Art beteiligt.



Ich weiß das sehr zu schätzen!

Ruhe, Ehrlichkeit und konstruktive Hilfe zur Bewältigung von Problemen und Rückfällen jeder Art sind die Stärke unseres Landesverbandes. Das geht auch mir persönlich unter die Haut. Ein Danke an alle ist schnell gesagt. Aber wenn ich sehe und spüre, welche Arbeit von jedem geleistet wird, kann ich es nicht hoch genug schätzen.

Ich möchte alle Veranstaltungen, seien es Seminare, Treffen, Gruppenstunden und kreative Wanderungen auf das höchste Niveau unserer Arbeit stellen. Sie sind unser Motor!

Und das kommt nicht von allein. Jeder in unserem Verband ist ein Rädchen in diesem Getriebe. Wir steuern und warten unseren Motor gemeinsam. Die Kraft liegt in unserer Geschlossenheit!

Ich danke Euch allen für die geleistete Arbeit, Hilfe untereinander und Bereitschaft Hürden zu nehmen, die für Außenstehende so hoch erscheinen.

Für das Jahr 2026 wünsche ich Allen viel Gesundheit, Kraft und immer ein gutes Händchen für unsere Arbeit.

Euer

Thomas Steinhäuser

1. Vorsitzender Landesverband der Freundeskreise in Hessen

Lieber Freundeskreis, liebe Mitstreiterinnen und Mitstreiter,

zum Ende des laufenden Jahres erreichen uns von vielen Seiten warme Wünsche für das neue Jahr, für eine besinnliche Weihnachtszeit und dafür, gesund zu bleiben. Wir von der Redaktion der kleinen Zeitung haben uns gefragt: Sollten wir uns nicht nur zum Jahreswechsel gegenseitig gute Wünsche schenken, sondern das ganze Jahr über füreinander da sein? Wer kann denn nicht auch im Sommer neue Zuversicht gebrauchen, wenn es mal nicht so gut läuft? Wir alle tragen Themen mit sich, die nicht leicht zu tragen sind — vielleicht die Sucht, sei es bei uns selbst oder bei Angehörigen. Zudem haben wir dieselben Herausforderungen wie “gesunde Menschen”. Wir haben Kinder, Eltern, Großeltern, Geschwister — Menschen, für die wir Verantwortung tragen oder die unsere Unterstützung brauchen. Kurz gesagt: Wir möchten Euch bitten, auch zwischen Neujahr und Weihnachten füreinander da zu sein, so wie es in unseren Freundeskreisen üblich ist: sich gegenseitig zu unterstützen.

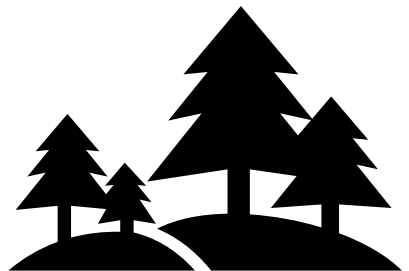
Jaaa, wir wissen, dass dies bereits vielerorts geschieht!

Jaaa, wir wissen auch, dass wir trotzdem achtsam mit uns selbst umgehen müssen.

AAber... vielleicht finden wir einen Weg, gemeinsam Herausforderungen zu meistern *und* achtsam mit uns selbst umzugehen.

Wünschen darf man ja...

In diesem Sinn möchten wir unseren fleißigen Berichterstatlern danken. Ohne eure interessanten Beiträge würde unsere kleine Zeitung nicht so bunt und abwechslungsreich aussehen.



Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern, Helferinnen und Helfern eine friedliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Eure Redakteure

Christina Stolz und Tim Bretthauer

Ein Mensch ...

(sehr frei nach Eugen Roth)

Ein Mensch ... Matthias ward genannt, er war uns allen gut bekannt.

Heut' ist es her genau ein Jahr, dass Unvorstellbares geschah.

Matthias tat an diesem Tag, was er besonders gerne mag:

Auf einer Tour im Freundeskreis, das Wetter toll, die Sonne heiß!



Von schwerer Krankheit tief geplagt, sein Körper ihm den Dienst versagt,
Der Herrgott nahm uns unseren Freund, für uns ein Alptraum – schwarz geträumt!

Verlust und Schmerz noch immer da, doch auch Gedanken – wunderbar!
So vieles Schöne bleibt im Sinn, und unser Freund ist mittendrin!

Kaum eins der Treffen hier vergeht, dass einer etwas nicht versteht.
Die Lösung wird jetzt nicht vertagt: „Matthias hätte jetzt gesagt ...“
Sein Rat aus der Vergangenheit, steht für uns heute noch bereit,
Ein klares Wort - in seiner Art, ein Fingerzeig - auch manchmal hart!

