

DER



# Ringbote

AUSGABE 3 | 2020

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



Die Zieglerschen

Symbolbild

*Titelthema: Mein erster Tag*



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,



erste Tage: Sie sind in aller Regel etwas Besonderes. Eine neue Situation, ein Schritt ins Ungewisse, neue Aufgaben und Herausforderungen. Oft wissen wir nicht genau, was uns an so einem ersten Tag erwartet. So sind erste Tage oft gefühlt auch etwas zwiespältig: Ein Abschluss des Alten, Vergangenen, und gleichzeitig eine neue Chance, vielleicht auch mit ein wenig Angst vor dem Neuen, dem Unbekannten, das da auf uns zukommt.

Viele erste Tage hatten auch wir alle in dem nun bald abgelaufenen Jahr. Die Corona-Pandemie hat uns alle in eine neue, unbekannte Situation geworfen. Die Ungewissheit, was noch kommt, ist unser ständiger Wegbegleiter geworden. Nun hat uns die zweite Welle wieder fest im Griff – das mag uns wie ein weiterer erster Tag erscheinen.

Und dennoch dürfen wir den Mut nicht verlieren! Denn so ein erster Tag kann auch ein Neuanfang sein: Mutig den nächsten Schritt gehen, wie es etwa Frau Graf getan hat, als sie ihre Therapie auf dem Höchsten begonnen hat. Oder auch nach vielen Rückschlägen wieder aufstehen, einen weiteren ersten Tag wagen, wie Klaus P., der mittlerweile am Ringgenhof seinen dritten ersten Tag hatte. Auch da gehört Mut dazu, wie unser Kolumnist schreibt.

Lesen Sie dazu und zu vielen anderen Themen mehr auf den nächsten Seiten. Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie aus ganzem Herzen eine wunderbare Weihnachtszeit und ganz viel Raum für Neues im Jahr 2021.

Ihr

Andreas Schmidt  
Geschäftsbereichsleiter Suchthilfe

Ihr

Jürgen Ziegele  
Vorsitzender des Förderkreises

## INHALT

- 04 THEMA** Schritte ins Ungewisse:  
Mein erster Tag
- 08 PORTRÄT** Endlich am Ziel:  
Friedrich Worf
- 10 SPENDEN** Bitte: Tiertherapie an  
der Fachklinik Höchsten
- 12 IMPULS** Wie feiern wir Weih-  
nachten? Pfarrer Gottfried  
Heinzmann über ein anderes  
Weihnachtsfest
- 14 WIR** Bücher mit Eselohren:  
Fragen an Sabine Ruthardt-  
Storz, Fachklinik Ringgenhof
- 16 NEUES VON DEUSS** Buchtipps  
für lange Winterabende



### RALLIGEN-FREIZEIT »ZUVERSICHT IN DÜRREN ZEITEN«

Trotz Corona konnte die diesjährige Ralligenfreizeit stattfinden. 18 ehemalige Patientinnen und Patienten und einige Angehörige haben sich auf Gut Ralligen unter dem Motto »Zuversicht in dürrer Zeiten« zu den traditionellen Austausch- und Therapietagen getroffen. Würdigung des Erreichten, gemeinsame Freude am gelungenen Leben, Genießen der Natur, Zeit zum Ausspannen, Raum für Begegnung: All das steht bei den gemeinsamen Tagen im Mittelpunkt. Auch der Termin für das kommende Jahr steht schon fest: Dann geht es vom 12. bis zum 17. Oktober wieder auf das Gut Ralligen. *RB*

### GEDANKEN, GEDICHTE UND GESCHICHTEN »SPRACHE GEMEINSAM LEBEN«: ERSTER POETRY SLAM AUF DEM RINGGENHOF

Im Mittelpunkt des Nachmittags standen auf der Bühne live vorgetragene Gedanken, Gedichte und Geschichten von sechs Patienten, die in der Wilhelmsdorfer Fachklinik für sich einen Weg aus der Sucht suchen. Die Idee zu dem Poetry Slam und auch das tolle Einladungsplakat stammten von einem aktuellen Patienten. »Kunst auf dem Ringgenhof hat für mich etwas mit der Entwicklung eigener Fähigkeiten und auch mit Kommunikationsformen zu tun«, erklärt Kunsttherapeut Peter Deuß, der schon viele Kunstprojekte in der Fachklinik betreut und den Poetry Slam realisiert hat. Kunst könne eine Möglichkeit sein, mit einem Problem neu umzugehen und es zu verarbeiten. *AS*



