

DER



# Ringbote

AUSGABE 2 | 2020

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



Die Ziegler'schen 

Symbolbild

*Titelthema: Corona-Krise*



**LIEBE LESERIN,  
LIEBER LESER,**



erinnern Sie sich noch daran, wie hoffnungsvoll wir ins neue Jahr gestartet sind? Welche Ziele und Vorhaben wir hatten? Und an die Vorfreude auf neue Herausforderungen und Begegnungen? Doch dann kam Corona.

Die Pandemie hat uns allen viele, teils auch schwere, Entscheidungen abgefordert. Wir in der Suchthilfe mussten uns darum kümmern, trotz Pandemie einen geregelten und vor allem für die Patientinnen und Patienten sicheren Therapiebetrieb aufrecht zu erhalten – mitsamt allen, auch wirtschaftlichen, Konsequenzen. Schweren Herzens musste der Förderkreis die Jahresfeste und die jährliche Mitgliederversammlung absagen. Einen aktuellen Bericht des Vorstands des Freundeskreises finden Sie als Einleger in diesem Heft. Und auch für unsere Patientinnen und Patienten standen schwierige Entscheidungen an: Trete ich in diesen Zeiten meine Therapie überhaupt an? Oder muss ich meine bereits begonnene Therapie abbrechen, weil zu Hause neue Verpflichtungen warten? Fühle ich mich schon stabil genug, gerade auch in Krisenzeiten trotzdem abstinenz zu bleiben? Und wie komme ich überhaupt zu so einer tiefgreifenden Entscheidung? Darüber – und auch über vielleicht überraschende Aspekte zur Suchttherapie während Corona – haben wir in unserer Titelgeschichte Patientinnen und Patienten zu Wort kommen lassen. Lesen Sie dazu und zu vielen anderen Themen mehr auf den nächsten Seiten.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und erhellende Momente bei der Lektüre – verbunden mit dem Wunsch: Bleiben Sie gesund!

Ihr

Andreas Schmidt  
Geschäftsbereichsleiter Suchthilfe

Ihr

Jürgen Ziegele  
Vorsitzender des Förderkreises

## INHALT

- 04 THEMA** Suchttherapie in der Pandemie: Patienten erzählen
- 08 PORTRÄT** »Geschenke meiner Trockenheit«: Regina S.
- 10 SPENDEN** Danke: Zielscheiben, Pfeile und Community-Masken
- 12 IMPULS** Unsicherheit: Pfarrer Gottfried Heinzmann über das Planen während Corona
- 14 WIR** Kokosnüsse und Kartoffelsalat: Fragen an Andreas Schmidt
- 16 DAS BESONDERE BILD** »Spross in der Wüste«



### KREATIV IN KRISENZEITEN VIDEOPODCAST »NEUES VON DEUSS«

Was tun, wenn man wegen des Lockdowns plötzlich viel freie Zeit hat und bereits die Wohnung aufgeräumt oder gar renoviert und der Garten schon wieder auf Vordermann gebracht ist? Peter Deuss, Kunsttherapeut an der Fachklinik Ringgenhof, hat kurzerhand einen Video-Podcast mit dem Titel »Neues von Deuss« aufgelegt. Dort gibt er Tipps, wie man die Corona-Zeit sinnvoll und kreativ füllen kann. Alle Folgen – mittlerweile immerhin dreizehn Stück – können auf [www.zieglersche.de/mediathek](http://www.zieglersche.de/mediathek) abgerufen werden. Schauen Sie rein und lassen Sie sich inspirieren! VS

### #STARKBLEIBEN

### MITARBEITENDE ERMUTIGEN IN DEN SOZIALEN MEDIEN ZUM ABSTINENTBLEIBEN

Wie bleibe ich stark und abstinent in Zeiten von Corona? Dieser Herausforderung müssen sich derzeit viele ehemalige Patientinnen und Patienten der Suchthilfe stellen. Denn durch »Social Distancing« sind für viele suchtkranke Menschen wichtige Strukturen wie Selbsthilfegruppen zum Austausch, gemeinsame Aktivitäten oder einfach nur der gewohnte Tagesablauf weggefallen oder haben sich verändert. Moralische Unterstützung in Corona-Zeiten gibt es nun im Netz: Die Mitarbeitenden der Suchthilfe haben ihre Patientinnen und Patienten nicht vergessen, sondern unter dem Hashtag #STARKbleiben – »Abstinenz- Stolperfälle Corona trotzen« aufmunternde Bilder gepostet. VS



#STARKbleiben: Mitarbeitende der Suchthilfe werben im Internet für Abstinenz.

