

DER



Ringbote

AUSGABE 1 | 2026

Mitteilungen der Fachkliniken Ringgenhof und Höchsten, des Förderkreises und der Geschäftsführung



Die Ziegler'schen 

Titelthema: Alltagskompetenzen



INHALT

- 04 THEMA** Alltagskompetenzen
- 08 PORTRÄT** Manchmal wundert sie sich selbst: Mira K.
- 10 SPENDEN** Danke: Ein Loungebereich für den Höchsten
- 12 IMPULS** Schwere Zeiten – was Pfarrer Gottfried Heinzmann Zuversicht gibt
- 14 WIR** Schreiner und Therapeut: Fragen an Frank Keremen
- 16 DAS BESONDERE BILD** 42 neue Plätze für Patientinnen

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,



kaum zu glauben: Das erste Halbjahr ist bereits vergangen. In den vergangenen Monaten haben wir viel erreicht. Besonders der Erweiterungsbau der Fachklinik Höchsten hat uns intensiv beschäftigt. Nun blicken wir gespannt auf die offizielle Eröffnung im Juli. Mit dem Neubau schaffen wir 42 zusätzliche Plätze für suchtkranke Frauen. Dadurch verkürzen sich die Wartezeiten auf einen Therapieplatz – und Betroffene können schneller den Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben finden. Das freut uns sehr.

Ein entscheidender Faktor für den Therapieerfolg ist der Wiedererwerb von Alltagskompetenzen. Routinen, die unserem Leben Struktur geben, oder Hobbys, die uns Halt bieten, gehen durch eine Suchterkrankung oft verloren und müssen neu erlernt werden. Wie die Fachklinik Ringgenhof ihre Rehabilitanden dabei unterstützt, erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Wir freuen uns auf den Start der erweiterten Fachklinik Höchsten – und auf eine erholsame Sommer- und Urlaubszeit. Nutzen Sie die kommenden Wochen, um Kraft zu tanken, zur Ruhe zu kommen und neue Energie für das zweite Halbjahr zu sammeln.

Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie die Sonne im Schatten eines Baumes – und schlagen Sie den Ringboten auf.

Eine gesegnete Zeit wünschen Ihnen

Ihre

Rebekka Barth
Geschäftsführerin Suchthilfe

Ihr

Olaf Kohler-Ossinskis
2. Vorsitzender des Förderkreises



FACHKLINIK HÖCHSTEN WECHSEL: DIETMAR HULAND ÜBERNIMMT

Dietmar Huland, Diplom-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut, ist seit dem 01. März therapeutischer Leiter der Fachklinik Höchsten in Bad Saulgau und damit Nachfolger von Stefanie Maier. Er wird den Start des Erweiterungsbaus bis Ende des Jahres begleiten. Huland war bereits von 2008 bis 2014 therapeutischer Leiter der Klinik. Seit 2021 war er im Projektmanagement unter anderem zur »Erweiterung Fachklinik Höchsten« tätig und hat Stefanie Maier bei ihren vielfältigen Aufgaben unterstützt. Stefanie Maier bleibt der Fachklinik erhalten: Sie kehrt ins Behandlungsteam zurück. *AS*

FACHKLINIK HÖCHSTEN

INFOTAG STÖSST AUF GROSSE RESONANZ

Fast 80 Fachleute aus mehr als 30 Beratungsstellen in Baden-Württemberg und Bayern sind zum Beratungsstellen- und Infotag nach Bad Saulgau in die Fachklinik Höchsten gekommen »Wir freuen uns, dass unsere Einladung wieder auf so große Resonanz gestoßen ist und wir mit Fachleuten ins Gespräch gekommen sind«, sagte Rebekka Barth, Geschäftsführerin in der Suchthilfe der Zieglerschen. Einen spannenden Fachvortrag zum Thema »Selbstheilung unter Bedingungen von Ongoing Trauma – eine generationale Perspektive auf Trauma, Sucht und Kohärenz« hielt Jannick Bauer, Psychologischer Psychotherapeut und Autor des Buches »Trauma und Sucht«. Verschiedene Workshops und ein Rundgang durch den neuen Erweiterungsbau rundeten das Programm ab. *AS*



Blick hinter die Kulissen: Viele Eindrücke beim Klinikrundgang.