*Ein tolles Projekt: Peter Deuss präsentiert das Plakat zum Poetry Slam.*

### SUCHTHILFE QUALITÄTSMANAGEMENT ERFOLGREICH REZERTIFIZIERT

Das Dokumenten- und Überwachungsaudit war erfolgreich: Die Suchthilfe der Zieglerschen erfüllt mit ihrem Managementsystem die Anforderungen der DIN EN ISO 9001:2015 und darf somit das Zertifikat der Zertifizierungsstelle Cert iQ GmbH weiterführen. Geprüft wird dabei die Qualitätsdokumentation und ihre Umsetzung in der Praxis. Die nächste Rezertifizierung steht im Frühsommer 2021 an. *RB*

### TERMINABSAGE DER WEIHNACHTSGOTTESDIENST MUSS LEIDER AUSFALLEN

Eine weitere schöne Tradition fällt der Corona-Pandemie zum Opfer: Nach den Jahresfesten im Sommer muss nun leider auch der für Heiligabend geplante Weihnachtsgottesdienst in der Kirche am Weg an der Fachklinik Ringgenhof ausfallen. Grund sind die aktuellen Corona-Beschränkungen und die Unsicherheit, wie sich die Lage im Dezember weiter entwickeln wird. *PD*

# MEIN ERSTER TAG

Sprung ins kalte Wasser,  
eine Chance zum Neustart:  
Wie ist er so, der erste Tag  
in der Suchthilfe?

TEXT: REBEKKA BARTH UND ANNETTE SCHERER

*Schweres Gepäck schleppte sie mit sich rum: Als Kathrin B.\* die Fachklinik Höchsten an ihrem persönlichen »ersten Tag« betritt, hat sie nicht nur ihre schon lange gepackten Koffer dabei. Ebenso in ihrem Rucksack: Die schlimmen Erfahrungen ihrer Suchtkarriere, die durchgestandene Zeit in der psychiatrischen Entgiftung.*

Ebenfalls im Gepäck: Eine gewisse Angst, nicht zu wissen, was kommt. Aber auch ein wenig Hoffnung und, ja, Vorfreude. »Ich bin emotional beinahe zusammengebrochen, als ich endlich da war.« Aber eben nur beinahe: »Ich habe mich aufgenommen und empfangen gefühlt«, erinnert sie sich an diesen Tag zurück. »Der erste Tag war für mich wie eine Ankunft in einem sicheren Hafen« beschreibt Kathrin B. ihre Gefühle.

Gisela Hötzel ist in der Fachklinik Höchsten für die Aufnahmen zuständig und somit quasi der Gegenpart zu den neu ankommenden Patientinnen. Sie erzählt: »Nervosität hinsichtlich der unbekannteren Zukunft ist immer ein Thema, sehr oft ist aber auch eine sehr große Freude und eine Erleichterung zu spüren, darüber dass der erste Schritt nun endlich getan und man angekommen ist.«

Rund 900 »erste Tage« gibt es in den Fachkliniken Höchsten und Ringgenhof und der Tagesrehabilitation Ulm durchschnittlich jedes Jahr. Sind gelungene »erste Tage« wichtig für den weiteren Verlauf der Therapie? Gisela Hötzel meint, ja: »Ich denke, auch hier zählt der erste Eindruck – fühle ich mich wohl und aufgehoben, ist es einfacher zu starten. Einen sehr großen Beitrag hierzu leistet meiner Meinung nach unser Aufnahmeteam. Patientinnen berichten immer wieder, wie toll sie diesen Empfang gefunden haben – es war jemand da, mit dem sie eine gewisse Verbundenheit spürten und dem sie auf Augenhöhe begegnen konnten.« Kathrin B. bestätigt: »Dass das alles Mitpatientinnen waren, die mich direkt an der Eingangstüre aufgelesen haben, habe ich erst gar nicht realisiert – ich hatte zunächst gedacht, dass es Angestellte wären. Ich wurde wertschätzend und als erwachsener Mensch angenommen.« Das könne durchaus hilfreich sein für die weitere Zeit der Therapie.

\*alle Patientennamen geändert



Eine helfende Hand am ersten Tag:  
Ein warmer Empfang kann positiv für  
den weiteren Therapieverlauf sein.



FrISChe Bettwäsche: Rund 900 erste Tage gibt es jährlich in der Suchthilfe.

Er ist anstrengend, der »erste Tag«. Es sind dann doch einige Stationen zu durchlaufen, bis eine neue Patientin oder ein neuer Patient wirklich angekommen ist: Empfang, Aufnahmecheck in der medizinischen Abteilung, die ganze Bürokratie, die neue Einrichtung, das Zimmer, die Mitpatienten. Das Patensystem hilft dabei, wie auch Peter L.\* berichtet. Der 24-Jährige hat die Unterstützung, die er durch seinen Paten bei der Ankunft auf dem Ringgenhof erfahren hat, als sehr hilfreich empfunden: »Das hat mir das Ankommen definitiv erleichtert. Durch ihn war der Ablauf des ersten Tages klar, er unterstützte mich dabei, mich auf dem Ringgenhof zu Recht zu finden.« Für Peter L. war es ein guter Start in eine hoffentlich erfolgreiche Therapie.

