



AUSGABE 6  
November 2023



Freundeskreise  
für Suchtkrankenhilfe

**Liebe Freundeskreisler\*innen und interessierte Lesende,**

nachdem wir unsere kleine Reihe mit Veröffentlichung der 9 Leitbildartikel samt sehr beantwortenswerter Fragen dazu nun beendet haben, möchten wir Euch in diesem Quartal einen Artikel zum Thema „Ängste und Sucht“ präsentieren, der aus der Feder unserer Redakteurin Irene Braun stammt und den wir Euch hiermit herzlichst zur Lektüre empfehlen.

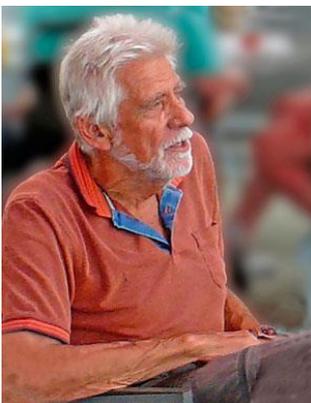
Wer übrigens beim Lesen dieser Ausgabe eine Art Déjà-vu empfindet, die/der sei beruhigt: die Kemptener haben tatsächlich dieses Jahr 2-mal geschossen - tja: wer schreibt, bleibt!

Beginnen werden wir diese Nummer aber erstmal leider wieder mit einem sehr traurigen Kapitel ...

Oliver Breiing, Redaktion

## Nachruf auf Wolfgang Kleiner

Der Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bayern e.V. trauert um Wolfgang Kleiner vom Freundeskreis Westallgäu, der am 4.10.2023 verstarb.



Wolfgang war langjähriger Vorstandsvorsitzender im Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Bayern. Im Bundesverband war er viele Jahre Vorstandsmitglied.

Geschätzt wurde Wolfgang vor allem für seine warme, ausgeglichene, humorvolle Art, die er unter anderem bei dem von ihm ins Leben gerufene und begleitete Freundeskreisseminar einbrachte.

Wir verlieren mit ihm einen echten Freundeskreisler, der einem stets das Gefühl von Zuwendung gab und gut zuhören konnte.

Unser tiefstes Mitgefühl zum schmerzlichen Verlust gilt seiner Elisabeth.

Die Vorstandschaft und Team Öffentlichkeit der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Bayern e.V.

## Ängste und Sucht

- Immense Sorgen, dass dein Mann bei einem Verkehrsunfall um´s Leben kommen könnte ....
- Heftige Angst um deinen Sohn, dass er nach dem Disco-Besuch überfallen werden könnte ....
- Dauernde Beunruhigung, dass in der nahen Familie mal ein Pflegefall auftreten könnte ....
- Beklemmende Befürchtung des Arbeitsplatzverlustes und damit der Familienversorgung ....

Diese Liste könnte beliebig fortgesetzt werden; es handelt sich um sog. generalisierte Ängste, denen zwar reale Gefahren zugrunde liegen, die aber zu unkontrollierbaren Sorgen und typischen Angst- Symptomen ausufern und den Alltag beherrschen können.

Aus der Furcht vor Kontrollverlust entsteht häufig Vermeidungsverhalten, d.h. man zieht sich

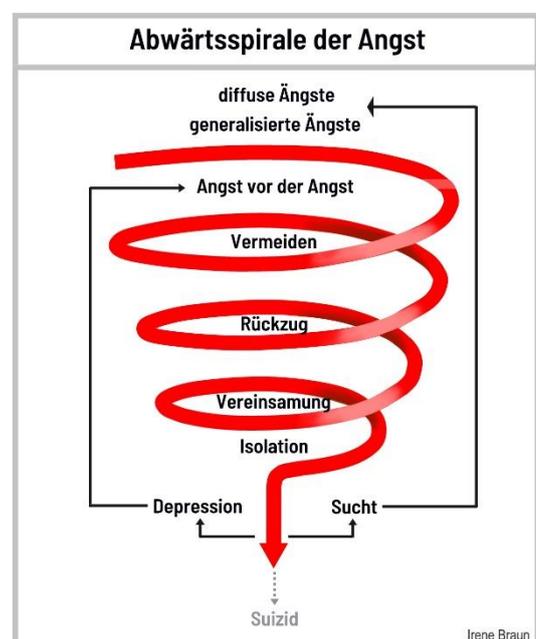
zurück, um etwaigen Gefahren gar nicht erst zu begegnen. Scham, darüber zu reden, oder Bedenken, die Anerkennung bei anderen zu verlieren, führen dann häufig auch zu sozialer Isolation, z.B. man will niemanden mehr persönlich treffen.