FACHKLINIK HÖCHSTEN

TIERPATENSCHAFT: ZIEGE NANY IST JETZT EIN FERNSEHSTAR

Tim und Corinna Hörger sind seit drei Jahren Paten von Ziege Nany in der Fachklinik Höchsten. Jede Woche besuchen sie »ihre« Patenziege und reisen dafür extra aus Pforzheim an. Der SWR ist auf diese besondere Geschichte aufmerksam geworden und kam ebenfalls mit einem Kamerateam zur Fachklinik Höchsten in den Tierbereich und begleitete Nany und ihre Paten für einen Beitrag in der Landesschau. *AS*

FÖRDERKREIS

EINLADUNG ZUR MITGLIEDER- VERSAMMLUNG

Die diesjährige Mitgliederversammlung des Förderkreises findet am 27. Juni 2026 um 9 Uhr in der Kapelle der Fachklinik Höchsten in Bad Saulgau statt. Tagesordnungspunkte werden unter anderem der Jahresbericht 2025, die Kassenprüfung und die Feststellung des Jahresabschlusses 2025, die Entlastung des Vorstandes sowie die Neuwahl des Vorstands sein. *VS*

ALLTAGS-KOMPE-TENZEN

Viele Dinge machen wir ganz automatisch. Doch eine Suchterkrankung kann dazu führen, dass man diese Routinen verlernt oder vergisst.

TEXT: VOLKMAR SCHREIER

Aufstehen, pünktlich bei der Arbeit erscheinen, Einkaufen gehen, sich etwas zu Essen machen, die Wohnung aufräumen, Hobbies pflegen: Alles Dinge, die wir im täglichen Leben ganz selbstverständlich machen – Alltagskompetenzen eben. Tägliche Routinen geben unserem Leben Struktur. Doch durch eine Suchterkrankung gehen diese Routinen häufig über Bord. In der Fachklinik Ringgenhof erlernen Patienten diese wieder.

Es ist wieder soweit: Mykhailo Vydrak macht seinen wöchentlichen Zimmerdurchgang. Vydrak arbeitet in der Fachklinik Ringgenhof in der Fachabteilung Sucht und Psychose mit suchterkrankten Männern. Gemeinsam mit den Patienten schaut er sich deren Zimmer in der Fachklinik Ringgenhof an. »Wenn das Zimmer nicht sauber oder nicht ordentlich ist, dann bekommt der Patient einen Hinweis, was genau gemacht werden sollte«, erklärt er. Oft reicht das schon, manchmal muss er den Männern aber auch zeigen, was alles getan werden muss. »Danach funktioniert in 99 % aller Fälle alles gut.«

Natürlich gibt es auch viele Patienten, die über ein ausreichendes Maß an Alltagskompetenzen verfügen: Sie haben Familie, Arbeit und gut entwickelte alltagspraktische Fertigkeiten, kommen trotz Suchterkrankung in vielen Bereichen ihres Lebens klar und wissen auch, wie man ein Zimmer aufräumt. Manche aber haben das nie gelernt, auch nicht, wie man sich beispielsweise ausgewogen ernährt. Oder sie haben es verlernt: Etwa dadurch, dass Beschaffung und Konsum von Suchtmitteln einen großen Teil des Alltags bestimmt haben oder auch durch Obdachlosigkeit.

Zurück zum Zimmerdurchgang: Was sich wie Kontrolle anhört, hat einen ernsten Hintergrund. »Suchtmittelkonsum führt oft – aber nicht immer – zur Vernachlässigung von Tagesstruktur und Alltagsaufgaben. Im Klinikalltag kann eine solche Auffälligkeit ein erstes Anzeichen eines möglichen Rückfalls oder einer entsprechenden Gefährdung sein«, weiß Vydrak.



Tägliche Routinen geben unserem Leben
Struktur – Aufräumen gehört dazu.



