

DER



# Ringbote

AUSGABE 1 | 2024

*Mitteilungen der Fachkliniken Ringgenhof und Höchst, des Förderkreises und der Geschäftsführung*



Die Zieglerschen

*Titelthema: Selbsthilfegruppen*



## INHALT

- 04 THEMA** Selbsthilfegruppen
- 08 PORTRÄT** Gemischtes Doppel:  
Maria Keller
- 10 SPENDEN** Danke: Die ersten  
Therapeuten haben Paten
- 12 IMPULS** Mut aus Gottvertrauen:  
Pfarrer Gottfried Heinzmann  
über Mut in Krisenzeiten
- 14 WIR** Eine erfüllende Arbeit:  
Fragen an Katja Friedrich
- 16 DAS BESONDERE BILD:**  
Das Selbst und die Gruppe

**LIEBE LESERIN,  
LIEBER LESER,**



die Zeit rennt – zumindest uns geht das so. Der Blick auf den Kalender zeigt schon wieder Mai. Wo sind die vergangenen Monate so schnell hin? Weihnachten, Jahreswechsel, Osterfest: Schon lange wieder vorbei, abgehakt. Dafür freuen wir uns über die Natur: Sie ist erwacht, alles grünt und blüht, auch das letzte Aufbäumen des Winters im April konnte sie nicht bremsen.

Und auch wir sind voller Tatendrang. Unsere Arbeit für und mit suchtkranken Menschen füllt uns aus. Froh sind wir, mit Katja Friedrich eine engagierte neue therapeutische Leiterin für unsere Fachklinik Ringgenhof gewinnen konnten! Die Vorbereitungen für unseren Beratungsstellentag laufen unter Hochdruck. Besonders freut uns, dass wir schon jetzt viele Unterstützerinnen und Unterstützer als Tierpaten für unsere tiergestützte Therapie an der Fachklinik Höchsten gewinnen konnten. Wäre eine Patenschaft nicht auch etwas für Sie?

Wie geht es weiter nach der Therapie in unseren Fachkliniken Höchsten und Ringgenhof? Alle unsere Fachleute sind sich einig und raten unseren Patientinnen und Patienten: Suchen Sie sich eine Selbsthilfegruppe! Doch wie geht das? Und was machen diese Gruppen überhaupt? Unser Autor Martin Baumgardt hat sich diesem Thema angenommen – lesen Sie seine Rechercheergebnisse in unserem Titelthema!

Also: Nehmen Sie sich den Ringboten und suchen Sie sich ein lauschiges Plätzchen in der neu erwachten Natur! Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und grüßen Sie herzlich!

Ihre

Rebekka Barth  
Geschäftsbereichsleiterin Suchthilfe

Ihre

Sabine Lorber  
Vorsitzende des Förderkreises



## SUCHTHILFE INFO- UND BERATUNGS- STELLENTAG

Im Juni findet nach mehrjähriger Pause erstmalig wieder ein Info- und Beratungsstellentag der Suchthilfe der Zieglerschen statt. Im Mittelpunkt des Tages, der in der Fachklinik Höchsten in Bad Saulgau stattfinden wird, stehen Fachgespräche, Austausch und Begegnungen sowie verschiedene interessante Workshops. »Wir freuen uns auf den Austausch und die Begegnung mit Fachleuten aus dem gesamten Bundesgebiet, die unsere Patientinnen und Patienten beraten, bevor diese bei uns eine Reha antreten«, erklärt Rebekka Barth, Geschäftsbereichsleitung Suchthilfe. *AS*

## FACHKLINIK RINGGENHOF KATJA FRIEDRICH IST DIE NEUE LEITERIN

Mit einem bunten Blumenstrauß und vielen guten Wünschen wurde Katja Friedrich, die neue Therapeutische Leiterin der Fachklinik Ringgenhof, von ihren Kolleginnen und Kollegen herzlich willkommen geheißen. »Wir freuen uns, dass wir mit Katja Friedrich eine sehr kompetente, engagierte und erfahrene neue Leitung gefunden haben, die den Mut hat, die Suchthilfe mit uns gemeinsam weiterzuentwickeln. Für die neue Aufgabe wünschen wir ihr alles Gute und Gottes Segen!« sagte Rebekka Barth, Geschäftsbereichsleitung Suchthilfe. Katja Friedrich kündigte an, die vielen guten Dinge und auch den guten Geist der Klinik weiterhin bewahren zu wollen und bedankte sich herzlich für das Vertrauen ihrer Kolleginnen und Kollegen. *AS*



*Große Freude und Blumen: Holger Claus, Katja Friedrich und Rebekka Barth (v.l.n.r.).*