### NEUES FORSCHUNGSPROJEKT BESSERE HILFE FÜR KINDER AUS GLÜCKSSPIELBELASTETEN FAMILIEN

Glücksspielsucht ist oft auch für das familiäre Umfeld eine erhebliche Belastung. Besonders leiden oft die Kinder, die aber gleichzeitig im professionellen Präventions- und Hilfesystem bisher meist keine Berücksichtigung finden. Die Suchthilfe der Zieglerschen unterstützt dieses Projekt des Deutschen Instituts für Sucht- und Präventionsforschung der katholischen Hochschule NRW. VS

### FÖRDERKREIS MITGLIEDERVERSAMMLUNG UND JAHRESFESTE MUSSTEN AUSFALLEN

»Außergewöhnliche Zeiten erfordern außergewöhnliche Maßnahmen«, sagt Jürgen Ziegele, Vorsitzender des Förderkreises – die Corona-bedingten Absagen machten auch vor dem Förderkreis nicht halt. »Leider werden wir das alles in diesem Jahr auch nicht mehr nachholen können«, so Ziegele. Den schriftlichen Jahresbericht zur Arbeit des Förderkreises finden Sie als Einleger in diesem Heft! VS

# CORONA-KRISE

Suchttherapie in Pandemiezeiten: Geht das überhaupt? Über Ängste, Zweifel und Erfolgserlebnisse.

TEXT: MARTIN KUNZE UND BRIGITTE STOLLENWERK

*So hatten sie sich das nicht vorgestellt: Die Corona-Pandemie ist im März auch in den Fachkliniken Höchsten und Ringgenhof angekommen und hat den Betrieb durcheinandergewirbelt. Wie haben die Patientinnen und Patienten diese Zeit erlebt? Wir haben nachgefragt.*

»Ich wollte einfach am Leben bleiben«, erzählt Monika S.\* (49) von ihrem langen inneren Ringen mit sich selbst. An treten oder die Therapie sausen lassen? Für Denise W. (54) war die Entscheidung für die Therapie alternativlos. »Die vielen schlimmen Erfahrungen während der Suchtzeit will ich nie wieder erleben müssen«, ergänzt sie nachdenklich. Und sie wolle für ihre erwachsene Tochter wieder eine verlässliche Mutter sein.

Es ist ein sympathischer Kreis von sechs Patientinnen und Patienten der Fachkliniken Höchsten und Ringgenhof, der sich zum Gespräch eingefunden hat. Offen sprechen sie von ihren Ängsten und Zweifeln während der Therapie in Corona-Zeiten. Was passiert mit mir, wenn ich einfach abbreche? Brigitte M. (57) erzählt, dass sie sich in ihrer Abstinenz zu diesem Zeitpunkt nicht stabil genug gefühlt habe: »Und ich wusste ja nicht, was mich zuhause erwarten würde.« Auch Andreas R. (55) betont, dass seine Abstinenz zuhause sicherlich schief gegangen wäre, zu instabil habe er sich noch gefühlt. »Und ich wollte unbedingt eine erfolgreiche reguläre Therapiebeendigung nach einem steinigen Weg. Und nicht wieder auf halbem Weg schlapp machen«, erzählt Monika S.

Besuchsbeschränkungen, strikte Hygiene- und Abstandsregeln, Corona-bedingte Umstellungen im Therapieablauf: Die Pandemie hat den Patientinnen und Patienten einiges abgefordert. Zu Beginn der Einschränkungen sei sie schon sauer gewesen, erzählt Bessy M. (57). »Da war meine Frustrationstoleranz echt gefordert« sagt sie mit einem Augenzwinkern. »Wegen der Abstandsregelung haben mir herzliche Umarmungen und Streicheleinheiten und der persönliche Kontakt zur Familie doch sehr gefehlt«, betont Brigitte M. Auch die getrennt verlaufende Gruppentherapie in zwei Einheiten mit deutlich nachlassender Zusammenge-

\*Namen geändert



Humor trotz Corona-Pandemie: Die Alltagsmaske funktioniert dann vielleicht doch besser als der gläserne Topfdeckel.