Wieder lernen, wie man seinem Tagesablauf Struktur gibt und sich im täglichen Leben zurechtfindet: Das findet in der Fachklinik teils gezielt, teils en passant statt. Die Erarbeitung eines generellen Wochenplans und Angelegenheiten wie wichtige Telefonate zu führen oder etwa die Post aufzumachen, werden in der Einzeltherapie wieder erlernt. Anderes geschieht quasi nebenher, wie Sabine Ruthardt-Storz berichtet. Sie bringt in der Lehrküche des Ringgenhofs Patienten das Kochen bei. Bis zu acht Männer kommen, teils freiwillig, teils weil sie von ihren Therapeuten hingeschickt werden, einmal in der Woche zusammen.

Klar liege der Schwerpunkt darauf, zu lernen, wie man sich gesund und ausgewogen ernährt und sich eine Mahlzeit zubereitet, berichtet Ruthardt-Storz. Die Hauswirtschaftsmeisterin weiß aber auch: »Beim Kochen lernen die Rehabilitanden, eine Sache bis zum Ende durchzuhalten.« Denn es wird nicht nur geschnippelt, gekocht und gemeinsam gegessen – am Ende wird auch wieder die Küche aufgeräumt. »Auch das Aufräumen gehört im Alltag mit dazu!«

Auch eine sinnvolle Freizeitgestaltung ist Teil der Alltagskompetenzen. »Es ist wichtig, Struktur und Routine für Hobbies zu entwickeln, sodass diese wieder Platz im Alltag finden«, erklärt Benida Lehnert. Die Sporttherapeutin möchte den Rehabilitanden wieder Freude und Spaß an der Bewegung vermitteln. Denn Sport ist ein wichtiger Helfer auf dem Weg, langfristig abstinent zu bleiben. Sie weiß: »Regelmäßiger Sport kann dabei helfen, Angstzustände und depressive Verstimmungen zu lindern und sorgt insgesamt für mehr innere Ausgeglichenheit. Bewegung stärkt das Selbstbewusstsein, in dem man beispielsweise eigene Fortschritte erkennt und Ziele erreicht.«

Beim Wiedererwerb von Alltagskompetenzen Fortschritte machen, Selbstwirksamkeit erfahren, kleine Erfolge feiern: »All das kann die Patienten motivieren, ihre Therapie fortzuführen«, sagt Mykhailo Vydrak. Denn sie geben das gute Gefühl, etwas erreicht zu haben. Und genau dieses Gefühl nehmen die Rehabilitanden im Vorbeigehen mit: Beim Sport, beim Kochen oder auch beim Zimmer aufräumen.

INTERVIEW

»ICH BIN ES MIR WERT, ICH NEHME MIR DIE ZEIT!«

SABINE RUTHARDT-STORZ BRINGT IN DER FACHKLINIK RINGGENHOF MÄNNERN DAS KOCHEN BEI. SIE SAGT: SELBST KOCHEN IST EIN AUSDRUCK VON SELBSTFÜRSORGE.

TEXT: VOLKMAR SCHREIER

Warum ist gerade Kochen so wichtig?

Ich würde sogar sagen: Kochen ist das Wichtigste! Sich etwas selbst kochen zu können ist ein Ausdruck von Selbstfürsorge: Ich bin es mir Wert, ich nehme mir ganz bewusst die Zeit dazu. Und der Genuss beim Essen ist auch wichtig! Kurz: Ich tue mir etwas Gutes.

Wie kann man sich Ihre Kochgruppe vorstellen?

Es sind bis zu acht Männer, die da zu mir in die Lehrküche kommen. Am Anfang starten wir mit den Basics: Wie arbeitet man in einer Küche ordentlich, damit man hinterher nicht so viel aufräumen muss? Und dann die Grundlagen: Ein wenig Warenkunde. Also: Wie verarbeite ich welches Produkt? Wie kann ich es lagern? Und dann schnippeln wir erst einmal ziemlich viel, fangen mit einfachen Rezepten an. Und wir essen gemeinsam und in Ruhe am schön hergerichteten Tisch – auch das ist Selbstfürsorge und steigert das Selbstwertgefühl. Danach räumen wir gemeinsam auf, denn auch das gehört im Alltag mit dazu. Auch wenn die Rehabilitanden manchmal sagen, der Kochunterricht sei eine therapiefreie Zone: Sie lernen dabei ganz viel für das tägliche Leben.

Was lernen die Männer denn über das reine Kochen hinaus noch?