## FÖRDERKREIS JETZT ZUR DIESJÄHRIGEN RALLIGEN-FREIZEIT ANMELDEN

Schnell den Kalender hernehmen, Stift zücken und den Termin eintragen und vormerken: Vom 08. bis 12. Oktober 2024 findet die diesjährige Ralligen-Freizeit statt. Wer teilnehmen will, kann sich bereits jetzt bei Anni Köser ([foerderkreis-suchtkrankenhilfe@zieglersche.de](mailto:foerderkreis-suchtkrankenhilfe@zieglersche.de)) zur nächsten Freizeit auf dem Hofgut Ralligen anmelden. Wir freuen uns auf rege Teilnahme! *VS*

## DIE ZIEGLERSCHEN FÜR WELTOFFENHEIT, TOLERANZ UND DEMOKRATIE

Gottfried Heinzmann, Vorstandsvorsitzender der Zieglerschen, hat sich angesichts der bundesweiten Demonstrationen gegen Fremdenhass und Rechtsextremismus deutlich positioniert: »Weltoffenheit, Toleranz und Demokratie. Für diese Werte stehen wir Zieglerschen. Ich weiß, dass viele, viele Mitarbeitende dies teilen und sich täglich dafür einsetzen.« *SW*  
Mehr auf: [www.zieglersche.de/weltoffenheit](http://www.zieglersche.de/weltoffenheit)

# SELBSTHILFE-GRUPPEN

Ein Dino vergangener Zeiten, längst eingeholt von Onlineangeboten und Apps? Oder haben sie noch Bestand in unserer heutigen, schnelllebigen und oft auch unpersönlichen Zeit?

TEXT: MARTIN BAUMGARDT

*Selbsthilfegruppe – na klar und unbedingt. O-Ton von allen Therapeuten\*innen vom Höchsten und Ringgenhof. Empfehlungen? Na ja, wir haben da die Folder ausliegen – da sind wir dann mal wieder in der schon oft beschriebenen Zettelwirtschaft. ...*

Der geneigte Suchtpatient wird zwar, und unbedingt richtig, in seine Selbstverantwortung gelassen, kann entsprechend seinen Vorlieben, Ortsgegebenheiten seine Gruppe auswählen, aber da er ja bis jetzt keine Ahnung hat, was er eigentlich sucht, will und was für ihn passt, kommt auch schnell ein Gefühl der Resignation auf. Ich habe mich auf den Weg gemacht, wollte an meinem Wohnort in Stuttgart in Gruppen reinschnuppern. Erstes Fazit: Suche im Netz einfach – Umsetzung schwierig. Kontakt per E-Mail, fast unmöglich. Anfragen laufen ins Leere. Die Funktion des Telefons hat sich noch nicht überall rumgesprochen. Will sagen, wenn man irgendwo anruft, sollte auch mal jemand drangehen. Die großen Provider wie Kreuzbund, AA oder Freundeskreis sind da am besten organisiert. Aber es gibt auch eine Vielzahl frei organisierter Gruppen – da sieht es mit den Kontaktmöglichkeiten schon schwieriger aus. Gefunden habe ich aber überall eine große Offenheit und eine warme Selbstverständlichkeit. Als ehemaliger Patient war ich überall gleich: zu Hause. Zack in den Stuhlkreis und dann durfte ich zuhören und selber erzählen.

Und was soll das? Ich habe mal die schlaue KI gefragt: »Nach einer intensiven Zeit in Suchthilfeeinrichtungen, in denen ehemalige Patienten lernen, ohne ihre Sucht zu leben, stellt die Zeit danach eine entscheidende Phase dar. Der Weg zurück in den Alltag ist oft gepflastert mit Herausforderungen, die ohne ein unterstützendes Netzwerk kaum zu bewältigen sind. Hier setzen Selbsthilfegruppen an, die eine zentrale Rolle in der nachhaltigen Stabilisierung der Abstinenz spielen.«

Stimmt alles. Gefühlt sitzen da aber mehr Männer als Frauen; mehr »Kartoffeln«; mehr Alkis und mehr Leute, die länger dabei sind. Hm – gemessen am Ausstoß aus unseren Kliniken nicht unbedingt repräsentativ.



Selbsthilfegruppen zeichnen sich durch eine große Offenheit aus: Man fühlt sich direkt zu Hause.



Verbindlicher als eine App:  
Präsenzgruppen schaffen  
ein soziales Netz.