Lückenbüßer: In Therapie und Freizeit entstanden auf dem Höchsten Community-Masken.

hörigkeit wird immer wieder als Kritikpunkt genannt. »Dadurch ist für mich das Thema Vertrauen immer wieder auf die Tagesordnung gekommen«, berichtet Monika S. Warum alle sich dennoch fürs Bleiben und nicht wie andere fürs Gehen entschieden haben? »Wir haben uns im geschützten Rahmen der Klinik sicherer gefühlt!«

Es habe aber auch überraschende positive Nebeneffekte gegeben. Die therapeutischen Angebote in kleinerer Runde hätten eine besondere Intensität gewonnen, berichtet Bessy M.: »Besonders wertvoll war für mich in dieser Zeit auch die Einzeltherapie, um über meine Gefühle reden zu können.« Und Denise W. ergänzt: »Wir verbliebenen Patientinnen rückten näher zusammen und lernten uns dadurch besser kennen.« Torben C. (30) bestätigt das: »Wie eine Schicksalsgemeinschaft haben wir uns gefühlt.« Das Miteinander sei intensiver geworden, berichten alle unisono.

Was sie aus der anstrengenden Zeit mitnehmen? Dadurch, dass es keine Rundum-Versorgung mehr gegeben habe, sei

Eigeninitiative viel mehr gefragt gewesen. »Eigentlich so wie Draußen auch, da wird dir auch nicht alles auf dem Silbertablett serviert«, beschreibt es Monika S. Das freiwillige Eintragen in die Angebotslisten betrieben alle sehr aktiv, um die Lücken im Programm so gut es ging zu füllen. »Das hat meine Eigenverantwortlichkeit sehr verbessert«, erzählt Brigitte M.

Bessy M. betont, dass sie vor dem Hintergrund der geltenden Abstandsregeln eine Distanz-Nähe-Regulierung leichter einüben habe können: »Ich kann jetzt leichter Grenzen setzen und Nein sagen.« Denise W. hat die Zeit ganz bewusst genutzt um herauszufinden, was ihr persönlich gut tut und was nicht. Und Andreas R. findet die Erfahrung, eine Krise ohne Suchtmittelkonsum bewältigt zu haben, besonders wertvoll. Sich in dieser Zeit bewusster mit sich selber beschäftigt zu haben, sich auch aushalten zu können in schwierigen Gemütsituationen: »Diese Erfahrung können wir für später gut gebrauchen«, fasst Frank R. zusammen.

## INTERVIEW

# DIE ENTSCHEIDUNG ZU BLEIBEN IST EIN »JA« ZUR ABSTINENZ

**DIE SUCHTTERAPEUTIN ANNE NOLLER HAT PATIENTINNEN UND PATIENTEN BEI DER SCHWIERIGEN ENTSCHEIDUNG BERATEN, TROTZ PANDEMIE IHRE SUCHTTERAPIE FORTZUSETZEN.**

*TEXT: MARTIN KUNZE*

*Frau Noller, die Patientinnen hatten die Wahl: Abbrechen oder bleiben. Welche Aspekte waren bei der Entscheidung wichtig?*

Wichtig war mir, dass die Entscheidung gut überlegt war – eine Suchterkrankung ist ja eine schwere, mitunter auch lebensgefährliche Erkrankung! Ich sah es als notwendig an, das Risiko gemeinsam mit der Patientin abzuwägen: Kann ich meine Abstinenz unter diesen Umständen zuhause weiterhin aufrechterhalten? Auf welche Unterstützung kann ich im Moment zurückgreifen? Fühle ich mich innerhalb der Klinik vielleicht sogar sicherer? Gerade bei Patientinnen, die der Risikogruppe angehörten, erschien mir diese Abwägung besonders wichtig.

*Wie hat sich die Entscheidung zu bleiben auf den Therapieprozess ausgewirkt?*

Ich glaube, dass die Entscheidung, hier zu bleiben, für viele Patientinnen nochmals ein neues »Ja« zur Abstinenz war und so nochmals motiviert hat. Da einige Therapien unter den gegebenen Bedingungen nicht mehr wie gewohnt stattfinden konnten, hatten die Patientinnen mehr freie Zeit zur Verfügung, die es nun zu nutzen galt. Auch das war ein wichtiges Lernfeld, nämlich, wie gehe ich nun sinnvoll in der Abstinenz mit der freien Zeit um? Was macht mir (wieder) Freude, was entspannt mich?