Im weiteren Verlauf schauen wir uns auch weitere ganz praktische Dinge an: Wie funktioniert eine gute Vorratshaltung zu Hause? Wie gehe ich einkaufen? Auf was muss ich achten? Sind Sonderangebote wirklich immer günstig? Überhaupt: Wie vergleiche ich Preise? Auf was muss ich sonst noch achten? Das sind dann tatsächlich Alltagskompetenzen. Wir möchten diesen Aspekt zukünftig noch weiter vertiefen und planen dazu den Aufbau eines Demo-Einkaufsladens auf dem Ringgenhof. Dort wollen wir dann ein richtiges Einkaufstraining anbieten. Denn das wissen ja die Wenigsten: Die Palette mit Ware im Supermarktgang ist nicht immer das günstigste Angebot, und die günstigsten Waren liegen in den unteren Regalreihen und eben nicht auf Augenhöhe.

Herzlichen Dank für das Gespräch!



SABINE RUTHARDT-STORZ IST HAUSWIRTSCHAFTSMEISTERIN. SEIT 16 JAHREN IST SIE BEI DEN ZIEGLERSCHEN, VOR ETWA 14 JAHREN HAT SIE AUF DEM RINGGENHOF MIT DEM KOCHEN MIT MÄNNERN ANGEFANGEN.

»Tipp

Selber Kochen ist gar nicht so schwer. Egal ob das Rezept aus dem Internet kommt oder aus dem Kochbuch: Einfach mutig sein, ausprobieren und vor allem: dranbleiben!

PORTRÄT

TEXT: ANNETTE SCHERER

»Mira, wir brauchen dich«

*Schon als Kind hat Mira das Gefühl, nicht dazuzugehören.
Sie fühlt sich fehl am Platz, leidet an Essstörungen
und Depressionen, rutscht immer tiefer in eine Drogensucht.
Bis sie irgendwann erkennt: Ich muss etwas dagegen tun.
Heute arbeitet die 39-Jährige in der Fachklinik Höchsten.
Von der Patientin zur Mitarbeiterin – ein Weg,
der sie selbst staunen lässt.*

»Im Nachhinein wundert's mich, an welchem Punkt ich heute stehe«, sagt Mira K. am Ende des Gesprächs. Die 39-Jährige wirkt ernst und nachdenklich, zugleich aber gefestigt – als hätte sie gelernt, sich selbst Raum zu geben. »Es kann manchmal ein verdammt langer, anstrengender Weg mit tausend Rückschlägen sein. Und doch kann sich etwas fügen – manchmal durch Zufall«, ergänzt sie.

Mira wächst in Bayern auf, gemeinsam mit ihren Geschwistern, einem eigenen Pony, Hunden und Katzen. Von außen wirkt vieles idyllisch. Innen jedoch fühlt sie sich oft fehl am Platz, besonders in Gruppen. Sie hat oft das Gefühl, nicht richtig dazuzugehören und leidet schon im Jugendalter unter Depressionen und Essstörungen. Nach der 11. Klasse verlässt sie das Gymnasi-

um und macht eine Ausbildung als Pferdewirtin. Später holt sie die Fachhochschulreife nach und studiert drei Semester Umweltsicherung. Immer wieder kann sie sich nicht mehr aufraffen, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Sie beginnt zu rauchen. Besorgt sich übers Internet »Kräutermischungen«, synthetisches Cannabis, um ihre inneren Spannungen loszuwerden. Auch ihr Alkoholkonsum wird mehr und mehr zum Problem.

Irgendwann kann sie nicht mehr arbeiten. Es folgen stationäre Aufenthalte in verschiedenen Einrichtungen, immer wieder Therapien. Nachhaltig besser wird es nicht. Irgendwann erkennt sie: »Ich muss aktiv etwas gegen meine Sucht tun.« Im Juni 2022 kommt sie in die Fachklinik Höchsten. Dort in der Gruppentherapie erlebt sie zum ersten Mal, womit sie vorher nicht gerechnet hat: »Ich



»Ich möchte anderen mitgeben, dass man sein Problem eingestehen und sich entscheiden muss: Will ich es ändern oder nicht.«

bin Teil dieser Gruppe. Die wollen mich dabeihaben.« Wenn sie einmal nicht erscheint, fragen die anderen Patientinnen nach ihr – ein ungewohntes, aber stärkendes Gefühl.