Worum geht es da eigentlich? Selbsthilfegruppen bieten einen Raum für ehrlichen Erfahrungsaustausch, in dem Mitglieder Erfolge und Rückschläge teilen können. Regelmäßige Treffen schaffen Struktur und Routine, besonders wichtig im frühen Stadium der Genesung, um alte Muster zu durchbrechen. In diesen Gruppen können Betroffene eine neue Identität abseits der Sucht entwickeln, da das Selbstwertgefühl gestärkt und die Übernahme von Verantwortung für das eigene Leben gefördert wird. Neben emotionaler Unterstützung bieten Selbsthilfegruppen auch praktisches Wissen, wie Rückfallprävention und den Aufbau eines unterstützenden Umfelds.

Tja – klingt gut. Aber etwas viel wesentlicheres habe ich kennengelernt. Jede Gruppe war wie eine Familie. Neue Mitglieder jederzeit willkommen. Die Verpflichtung zur Regelmäßigkeit. Das Schauen auf den anderen und spüren, wenn da was ist. »In der Gruppe wird nicht gelogen« – meiner App kann ich viel erzählen. Meine Gruppe wartet auf mich und ich warte auf meine Gruppe. Verlorene Schafe

werden gesucht und eingesammelt. Oder, wie es die KI formuliert: »Selbsthilfegruppen sind weit mehr als eine Ergänzung zur professionellen Suchttherapie – sie können ein lebensrettendes Element in der langfristigen Genesung sein. Sie bieten einen geschützten Raum, in dem Betroffene lernen, ihr Leben neu zu ordnen und ihre Sucht zu bewältigen. Wer sich einer Selbsthilfegruppe anschließt, entscheidet sich nicht nur für die eigene Gesundheit, sondern auch für ein soziales Netzwerk, das in schwierigen Zeiten Halt bietet.«

Und jetzt? Jeder und wirklich jeder, sollte sich nach seiner Therapie auf die Suche nach einer »Gruppe« machen. Ob es dann passt, einfach auch mal mehrere ausprobieren. Der Ton macht die Musik – jede Gruppe freut sich auf frische Impulse. Das Fummeln in Apps kann nicht die Verbindlichkeit einer Gruppe ersetzen. Und – die Gruppen müssen sich attraktiver für alle gesellschaftlichen Strömungen machen. Denn: spätestens im Stuhlkreis sind alle gleich und da wird Sie geholfen.

## GESPRÄCHSNOTIZ

## »SELBSTHILFE-GRUPPEN SIND KEINE FORTBILDUNGEN«

**PETER DEUSS, LANGJÄHRIGER THERAPEUT, RÄT JEDEM SEINER PATIENTEN, NACH DER STATIONÄREN THERAPIE EINE SELBSTHILFEGRUPPE AUFZUSUCHEN: DIESE HELFEN DABEI, NICHT RÜCKFÄLLIG ZU WERDEN.**

TEXT: ANNETTE SCHERER

*Wie funktionieren Selbsthilfegruppen überhaupt? Was ist der Ansatz und sind da Profis dabei?*

Selbsthilfegruppen gibt es in ganz verschiedenen Bereichen, nicht nur in der Suchthilfe. Sie entstehen immer aus einer Not heraus, aus einem »Selbst-Betroffen sein«. Speziell in der Suchthilfe gilt: Jeder Suchtkranke ist ein Profi, denn er kennt die Entwicklung, wie lange man sich etwas vormacht bis zur Kapitulation und zum Hilfesuchen. Selbsthilfegruppen sind keine Fortbildungen oder Schulungen, aber auch kein Stammtisch – das Thema Sucht soll weiter im Fokus stehen. Denn es geht ja gerade darum, das Bewusstsein für die Sucht lebendig zu halten, um in kritischen Phasen damit umgehen zu können. Hier helfen Betroffene Betroffenen, wobei eine überstandene Therapie keine Voraussetzung ist. Generell bieten Selbsthilfegruppen die Möglichkeit einer Metaebene, um sich die Dinge aus der Distanz anzuschauen.

*Und wie finde ich die richtige Selbsthilfegruppe für mich? Gibt es da Qualitätsmerkmale, aber auch Punkte, wo ich direkt Abstand halten sollte?*

Dazu findet man ganz viel im Internet. Im Suchtbereich gibt es beispielsweise die Anonymen Alkoholiker, das Blaue Kreuz, die Freundeskreise und viele mehr – eine Internetrecherche führt also zum Ziel. Klar kostet das auch etwas Geld: Jahresbeiträge sind bei Selbsthilfegruppen übrigens der Regelfall, weil die großen Selbsthilfe-Organisationen meist auch über einen größeren Verwaltungsapparat verfügen, der ja ebenfalls bezahlt werden muss. Angebote, die beispielsweise versprechen, übers Wochenende frei von einer Sucht zu werden, sind in der Regel teuer, aber eher nicht seriös für suchtkranke Menschen.