*Durch Corona musste auch der Therapieprozess umgestellt werden. Welche Änderungen haben Sie als besonders gravierend erlebt?*

Um die Gruppengrößen entsprechend der Vorgaben anzupassen, wurden die Therapiegruppen geteilt. Dies habe ich als künstliche Spaltung erlebt, die auch für die Patientinnen eine Herausforderung darstellte, zumal die Gruppendynamik dadurch deutlich eingeschränkt wurde. Gleichzeitig habe ich jedoch auch gemerkt, dass gerade die Patientinnen, denen es in größeren Gruppen schwer fiel, sich mitzuteilen, in diesem intimeren Rahmen offener wurden. Für diese Frauen waren die Änderungen also eine große Chance!

*Herzlichen Dank für das Gespräch!*



**ANNE NOLLER (30) IST SOZIALARBEITERIN MIT SUCHTTERAPEUTISCHER ZUSATZAUSBILDUNG UND ARBEITET IN DER FACHKLINIK HÖCHSTEN MIT SUCHTKRANKEN FRAUEN.**

## »Tipp

Perspektiven wechseln: Jede scheinbar erst ins Negative gehende Veränderung kann auch eine Chance sein. Das Positive nicht aus dem Blick zu verlieren hilft ungemein dabei, trotz widriger Umstände nicht in alte Verhaltensmuster zurückzufallen!

PORTRÄT

TEXT: PETRA HENNICKE

# »Durch Corona kam ich anfangs ein bisschen ins Wackeln«

*Regina S. ist 74. Nächstes Jahr im April hat sie Grund zum Feiern: ihren »Trockengeburtstag«, den Tag, an dem sie vor 30 Jahren zum letzten Mal Alkohol getrunken hat. Damals, am Tiefpunkt ihres Lebens, bezieht sie ihr Zimmer in der Fachklinik Höchsten. Als Regina S. die Klinik nach vier Monaten wieder verlässt, weiss sie: »Ich kann es schaffen.«*

*Das Porträt.*

»In meiner Familie haben eigentlich alle getrunken«, beginnt Regina S.\* die Geschichte ihres Lebens. Die kleine Regina, geboren 1946, wach, freundlich, hilfsbereit, lebt auf einem abgelegenen Hof in Oberbayern. Was eine Idylle sein könnte, wird für das Mädchen zum Trauma: eingesperrt, verlassen, schutzlos den Gewaltexzessen des trinkenden Vaters ausgesetzt. Als sie zehn ist, erschüttert ein Unfall die Familie: Regina erlebt mit, wie der Vater in eine Landmaschine gerät. Nach seinem Tod wird es anders – aber besser wird es nicht. Die Mutter macht dem Kind Vorwürfe, redet ihr wieder und wieder ein: »Das ist alles deine Schuld«. Regina hört auf zu essen. Sie will nicht mehr, sie kann nicht mehr, sie versucht mehr als einmal, sich das Leben zu nehmen. Aber etwas in ihr ist stärker: »Irgendwann habe ich verstanden, dass nicht ich das Ende meines Lebens bestimme, sondern Gott.«

Also hält sie durch. Übernimmt Verantwortung für alle und alles, ist »die Mutter meiner vier Geschwister und die Mutter meiner Mutter«, wie sie später erkennt. Nur Kind ist sie nie. Erst mit 22, inzwischen ausgebildete Lehrerin, verlässt sie den Hof. »Das Gefühl, an allem schuld zu sein, hat mich lange gehalten.« Sie findet Arbeit in einer kirchlichen Einrichtung, versucht Kindern eine schöne Kindheit zu bereiten. 1972 geht sie nach Bamberg, an eine Grundschule, an der sie im Grunde bis zum Ende ihres Berufslebens bleibt. Sie trifft einen Mann, erwartet ein Kind. Die Vergangenheit scheint weit weg – und holt sie doch wieder ein.