Und trotzdem: Manchmal gibt es ihn mehrmals, den »ersten Tag«. Wie bei Klaus P.\* (48), der mittlerweile seinen dritten »ersten Tag« in der Suchthilfe der Zieglerschen hinter sich gebracht hat. 2012 – damals in der Tagesreha Ulm – der erste »erste Tag«. Danach Rückfall, 2014 der nächste Anlauf, dieses Mal in der Fachklinik Ringgenhof, sechs Wo-

chen Therapie. In dieser Zeit entwickelt er einen guten Draht zu seinem Therapeuten. Trotzdem wird er kurze Zeit später wieder rückfällig. Im Februar 2020 dann der dritte »erste Tag«. »Dieser Tag war mein Start in ein neues Leben«, sagt er rückblickend. Hatte er keine Angst, seine Therapeuten wiederzusehen und vielleicht sogar als »Versager« abgestempelt zu werden? »Eigentlich gar nicht«, sagt er. Im Gegenteil habe er sich sogar bewusst wieder für die Fachklinik Ringgenhof entschieden. Er bekommt die Chance, ein Praktikum in einem Seniorenzentrum der Zieglerschen zu machen und eine ausgebildete Fachkraft bei ihrer praktischen Arbeit zu unterstützen. Weil er sowohl mit den alten Menschen als auch mit dem Team gut klar kommt, bekommt er eine neue Chance und es naht bereits sein vierter »erster Tag«: Anfang Januar wird er offizieller Mitarbeiter in einem Seniorenzentrum der Zieglerschen. Darauf freut er sich. Und kann sich zwischenzeitlich sogar vorstellen, in der Altenhilfe noch eine Ausbildung zur Fachkraft zu machen.

## INTERVIEW

# »ES IST WICHTIG, SICH WERTGESCHÄTZT ZU FÜHLEN«

**DIE DIPLOM-PSYCHOLOGIN STEFANIE MAIER BEGLEITET PATIENTINNEN AN IHREM ERSTEN TAG – UND IN DER WEITEREN THERAPIE. SIE WEISS, WAS FÜR EINEN GELUNGENEN ERSTEN TAG WICHTIG IST.**

TEXT: ANNETTE SCHERER

*Wie sieht ein idealer erster Tag in einer unserer Kliniken aus? Gibt es spezielle Aktionen oder Willkommensrituale, die unseren Patientinnen das Ankommen erleichtern?*

In unserer Fachklinik Höchsten werden neue Patientinnen üblicherweise von therapieälteren Patientinnen in Empfang genommen. Die führen sie auch durch das Haus und stehen für Fragen zur Verfügung. Die neuen Patientinnen treffen also bei ihrem Erstkontakt mit uns nicht nur auf Personal und Angestellte, sondern auf andere Betroffene, die in derselben Situation stecken und bereits die Erfahrung des ersten Tages und der ersten Woche hinter sich haben. Das wird von vielen Patientinnen als sehr hilfreich empfunden und gewürdigt. Neu angekommene Patientinnen bekommen auch sehr zeitnah ihren Bezugstherapeuten vorgestellt, damit sie wissen, welcher Mitarbeiter während ihrer Therapiezeit für sie zuständig ist.

*Welche Rolle spielt der erste Tag für den weiteren Therapieverlauf?*

Wenn unsere Patientinnen wahrnehmen, dass wir uns die Zeit für sie nehmen, die sie brauchen, ist das für den weiteren Verlauf der Therapie sehr positiv. Sich vom ersten Tag an wertgeschätzt zu fühlen, ist wichtig, damit man überhaupt Lust hat, zu bleiben und Wurzeln zu schlagen – zumindest für die begrenzte Zeit der Therapie.

*Auch für Sie als Therapeutin gibt es immer wieder erste Tage – nämlich dann, wenn neue Patientinnen zu ihnen kommen. Gibt es etwas, worauf Sie an diesem ersten Tag besonders achten?*

Ich finde es sehr wichtig, sich so viel Zeit und Ungestörtheit zu schaffen, wie nötig und möglich ist. Ich persönlich versuche zu signalisieren, dass ich jetzt für die Dauer unseres Gesprächstermins mit meiner ganzen Aufmerksamkeit zur Verfügung stehe. Auch wenn unser Arbeitsalltag oftmals ganz schön vollgepackt ist: Wir sollten als Therapeuten nicht gehetzt wirken.

*Herzlichen Dank für das Gespräch!*



STEFANIE MAIER (48) IST DIPLOM-PSYCHOLOGIN UND DIE THERAPEUTISCHE LEITERIN DER FACHKLINIK HÖCHSTEN.