*Und wie sieht es mit der Erfolgsquote aus? Helfen die Gruppen dabei, abstinent zu bleiben?*

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe stabilisiert auf jeden Fall. Wir wissen aus unserer täglichen Arbeit: Wer keine Selbsthilfegruppe besucht, hat größere Gefahr, rückfällig zu werden. Tatsächlich ist, auf Jahre gerechnet, die Rückfallquote bei Menschen, die eine Selbsthilfegruppe besuchen, etwa 50 Prozent geringer. Das gilt vor allem in den ersten beiden Jahren.



PETER DEUSS IST KUNSTTHERAPEUT AN DER FACHKLINIK RINGGENHOF.

### »Tipp

Wenn's bei der ersten Selbsthilfegruppe nicht passt: nicht gleich aufgeben, lieber ansprechen, was einen stört, was man vermisst. Wenn's dennoch dauerhaft keine Änderung gibt: woanders probieren.

PORTRÄT

TEXT: VOLKMAR SCHREIER

# »Die Doppelfunktion zieht sich durch mein Leben«

*Beim ersten Anruf hat sie noch verduzt aufgelegt, beim zweiten Anruf hat es dann funktioniert: Seit 2002 ist Maria Keller bei der Suchthilfe der Zieglerschen – zunächst im »gemischten Doppel« Küche und Kassenbüro des Ringgenhofs, heute als Sekretärin der Geschäftsführung der Suchthilfe und der Behindertenhilfe.*

*Das Porträt.*

Ob ihr die Arbeit mit suchtkranken Menschen irgendwie schon früh als Berufung angelegt war, weiß Maria Keller nicht so genau. »Vielleicht so unterschwellig: Ich erinnere mich noch daran, dass ich als Auszubildende zur Bürokauffrau dann eben doch immer die Kinder meiner damaligen Chefin mit betreut habe – die war nämlich alkoholkrank«, erinnert sie sich an ihre Ausbildungszeit in einem Bauunternehmen in den 70er-Jahren zurück. Bis Maria Keller dann in der Suchthilfe der Zieglerschen gelandet ist, sind aber doch noch einige Jahre vergangen.

Aufgewachsen ist Maria Keller, geboren 1962, als Älteste von sechs Geschwistern im beschaulichen Ostrach. Organisieren, alle Fäden in der Hand zu halten und zu entscheiden hat sie schon früh gelernt: »Als Älteste stehen die jüngeren Geschwister dann irgendwie doch immer da und fragen:

»Und, was meinst du dazu?««, erzählt sie. Der weitere Lebensweg: Klassisch. Schule, mit 15 Jahren dann der Start der Ausbildung zur Bürokauffrau. »Meinen Eltern war immer wichtig, dass wir Kinder alle eine Ausbildung machen, etwas solides lernen.« Nach der Ausbildung bleibt sie in ihrem Lehrbetrieb, lernt ihren Mann kennen, wird zweifache Mutter, bleibt zu Hause. »Meinem Mann und mir war immer wichtig, dass wir unsere Kinder selber erziehen und nicht bei den Großeltern abstellen.« 1999 steigt Maria Keller wieder in ihren Beruf ein. Das Geld wird gebraucht, denn das Ehepaar Keller hat sich den Traum vom Eigenheim erfüllt.

»Wo steht, dass es immer einfach sein soll?« Ein Satz, den Maria Keller gerne sagt. Und einfach ist es nicht: Im Jahr 2000 meldet ihr Betrieb Insolvenz an – und auch die Firma, bei der ihr Mann arbeitet, geht den Bach runter. Er findet



*»Wo steht, dass es immer einfach sein soll?«*

schnell wieder einen Job, doch auch dort ist bald wieder Schluss: »Wir haben quasi in zwei Jahren drei Insolvenzen miterlebt«, erinnert sich Maria Keller zurück. In der Zeitung findet sie eine Stellenanzeige: Der Ringgenhof sucht eine Mitarbeiterin für die Verteilerküche. »Das hat mich einfach interessiert – und ich war auch total überrascht, dass ich zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen wurde, obwohl ich ja gar keine Küchenerfahrung hatte.« Tatsächlich ist Maria Keller so verduzt über den Anruf, dass sie das Telefon wieder auflegt. Aber als die Stelle kurz darauf nochmals ausgeschrieben ist, funktioniert es: Maria Keller arbeitet, zunächst mit einer 50-Prozent-Stelle, in der Küche auf dem Ringgenhof.