Die Beklemmung von Alleinsein und die Aussichtslosigkeit auf Veränderungen über längere Zeit können depressive Verstimmungen oder das Vollbild einer echten Depression auslösen. Diese kann ohne soziale, somatische oder psychische

Hilfestellung, bzw. Therapie eine Suchtentwicklung begünstigen.

Durch den Konsum von stimmungsaufhellenden und/ oder sedierenden (dämpfenden) Medikamenten oder Suchtmitteln können typische Angstsymptome vorübergehend verringert werden, sodass positive Erwartungen an die Suchtstoffe wachsen. Solche Bewältigungsversuche mit missbräuchlich eingesetzten Medikamenten und/ oder Drogen erzeugen jedoch nachhaltige Veränderungen im Stoffwechsel der Neurotransmitter (Botenstoffe im Gehirn). In der Folge verkümmern eigene Problembewältigungsfertigkeiten (Resilienz) immer mehr, Interesselosigkeit, Schuldgefühle, Versagensängste und Verdrängungsstrategien nehmen zu. Dadurch können schließlich Suchterkrankungen, Psychosen und/ oder sonstige schwere Persönlichkeitsstörungen entstehen, bis hin zu suizidalen Verläufen.



## Fortsetzung: Ängste und Sucht

Zu den am häufigsten als 'Selbsttherapie' missbrauchten Stoffen zählen Alkohol, Benzodiazepine und/ oder Opiate, sowie wirkverwandte – als eher harmlos geltende – Stoffe, wie Marihuana. Durch deren neurobiologische Giftwirkung können sich jedoch die ursächlichen Symptome (Angstzustände, Panikattacken ...) wiederum verstärken und sich die Lebensumstände des betroffenen Menschen massiv verschlechtern oder ganz einbrechen.

Die psychischen Störungen erfordern schließlich eine professionelle Mehrfachtherapie, weil die Symptome in unterschiedlichen Abständen oder Ausprägungen auftreten. So kann es sein, dass der Patient für einige Wochen einen Suchtstoff-Entzug durchlaufen muss, während evtl. parallel eine massive Depression zu behandeln ist. Auftretende Panikattacken oder affektive Krisen können die ausgewählten Therapiemaßnahmen wieder 'auf den Kopf stellen'. Möglicherweise müssen zusätzlich noch Schutzmaßnahmen gegen selbstgefährdende und/ oder suizidale Vorhaben getroffen werden.



Die Erfolge einer meist langwierigen Therapie bringen dem Betroffenen einen grundsätzlichen Lebensgewinn in Sachen Gesundheit, Psyche, Neuaufbau eines sozialen Umfeldes, Bewältigung der Arbeitswelt usw.... Aber den Patienten können gewisse Restängste bleiben, mit denen sie – wenn in der Therapie dazu befähigt worden – sehr bewusst umgehen müssen, um sie als Schutzmechanismus vor weiteren Lebensabstürzen einzusetzen.