»Bei vielen sind die Traumata wieder da, wenn sie eigene Kinder bekommen«, weiß Regina heute, viele Jahre und Therapiestunden später. Damals wächst der 29-Jährigen alles über den Kopf: Die Kindheitserinnerungen, ihre alko-

\* Name und Details verfremdet, Foto Symbolbild



Symbolbild

**»Irgendwann habe ich verstanden, dass nicht ich das Ende meines Lebens bestimme, sondern Gott.«**

holkranke Familie, deren Probleme sie nicht lösen kann. Sie will eine gute Mutter sein, muss ihren Vollzeitjob bewältigen, die Beziehung geht in die Brüche ... Regina S. liegt nachts wach, die Gedanken rotieren. Und irgendwann greift sie zum Alkohol, jenem unheilvollen Begleiter, den sie 29 Jahre gemieden hat. »Ich hab die Tür aufgemacht und da hatte es mich am Haken.« Aus einem Glas »zum Einschlafen« werden zwei, später drei. Am Ende »habe ich alle zwei Stunden nachgekippt«. 17 Jahre geht das so. Regina S. trinkt immer allein, immer mehr. Schließlich funktioniert sie nicht mehr in ihrem Beruf und landet am »Tiefpunkt ihres Lebens«.

Das ist 1991. Kurz darauf bezieht Regina S. ein Zimmer in der Fachklinik Höchst bei den Zieglerischen. Der Ort wird zum Wendepunkt ihres Lebens: Sie trifft Menschen,

die auf sie eingehen, sich für sie interessieren. Sie erlebt eine Klinik, in der man »sehr behutsam vorgeht und guckt, was geht«. Sie bleibt vier Monate, lernt viel über Sucht. Und Regeln, die ihr helfen: Setz dich, wenn du isst. Nimm ein Glas, wenn du trinkst.

Als sie die Klinik verlässt, spürt sie: »Ich kann es schaffen«. Sie »durchtrennt die Nabelschnur« zu ihrer Familie, baut sich Stück für Stück ein neues Leben auf. Heute, 30 Jahre später, ist aus Regina S. eine aktive, lebensbejahende Frau geworden. Sie singt im Chor, ist in ihrer Kirchengemeinde und bei den Anonymen Alkoholikern aktiv, hat angefangen, Trompete zu spielen. Sie ist Ersatzoma für Kinder, malt, reist, macht Musik. Die Depressionen sind weg. Auch das Verhältnis zu ihrem Sohn ist gut, »mit allen Höhen und Tiefen, die eine Beziehung so hat«. Letztes Jahr waren beide in Rom.

Regina S. nennt das »die Geschenke meiner Trockenheit«. Sie weiß aber auch: »Ich habe jeden Tag 24 Stunden Gnadenfrist. Morgens bitte ich Gott darum, nicht trinken zu müssen und abends bin ich dankbar, dass es so gekommen ist.« Durch Corona kam sie anfangs »ein bisschen ins Wackeln«. Sie lebt alleine, konnte Freunde und Bekannte nicht sehen. »Da kamen alte Verlassenheitsgefühle hoch.« Anderen geht es ähnlich, die Zahl der Rückfälle sei gestiegen. Zum Glück ist es jetzt besser geworden. Ein Mal pro Woche trifft sie wieder ihre Therapeutin, mit einer Freundin fährt sie regelmäßig Rad. Und im Sommer war sie zur Seniorenfreizeit im Allgäu. »Es hat sich einigermaßen eingependelt«, sagt sie. »Aber eine Sache fehlt mir wirklich sehr: Jemanden umarmen oder einfach mal festgehalten werden. All das, was ich als Kind nie hatte und erst spät endlich gewonnen habe.«

# DANKE *... für Ihre Hilfe.*



*Neue Schießhandschuhe, Sehnen, Bögen und Zielscheiben: Der Förderkreis finanziert weiteres Bogensportzubehör. Herzlichen Dank!*

## 525 EURO

### NEUE AUSRÜSTUNG: SO TRIFFT DER PFEIL WIEDER INS SCHWARZE

Beim Bogenschießen werden innere Zustände sichtbar«, sagt der Sporttherapeut Ulrich Nollenberger. Bei Männern sei der Umgang mit Aggressionen häufig ein Thema, »Das Bogenschießen zwingt zur Struktur und zur Form«, erklärt er den therapeutischen Ansatz. Der Ablauf erfordere Ruhe und Konzentration und immer wiederkehrende Abläufe in ritualisierter Form, Schritt für Schritt erlernt. »Idealerweise steht dann ein schöner Pfeilflug und ein gutes Trefferbild im Ergebnis.« Der Förderkreis unterstützt dieses therapeutische Angebot und mit seiner Hilfe konnten neue Schießhandschuhe, Sehnen, Bögen und Zielscheiben angeschafft werden. Herzlichen Dank! **RB**