Zu den Aufgaben in der Küche kommen bald neue Herausforderungen dazu. Denn Maria Keller möchte mehr arbeiten

und aufstocken. In der Küche geht das nicht, aber die Stelle der Kasse des Ringgenhofs wird frei. Und so steht Maria Keller morgens in der Küche und sitzt nachmittags im Kassensbüro. Wenig später wird dann eine neue Besetzung für das Arztsekretariat gesucht – und Maria Keller verlässt die Küche und geht Vollzeit in die Bürotätigkeit zurück. Für sie besonders aufschlussreich: die vielen unterschiedlichen Blickwinkel auf die Suchthilfe und insbesondere auch auf die Patienten. »Es war schon interessant zu sehen, wie sich die Patienten in unterschiedlichen Situationen verhalten und sich im Zuge der Therapie entwickelt haben – sei es in der Küche, im Kassensbüro oder auch im Arztsekretariat.« Irgendwann kommt dann zusätzlich noch die Anfrage, vertretungsweise das Sekretariat der fachlichen Geschäftsführung auch noch zu übernehmen. »Das war schon toll, aber irgendwann wurde mir diese Dreiteilung dann doch zu viel.« Und so wechselt Maria Keller 2005 dann in Vollzeit auf den Sekretariatsposten der Geschäftsführung – der sich dann 2015 wieder aufteilt, als Maria Keller zu 50 Prozent ihrer Zeit die Aufgaben des Geschäftsführungssekretariats der Behindertenhilfe mit dazu nimmt. »Doppelfunktionen ziehen sich quasi durch mein gesamtes Berufsleben«, meint sie schmunzelnd.

Was sie als Ausgleich zum oftmals stressigen Berufsalltag macht? »Wir sind mittlerweile stolze Großeltern von fünf Enkeln«, sagt sie. Die Enkel, die Familie, Freunde, der eigene Garten: Es gibt genug Dinge, bei denen Maria Keller hervorragend abschalten kann. Rad fahren, wandern oder eine Tour auf dem Sozius der Maschine ihres Mannes, einem passionierten Motorradfahrer, gehören ebenfalls dazu. Auch ein gewisses Maß an Spontanität schreibt sich Maria Keller zu: »Es kann uns gut passieren, dass wir Freitagabends das Auto packen oder das Motorrad satteln und einfach zu Freunden nach Italien fahren« erzählt Maria Keller. Was sie direkt zu ihrem Lebensmotto bringt: »Nicht lange diskutieren, sondern schnelle Entscheidungen treffen. Und die dann auch durchziehen.«

# DANKE *... für Ihre Hilfe.*



*Möchte auch noch einen Paten haben: Lama Chalan. Der Lamahengst ist Therapietier im Tierbereich der Fachklinik Höchsten.*

## 17.200 EURO

### **DIE ERSTEN THERAPIETIERE HABEN IHRE PATEN GEFUNDEN**

Das süße braune Alpaka Firestorm und die friedliche weiße Ziege Flocke haben bereits Paten gefunden. Für sie hat die Bernhard Schlichting-Stiftung aus Waiblingen die Patenschaft übernommen. Und sich bereit erklärt für das laufende Jahr 10.000 Euro und künftig 12.000 Euro pro Jahr für die tiergestützte Therapie zu spenden.

Bernhard Schlichting und Heike Schwämmle-Schlichting, die Vorstände der Stiftung, haben sich ganz bewusst für ein Investment in der tiergestützten Therapie der Fachklinik Höchsten entschieden. Beide kennen die Zieglerschen schon seit vielen Jahren.

»Ich widme mich gerne Themen und auch Ansichten, die in der Öffentlichkeit keine große Beachtung finden, jedoch in der Gesamtwirkung von entscheidender Bedeutung sind. Für mich sind besonders Förderthemen interessant, die von anderen Förderern eher vernachlässigt werden. Denn genau bei diesen Themen habe ich die Chance, als Förderer eine besondere Wirkung zu erzielen«, sagt Stiftungsvorstand Bernhard Schlichting.

Auch die Volksbank Bad Saulgau eG ist unter den ersten Tierpaten: Mit insgesamt 5.000 Euro unterstützt die Volksbank die tiergestützte Therapie und hat die Patenschaft für

die Alpakas Fin und Picasso übernommen. Auch Kater Merlin, Ziege Flocke und Alpaka Sandor haben schon Paten gefunden.