*Irene Braun, November 2020*

**Quellen:** Fachklinik Spielwige, 'Sucht und Angst', Lüdenscheid  
Hans Morschitzky, 'Die zehn Gesichter der Angst', 2018  
ReHa-Zentrum Warstein, 'Angststörungen und Sucht'



## Weitere Freundeskreise stellen sich vor:

- **Freundeskreis Ansbach**

Der Freundeskreis Ansbach wurde 2019 durch Thomas Einsiedel, Martina und Traudl (vom Freundeskreis Nürnberg) gegründet. Im Moment treffen sich zwischen 10 und 15 Personen immer Mittwoch abends um 19 Uhr in den Räumen der Tagespflege in der Jüdtstraße. Freitag abends um 19.30 Uhr wird von Johannes Kuck zusätzlich eine online Gruppe angeboten.

## Fortsetzung: Freundeskreis Ansbach

In unseren Gruppen können sich Betroffene und Angehörige in einem geschützten Rahmen miteinander austauschen. Es geht nicht nur um Alkohol, sondern auch um andere Abhängigkeiten wie zum Beispiel Medikamente, Drogen und nichtstoffliche Süchte. Der Umgang miteinander ist sehr wertschätzend, empathisch und vertrauensvoll, daher entstehen während der Gruppenabende oft sehr intensive Gespräche über die verschiedensten Aspekte rund um Sucht, Hintergründe der Sucht und auch private Themen, die gerade auf der Seele brennen. Aber auch das miteinander Lachen kommt bei uns nicht zu kurz.

Alle profitieren hierbei vom großen Erfahrungsschatz der anderen Teilnehmer. Denn schließlich sitzen alle im selben Boot und so hat jeder Verständnis für die Situation und die Probleme der Anderen.

Zweimal im Jahr bietet der Freundeskreis auch interne Seminare zu verschiedensten Themen an, die vorher im Gruppenkonsens beschlossen werden. Diese Seminare werden von sehr kompetenten Fachleuten geleitet. So findet zum Beispiel Ende Oktober ein Seminar über gewaltfreie Kommunikation statt, aber auch gemeinsame Freizeitunternehmungen wie zum Beispiel eine Weihnachtsfeier, eine geführte Kanutour durch unseren Gruppenleiter Thomas Einsiedel, ein KGS (Körper, Geist und Seele) Wochenende mit Yoga, Wanderungen und viel Zeit für persönliche Gespräche gehören zum Programm. Dieses KGS- Wochenende ist auch offen für andere Freundeskreise und findet bei genügend Interessenten zwei Mal im Jahr statt.

Es kann Dir jemand die Tür öffnen, aber hindurchgehen musst Du selbst [Konfuzius].

*Sabine, Freundeskreis Ansbach*

- **FK Fürth**

### Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Fürth – Selbsthilfegruppe mit Herz



Unsere Fürther Gruppe wurde im Oktober 2016 mit 9 Gruppenmitgliedern gegründet. Bis zur Delegiertenversammlung, im März 2017, waren wir dem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Altenberg angegliedert, der uns mit ihrer Patenschaft unterstützte.

Im Gemeindehaus der ev. Kirche St. Paul, in Fürth, haben wir damals einen schönen Gruppenraum gefunden. Hier treffen wir uns regelmäßig, immer am Montag-Abend.

Hauptsächlich durch die Suchtberatung der Caritas in Fürth kamen immer wieder neue Teilnehmer zu uns, viele davon sind heute noch dabei und inzwischen Mitglieder geworden.



## Fortsetzung: Freundeskreis Fürth

Leider konnten ab März 2020 durch die Corona-Beschränkungen keine Präsenzgruppen mehr stattfinden. Doch die Not machte uns erfinderisch! Durch die guten Kontakte innerhalb der Freundeskreise und der Unterstützung durch den Fk Hilpoltstein konnten wir in kurzer Zeit eine Skype-Gruppe aufbauen. Selbst ein 82jähriges Mitglied war den neuen Medien aufgeschlossen und war begeistert dabei.