So viele Jahre Alkohol, der Lappen weg – das war's dann wohl.
Matthias findet den Entschluss, dass er jetzt trocken leben muss.
Für unsren kleinen Ortsverein war dieser Mann ein Meilenstein!
Als Meilenstein – so bleibt er hier, sein Geist bei uns – auch stets bei mir.

Für einige in diesem Rund, ich tu jetzt kein Geheimnis kund,
Matthias' Fehlen ist sehr schwer – der Schmerz, der endet nimmer mehr.
Ob Gabi, Werner, Kevin, Hans, Euch war Matthias einfach ganz
und gar ein Freund ... an Euch gebunden, man hat sich, Gott sei Dank,
gefunden.

Das letzte Wort – das geht an Dich, Matthias, wir vermissen Dich!
Du bleibst bei uns – bist immer da. Wir finden: Du bist wunderbar!

Ein Mensch, der fehlt, und dennoch bleibt, weil man von ihm Gedichte schreibt.

Matthias, Freund – du bist uns nah, Dein Kopf, Dein Herz – für immer da.

Ich wollte hier nicht traurig klingen! Hat wer Geburtstag, kann man singen.
Doch so ein Anlass, so wie dieser? Da geht's mir nach dem Lied noch mieser.
Drum der Versuch, in knappen Reimen, Erinnerungen aufzukeimen,
Wir denken an ´nen tollen MANN, der uns gezeigt hat, was MANN kann.

Doch nun genug gequälter Reim! Ich lade Euch jetzt einfach ein,
Euch von den Stühlen zu erheben, und in Gedanken zu erleben,
was ihr mit Freunden, Anverwandten, die schon Ihr jähes Ende fanden,
erlebt, geteilt, genossen habt. „Ein lieber Gruß ...“ lang nicht gesagt?

Tim Wartenberg für den Vorstand im Gedenken an
Matthias Messerschmidt,

2. Vorsitzender des Freundeskreises Bad Nauheim bis 19.08.2024

Zum Gedenken an

Matthias Messerschmidt

(zum 1. Todestag am 19.08.2025
im Gruppentreffen des
Freundeskreises Bad Nauheim)

Bericht zur Fortbildungsveranstaltung Angehörigenarbeit

Bundesverband der Freundeskreise Termin: 5.–7. September 2025 Ort: (Simmern, Westerwald) Tagungshaus Berg Moriah

Thema der Veranstaltung: Angehörigenarbeit

Zielsetzung Dieses Seminar sollte die Angehörigenarbeit in Landesverbänden und den angeschlossenen Gruppen stärken und Hilfestellungen im Umgang mit Angehörigen bieten. Es wurde Wert gelegt auf Austausch über länderübergreifende Erfahrungen, Konflikt- und Krisenkompetenz sowie auf Information über neue Konzepte und Ressourcen.

Anreise und Einstieg

- Freitagnachmittag pünktliche Ankunft, Bezug der Zimmer.
- Abendessen gefolgt von einer Kennenlernrunde.
- Positive Überraschung: Teilnehmende aus unterschiedlichen Bundesländern waren vertreten, was einen bereichernden Austausch versprach.
- Offene, freundschaftliche Atmosphäre, kein Distance-Setting zwischen den Teilnehmenden.
- Teilnahme von Betroffenen, die die Angehörigenarbeit in ihren Heimatvereinen stärken möchten.
- Einführung durch Sina Limpert (Suchtreferentin BV) und Ralf Vietze (1. Vorsitzender BV) in den geplanten Ablauf der nächsten zwei Tage; offizieller Teil beendet, anschließende Gespräche im Kaminzimmer bei Kaffee/Cappuccino.

Samstag – Thementag in Kleingruppen

- Struktur: Kleingruppenarbeit mit wechselnden Zuordnungen (Auslosung), um in jeder Thematik unterschiedliche Perspektiven zu berücksichtigen.
- Themenkreise:
 1. Gemeinsamkeiten und Unterschiede (Betroffene vs. Angehörige)
 2. Zugang zur Selbsthilfe
- Vorgehen: Ergebnisse der Kleingruppen wurden im Plenum vorgestellt und erläutert; Diskussionen ergaben sich aus den unterschiedlichen Sichtweisen.
- Verlauf: Die Tage förderten zahlreiche Einzel- und Gruppengespräche, wodurch ein reger Austausch von Informationen und Erfahrungen stattfand.