## »Tipp

Ein Start wird dann am ehesten ein guter Start, wenn er vom Empfinden des Wollens getragen ist und nicht vom Empfinden des Müssens. Wenn ich will, dann bin ich in der starken Position, wenn ich muss, bin ich in der schwachen Position.

PORTRÄT

TEXT: REBEKKA BARTH

# »Früher dachte ich: Hast du viel, bist du viel«

*Schreiner hat er gelernt. Eigentlich will er Architekt werden. Doch dann montiert Friedrich Worf in ganz Europa Laboreinrichtungen, verdient richtig viel Geld. Und stellt irgendwann fest: »Materieller Reichtum führt nicht zwangsläufig zur Zufriedenheit.«  
Das Porträt.*

»Meinem Vater war klar: Nach der Schule müsse ich eine Ausbildung machen. Und weil so ziemlich jeder meinte, ich möge doch den Werkstoff Holz, beschloss ich, Schreiner zu lernen.« Direkt funktioniert hat es mit einer Ausbildungsstelle dann aber nicht, und so drückt Friedrich Worf nochmal für ein Jahr die Schulbank an der Berufsfachschule für Holztechnik.

»In der Zwischenzeit suchte mein Vater weiter nach einer Ausbildungsstelle für mich und tat eine in einer ganz kleinen Werkstatt für mich auf«. Ganz kleine Werkstatt bedeutet: Zwei Chefs und den Lehrling. »Das gab immer wieder Ärger, weil ich es entweder dem einen oder dem anderen nicht recht machte. So kassierte ich Anschiss um Anschiss. Fachlich konnte ich jedoch sehr viel lernen, da wir nur Sonderanfertigungen produzierten«, erinnert sich Worf.

Trotzdem steht nach der Lehre für ihn fest: Eigentlich würde er viel lieber Architektur studieren. Doch dafür braucht es die Fachhochschulreife – also nochmals in die Schule, diesmal auf das Berufskolleg. Die Noten so mittelmäßig, Numerus clausus, Wartesemester: Zeit, die sinnvoll überbrückt werden will. Dieses Mal geht es ganz schnell: »Ich fragte einfach mal unverbindlich bei meinem Nachbarn an. Der war Chef einer Firma für Laboreinrichtungen. Das war an einem Dienstagabend. Mittwoch hab ich unterschrieben und am Montag darauf angefangen zu arbeiten.«

Worf startet durch: Die nächsten zehn Jahre montiert er Laboreinrichtungen in ganz Europa. »Lieutenant Worf«, wie ihn seine Kollegen in Anlehnung an den Star Trek-Charakter scherzhaft nennen, genießt die Zeit und das Leben in vollen Zügen. Geld verdienen und Geld ausgeben



*»Ich finde es enorm wichtig, dass suchtkranke Menschen die Möglichkeit bekommen, sich neu zu orientieren.«*

bereiten ihm Freude. Doch mit der Zeit nagt es an Worf, das ständige Aus-dem-Koffer-Leben, die 50-Stunden-Wochen, Freundschaften, die nicht mehr gepflegt werden können. »Ich wurde immer einsamer und das wollte ich nicht mehr, auch wenn mir die Arbeit noch immer Spaß gemacht hat.«

Einmal mehr orientiert sich Friedrich Worf neu: Statt Urlaub macht er Praktika, schaut sich um, landet in einer Einrichtung für Menschen mit Behinderungen. Worf hat sein Schlüsselerlebnis: »Eine schwer pflegebedürftige Frau drückte über ihre ehrlichen Emotionen so viel Dankbarkeit aus. Das hat mich tief berührt.« Es ist das Kontrastprogramm: Auf Montage erlebt er sehr viel Manipulation und Unehrlichkeit, hier lernt er das Gegenteil kennen. Er wirft seinen bisherigen Job hin, beginnt die Ausbildung zum Arbeitserzieher, zieht durch, erneut Schule in Vollzeit.

Er findet eine Stelle, betreut suchtkranke Menschen, bildet sie im Rahmen einer Umschulung zum Schreiner aus. »Nicht unbedingt der lukrativste Job, aber der reizvollste«, sagt Worf: »Ich finde es enorm wichtig, dass suchtkranke Menschen die Möglichkeit bekommen, sich neu zu orientieren.« Doch die Finanzierung der Stelle läuft aus, Worf wechselt den Arbeitsbereich, beginnt berufsbegleitend eine Weiterbildung zum Sozialwirt. Und stellt irgendwann fest, dass es Zeit für etwas Neues ist. Er wechselt in eine Jugendhilfeeinrichtung, befristet, ein Jahresvertrag. Er findet einen anderen Job, betreut Jugendliche in der Berufsvorbereitung. Doch auch dort ist nach einem Jahr Schluss: »Ich war am Boden zerschmettert.«