Besonders hingezogen fühlt sie sich zum Tierbereich der Klinik mit den Pferden, Ziegen, Lamas und Alpakas. »Mir wurde klar, wie sehr mir die Tiere gefehlt hatten und dass ich vor allem bei der Arbeit mit Pferden echt was kann«, erinnert sie sich. Sie nutzt die Zeit, sich ihren Auslösern zu stellen und an sich zu arbeiten. Und dann hört sie etwas, das sie überrascht: »Wir könnten jemanden wie dich brauchen.« Dieser Satz verändert viel. Mira entscheidet sich für einen Bundesfreiwilligendienst im Tierbereich der Klinik, betreut auch bei den Ambulanten Diensten der Behindertenhilfe in Bad Saulgau einen Jungen mit

Down-Syndrom. Und landet doch wieder im Tierbereich der Suchthilfe. Aktuell macht sie dort eine dreijährige Ausbildung zur Arbeitstherapeutin. Zwei Wochen Schule, vier Wochen Praxis, immer im Wechsel. »Das macht mir Freude. Ich kann mir gut vorstellen, nach der Ausbildung hierzubleiben.«

Elke Heymann-Szagun, Therapeutin im Tierbereich, ist begeistert: »Mira ist genau richtig bei uns, da sie eine wunderbare Mischung aus Herzblut, Kompetenz und Einfühlungsvermögen in Tier und Mensch mitbringt!« Hat sie ein Lieblingstier? Mira lacht – zum ersten Mal im Gespräch. »Viele!« Dann nennt sie doch Yamira, das Pferd, das sie während ihrer Zeit als Patientin als Pflegepferd betreut hat. Aber auch die anderen liegen ihr am Herzen. »Der Kontakt mit den Tieren und das körperliche Arbeiten tun mir gut.«

Heute zeigt sie Patientinnen, wie man Ställe ausmistet, Tiere füttert, mit einem Pflegepferd umgeht. Die Umstellung von der Patientin zur Kollegin war anfangs nicht leicht. »Ich wurde sehr gut aufgenommen, aber wir waren alle vorsichtig miteinander.« Schließlich schreibt sie eine Mail ans Team: Sie wolle einfach »die Mira« sein – nicht »die Ehemalige«. Die Reaktionen sind durchweg positiv.

Und wie läuft das Miteinander mit den Patientinnen? »Manchmal ist es schwer, sich abzugrenzen«, sagt sie offen. »Aber ich bin reflektiert und erkenne, warum das so ist.« Sie möchte anderen Menschen mit Suchtproblemen mitgeben, dass »man sich eingestehen muss, dass ein Problem da ist und dass es Gründe dafür gibt. Und dann muss man eine Entscheidung treffen: Will ich etwas ändern oder nicht?« – Genau die Entscheidung, die Mira K. für sich selbst getroffen hat und die sie dahin geführt hat, wo sie heute steht: An einen Punkt, der ihr früher unerreichbar schien.

DANKE

... für Ihre Hilfe.



Ein Wohlfühloase mit toller Aufenthaltsqualität ist in der Fachklinik Höchsten entstanden – Danke!

42.000 EURO

EIN LOUNGEBEREICH LÄDT EIN ZU ENTSPANNUNG UND GESELLIGKEIT

Ein Vermächtnis macht es möglich: Im neu geschaffenen Übergangsbereich zwischen der Fachklinik Höchsten und dem neuen Erweiterungsbau ist ein stilvoller Loungebereich entstanden. Bequeme Vierer-Sitzecken mit Tischen und eine durchgehende Sitzbank, ebenfalls mit Tischen, laden dazu ein, sich nach einem anstrengenden Therapietag zu entspannen oder miteinander ins Gespräch zu kommen. Egal ob alleine oder zusammen: Der neue Aufenthaltsbereich soll den Patientinnen der Fachklinik ein Rückzugsort und ein Ort der Gemeinsamkeit und Gesellschaft sein – eine kleine Wohlfühloase in der Fachklinik Höchsten. Herzlichen Dank! VS