Sonntag – Impuls und Ausblick

- Thema: Konzept „Craft“ – eine Arbeitsweise, die von einigen Profis der Beratungsstellen genutzt wird.
- Stand der Dinge: Seminarleitung konnte zum Zeitpunkt der Sitzung noch nicht viel zu „Craft“ sagen, war aber offen für weitere Erkundung, da Delegierte dieses Thema gewünscht hatten.
- Landesverband: Einige Teilnehmende hatten bereits Berührungspunkte mit dem Konzept; andere wurden entsprechend informiert, um den Auftrag an den BV besser zu verstehen.
- Abschlusspräsentation: Ralf Vietze stellte eine Hilfeliste mit allen verfügbaren Hilfsangeboten vor und teilte sie aus. Besonders beachtet wurde die geplante Kurzwahl Nr. 113

(voraussichtlich ab Mitte 2026 aktiv), die speziell psychisch und suizidgefährdeten Personen direkten Ansprechpartner mit entsprechender Ausbildung bieten soll.

Resümee

- Die Veranstaltung ermöglichte einen grenzüberschreitenden Austausch zwischen Freundeskreislern und förderte den Dialog auf Augenhöhe. Der Umgang war durchgängig freundlich und wertschätzend.
- Persönlich hatte ich mir von der Fortbildung des Bundesverbands mehr erwartet, doch bleibt der Nutzen des Netzwerks, der Moderation von Diskussionen und der gezeigten Bereitschaft zum Austausch positiv hervorzuheben.

Ausblick und Empfehlungen

- Vertiefung des Themas Craft in weiteren Bausteinen, ggf. mit Praxisworkshops.
- Ausarbeitung eines konkreten Fahrplans zur Implementierung der 113-Kurzwahl in den Landesverbänden.
- Fortführung des länderübergreifenden Austauschs, ggf. durch regelmäßige Online-Foren oder regionale Treffen.

Christina Stolz

FK Bad Nauheim

(Pressesprecherin LV Hessen)

Hinweis: Dieses Protokoll spiegelt persönliche Eindrücke und Beobachtungen wider.

Frauenseminar in Nieder-Moos

Im Oktober war es wieder so weit: Frauenseminar in Nieder-Moos. Thema „Inneres Kind“

Das innere Kind ist eine Metapher für die in der Kindheit erworbenen Prägungen in Fühlen, Denken und Handeln. Je nachdem welche Erfahrungen wir in der Kindheit gemacht haben sind die Anteile des Sonnen- oder des Schattenkindes unterschiedlich stark ausgeprägt. Mithilfe einer Meditation bekamen wir Zugang zu diesen Anteilen in uns und waren in der Lage zu erkennen, ob wir eher eine sonnige oder schattige Kindheit erlebt haben. Je nachdem, welcher Teil stärker ausgeprägt ist hat dies enormen Einfluss auf unser gesamtes Leben. Während der kindlichen Prägungsphase entwickelten sich sogenannte Glaubenssätze (tief verankerte Überzeugungen) die sich in unserem Unterbewusstsein abgespeichert haben und uns im Erwachsenenleben Verhaltensweisen an den Tag legen lassen, die automatisiert ablaufen Ein Beispiel das vorwiegend auf Mädchen zutrifft. „Ich muss immer brav sein, damit ich geliebt werde“(Glaubenssatz).

Daraus entsteht bei vielen Frauen das Verhaltensmuster sich eher unterzuordnen, anstatt wie Männer ihre Dominanz zu präsentieren

Oder: „Ich muss immer perfekt sein, damit ich gesehen werde“(GS)

Nicht ohne Grund resultiert daraus für viele Frauen in all ihren Rollenbilder wie Tochter, Schülerin, Partnerin, Arbeitnehmerin, Hausfrau, Ehefrau und Mutter stets ihr Bestes zu geben oder gar im Perfektionismus zu enden. Es war interessant im Austausch mit den Teilnehmerinnen gemeinsame Parallelen zu entdecken und dadurch die Verkettungen zu erkennen die unser Leben bestimmen. Viele von uns brauchten den Alkohol anfangs zur Entspannung oder zur Belohnung. Für mich persönlich war es im Nachgang befreiend die Zusammenhänge zu verstehen die mich zu dem gemacht haben, was ich bin.

Aus diesen Glaubenssätzen haben wir als Erwachsene sogenannte Schutzstrategien entwickelt die unbewusst ablaufen und unsere Verhaltensweisen bestimmen und dazu dienen innere Konflikte und belastende Gefühle abzumildern, um das psychische Gleichgewicht aufrecht zu erhalten. Zunächst durchaus funktional können diese destruktiv werden. Auch wenn

unser erwachsener Verstand uns rationale Lösungswege aufzeigt, reagiert unser kindlicher Anteil in uns mit emotionalen Reaktionen die tief aus dem Unterbewusstsein aufploppen. Strategien, die in der Kindheit Schutz boten in erwachsenen Konflikten aber durchaus destruktiv sein können. Es ist deshalb unvermeidlich tief in sein Inneres einzutauchen, zu erkennen wo die Knackpunkte liegen, diese zu entschlüsseln und andere Glaubenssätze wie auch Schutzstrategien zu entwickeln die hilfreich sind unser Leben zu gestalten.