Worf schreibt Bewerbungen, möchte eigentlich in der Berufsvorbereitung bleiben – und findet keine Arbeit. Irgendwann sieht er eine Stellenausschreibung: Der Ringgenhof sucht einen Ergotherapeuten. Der gelernte Arbeitserzieher, Schreiner und Sozialwirt Worf bewirbt sich trotzdem. Und hat Glück: Er kennt den Ansprechpartner von früher, wird eingeladen, bekommt einen Job. Das ist 2013. »Meine Hauptaufgabe war damals die Praktikumsakquise und Begleitung von Patienten auf den ersten Arbeitsmarkt.«

2017 eine neue Herausforderung: Sein Chef trägt ihm das Qualitätsmanagement an. »Dabei passten QM-Prozesse so gar nicht in meine Vorstellung.« Trockene Materie für einen, der gewohnt ist, am Ende des Arbeitstags zu sehen, was er geschafft hat. Und doch packt ihn der Ehrgeiz, er kniet sich rein. Mittlerweile hat er den kompletten QM-Bereich der Suchthilfe unter sich.

Worf ist angekommen: »All das was ich gemacht habe, hat mich zu dem gemacht, was ich heute bin. Früher dachte ich immer: Hast Du viel, bist Du viel. So denke ich heute nicht mehr. Heute bin ich zufrieden mit meinem Leben. Das soziale Umfeld muss stimmen – wenn das stimmt, ist für mich alles gut.«

# BITTE

*... helfen Sie mit.*

*Tiere sind wichtige Helfer im Heilungsprozess. Doch damit diese einzigartige Therapie weiter bestehen kann, brauchen wir Hilfe.*



## ZIEGEN, PFERDE, LAMAS BITTE HELFEN SIE MIT, DEN FORTBESTAND UNSERER TIERTHERAPIE ZU SICHERN

»Ein Grund dafür, dass ich unbedingt in der Fachklinik Höchsten meine Therapie machen wollte, ist das Angebot der Tiertherapie dort.«, sagt D. Graf, ehemalige Patientin und Autorin des Beitrags »Was bleibt?« in dieser Ringboten Ausgabe. Sie sagt: »Die Tiertherapie war sehr, sehr wichtig für meinen Genesungsprozess!«

So wie Frau Graf geht es vielen Frauen: Sie kommen extra von weit her nach Bad Saulgau, weil sie wissen, dass hier mit Pferden, Ziegen, Hunden oder Lamas gearbeitet wird. Die Suchtfachklinik Höchsten ist eine von wenigen in Deutschland, wo das möglich ist. Für jede Patientin

ist der Kontakt zu Tieren ein größerer oder kleinerer Teil der Behandlung. Die Tiere berühren die Frauen auf einer Ebene, wo die Worte oft versagen. Angenommensein ohne Wertung und Glücksgefühle ohne Suchtmittel sind wichtige Bausteine im Heilungsprozess.

Deshalb möchte die Fachklinik Höchsten das Therapieangebot ausweiten. Bereits im Sommer vergangenen Jahres hat die Tierschar auf dem Höchsten mit den beiden Alpakas Luigi und Oskar Zuwachs bekommen. So wird es nun eng im Alpakastall, der dringend erweitert werden muss. Ähnlich sieht es beim Offenstall der Pferde aus. Aber größere

Ställe sind nicht alles: Genauso wichtig ist der Ausbau des Therapieangebots, damit noch mehr Frauen von der heilenden Kraft der Tiere profitieren können. Viele Menschen haben in den vergangenen Jahren bereits mitgeholfen, dass dieses wichtige Angebot fortgeführt werden kann.

Und dennoch: Auch weiterhin ist der dauerhafte Fortbestand dieser Therapieform gefährdet. Für Futter, Tierarzt, Unterhalt der Stallungen, Pflege der Tiere, Zubehör wie Reitsättel und vieles mehr sind pro Jahr rund 20.000 Euro nötig. Ausgaben, die angesichts des immer höheren Kostendrucks immer schwerer zu finanzieren sind. Deshalb ist die Tiertherapie der Fachklinik Höchsten auf Spenden angewiesen. Helfen Sie mit! *VS*



## 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

Mein erster Tag auf dem Ringgenhof? Langsam, daran erinnere ich mich noch, alles war so furchtbar langsam. Und ich musste mein Auto abgeben. Das durfte nicht auf dem Parkplatz stehen bleiben. Dem Cowboy wurde das Pferd genommen. Alle um mich rum waren bleich – und sie waren langsam, auf neudeutsch: entschleunigt. Aber auf den Trichter bin ich erst später gekommen.