Wollen auch Sie Tierpate oder Tierpatin werden und die Arbeit der tiergestützten Therapie unterstützen? Dann machen Sie mit! Tierpate zu werden ist ganz einfach: Besuchen Sie unsere Webseite unter [www.zieglersche.de/tierpate-werden](http://www.zieglersche.de/tierpate-werden), wählen Sie sich Ihr Lieblingstier und senden Sie einfach den Patenschaftsantrag ab. Wir freuen uns darauf, auch Sie bald als Patin oder Paten begrüßen zu können! **AS**



[www.zieglersche.de/tierpate-werden](http://www.zieglersche.de/tierpate-werden)



## NUR GEMEINSAM SIND WIR STARK

### KONTAKT:

Telefon: 07503 / 920165 (Anrufbeantworter)

E-Mail: [foerderkreis-suchtkrankenhilfe@zieglersche.de](mailto:foerderkreis-suchtkrankenhilfe@zieglersche.de)

Internet: [www.foerderkreis-suchtkrankenhilfe.de](http://www.foerderkreis-suchtkrankenhilfe.de)

### SPENDENKONTO:

Förderkreis Suchthilfe der Zieglerschen

Kreissparkasse Ravensburg

IBAN DE34 6505 0110 0080 8044 46 | BIC SOLADE1RVB



## Zwischenruf

EINE KOLUMNE  
VON MARTIN BAUMGARDT

Selbsthilfegruppe kann man machen, muss man machen sagen alle. Meine Recherche hat mich zu einigen Gruppen gebracht. Am besten war eine Gruppe, die sich in Stuttgart trifft und die alle zur gleichen Zeit auf dem Ringgenhof waren. Schon da haben sie beschlossen, wir bleiben weiterhin zusammen – schön! Mit viel Interesse beobachte ich auch die Initiativen im Netz. Oft zum Geschäftsmodell ausgebaut – sehr schick in der Usability, modern, zugewandt. Das geht dann auf der Couch und man muss nicht noch im Regen zur Gruppensitzung tappern. Und wenn es einem Scheiße geht, bleibt man bei sich!

Und genau da ist der Hase im Pfeffer! Den anderen sehen und noch mehr die sehen, die nicht da sind. Fragen, Sprechen, unsicher sein und auch mal in Arm genommen werden. Klappt mit ner App so semi! Lernen auf Leute zuzugehen, Netzwerken und mittels anderer auf andere Gedanken kommen. Was machst Du am Wochenende – willst Du mit?!

Aber eines ist mir noch wichtig, liebe Selbsthilfe-Macher: Macht es denen, die Euch suchen, einfacher. Telefonnummern sollten stimmen, und wenn's klingelt, bitte auch mal abnehmen. Eine Mail sollte auch beantwortet werden, man sollte euch im Netz mit aktuellen Infos finden. Denn irgendwann hat man auch keinen Bock mehr auf die ganze Sucherei. Und dann landet man wieder: ... danke für Eure Aufmerksamkeit!

MARTIN BAUMGARDT, EHEMALIGER PATIENT, BELEUCHTET UNSER  
TITELTHEMA VON EINER ÜBERRASCHENDEN SEITE.

## KOLUMNE

PFARRER GOTTFRIED HEINZMANN

# MUT AUS GOTTVERTRAUEN



PFARRER GOTTFRIED HEINZMANN  
IST VORSTANDSVORSITZENDER  
DER ZIEGLERSCHEN

Woher kommt der Mut? Das frage ich mich, wenn wir in einer Zeit der Poly- oder Multi-krisen weitreichende Entscheidungen für die Zukunft treffen müssen. Ein Blick in die Geschichte der diakonischen Arbeit in Wilhelmsdorf zeigt, dass diese Frage nicht neu ist.

In einer Zeit, die durch eine globale Naturkatastrophe geprägt ist, wird Wilhelmsdorf gegründet. Der Ausbruch des indonesischen Vulkans Tambora im Jahr 1815 hat massive Auswirkungen. Missernten, Hungersnot, Preissteigerungen. Seuchen und Fluchtbewegungen prägen das kommende Jahrzehnt. Der Plan der ersten Siedler, das Moor landwirtschaftlich nutzbar zu machen, geht nicht auf. Wie weiter? In dieser Krise fallen große Entscheidungen: Im Rettungshaus sollen heimatlose und verwaarloste Kinder ein Zuhause finden. In der Taubstummenanstalt sollen taubstumme Kinder eine Schulbildung erhalten.

Woher kommt dieser Mut für die Zukunft? Die Vision, in einer Zeit der Krisen nicht nur an sich selbst zu denken? Die Antwort, die sich aus allen Überlieferungen herauslesen lässt, lautet: Gottvertrauen. Wenn wir etwas aus der Geschichte lernen können, ist es dieses Gottvertrauen. Johannes Rau hat es so formuliert: »Sagt euren Kindern, dass euer Leben verdankt ist dem Lebenswillen Gottes. Sagt ihnen, dass euer Mut geliehen war von der Zuversicht Gottes. Sagt ihnen, dass wir auf den Schultern unserer Mütter und Väter stehen.«

Diesen unbedingten Lebenswillen Gottes und die alles überwindende Zuversicht feiern wir an Ostern. Der Tod ist tot! Das Leben siegt! Jesus lebt! Manchmal sind wir zweifelnd und tragen den Mut für die Zukunft nicht in uns. Doch wir können ihn uns von Gott leihen. Und mit diesem geliehenen Mut gute Entscheidungen für die Zukunft treffen.