Nach dieser Erkenntnis war es für mich recht einfach neue Glaubenssätze zu finden. Ich sehe mich nun in der Lage mein inneres Kind an die Hand zu nehmen und ihm in meinem Inneren Geborgenheit zu geben. Das Seminar war angelehnt an den Bestseller von Stefanie Stahl „Das Kind in dir muss Heimat finden“. Sehr empfehlenswert!!! Als Suchtkranker ist es essentiell stets reflektiert zu bleiben und sich die Neugier zu bewahren neue Wege zu gehen.

Es ist unglaublich bereichernd die Reise zu sich selbst anzutreten, zu entdecken wo die Stolpersteine liegen und mit nur kleinen Veränderungen diese aus dem Weg zu räumen.

Ich bin sehr dankbar für dieses tolle Seminar und die 20 starken Frauen, die sich dieser Herausforderung gestellt haben.

Kost und Logie waren wie immer super.

Heike Lippert

Freundeskreis Bad Nauheim



Herbstseminar, 05.09. – 07.09.2025

Thema: Frei sein! Bin wirklich ich es, der sein Leben steuert?

Das war ein besonderes Seminar, da es für uns das erste Seminar war, das aus den eigenen Reihen von Chris und Achim gestaltet wurde.

Freitagabend nach dem Essen gab es eine Kennenlern-Runde. Es ist immer wieder eine große Freude, bekannte Gesichter zu sehen, aber auch neue Leute kennen zu lernen. Am Samstag sind wir dann in das Thema „Freiheit und frei sein“ eingestiegen.

In Kleingruppen hatten wir ausreichend Zeit, um erstmal zu definieren, was für jeden Freiheit heißt. Hier gab es viele Übereinstimmungen, aber auch deutliche Unterschiede, was für jeden persönlich Freiheit und frei sein bedeutet. Das leitet sich oft vom Lebensweg jedes einzelnen her. Bei diesem Thema ging es natürlich auch um Grenzen und Beschränkungen der eigenen Freiheit, ob von außen oder innen.

Es war spannend zu sehen, dass jede Gruppe doch zu sehr ähnlichen Ergebnissen kam. Ein weiteres Thema, welches noch bearbeitet wurde, war das Thema: Stress, positiver und negativer. Dieses Thema ist mit dem Thema Freiheit verwoben.

Es wurde wieder in Gruppen gearbeitet und später zusammengetragen. Sehr gut war, dass wir deutlich mehr Zeit als sonst für die Gruppenarbeit hatten, somit war die Auseinandersetzung mit dem Thema ergiebiger. Da gab es dann bei Einzelnen auch den Aha-Effekt, das eigene Zeitmanagement zu überdenken, um den selbst gemachten Stress zu reduzieren, um dann eben auch mehr Freiheit für die schönen Dinge des Lebens zu haben. Hier schließt sich dann wieder der Kreis.

Es war ein sehr schönes Wochenende, von dem wir Vieles mitgenommen haben. Vielen Dank an Chris und Achim, immer wieder gerne!!!

Pia und Susanne von Dohlen

Freundeskreis Vogelsberg

Frühkindliche Prägung und Sucht – Wurzeln verstehen, Chancen entdecken

[Bad Nauheim, 08.11.2025] Gerade mal drei Wochen nach dem Eigenseminar des Freundeskreises in Bad Nauheim, in dem Dr. Seehuber über „Genetische Einflüsse bei Abhängigkeitserkrankungen“ referierte, stand mit dem Seminar „Frühkindliche Prägung und Sucht“ das nächste Highlight im Terminkalender unseres Bad Nauheimer Vereins. Klaus Hasenmayer, Heilpraktiker für Psychotherapie vermittelte gemeinsam mit seiner Frau, Barbara Mertins, Seelsorgerin und Expertin für Krisen-intervention, die Grundlagen zum Thema „frühkindliche Prägung“ und zeigte auf, ob bzw. inwieweit „Prägung“ als Wurzel der Suchterkrankung gesehen werden kann.