Mein erster Tag ist bis heute auch tatsächlich mein erster Tag geblieben. Ich lernte aber viele Menschen kennen, bei denen das nicht so war. Mit der Zeit habe ich begriffen: Es gehört sehr viel Mut dazu, zu fallen und vor allen Dingen wieder aufzustehen. Männer, die schon vier mal da waren, versuchen es ein fünftes Mal und es waren ganz bestimmt keine Drückeberger, die nur keine Lust hatten, draußen ihren eigenen Weg zu suchen. Mutig sein, aber auch Mut machen zum Entzug: Gerade durch Corona ist der Griff zur Flasche häufiger geworden. Seien wir also mutig und gehen auf den anderen zu, wenn wir glauben dass der Weg in die falsche Richtung geht – das ist unsere Aufgabe!

Wenn ich heute auf den Ringgenhof zu Besuch komme, stelle ich mein Auto direkt vor die Tür. Und fahre damit auch wieder weg. Und jedes Mal gebe ich mir das Versprechen: Einen zweiten »ersten Tag« soll es für mich nicht mehr geben.

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

## KOLUMNE

PFARRER GOTTFRIED HEINZMANN

# WIE BEIM ERSTEN MAL



PFARRER GOTTFRIED HEINZMANN  
IST VORSTANDSVORSITZENDER  
DER ZIEGLERSCHEN

Wie feiern wir Weihnachten? Anders. Aber wie? So genau lässt sich das nicht planen. Keiner weiß, wie die Rahmenbedingungen an Weihnachten sein werden. Ich erinnere mich an Weihnachtsfeste, die ganz anders waren. Einmal konnten die Verwandten nicht anreisen, weil das Wetter nicht mitspielte. Plötzlich waren wir allein. Ganz anders war auch das erste Weihnachten mit Kind. Ich sehe die Szenen noch vor mir. Das staunende kindliche Gesicht vor einer Kerze. Den spitzen Mund beim Versuch, sie auszublasen. Die Hand, die entdeckt, wie stachlig sich der Christbaum anfühlt. Die unbefangene Freude über kleine Geschenke.

Was waren die Entdeckungen, die wir mit den Kindern gemacht haben? In den Bilderbüchern zur Weihnachtsgeschichte? Da sind Josef und Maria. Niemand will sie haben. Deshalb müssen sie in einem Stall schlafen. Dort kommt Jesus zur Welt. – Da sind Hirten. Sie haben Angst.

Doch der Engel sagt: »Habt keine Angst. Freut euch. Jesus ist geboren!« Und da sind Könige. Sie wollen unbedingt zu Jesus. Sie lassen sich nicht aufhalten. Sie freuen sich, weil er da ist.

Wie feiern wir Weihnachten? Vielleicht – wie beim ersten Mal? Mit den Augen eines Kindes. Neugierig und offen. Entdeckungen machen. Mit den Ohren eines Kindes. Die Weihnachtsbotschaft hören: »Hab keine Angst.« Mit dem Herzen eines Kindes. Der Freude nachspüren, dass Jesus geboren ist und Gott zu uns kommt. Ist das naiv? Es mag so scheinen, doch am Ende geht es um einen unverstellten Zugang zu dem, was wir an Weihnachten feiern. Gott ist da. Mittendrin. In der Notunterkunft in Bethlehem. Auf der Intensivstation. In der Wohngruppe. Zu Hause. Bei Dir und bei mir.

Wie feiern wir Weihnachten? Ganz anders. Und vielleicht gerade deshalb – ganz neu.





## Fragen an

**SABINE RUTHARDT-STORZ**

*Sabine Ruthardt-Storz, Hauswirtschaftsmeisterin, leitet die drei Ausgabe-küchen und das Patientenköchen in der Lehrküche im Ringgenhof.*

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

Ursprünglich wollte ich Lehrerin für Hauswirtschaft werden, habe zunächst ländliche Hauswirtschafterin gelernt und mich dann zur Meisterin weitergebildet. Die Befugnis zur Lehrtätigkeit als Honorarkraft kam auch noch dazu. Mir gefällt vor allem die vielseitige Arbeit einer Hauswirtschaftsmeisterin: Das Praktische, die Organisation, Mitarbeiterführung und die wirtschaftliche Planung. In der Lehrküche habe ich die Möglichkeit, im »Kleinen« zu unterrichten.

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

Im Bereich der Verteilerküche die Zusammenarbeit mit den Mitarbeitenden. Es ist einfach toll, wie die Mitarbeiter sich mit all ihrem Potenzial neuen Aufgaben und Herausforderungen stellen. Das Organisieren, Entwickeln und Planen von Abläufen gefällt mir. In der Lehrküche begeistert mich das große Vertrauen in meine Arbeit. Es macht mir enorm Spaß, mit den Patienten und Kollegen zu arbeiten. Wenn die Begeisterung bei den Patienten ankommt, sie sich mutig an neue Aufgaben heranwagen und Rezepte oder Tipps im Alltag ausprobieren, freue ich mich.