## Fragen an

**KATJA FRIEDRICH**

*Katja Friedrich ist verheiratet, hat zwei erwachsene Kinder und ist seit dem 01. März therapeutische Leiterin der Fachklinik Ringgenhof.*

*Was hat Sie dazu bewegt den Beruf zu wählen, den Sie heute ausüben?*

Wenn ich es genau betrachte, habe ich mich schon als Jugendliche dafür interessiert, was Menschen bewegt, belastet, entlastet und warum Jemand so wird, wie er dann ist – kurz gesagt, wie sich Persönlichkeit entwickelt und verändert. Nachdem ich dann Krankenschwester gelernt hatte und anschließend Lehrerin für Pflegeberufe wurde, motivierte mich mein damaliger Professor, doch noch Psychologie zu studieren. Durch ein Praktikum bei den Zieglerschen während des Studiums kam ich schließlich zur Suchthilfe, wo mir die Arbeitsatmosphäre auf dem Ringgenhof so sehr imponierte, dass ich blieb.

*Was bereitet Ihnen an Ihrer Arbeit am meisten Freude?*

Ich arbeite unheimlich gerne im Team und mag an meiner Arbeit, dass sie absolut sinngebend ist. Mit suchtkranken Menschen in Kontakt zu kommen und sie auf ihrem Weg aus der Sucht zu begleiten ist sehr erfüllend.

*Was wünschen Sie sich für Ihre Arbeit in Zukunft ganz besonders?*

Ein großer Wunsch ist das Weiterbestehen der Suchtrehabilitationslandschaft in Deutschland in allen Bereichen. Für meine Arbeit auf dem Ringgenhof wünsche ich mir, dass das Gemeinschaftsgefühl so bestehen bleibt und für die Patienten wünsche ich mir weiterhin ein hilfreiches Rehabilitationsangebot.

*Mit welchem Menschen der Geschichte oder der Gegenwart möchten Sie einmal ein Gespräch führen?*

Mit Albert Schweitzer, dem Denker, Forscher und Pazifisten.

*Was bringt Sie richtig auf die Palme?*

Rechtsradikale und faschistische Ideologien.

*Wofür würden Sie mitten in der Nacht aufstehen?*

Für Familie oder Freunde in Not.

*Auf was könnten Sie in Ihrem Leben nicht verzichten?*

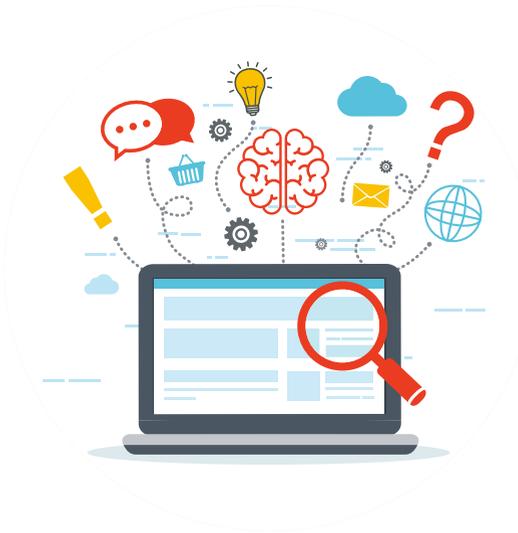
Auf Beziehungen und Kontakte.

*Was ist ihr Lieblingsessen?*

Marillenknödel in Vanillesauce.

*Wenn Sie drei Wünsche frei hätten, welche wären es?*

Wenn ich groß denken darf: Das Klima retten können, die Menschheit ernähren können und der Klassiker: Weltfrieden. Im persönlichen Bereich würde ich mir wünschen gesund zu bleiben, das Leben weiter genießen zu können, wie ich es tue und dasselbe würde ich mir auch für meine Familie wünschen.



## Hilfe im Netz

Ein guter Startpunkt für die Suche nach einer Selbsthilfegruppe in der Nachbarschaft ist das Internet.

### Das Suchtportal

**INFORMATIONEN**, Hilfestellungen und Tipps zum Thema Sucht finden Betroffene und Angehörige auf der Webseite [www.dassuchtportal.de](http://www.dassuchtportal.de). Zum Thema Selbsthilfegruppen findet sich dort eine umfassende Zusammenstellung mit Hintergrundinformationen und Tipps und Tricks zur Suche nach einem Angebot.