Unsere Seminarleiter: Klaus Hasenmayer, Heilpraktiker für Psychotherapie u. zertifizierter HAKOMI-Therapeut und Barbara Mertins, Seelsorge, Notfallseelsorge u. Krisenintervention (Foto: privat)

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde der insgesamt 25 Teilnehmer, zu denen auch Gäste aus den Freundeskreisen im Westerwald und in Selters zählten, in der die Teilnehmer auch Ihre Erwartungshaltung an den Tag formulierten, galt es zunächst ein einheitliches Verständnis von dem zu schaffen, was in der Verhaltensbiologie als „frühkindlichen Prägung“ bezeichnet wird. Frühkindliche Prägung, so Barbara Mertins, bezeichnet einen irreversiblen Lernprozess in der

Kindheit (von 0 – 7 Jahre), der das spätere Verhalten und Denken nachhaltig formt. Sie geschieht während einer sensiblen Phase und beeinflusst Werte, Verhaltensweisen und Weltanschauungen, die aus den frühen Eindrücken der Umwelt und Erziehung stammen. Beispiele sind das Übernehmen von Denk-, Verhaltens- und Wertungsgewohnheiten, wie sie auch z.B. von Konrad Lorenz bei Graugänsen beobachtet wurden. Im Anschluss wurde dann in Form von Gruppenübungen der Bereich der Prägung des Menschen anhand der sich gegenseitig bedingenden Faktoren „Zeit, Ort und Familie“ bearbeitet.

In welcher „Zeit“ bin ich geprägt worden, wie war die damalige „Familienstruktur“ und welche Rolle hat wohl der „Ort“ meiner frühen Kindheit dabei gespielt? Faktoren, die, wie die Seminargäste in Kleingruppen feststellten, auf jeden Einzelnen signifikanten Einfluss hatten – und die bei dem ein oder anderen auch ein Lächeln/Schmunzeln ins Gesicht zauberten, weil man sich selbst „mal wieder“ in sehr frühen Kindheitserinnerungen (z.T. im eigenen Kindergarten) wiederfand.

Frühkindliche Prägung – mit Blick auf das Erwachsenenalter – hat natürlich Einfluss auf unser Gefühlsleben und auf unser Beziehungs- bzw. Bindungsverhalten. Die spannende Frage: Wie wurden hier ggf. die Weichen durch Prägung gestellt – und was ist „erlernt“, „anerzogen“ oder durch „Lebenserfahrung“ antizipiert?

Ein geeignetes Beispiel hierfür ist das, was man in der Psychologie „Mustererkennung“ nennt. Welche Muster kann ich in meinem Verhalten erkennen – und wo kommen diese Muster her? Sind diese vielleicht schon in einer sehr frühen Phase unserer Kindheit „angelegt“ worden? In Form einer kleinen Meditationsübung hat Barbara Mertins die Teilnehmer des Seminars sehr gekonnt in die eigene Wahrnehmung von Mustern geführt, die ein jeder von uns in sich trägt. „Immer wenn das passiert, reagiere ich auf diese und jene Art und Weise!“ Doch, wie wird ein solches Muster aktiviert? Welche „alten“ Situationen kann ich erinnern, in welchen ein solches Muster zum Tragen gekommen ist? Wo könnte der „Ursprung“ für ein solches „reaktives“ Verhalten liegen? Eine einfach „tolle Übung“, wie fast alle Teilnehmer in der abschließenden Feedback-Runde zum Besten gaben.

Klar, dass das Thema „Prägung und Sucht“, bei so vielen „möglichen, angenommenen Zusammenhängen“ im Zuge eines solchen Seminars nicht tief und erschöpfend besprochen werden kann. Was aber naheliegend ist: „Sucht“ – in welcher Form auch immer, spricht das Belohnungssystem im Gehirn an. Unsere Suchtgedächtnis weiß, weil wir es ihm ja „mühsam“ beigebracht haben, dass die Aufnahme eines Suchtmittels oder ein bestimmtes Verhalten unser körpereigenes Belohnungssystem jubeln lässt. (Über verschiedene Areale im Gehirn (ventrales Tegmentum, Nucleus Accumbens) wird Dopamin ausgeschüttet, welche zur Freisetzung von körpereigenen Opiaten, Cannabinoiden und einem sehr stimulierenden Neurotransmitter mit der

Bezeichnung Gamma-Amino-Buttersäure (GABA) führt.) Und: dass sich das „einfach toll anzufühlen“ scheint (, weil man z.B. für die nächsten zwei Stunden nicht an seine Probleme denken muss), wird in unserem Gehirn (hier: im präfrontalen Kortex) als „Belohnung“ abgespeichert. Oder – mal ganz einfach: Unser Gehirn merkt sich z.B. „Wenn ich ordentlich einen trinke, dann vergesse ich die Welt um mich herum und all meine Probleme für eine gewisse Zeit!“ Diese „Belohnung“ wird abgespeichert und vom Gehirn immer wieder eingefordert! Die „Ausprägung“ unseres individuellen Belohnungssystems kann tatsächlich in unserer frühesten Kindheit stattfinden. Ein wissenschaftlicher, neurobiologischer Zusammenhang von frühkindlicher Prägung und später entwickelter Sucht ist daher wohl anzunehmen.