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

Dass die gute und wertschätzende Zusammenarbeit hier bestehen bleibt und ich weiterhin in beiden Aufgabengebieten arbeiten kann.

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

Mit Maria von Wedemayer, der Verlobten von Dietrich Bonhoeffer – eine Frau mit Weitblick und Profil!

*Was bringt Sie richtig auf die Palme?*

Unwahrheiten, »hintenrum« Agieren und wenn ein ausgeliehenes Buch mit Eselsohren zurückkommt!

*Wofür würden Sie mitten in der Nacht aufstehen?*

Für denjenigen, der nachts an meiner Tür steht und laut genug klingelt – ich bin totaler Tiefschläfer. Mir wurden von meinem Mann früher sogar die Babys zum Stillen gebracht. Für mein erstes Enkelkind, das im Dezember zur Welt kommt, würde ich es versuchen aufzustehen. :)

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

Meine Familie, mein Glaube, Bücher, Kreativsein, Bewegung, konstruktiver Austausch und meine Freunde!

*Was ist ihr Lieblingsessen?*

Pfützauf (eine schwäbische Süßspeise, die in Tonförmchen gebacken wird) mit selbstgemachtem Apfelmus.

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

Ich würde mir drei Dinge in unterschiedlichen Bereichen wünschen. Bei der Arbeit: Dass unsere qualitativ gute Arbeit im Ringgenhof weitergehen kann und offene Stellen fachlich gut besetzt werden. Für unser Land: Mehr Respekt und gegenseitige Wertschätzung. Und für mich, dass ich geistig rege, beweglich und offen bleibe und hoffentlich irgendwann wieder schmerzfrei gehen kann!



## Was bleibt?

*D. Graf war im Frühjahr 2020 als Patientin in der Fachklinik Höchsten. Ein Bericht.*

### Die Endstation

**SOWEIT MUSSTE ES KOMMEN:** Endpunkt psychiatrische Entgiftungsstation. Ein Mädchen, klein und verloren, gescheitert an den hohen Ansprüchen an sich selbst. Panische Angst vor dem, was kommt.

**WILLKOMMEN IN DER HÖLLE.** Immer die Suchtmittel im Nacken, eine Armee von Kriegern namens Angst-Wut-Ärger-Trauer und Schmerz. Das musste JETZT aufhören.

**ALSO GAB ICH BRAV** meinen Personalausweis und damit meine Identität ab. Es folgten 16 Tage in emotionalen Ketten mit 24 Stunden Kameraüberwachung und absoluter Kontrolle über meine Person.

### Gepackte Koffer

**BEREITS VOR DER ENTGIFTUNG** habe ich einen kleinen Trampelpfad und Brücke Richtung Höchsten gebaut, die Langzeittherapie beantragt, meine Koffer gepackt.

**DIESE KOFFER** standen 16 Tage lang hinter Glas weggeschlossen und sprachen zu mir – wir warten auf dich, wir reisen zusammen und fangen neu an!

**VOR MIR LIEGEN** Scheiterhaufen, angehäuft mit leidvollen Erinnerungen, Bildern aus der Vergangenheit, der Trampelpfad voller Steine, blutrot gefärbt.



### Eine neue Armee

**DOCH UM SO WEITER** ich den Weg ging, bemerkte ich, dass der Himmel all das mit hoffnungsvollen Schneeflocken bedeckte.

**TOTAL ERSCHÖPFT** kam ich in der Klinik an, brach emotional zusammen, fiel zwar nicht, aber stolperte – und wurde aufgefangen. Eine neue Armee steht hinter mir, ihre Mission: »Wir helfen dir, wir unterstützen dich, wir alle sind für dich da!«

**JEDER HANDSCHLAG** vermittelte mir Halt und Sicherheit. Ich muss im Himmel sein, ich bin wieder ich, ein Mensch, eine Frau – eine von vielen!