Für alle, die auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe sind, ist die Seite ein guter Startpunkt.



<https://www.dassuchtportal.de/selbsthilfegruppen-sucht>

### Blaues Kreuz

**DAS BLAUE KREUZ** ist ein christlicher Suchthilfeverband, der sich sowohl auf die Suchtprävention als auch die aktive Unterstützung Suchtkranker fokussiert hat und dabei auch die Angehörigen nicht außen vorlässt. Neben Präsenz-Selbsthilfegruppen bietet das Blaue Kreuz auch Online-Selbsthilfegruppen an.



<https://www.blaues-kreuz.de/de/angebote-und-hilfe/sucht-selbsthilfe/>

*„Die Selbsthilfegruppe hat mir geholfen, abstinent zu bleiben.“*

### Freundeskreise

**DIE FREUNDKREISE FÜR SUCHTKRANKENHILFE E.V.** sind Selbsthilfegruppen für Menschen, die an einer Suchterkrankung leiden, und deren Angehörige. Im Fokus steht der gegenseitige Austausch und die Stärkung untereinander. Regionale Freundeskreis-Gruppen gibt es in ganz Deutschland. Über die Gruppenstunden hinaus gibt es in manchen Städten auch suchtmittelfreie Freizeitaktivitäten sowie Chatangebote am Abend.



<https://www.freundeskreise-sucht.de>



#### IMPRESSUM

**DER RINGBOTE** Das Magazin des Geschäftsbereiches Suchthilfe und des Förderkreises Suchthilfe der Zieglerschen e.V. Mai 2024, Nr. 1 Auflage: 1.600 Stück **HERAUSGEBER** Die Zieglerschen – Süd – gem. GmbH, Geschäftsbereich Suchthilfe, vertreten durch Rebekka Barth, Geschäftsbereichsleiterin Suchthilfe und der Förderkreis Suchthilfe der Zieglerschen e.V., vertreten durch Sabine Lorber, Vorsitzende **ERSCHEINUNGSORT** Wilhelmsdorf **ERSCHEINUNGSWEISE** Dreimal pro Jahr. Der Ringbote ist die Zeitschrift für ehemalige und derzeitige Patientinnen und Patienten, Freunde, Förderer, Kunden und Mitarbeitende des Geschäftsbereiches Suchthilfe der Die Zieglerschen **REDAKTION** Maria Keller (verantw.) **AUTOREN DIESER AUSGABE** Martin Baumgardt (MB), Annette Scherer (AS), Volkmar Schreier (VS), Stefan Wieland (SW) **BILDNACHWEISE** Titelfoto: Martin Barraud / istock Weitere Bilder: Jan Huber / Unsplash (S. 2), Rolf Schultes (S. 2), privat (S. 2), Die Zieglerschen (S. 3, S. 7, S. 10, S. 16), fotostorm / istock (S. 5), SDI Productions / istock (S. 6), Annette Scherer (S. 3, S. 14) Stefanie Haase (S. 9), Illustration: Nils Menke (S. 12), fotokostic / istock (S. 13), RamCreativ / istock (S. 15), Myko Makhlai / Ben Wicks / Unsplash (S. 15), Ksenia Chernaya / Pexels (S. 15) **ANSCHRIFT DER REDAKTION** Die Zieglerschen – Süd – gem. GmbH Geschäftsbereich Suchthilfe Maria Keller Saalplatz 4 88271 Wilhelmsdorf Telefon (07503) 920-103 Telefax (07503) 920-117 E-Mail: keller.maria@zieglersche.de für alle Fragen zum Ringboten **GRAFISCHES KONZEPT, SATZ, REDAKTION, PRODUKTION** Agentur Nullzwei, Köln **Redaktion:** Volkmar Schreier **Gestaltung:** Michaela Fehler **DRUCK** Druckerei Marquart GmbH

## PERSONALIEN

### NEUE MITGLIEDER

*Willkommen!* Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder im Förderkreis: Evelyne Ebel, Robin Haller, Marty Wittenburg und Katja Friedrich.

## TERMINE

### JAHRESFEST 2024

*Ankündigung I* Viele haben schon danach gefragt, um ihre Terminplanung für das kommende Jahr vollständig machen zu können: Das Jahresfest 2024 findet am 14. September 2024 statt!

### MITGLIEDERVERSAMMLUNG

*Ankündigung II* Die nächste Mitgliederversammlung findet am 14. September 2024 um 09.00 Uhr in der Kapelle der FK Höchsten statt.



## DAS BESONDERE BILD

»Das S steht für das Selbst.  
Das G für die Gruppe.«

*PETER DEUSS*