## 513,75 EURO

### DAMIT DIE FREIZEITGESTALTUNG WIEDER RICHTIG SPASS MACHT

Der Billard-Kicker-Dart-Raum der Fachklinik Ringgenhof erfreut sich während der Freizeit großer Beliebtheit bei den Patienten. Der Raum dient nicht nur zur Entspannung: Hier üben die Patienten auch ein, ihre freie Zeit sinnvoll und ohne Suchtmittel zu gestalten. Dank einer Spende in Höhe von 513,75 € konnten verschiedene Angebote im Freizeitraum nun wieder in Stand gesetzt werden: Neue Queues und eine neue Bespannung des Billardtischs mit Spezialtuch lassen die Kugeln wieder sanft in die Auffangtaschen des Tischs rollen. Und neue Pfeile laden wieder zum Dartspielen ein – so sind fröhliche Dartrunden garantiert. Herzlichen Dank dafür! **RB**

**UNBEZAHLBAR****PATIENTINNEN NÄHEN COMMUNITY-MASKEN FÜR DEN HÖCHSTEN**

Dank des Förderkreises konnten im vergangenen Jahr zwei BERNINA Nähmaschinen für die Arbeitstherapie in der Fachklinik Höchsten angeschafft werden. Eine Anschaffung, die nun in Corona-Zeiten doppelt wertvoll ist! Die Patientinnen haben zunächst für sich selbst, dann für ihre Mitpatientinnen und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Fachklinik Höchsten Community-Masken zum Schutz vor dem Virus genäht – sowohl in der Arbeitstherapie als angewandte Übung in Selbstwirksamkeit, wie auch in ihrer Freizeit. Die selbstgenähten Masken mit den frohen Motiven haben viele dankbare Abnehmerinnen und Abnehmer gefunden: Dafür ein herzliches Danke! *VS*

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

Telefon: 07503 / 920165 (Anrufbeantworter)  
E-Mail: 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**

Ja, wir haben die Wahl: ob wir uns als ignorante Arschlöcher geben, oder ein Zeichen von Miteinander und Respekt setzen. Gemeint ist: die Gesichtsmaske! Wenn ich mal den ersten Mann auf dem Mond zitieren darf – es ist ein kleiner Schritt für einen Menschen, aber ein großer für die Menschheit. Und so ist es auch für uns. Wir zeigen Respekt für den anderen, verzichten auf ein wenig scheinbare Freiheit und geben dem anderen dafür Sicherheit. Groß gesprochen, die Maske ist eine Form der christlichen Nächstenliebe.

Ich liebe meine Maske! Als geborener Hamburger hatte ich die Wahl: mein mission statement ist schwarz, hat einen Totenkopf und das Wappen des FC St. Pauli – Jawoll! Und Ihr glaubt gar nicht, was ich schon für nette Begegnungen hatte. Immer lustig, coole Sprüche und viel Spaß. Ganz ehrlich, ohne Maske wäre mir das nicht passiert! Vorschlag: Wie wäre es denn mit mal mit einer Ansage aus unserem Bereich: »Höchsten – I made it!« oder »Ringgenhof – Die Boygroup«?

Weitere Vorschläge sind herzlich willkommen. Die Geschäftsleitung freut sich schon. Und ich bin mir ziemlich sicher, das fällt auf. Und auch in den Kliniken wäre es mal eine klare Ansage. Denn den Egoismus der Sucht haben wir alle lange genug gepflegt. Let's do it!

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

## KOLUMNE

PFARRER GOTTFRIED HEINZMANN

## UNSICHER



PFARRER GOTTFRIED HEINZMANN  
IST VORSTANDSVORSITZENDER  
DER ZIEGLERSCHEN

Ich würde gerne planen. Termine fürs nächste Jahr. Doch was kann überhaupt stattfinden? Ich hätte gerne einen tragfähigen Wirtschaftsplan für 2021. Doch mit welchen Einnahmen können wir zuverlässig rechnen und welche Ausgaben können wir uns noch leisten? Ich kann mich nicht erinnern, dass Planungen so unsicher waren, wie in diesen Corona-Zeiten.

Kennen Sie die Abkürzung s.c.j.? Sie steht für das lateinische »sub conditione jacobaea«. Und bedeutet: »So Gott will und wir leben« (vgl. Jakobus 4,15). Diese altertümliche Formel steht manchmal unter Briefen. Sie könnte derzeit auch unter Terminplanungen und Wirtschaftsplanungen stehen.