#### IMPRESSUM

**DER RINGBOTE** Das Magazin des Geschäftsbereiches Suchthilfe und des Förderkreises Suchthilfe der Zieglerschen e.V. November 2020, Nr. 3 Auflage: 1.800 Stück **HERAUSGEBER** Die Zieglerschen – Süd – gem. GmbH, Geschäftsbereich Suchthilfe, vertreten durch Andreas Schmidt, Geschäftsbereichsleiter Suchthilfe und der Förderkreis Suchthilfe der Zieglerschen e.V., vertreten durch Jürgen Ziegele, 1. Vorsitzender **ERSCHEINUNGSSORT** 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** Rebekka Barth (verantw.) **AUTOREN DIESER AUSGABE** Rebekka Barth (RB), Martin Baumgardt, Peter Deuss (PD), Annette Scherer (AS), Volkmar Schreier (VS) **BILDNACHWEISE** Titelfoto: filadendron/iStock Weitere Bilder: Katharina Stohr (S. 2, S. 7, S. 11), Boonyachot/iStock (S. 2), Bruder Bodo Flach, Christusträger Community (S. 3), Annette Scherer (S. 3), Rolf Schultes (S. 5., S. 6), Rebekka Barth (S. 9), Kira Volkov/iStock (S. 10), Illustration: Nils Menke (S. 12), deyanggeorgiev/iStock (S. 13), J. Schmale (S. 14), borchee/iStock (S. 15), evannovostro/AdobeStock (S. 15), fcscafeine/iStock (S. 15), Visions-AD/AdobeStock (S. 15), Alexey Kijatov/Shutterstock (S. 15), fotofabrik/AdobeStock (S. 16), Buchcover: Verlage **ANSCHRIFT DER REDAKTION** Die Zieglerschen – Süd – gem. GmbH Geschäftsbereich Suchthilfe Maria Keller Saalplatz 4 88271 Wilhelmsdorf Telefon (07503) 920-112 Telefax (07503) 920-117 E-Mail: keller.maria@zieglersche.de für alle Fragen zum Ringboten **GRAFISCHE KONZEPT, SATZ, REDAKTION, PRODUKTION** Agentur Nullzwei, Köln Redaktion: Volkmar Schreier Gestaltung: Michaela Fehler **DRUCK** Druckerei Marquart GmbH

# NEUES VON DEUSS WEIHNACHTSSPECIAL

Liebe Leserin, lieber Leser,

die letzten Monate, ja im Grunde fast das ganze vergangene Jahr gab es nur ein Thema: Corona. Wir gingen im Frühjahr durch einen Shutdown, waren angehalten, uns nur zu zweit in der Öffentlichkeit blicken zu lassen, haben angefangen, einen Mund- und Nasenschutz zu tragen. Daran habe ich mich auch schon fast gewöhnt. Was mir fehlt sind die kulturellen Veranstaltungen und natürlich ganz weit vorne: die zwanglosen Treffen mit Freunden (Umarmungen eingeschlossen).

Nun steht Weihnachten vor der Tür und wir sind wieder im »Lockdown light«: Kein Shopping in New York oder London, kein Kurzreisegutschein für Mallorca, kein Weihnachtzirkus in der Nähe des Wohnorts. Dafür vielleicht mehr Lesen am Kamin, mehr zu Hause bleiben und nur im engsten Kreis Weihnachten gestalten. Nach längerer Pause im Ringbote gebe ich Ihnen heute ein paar Anregungen für das Fest und die Zeit davor.

Ihr Peter Deuss

## WOZU WIR DA SIND

von Axel Hacke



Der Untertitel »Walter Wemuts Handreichungen für ein gelungenes Leben« ist Programm: Walter schreibt Nachrufe für eine

Zeitung, ist also dann dran, wenn die Sache schon gelaufen ist. Nun soll er zum 80. Geburtstag einer guten Freundin eine Rede halten. Thema: Das gelungene Leben. Walters Überlegungen sind oft heiter, machen aber auch nachdenklich und verlieren nie den ernsthaften Boden.

Kunstmann Verlag  
gebundene Ausgabe  
20,00 Euro

## 7 MAL ANDERS

von Jamie Oliver



»Lockdown light« bedeutet auch: Wir sind viel zu Hause. und haben Zeit. Und wenn Sie schon zu Hause

sind, dann können Sie ja auch gleich in die Küche gehen und selbst einmal den Kochlöffel schwingen. Jamie Oliver zeigt, was man mit der Lieblingszutat und mit wenig Aufwand alles machen kann. Geht schnell und schmeckt super lecker. Und ist auch für Kochanfänger geeignet!

Dorling Kindersley Verlag  
gebundene Ausgabe  
26,95 Euro

## FRAGMENTE DER HOFFNUNG

von Fulbert Steffensky



Ich habe immer schon gerne kurze Essays von Fulbert Steffensky gelesen. Der Mann – mit 21 in den Benediktinerorden Maria Laach

eingetreten, später zum lutherischen Bekenntnis konvertiert und mit der evangelische Theologin Dorothee Sölle verheiratet – hat mit 85 Jahren immer noch viel zu sagen. Seine Betrachtungen zum Leben, göttlich und menschlich zugleich, tun einfach gut. Überzeugen Sie sich selbst!

Radius Verlag  
gebundene Ausgabe  
18,00 Euro