Nach der Pandemie, als Präsenztreffen wieder uneingeschränkt erlaubt waren, nahm die Besucherzahl rasant zu. Im 2. Halbjahr 2022 führten wir probeweise eine zusätzliche Gruppe am Montag-Abend ein. Dazu konnten wir einen zweiten Gruppenraum nutzen. Diese zweite Gruppe findet seit Beginn des Jahres 2023 dauerhaft statt. Beide Gruppen werden regelmäßig, meist mit über 10 Teilnehmern pro Gruppe, gut besucht.

Neben den regelmäßigen Gruppenabenden ist uns der Austausch und das Treffen mit den Angehörigen besonders wichtig. Dazu veranstalten wir regelmäßig im Sommer unser Grillfest, einen Ausflug im Spätsommer und unsere Weihnachtsfeier. Außerdem treffen wir uns ab und zu bei einem Kaffeeklatsch im Stadtparkcafé. Heuer haben wir uns beim SwinGolf in Horbach ausprobiert. Für unsere Veranstaltungen haben wir einen „Eventmanager“ (Günther) gewinnen können.

Selbstverständlich nehmen wir an den Aktivitäten des Landesverbandes (Minigolf, Winterfreizeit, Radtour usw.) sowie an den angebotenen Seminaren teil.

*Euer Freundeskreis Fürth*

## Gruppenvorstellungen in der FLÜSTERTÜTE [2024]

Wir freuen uns, wenn Ihr hier einen Einblick in Eure Gruppen gebt; besonders Bilder (Achtung: Autor muss genannt sein) bereichern diese ‚Verbandszeitung‘!  
Bitte schickt eure Berichte rechtzeitig an:

[ak.oeffentlichkeit@freundeskreise-sucht-bayern.de](mailto:ak.oeffentlichkeit@freundeskreise-sucht-bayern.de)

**Für die Ausgabe 7** (erscheint Mitte Februar 2024) → **Einsendeschluss = 25.01.2024:**

- Freundeskreis Kempten
- Freundeskreis Nürnberg
- Freundeskreis Neumarkt

**Für die Ausgabe 8** (erscheint Mitte Mai 2024) → **Einsendeschluss = 25.04.2024:**

- Freundeskreis Hof
- Freundeskreis Hilpoltstein
- Freundeskreis Hersbruck

*Die Redaktion*

## Ausflug zum Freundeskreisschießen in Betzigau (Kempten)

Der Einladung zum 2. Freundeskreisschießen in Betzigau am 20.05.2023, folgten wir nur zu gerne. Unser Team aus Neumarkt, bestehend aus Liss, Monika, Toni, Josef, Günter und mir, reisten bereits am Vortag an. Zwei Freundinnen von Liss unterstützten unsere Teams. Wir alle waren gemütlichst untergebracht und starteten gut gelaunt in den "Wettkampf". Am Samstag um 10 Uhr waren alle 20 Teilnehmer im Schützenheim Betzigau versammelt.

Es fanden sich 5 Teams mit je 4 Leuten zusammen, die gegeneinander antraten. Jeder versuchte, sein Bestes zu geben. Die Mannschaft vom Schützenheim sorgte sich vorzüglich um unser leibliches Wohl, mit Getränken, Leberkäs und Salat. Nach dem gemeinsamen Mittagessen standen die Ergebnisse fest.

Mein Team und ich, wir waren natürlich mächtig stolz auf den 1. und die Mädelsgruppe auf ihren 4. Platz.

In der Einzelwertung war auf Platz 1 unser Gastgeber, Bernhard Eiband, auf Platz 2 der Thomas und ich (Susanne) auf dem 3. Platz.

Mein Team "The Champions", nahm stolz den Pokal entgegen!

Doch die beste Ehrung erfolgte, als Bernhard seine allseits beliebte Marmelade verteilte! Wie immer, ein Highlight!!!!



Nach einer kurzen Verschnaufpause erwartete uns ab 14 Uhr eine gut 2-stündige Führung durch den "gallorömischen Tempelbezirk von Cambodunum". Eine der bedeutendsten römischen Kultstätten, im heutigen Süddeutschland.