2.550 EURO

NEUE PERSONAL COMPUTER FÜR DIE FACHKLINIK RINGGENHOF

Eine Bewerbung schreiben, nach Jobangeboten im Internet recherchieren, Selbsthilfegruppen in der Heimat suchen, per Mail mit Angehörigen in Kontakt bleiben: Dafür braucht es einen gut ausgestatteten Computerraum. Der Förderkreis Suchthilfe hat für den Computerraum der Fachklinik Ringgenhof neue PCs beschafft. Die bisherige Ausstattung war nicht mehr zeitgemäß und genügte einfach nicht mehr den aktuellen Anforderungen. Nun können die Patienten der Fachklinik wieder mit modernen Geräten auf dem Stand der Technik im Internet surfen. Wir bedanken uns bei dem Förderkreis für die Beschaffung der neuen Geräte! VS

1.367 EURO**EINE BESONDERE REGALWAND IN DER PATIENTENBIBLIOTHEK**

Fernseher, Lautsprecher, weitere Technik: All das sollte in der Patientenbibliothek der Fachklinik Ringgenhof optisch ansprechend, funktional und praktikabel seinen Platz finden. Frank Keremen, Arbeitserzieher in der Fachklinik Ringgenhof, hat gemeinsam mit Patienten im Rahmen der Arbeitstherapie für die Bibliothek eine neue Regalwand entworfen und gebaut, die alle diese Ansprüche erfüllt. Der Förderkreis Suchthilfe hat für dieses Projekt die Materialkosten übernommen. Insbesondere ordentliches Holz ist mittlerweile sehr teuer geworden. Unser Dank geht an den Förderkreis und die fleißigen Handwerker! *VS*

**NUR GEMEINSAM SIND WIR STARK****KONTAKT:**

Telefon: 07503 / 920165 (Anrufbeantworter)
E-Mail: foerderkreis-suchtkrankenhilfe@zieglersche.de
Internet: www.foerderkreis-suchtkrankenhilfe.de

SPENDENKONTO:

Förderkreis Suchthilfe der Zieglerschen
Kreissparkasse Ravensburg
IBAN DE34 6505 0110 0080 8044 46 | BIC SOLADE1RVB

***Zwischenruf***

**EINE KOLUMNE
VON CHRISTOPH HAHN**

Unser Thema Alltagskompetenzen passt hervorragend zur Entwicklung unserer Kliniken. Reinknien und Dranbleiben, Nachhaken und Verbessern ist gefragt. Sich rüsten für den Alltag und auch dem Gegenwind ein bisschen trotzen. Neues versuchen und auch Altes loslassen.

Das geschieht gerade bei den Kliniken. Der Knoten ist geplatzt und der Groschen gefallen. Ich freue mich total, dass nach all dem tristen Abgesang, den Unkenrufen und der drohenden Einstampfung jetzt über Oberschwaben ein frischer Therapiewind bläst. Nein wir machen den Laden nicht zu – im Gegenteil – jetzt starten wir durch. Kleine stete Fortschritttchen untermauern den Überlebenswillen des altehrwürdigen Ringgenhofs und ein großes Bauprojekt wird gleich fertiggestellt am Höchsten.

Von Beachvolleyballfeld bis Theatertherapie, von neuen PCs zu frischen Sofas. An allen Ecken und Enden spürt man den Spirit und die Zuversicht. Klasse: Die stellen sich alle auf die Hinterfüße und packen gemeinsam an. Natürlich gibt es Reibungen und Abrieb, aber das große Ganze wird da mutbringend da stehen. Da darf man auch mal den Hut ziehen dürfen und „Danke“ sagen! Danke an alle die da an einem Strang ziehen und das fast Unmögliche wahr werden lassen wollen...
Chapeau!

**CHRISTOPH HAHN, EHEMALIGER PATIENT, BELEUCHTET UNSER
TITELTHEMA VON EINER ÜBERRASCHENDEN SEITE.**

KOLUMNE

PFARRER GOTTFRIED HEINZMANN

WAS GIBT MIR ZUVERSICHT?