Alles in allem – so auch einheitliche Tenor der Feedback-Runde: Ein sehr gelungenes Seminar, das viel Raum zur Selbstreflexion und zur Analyse des eigenen Verhaltens gegeben hat. Eine Zielsetzung des Seminars war, vielleicht weiteren Anstoß zu geben, um Themen wie „eigene Prägung“, „Mustererkennung“ oder auch „Analyse und Umgang mit dem eigenen, inneren Kind“ zum Inhalt weiterer Seminare oder auch von Gruppenarbeiten im Zuge unserer wöchentlichen Treffen zu machen. Und dies ist mit unseren beiden Seminarleitern, Frau Mertins und Herrn Hasenmayer, und einer sehr engagiert mitarbeitenden Teilnehmerschaft absolut gelungen.

Vielen Dank auch an dieser Stelle an die Organisatoren des Freundeskreises in Bad Nauheim – allen voran Monika und Christina. Will man dem ganzen Tag nun unbedingt einen „negativen Aspekt“ abringen, dann bleibt nur, dass sich sechs der zuvor verbindlich angemeldeten Teilnehmer z.T. noch am Morgen des Seminartages wieder abgemeldet haben – bzw. gar nicht erschienen sind. Das ist einfach nicht nachzuvollziehen und zu tolerieren. Hier werden die Mühe und das Engagement der Organisatoren einfach „rücksichtslos mit Füßen getreten“ ... und die aus dem Budget des Freundeskreises Bad Nauheim gesponserte, wirklich fantastische Verpflegung musste zu einem nicht unerheblichen Teil am Abend des Seminars „entsorgt“ werden, da die ferngebliebenen Gäste natürlich im Vorfeld eingeplant waren. Das ist nicht fair – und so gehen wir auch nicht miteinander um!

Tim Wartenberg

Freundeskreis Bad Nauheim

Körper – Psyche – Ich

Seminar von Dr. med Dietmar Seehuber

- Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie -

Bei diesem sehr lehrreichen Seminar vermittelte uns Dr. Seehuber anhand von plastischen Bildern via Beamer den Aufbau und die einzelnen Funktionen des menschlichen Gehirns.

Das Großhirn ist für Denken, Bewusstsein, Sprache, Vernunft, Planung und Ethik verantwortlich. Im Mittelhirn befindet sich der Sitz für Gefühle, Wahrnehmung, Affekte und Gedächtnis. Im Hirnstamm werden unsere Reflexe, Instinkte und Regelkreise gesteuert. Dieses Basiswissen war entscheidend dafür, die nächsten Erläuterungen zu verstehen.

Die frühkindliche Gehirnentwicklung des Embryos im Mutterleib verläuft in mehreren aufeinander folgenden Phasen. Sie wird von Genetik, Umweltfaktoren und sensorischen Reizen beeinflusst.

In den ersten 3 Lebensjahren findet ein rasantes Wachstum des Gehirns statt in welcher die Bildung und Stärkung von Netzwerken wie Sensorik, Motorik, Sprache und sozialer Interaktion stattfinden.

Bis zum 7. Lebensjahr findet die frühkindliche Prägung statt welche lebenslang fest im Gehirn verankert bleibt. Diese Phase legt Grundlagen für unser gesamtes Leben und hat oftmals Einfluss auf von uns getroffene Entscheidungen. Mir persönlich hat es sehr geholfen, diese Prägungen zu erkennen und zu verstehen, um so manche getroffene Entscheidung nochmals zu überdenken.

Wie die meisten Eltern unter uns erfahren haben, war die Zeit der Pubertät so manches mal ein Ausnahmezustand. Durch die Erläuterungen von Dr. Seehuber wurde jedem von uns bewusst, dass unsere Kinder gar nicht anders konnten als rebellisch, provozierend und übergriffig zu sein. Die Verbindungen zwischen dem Regulierungszentrum im präfrontalen Cortex und dem Emotionszentrum

im Mittelhirn reifen in dieser Phase sehr langsam. Da die Pubertierenden dadurch nicht in der Lage sind Gefühle und Vernunft in Einklang zu bringen ist diese Phase so unendlich schwierig für alle Beteiligten.

Bei ADHS gibt es mehrere belegte Veränderungen im Gehirn. Hierbei sind vor allem die Netzwerke zwischen Aufmerksamkeit, Impulssteuerung und Belohnungsverarbeitung betroffen. Dies kann auf 2 Faktoren zurückgeführt werden: Reduzierte Effizienz des präfrontalen Cortex und eine Störung im Neurotransmitterhaushalt von Serotonin und Noradrenalin. Daraus resultieren Symptome wie Unaufmerksamkeit, Störungen der Impulskontrolle und oftmals Hyperaktivität. Zur Regulierung der Neurotransmitter wird zum Beispiel der Wirkstoff Methylphenidat eingesetzt, welcher stimulierend auf die unterversorgten Gehirnregionen Einfluss nimmt. Durch die Gabe des Medikamentes und Begleitung durch Psychotherapie kann eine Verbesserung des Krankheitsbildes erreicht werden.