Unsere Stadtführerin "Theresia", erklärte uns sehr anschaulich, wie damals gelebt und geopfert wurde. Wie keltische Gottheiten verehrt wurden, auf dem Forum das Leben stattfand, wie gehandelt, beschlossen und gerichtet wurde.



## Fortsetzung: Ausflug zum Freundeskreisschießen ...

Schauspieler erklärten uns ihre Kleidung und vor allem das Schuhwerk. Besonders interessant war es in der "kleinen Therme"!

Schon 50 nach Christus, diente die Anlage als private Badeanlage für den damaligen Statthalter und seinen Gästen. Es gab dort schon heißes Wasser, Toiletten samt Kläranlage. Auf dem "stillen Örtchen" ging es damals alles andere als still vor sich. Zu mehreren nebeneinander sitzend, wurde sich ausgetauscht, Politik gemacht.... Heute undenkbar! Ganz herzlichen Dank an Theresia, die einem das alte, wie das neue Kempten mit viel Herzblut näherbringt.

Eine Eisdiele kam uns nach der Führung, bei herrlichstem Sonnenschein gerade recht. Lotte und Bernhard zeigten uns noch "ihr Viertel", in dem sie wohnen, bis es dann um 17 Uhr in ein italienisches Ristorante ging. Auch das war ein Volltreffer!!! Das Essen war mehr als reichlich und lecker. Keiner stand hungrig auf!

Bei der herzlichen Verabschiedung von den Kemptnern, meldeten wir uns gleich wieder für das nächste Freundeskreisschiessen 2024 an.

Also, vielleicht auf bald im schönen Allgäu

*Eure Susanne [FK Neumarkt]*

-----

## Ein besonderes Kuchenrezept zur Adventszeit

Man nehme:

- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Zucker
- 1 Tasse braunen Zucker
- 4 große Eier
- 2 Tassen getrocknete Früchte
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Hand voll gemahlene Nüsse
- 1 Zitrone
- 1 Liter Single Malt Whisky

Zunächst kosten Sie den Whisky und überprüfen Sie so seine Qualität.

Nehmen Sie dann eine große Rührschüssel zur Hand.

Währenddessen probieren Sie nochmals den Whisky und überzeugen Sie sich davon, dass er wirklich von bester Qualität ist. Gießen Sie dazu eine Tasse randvoll und trinken diese dann aus! Wiederholen Sie diesen Vorgang!

Schalten Sie den Mixer ein und schlagen Sie in der Rührschüssel die Butter flaumig weich, fügen Sie einen Löffel Zucker hinzu.

### Fortsetzung: Ein besonderes Rezept ...

Überprüfen Sie, ob der Whisky noch in Ordnung ist: probieren Sie dazu nochmal eine Tasse voll!  
Mischen Sie den Schalger aus .... Brechen Sie 2 Eier aus und zwar in die Schüssel! Hauen Sie die schrumpeligen Früchte mit rein .... Malen Sie den Schixer ein .... Wenn das blöde Obst im Trixer stecken bleibt, lös'n mit nem Traubenschier ....  
Überprüfen Sie erneut den Whisky auf seine KonsistenzZZZZZ ....  
Jetzt schmeißen Sie die Zitrone in den Hixer und drücken Sie ihre Nüsse aus ....  
Fügen Sie eine Tasse hinzu, Zucker, alles – was auch immer ....  
Fetten Sie den Ofen ein, drehen Sie ihn um 360 Grad ....  
Schlagen Sie auf den Mixer, bis er ausgeht ....  
Werfen Sie die Rührschüssel aus dem Fenster, aber überprüfen Sie den Geschmack des übrigen abgestandenen Whiskys ....  
Gehen Sie ins Bett und pfeifen Sie auf den Kuchen!