PFARRER GOTTFRIED HEINZMANN
IST VORSTANDSVORSITZENDER
DER ZIEGLERSCHEN

Sind Sie ein zuversichtlicher Mensch? Manchmal frage ich mich, ob die Zuversicht angeboren ist oder trainiert werden kann. Ich würde mir persönlich eine eher zuversichtliche Einstellung zum Leben zuschreiben. Allerdings wurde diese Zuversicht im letzten Jahr immer wieder auf die Probe gestellt. Im Februar 2025 wurde bei mir eine Krebserkrankung diagnostiziert. Nachdem die Aussichten zunächst recht gut waren, weil ein neues Medikament genau auf meine Erkrankung gepasst hat, kam im Juli der Rückschlag. Mein Körper hatte eine Resistenz gegen das Medikament entwickelt.

Was hilft, wenn die Zuversicht abhanden kommt? In solchen Krisen helfen mir einfache Glaubenssätze, an die ich mich halten kann. Ich sage es wieder und wieder: Ich brauche dich, Gott, mehr denn je. Ich sehne mich nach deinen tröstenden Worten. Ich klammere mich an deine Versprechen.

Ein solches Versprechen Gottes finden wir im Leitwort von Johannes Ziegler: *»Wer unter dem Schirm des Höchsten sitzt ..., der spricht zu dem Herrn: Meine Zuversicht und meine Burg, mein Gott, auf den ich hoffe.«* Die Bibel beschreibt die Haltung des Menschen, der sich auf Gottes Zusagen verlässt mit dem Wort »Vertrauen«. Ein Vertrauen, das auch dann an Gott festhält, wenn die Dinge sich ganz anders entwickeln als man es sich wünscht.

Kann man Zuversicht lernen? Die neueste Forschung sagt: Ja. Dazu gehört Dankbarkeit für das, was möglich ist und die Bereitschaft, offen zu schauen, was das Leben noch bereithält. Übrigens kann diese Zuversicht sogar ansteckend sein. Im Ostergruß »Der Herr ist auferstanden« steckt ganz viel Zuversicht – lassen auch Sie sich anstecken!





Fragen an

FRANK KEREMEN

Frank Keremen ist Arbeitserzieher an der Fachklinik Ringgenhof.

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

Die handwerkliche Arbeit als Schreiner hat mir viel Freude bereitet, doch ich bemerkte früh, dass ich auch großen Spaß am Umgang mit Menschen hatte. Als ich von der Ausbildung zum Arbeitserzieher erfuhr, hoffte ich, beides miteinander verbinden zu können – und genau das ist mir gelungen.

Was bereitet Ihnen an Ihrer Arbeit am meisten Freude?

Nach wie vor bereitet es mir Freude, mit Patienten in der Gruppe Projekte zu bearbeiten oder handwerklich tätig zu sein und dabei gemeinsam Ressourcen zu entdecken. Auch die Arbeit im Leitungsteam sowie die Möglichkeit, aktiv mitzugestalten, gefallen mir.

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

Ich wünsche mir, dass die Arbeit auf dem Ringgenhof und Höchsten weitergeht und suchtkranke Menschen dort Hilfe finden können. In den letzten drei Jahren hatten wir eine erfreuliche Entwicklung und es wäre schön, wenn es so bleibt.

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

Albert Einstein.

Was bringt Sie richtig auf die Palme?

Überbürokratisierung und Überregulierung.

Wofür würden Sie mitten in der Nacht aufstehen?

Ich würde mitten in der Nacht aufstehen, wenn jemand aus meiner Familie oder meinem Freundeskreis Hilfe braucht.

Auf was könnten Sie in Ihrem Leben nicht verzichten?

Auf meine Familie und Bewegung.

Was ist ihr Lieblingsessen?

Ich mag die Mittelmeerküche und damit verbunden Pasta in allen Variationen.

Wenn Sie drei Wünsche frei hätten, welche wären es?

Gesundheit für meine Familie und für mich. Das noch viele Generationen einen bewohnbaren und lebenswerten Planeten vorfinden. Und: Für ein friedvolleres Miteinander mit weniger Hass, Hetze und machtvollen Strukturen.



Was bleibt?

Kristin F. war Patientin der Fachklinik Höchsten. Sie erinnert sich gerne an die Zeit auf dem Höchsten zurück. Sie sagt: Ich habe dort mein Zuhause gefunden.

Lange Wege

DER HÖCHSTEN. Mein Ort zum Heimkommen. Zu mir selbst.