Doch was heißt das? Ist das gleichbedeutend mit »erstens kommt es anders und zweitens als man denkt«? Und könnte das nicht als eine Art vorweggenommene Entschuldigung verstanden werden? Es kam leider anders, unsere Planung ist leider schiefgegangen?

Ich halte viel von einer sorgfältigen und verbindlichen Planung. Gerade in unsicheren Zeiten. Doch wir brauchen auch und gerade jetzt die Erinnerung daran, dass wir unser Leben nicht uns selbst verdanken, sondern jeder einzelne Tag ein Geschenk ist. Und wir sollten uns immer wieder bewusst machen, dass weder ein Virus, noch eine ominöse finstere Verschwörungsmacht unser Leben in der Hand hat, sondern einzig und allein Gott.

Aus diesem Glauben kann Zuversicht wachsen und Gelassenheit. Der Kabarettist und Schriftsteller Hanns Dieter Hüsch hat es so ausgedrückt: »Ich bin vergnügt, erlöst, befreit. Gott nahm in seine Hände meine Zeit, mein Fühlen, Denken, Hören, Sagen, mein Triumphieren und Verzagen, das Elend und die Zärtlichkeit. Was macht, dass ich so furchtlos bin an vielen dunklen Tagen? Es kommt ein Geist in meinen Sinn, will mich durchs Leben tragen.«





## Fragen an

**ANDREAS SCHMIDT**

*Andreas Schmidt (36) war drei Jahre Referent des Vorstandsvorsitzenden der Ziegler'schen. Seit November 2019 ist er Geschäftsbereichsleiter der Suchthilfe.*

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

Dabei helfen zu können, einen gesellschaftlichen Mehrwert zu leisten, ist mein Antrieb. Und der hat mich dann schließlich in die Sozialwirtschaft und zu den Ziegler'schen geführt.

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

Was mir am meisten Freude schenkt ist die Möglichkeit, tagtäglich mit so vielen unterschiedlichen und hoch engagierten Menschen zusammenarbeiten zu dürfen!

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

Ich wünsche mir für die Zukunft mehr gesellschaftliche und politische Anerkennung für die Arbeit, die wir in der Suchthilfe leisten. Wir merken das ja gerade in der Corona-Pandemie ganz deutlich: Warme Worte und Respektsbekundungen sind schön, reichen alleine aber nicht aus! Es gibt ja auch noch die wirtschaftliche Seite: Die Anerkennung muss sich endlich auch in einer ausreichenden Ressourcenausstattung für die Suchthilfe niederschlagen.

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

Ich würde gern mit dem leider inzwischen verstorbenen Autor Terry Pratchett sprechen.

*Was bringt Sie richtig auf die Palme?*

Eigentlich bin ich ja ein eher ruhiger Mensch. Aber Ungerechtigkeit ist eine der wenigen Dinge, die mich so richtig auf die Palme bringen können – neben frischen Kokosnüssen natürlich :)

*Wofür würden Sie mitten in der Nacht aufstehen?*

Wenn ein mir nahestehender Mensch Hilfe, Unterstützung oder ein offenes Ohr benötigt, stehe ich auch mitten in der Nacht auf – falls ich überhaupt schon im Bett liegen sollte. Ich bin sowieso eher »Eule« als »Lerche«.

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

Ich könnte in meinem Leben nicht auf meine Liebsten verzichten.

*Was ist ihr Lieblingsessen?*

Da ich in der Küche gern probiere und ausprobiere, gibt es nicht DAS eine Lieblingsessen. Ich esse aber sehr gern authentisch südostasiatische Gerichte. Tatsächlich geht aber nichts über den einzigartigen Kartoffelsalat meiner Mutter – der ist durch nichts zu toppen!

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

Mein erster Wunsch wäre eine in jeglicher Hinsicht achtsamere Menschheit – mehr Achtsamkeit im Umgang untereinander, aber auch achtsamer im Umgang mit unserer Natur. Mein zweiter Wunsch ist schlicht: Gesundheit und vor allem auch ein Ende der Corona-Pandemie. Und ein dritter Wunsch? Da wird es schwierig, denn eigentlich hätte ich da noch ein paar kleine Wünsche mehr ... :)



## Was bleibt?

*Claudia Fischer war 2016 als Patientin in der Fachklinik Höchsten. Mittlerweile ist sie seit vier Jahren abstinent und blickt auf ihren Weg zurück. Ein Bericht.*

### Fremdbestimmt

**EINEN EIGENEN WILLEN** hatte ich schon lange nicht mehr. Der Alkohol hatte mich fest im Griff und bestimmte meinen Alltag.