Eine Suchterkrankung verändert das Gehirn langfristig auf mehrere Weisen. Durch den Konsum von Alkohol, Substanzen und Verhaltensweisen. verstärkt sich das Belohnungszentrum im Mittelhirn. Dadurch wird die sofortige Belohnung bevorzugt, auch wenn die Folgen negativ sind.

Verknüpfungen zwischen Triggern und dem Verlangen nach dem Suchtmittel werden verstärkt und manifestieren sich immer mehr. Kontroll- und Entscheidungsfähigkeit im präfrontalen Cortex arbeiten weniger effizient und machen das Widerstehen immer

schwieriger. Das Belohnungszentrum im Mittelhirn beginnt bei Stress Alarm zu schlagen und lässt das Verlangen nach Konsum steigen. Bei regelmäßigem Konsum reduziert sich die Wirkung im Gehirn und es kommt zur



Toleranzentwicklung. Das Gehirn passt sich langfristig an den Substanzgebrauch an und bewirkt eine Veränderung in Gefühlsregulation, Belohnungserleben und Stressbewältigung.

Da man bei einer Suchterkrankung starke Signale aus dem Mittelhirn bekommt ist es während der Genesungsphase entscheidend den präfrontalen Cortex zu stärken. Um hier das rationale Denken und die Vernunft zu stärken hilft mir persönlich der wöchentlich feste Termin Dienstag, 19 Uhr bei meiner SHG des Freundeskreises Bad Nauheim. Hier kann ich mich öffnen und erfahre immer wieder Verständnis und konstruktive Lösungsvorschläge für so manches Problem. Es besteht untereinander eine tiefe Verbundenheit, die durch das gegenseitige Verständnis und die offene Kommunikation zustande kommt. Hier muss ich mich nicht erklären, jeder weiß sofort, von was ich rede. Dieses befreiende Gefühl will ich nie wieder missen

Nur ich alleine schaffe es, aber ich schaffe es nicht allein !!!!!

Heike Lippert

Freundeskreis Bad Nauheim

Eine Reise zu meinem inneren Kind: Ein unvergessliches Seminar

Als ich gemeinsam mit meiner Mutter zum Seminar „Mein inneres Kind – wie frühere Erfahrungen mein heutiges Leben beeinflussen“ aufbrach, war ich von gemischten Gefühlen erfüllt. Es war mein erstes Seminar dieser Art, und ich hatte keine Ahnung, was mich erwartete. Am Freitagabend angekommen, schaute ich in viele mir fremde Gesichter. Doch nach einer herzlichen Begrüßung begann mein Herz, sich zu öffnen, und ich spürte eine wachsende Wärme.

Die erste Nacht schlief ich wie ein Baby, voller Vorfreude auf die kommenden Erlebnisse. Ich war bereit, mich auf die Arbeit mit der wunderbaren Tanja und den anderen Frauen einzulassen. Am Samstag ging es dann richtig zur Sache. Es gab zahlreiche Einzel- und Gruppenarbeiten, die mich emotional sehr forderten.

Ich hatte mir vorgestellt, dass das Seminar eine isolierte Reise zu meinem inneren Kind sein würde. Doch schnell stellte ich fest, dass es viel mehr war. Die emotionalen Prozesse, die sich entfalten, waren überwältigend. Unerwartete Seelenverbindungen entstanden zu Frauen, die ich erst kurz kannte, und ich war tief berührt von den Geschichten, die sie teilten.

Tanja hatte uns großartige Themen vorbereitet, die uns nicht nur wachrüttelten, sondern auch zum Nachdenken anregten. Wir haben viel über uns selbst gelernt – sowohl die schönen als auch die schmerzhaften Seiten. Es gab Gespräche, die uns traurig machten, aber auch Momente des Trostes, sei es durch eine Umarmung oder einen Handgriff, der uns zeigte, dass wir nicht allein waren.

Der Zusammenhalt in dieser Gruppe hat mich verändert. Ich hätte nie gedacht, dass Klischees und Glaubenssätze so stark an mir nagen. Die Vielfalt der Frauen, die aus verschiedenen Lebensphasen kamen, ließ mich erkennen, dass wir alle auf einer tieferen Ebene verbunden sind – unabhängig von unserem Alter oder unseren Erlebnissen.