DORT LIEGEN die Erinnerungen an das tägliche Walken. Ich hatte es gehasst! Doch jede schlechte Emotion ist auch ein Antreiber, verstand ich mehr und mehr. Und so lief ich, jeden Tag.

ICH VERÄNDERTE mich und mein Leben. Schritt für Schritt. Mein Mantra damals ... »Ich geh in ein neues Leben«.

Sanftmut für die Seele

DIE NATUR hat mich geerdet. Bis heute! Und ich bin so unendlich dankbar, dass ich das fühlen darf!

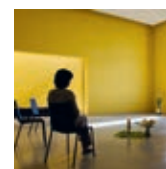
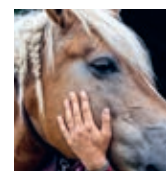
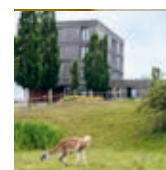
DIE TIERE begegneten mir ohne Urteil. Sie gaben mir meine Seele zurück, die ich so lange betäubt und wegkonsumiert hatte.

ZUM ERSTEN MAL empfand ich Sanftmut – für mich selbst.

Eine neue Balance

DIE THERAPEUTEN halfen mir, Struktur in Gefühle, Emotionen und das innere Chaos zu bringen. Langsam kam alles in Balance.

ZWÖLF JAHRE nun bin ich clean, liebe mich und mein Leben! Ich bin aus tiefstem Herzen dankbar für diese Chance und dafür, dass ich sie ergriffen habe.



IMPRESSUM

DER RINGBOTE Das Magazin des Geschäftsbereiches Suchthilfe und des Förderkreises Suchthilfe der Zieglerschen e.V. Juni 2026, Nr. 1 Auflage: 1.300 Stück **HERAUSGEBER** Die Zieglerschen – Süd – gem. GmbH, Geschäftsbereich Suchthilfe, vertreten durch Rebekka Barth, Geschäftsführerin Suchthilfe und der Förderkreis Suchthilfe der Zieglerschen e.V., vertreten durch Olaf Kohler-Ossinski, Vorsitzender **ERSCHEINUNGsort** Wilhelmsdorf **ERSCHEINUNGSWEISE** Zweimal 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** Christoph Hahn, Annette Scherer (AS), Volkmar Schreier (VS) **BILDNACHWEISE** Titelbild Veer / Xalanx Weitere Bilder photocase / marshi (S. 2), Rolf Schultes (S. 2, S. 16), privat (S. 2, S. 3, S. 7, S. 15), Dietmar Huland (S. 3), iStock / km1 (S. 5), Illustration: Nils Menke (S. 11), iStock / pocketlight (S. 13), Annette Scherer (S. 14), iStock / Chalabala (S. 15), iStock / Emre Akkoyun (S. 15), Katharina Stohr (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 Fehiker **DRUCK** Druckerei Marquart GmbH

PERSONALIEN

NEUE MITGLIEDER

Willkommen! Wir begrüßen unser neues Mitglied im Förderkreis Steffen Klein.

TERMINE

JAHRESFEST 2026

Ankündigung I Das Jahresfest 2026 in den Fachkliniken Ringgenhof und Höchsten findet am 27. Juni 2026 statt!

MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Ankündigung II Die Einladung zur diesjährigen Mitgliederversammlung liegt diesem Heft als Einleger bei. Sie findet am 27. Juni 2026 um 9 Uhr in der Kapelle der Fachklinik Höchsten in Bad Saulgau statt.

FREIZEIT

Ankündigung III Die Freizeit »KOMM UND SIEH« findet in diesem Jahr vom 19. bis 24. Oktober auf dem Hofgut Ralligen statt. Weitere Informationen: www.christustraeger-bruderschaft.org

TAG DER OFFENEN TÜR

Ankündigung IV Am Nachmittag des 24. Juli 2026 öffnet die Fachklinik Höchsten ihre Pforten. Herzlich Willkommen!



DAS BESONDERE BILD

Im Juli ist es soweit: Der Erweiterungsbau der Fachklinik Höchsten wird offiziell seiner Bestimmung übergeben. Die 42 neuen Plätze verkürzen die Wartezeit auf einen Therapieplatz deutlich – so kommen Menschen schneller zurück ins Leben!