Soziale Kontakte oder Interessen wurden immer weniger; ich funktionierte nur noch... fremdbestimmt! Gefangen in meiner Suchtwelt, beschäftigt mit Suchtdruck.

**ÄNGSTE MEINER FAMILIE**, insbesondere meines Sohnes, konnte ich nicht erkennen oder ignorierte sie. Ich hatte doch kein Alkoholproblem! Vielleicht ein bisschen psychisch aus der Spur gekommen.

### Der Schalter im Kopf

**ERST ALS MEIN SOHN** mit Enkelentzug drohte, legte es bei mir den Schalter um. Ich konnte auch nicht mehr – physisch und psychisch am Boden. Dann der 22. September 2016: Entgiftung, Langzeittherapie, Selbsthilfegruppe...

#### **ICH WILL DAS SCHAFFEN!**

Ich werde auf den Kopf gestellt und von innen beleuchtet. Unangenehme Dinge, die ich gerne verdrängt habe, kommen ans Licht. Ich muss und will das ... Ich mache Therapie!



### Wie neugeboren

**ICH LERNE MICH** neu kennen. Ich lerne Dinge abzulegen, die ich nicht mehr ändern kann. Akzeptiere Tatsachen stehen zu lassen und auf mich zu achten. Ich lerne mich neu zu positionieren.

**ICH FÜHLE MICH** wie neugeboren! Auch mit Unterstützung meiner Selbsthilfegruppe, die ich jede Woche besuche, kann ich ein zufriedenes, abstinentes Leben führen. Ein lebenslanger Kampf, den ich gerne führe, denn die Bestie, der Alkohol, schläft nur...

#### **MEINE ENTSCHEIDUNG, AUF DIESEM WEG ZU BLEIBEN!**



#### IMPRESSUM

**DER RINGBOTE** Das Magazin des Geschäftsbereiches Suchthilfe und des Förderkreises Suchthilfe der Zieglerischen e.V. September 2020, Nr. 2 Auflage: 1.800 Stück **HERAUSGEBER** Die Zieglerischen – Süd – gem. GmbH, Geschäftsbereich Suchthilfe, vertreten durch Andreas Schmidt, Geschäftsbereichsleiter Suchthilfe und der Förderkreis Suchthilfe der Zieglerischen e.V., vertreten durch Jürgen Ziegele, 1. Vorsitzender **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 Zieglerischen **REDAKTION** Rebekka Barth (verantwortl.) **AUTOREN DIESER AUSGABE** Rebekka Barth (RB), Martin Baumgardt, Petra Hennicke, Martin Kunze, Volkmarschreiber (VS), Brigitte Stollenwerk **BILDNACHWEISE** Titelfoto: JohnnyGreig/iStock Weitere Bilder: Katharina Stohr (S. 2, S. 10), Inimo/Photocase (S. 2), privat (S. 3, S. 5, S. 6, S. 7, S. 14), Freepik (S. 3), firina/iStock (S. 9), Romrodinka/iStock (S. 13), CHBD/iStock (S. 15), lothamähler/AdobeStock (S. 15), birdys/Photocase (S. 15), baona/iStock (S. 15), AscentXmedia/Adobe Stock (S. 15), Peter Deuss (S. 16) **ANSCHRIFT DER REDAKTION** Die Zieglerischen – Süd – gem. GmbH Geschäftsbereich Suchthilfe Maria Keller Saalplatz 4 88271 Wilhelmsdorf Telefon (07503) 920 - 112 Telefax (07503) 920 - 117 E-Mail: keller.maria@zieglerische.de für alle Fragen zum Ringboten **GRAFISCHES KONZEPT, SATZ, REDAKTION, PRODUKTION** Agentur Nullzwei, Köln **Redaktion:** Volkmarschreiber Gestaltung: Michaela Fehker **DRUCK** Druckerei Marquart GmbH



## DAS BESONDERE BILD

»Spross in der Wüste. Auch bei ungünstigen Bedingungen (Corona) kann was Neues entstehen!«

*BILD: PETER DEUSS*