Wir lernten, unsere Bedürfnisse, Gefühle und Verhaltensweisen zu erkennen und zu verstehen, welche Bindungstypen wir vertreten und wie uns unsere

Kindheit geprägt hat. Manchmal war es schwer, sich einzugestehen, dass bestimmte Verhaltensweisen Schutzmechanismen sind, die uns begleiten.

Diese Reise war nicht nur eine Entdeckung meiner selbst, sondern auch eine Verbindung zu den anderen Frauen, die diesen Weg mit mir gegangen sind. Ich bin unendlich dankbar für diese Erfahrung und weiß, dass ich mich auch in Zukunft für Frauenseminare anmelden werde. Diese Art der Therapie war neu für mich, aber genau das, was ich gebraucht habe.

Zum Schluss möchte ich ein Zitat teilen, das mir sehr am Herzen liegt: „Deine Wunde ist nicht deine Schuld, aber deine Heilung liegt in deiner Verantwortung.“ Diese Worte begleiten mich auf meinem Weg und erinnern mich daran, dass ich die Kraft habe, mein Leben zu verändern.

Danke an jeden einzelnen von euch und besonders an Tanja, ein absoluter Herzensmensch.

Vicky Müller



50 Jahre Freundeskreis Westerwald

Jubiläumsfeier am 20.09.2026 in Hachenburg

Im Jahr 1975 schlossen sich einige abstinente Suchtkranke zu einer Selbsthilfegruppe zusammen. Mit diesem Zusammenschluss legten Sie den Grundstein für den heutigen Freundeskreis

Westerwald. Am 15.01.1976 wurde der Freundeskreis als gemeinnütziger

Verein vom Finanzamt Hachenburg anerkannt, und am 06.05.1976 beim Amtsgericht Montabaur ins Vereinsregister eingetragen, die Geburtsstunde.

Was damals in kleinem Kreis begann, hat sich zu einer starken Gemeinschaft entwickelt, in der Suchtkranke und ihre Angehörigen einander auf dem Weg in ein suchtfreies Leben begleiten und unterstützen.



Im kommenden Jahr feiert der Freundeskreis Westerwald sein 50-jähriges Bestehen – ein besonderes Jubiläum, das am 20. September 2026 in der Stadthalle Hachenburg begangen wird. Wir laden bereits heute herzlich dazu ein, sich dieses Datum vorzumerken!

Der Ablauf im Überblick:

Vormittags – Offizieller Teil: Mit Grußworten, Festreden und Ehrungen würdigen wir die Menschen und die Geschichte, die den Freundeskreis Westerwald über fünf Jahrzehnte geprägt haben. Anschließend sind alle Gäste zu einem kleinen Mittagessen eingeladen.

Ab 14:00 Uhr – Öffentlicher Teil: Im Zeichen von Begegnung, Austausch und Kommunikation öffnen wir unsere Türen für die Familien unserer Mitglieder, für Interessierte, Wegbegleiter und Freunde aus dem gesamten Landesverband. Im Foyer der Stadthalle erwartet Sie zudem eine Ausstellung zur lebendigen Chronik unseres Vereins.

Natürlich darf ein gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen nicht fehlen! Raum für Gespräche, Erinnerungen und neue Impulse. Die Jubiläumsfeier wird ein Ort der Begegnung, der Wertschätzung und der Hoffnung – genau das, wofür der Freundeskreis Westerwald seit 50 Jahren steht. Wir freuen uns auf Euer Kommen und auf einen unvergesslichen Tag in Hachenburg!

Freundeskreis Westerwald

**Für unsere Ratefüchse und
Ratefüchsinnen um die freie Zeit an den
Feiertagen zu füllen.**

**Kennt ihr Rebus Rätsel? Wenn nicht, lernt ihr jetzt eins
kennen.**



Erratet was die Bilder darstellen und ändert die Wörter wie angegeben.

Daraus entsteht der Lösungssatz.

Kleiner Spoiler..... Ein Thema unserer Seminare in 2025

Der Landesverband hat für die richtige Lösung 10 Preise ausgelobt.

1. Preis Wunschgutschein 50 EUR
2. Preis Wunschgutschein 30 EUR
- 3.-5. Preis Wunschgutschein jeweils 20 EUR
- 6.-10. Preis Wunschgutschein jeweils 15 EUR

Die Preise werden an der Delegiertentagung im Frühjahr 2026 gezogen.

Bitte die **Lösung bis spätestens 31.01.2026** an:

preisraetsel-freundeskreise-hessen.de

Vergesst nicht, eure vollständige Anschrift und Namen anzugeben!

Bitte auch angeben, ob wir euch namentlich in der kleinen Zeitung erwähnen dürfen.

Die Redaktion wünscht viel Spaß beim Rätseln.



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		