***Auf keinen Fall zum Nachbacken empfohlen von Irene Braun!***

### In (aller) Kürze

#### ***Freundeskreis-Seminar des Landesverbandes 2024***

Für unser **Freundeskreissemnar vom 2. bis 4. Februar 2024 in Neumarkt** sind noch genügend Plätze frei, so dass sich eine Anmeldung in jedem Fall lohnt – inhaltlich ja ohnehin immer wieder eine lohnenswerte Sache.

Das Thema lautet: *Grundformen der Angst.*

**Anmeldeschluss** ist der **10. Dezember 2023** – wie immer internen Bereich unserer Homepage.



Fortsetzung: In (aller) Kürze

### **Alkoholfreier Faschingsball des FK Neumarkt 2024**

Am **10. Februar 2024** steigt einmal mehr der **Neumarkter Faschingsball**; und das - nicht nur - mit allerdings wirklich äußerst gesunden Getränken. Anmeldungen bitte an Roswita Mottl unter **09181-32437**- dort könnt Ihr auch weitere Informationen erhalten. Eine wirklich empfehlenswerte Alternative zu allen anderen Faschingsbällen mit bereits einiger Tradition.

### **FK-Freizeit 2024 in Sellin (Rügen)**

Auch 2024 findet wieder eine **Freundeskreis-Freizeit in Sellin auf Rügen** statt. **Vom 23.9. bis zum 5.10.24** können erneut 24 Personen auf 18 Zimmern des schönen Hauses Seeadler und unter der Begleitung von Sonja Saad und Uwe Rothämel knapp 2 erholsame Wochen verbringen. Die Preise bewegen sich zwischen **788,- € [DZ]** und **899,- € [EZ]**.



Vormittags werden Geist und Seele beschäftigt unter dem Generalthema **Entscheidungen treffen: Schluss mit Unentschlossenheit**, nach dem Mittagessen dürfen diese dann baumeln – ob am Meer, in schönen Ostseestädtchen oder im Rügener Hinterland ist dann für jeden etwas dabei.

Interessierte melden sich bitte **bis zum 2. März 2024** an – entsprechende Anmeldeformulare und Ausschreibung zum Download findet ihr auf unserer Homepage unter dem entsprechenden Eintrag in den *Terminen 2024*.

**Es lohnt sich allerdings, entschlossen zu sein:** ab dem 16. Januar können sich nach Vorstandsbeschluss nämlich auch Freundeskreisler\*innen aus dem gesamten Bundesgebiet anmelden – falls dann noch Plätze frei wären.

Rückfragen bitte an **Uwe Rothämel unter Tel. 0171-4315821** oder aber als mail adressiert an [uwe.rothaemel@freundeskreise-sucht-bayern.de](mailto:uwe.rothaemel@freundeskreise-sucht-bayern.de) .

*Wichtige Infos zu weiteren Veranstaltungen findet Ihr bis auf Weiteres unter der Rubrik "Termine - Aktuelles" auf unserer Homepage [www.freundeskreise-sucht-bayern.de](http://www.freundeskreise-sucht-bayern.de) !*



## Der Quartals-Witz

Ein Elefant im Zoo hat Husten. „Verdünnen Sie einen Eimer Wasser mit einer Flasche Schnaps“, ordnet der Tierarzt an, „und geben Sie ihm stündlich ein Maul voll davon!“

„Herr Doktor“, ruft der Pfleger am Abend an, „die Medizin hat dem einen Elefanten geholfen: der schläft; aber was soll ich machen? Jetzt husten alle anderen Elefanten auch!“



---

## IMPRESSUM

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Bayern e.V.  
Oliver Breiing – Vorstand  
Pfisterstraße 40  
90762 Fürth  
0177-7467845  
[www.freundeskreise-sucht-bayern.de](http://www.freundeskreise-sucht-bayern.de)

### Bildnachweise:

Seite 1: *privat*  
Seite 2 und 3: *Irene Braun [3]*  
Seite 4: *Klaus Wölfel*  
Seite 6: *Bernhard Eiband*  
Seite 8: *Emily Simmerlein*  
Seite 9: *Oliver Breiing*

