

Blitzlicht

Herbst / Winter 2023

Gruppenleitertagung in Haidhof
vom 04. bis 06.11.2023

20. „Hochstadter Gespräche“
Das Bezirksklinikum Hochstadt lud ein

Gefühle und Emotionen
Seminarberichte und Buchtipps zu Thema



Infoblatt des Kreuzbund Diözesanverband Bamberg e.V.i.L.
für Gruppenmitglieder*innen und Gruppenteilnehmende



Während du den Frieden mit deinen Lippen verkündest, achte darauf, dass du ihn auch in deinem Herzen trägst.

Franz von Assisi (*1182 – +1226)

Impressum:

Herausgeber: Kreuzbund
Diözesanverband
Bamberg e.V. i.L.

Redaktion: Friedrich Meyer (V.i.S.d.P.)
Albert Kohns

Textbeiträge,
Fotos und
Bilder: Privat und
It. Quellenangaben
Titelfoto: www.freepik.com

Satz und Gestaltung: Albert Kohns

Druck: WirMachenDruck.de

Zu veröffentlichende Artikel bitte per E-Mail an:
albertkohns@yahoo.de

Haftungsausschluss:

Die Beiträge werden nicht auf ihre Richtigkeit überprüft. Jeder Einreicher ist für den Inhalt und die Quellenangaben seines Artikels selbst verantwortlich.

Aus dem Inhalt:

**Neujahrgrüße aus der
Vorstandschaft** Seite 3

Kinder, wie die Zeit vergeht
Gedanken zum Jahreswechsel Seite 4

**Gruppenleitertagung
in Haidhof** Seite 5

20. „Hochstadter Gespräche“
Seite 7

Gefühle und Emotionen
Seminar im St. Otto Haus in Bamberg
Seite 9

Rückfall und Emotionen
Wochenendseminar in Vierzehn-
heiligen Seite 11

Wandertag im Banzer Wald
Am 1. Mai wurde gewandert!
Seite 13

Maiausflug nach München
Zu Besuch beim DV München-Freising
Seite 14

„Verdammte Lust“
Ausstellung über Sexualität und Kirche
Seite 15

Besinnungstag am Schöpferweg
Sabine Ott lud nach Bamberg ein
Seite 16

Würzburg
Eine (Ver)Führung durch die historische Stadt
Seite 17

Der ausführliche Buchtipp
Positives Denken
Ein Buch von Angelika Hornig
Seite 19

Von der Wohltat des Gesangs
Seite 20

Termine, Seminare, Buchtipp
Seite 24

*Liebe Weggefährt*Innen,
liebe Gruppenteilnehmende*

*Wir möchten uns bei euch Allen für eure Un-
terstützung bedanken.*

*Dies gilt besonders für die Gruppenleiter,
ohne deren Einsatz die regelmäßigen Grup-
penstunden gar nicht
möglich wären.*

*Wir wünschen euch eine besinnliche
Adventszeit, frohe Weihnachtstage und
einen guten Start in das neue Jahr.*

*Möge 2024 ein gesundes und
erfolgreiches Jahr werden und eure Wünsche
in Erfüllung gehen.*

*Armin Hilgeroth
Liquidator*

*Franz Kellermann
Liquidator*

*Friedrich Meyer
Liquidator*

Gedankengänge zum Jahreswechsel



Foto: www.arbeits-abc.de

Kennst Du das:

Eine Minute, eine halbe Stunde oder eine Woche können sich je nach Lebenssituation verblüffend unterschiedlich anfühlen. Und tendenziell vergeht die Zeit im Laufe des Lebens gefühlt immer schneller.

Ich könnte hier jetzt eine wissenschaftliche Analyse starten, aber damit möchte ich euch verschonen. Fakt ist dennoch, im Laufe des Lebens vergeht die Zeit nicht schneller, wir werden nur ruhiger, gelassener, manchmal vielleicht auch nicht mehr so fit und das macht uns langsamer. Und so scheint uns die Zeit in den Händen zu zerrinnen.

Auch mir geht es so. Zum Beispiel, jetzt gerade, wie ich hier vor meinem Laptop sitze, meine Gedanken an den Jahresrückblick sammle und diesen Artikel verfasse, denke ich für mich, „Mein Gott ist schon wieder ein Jahr vergangen?“ Ja, eine Zeitspanne von einem Jahr oder 365 Tagen oder 8760 Stunden, sind fast vorbei, und was ist Entscheidendes passiert in dieser Zeit.

Einiges ist in diesem Jahr geschehen, nicht nur bei mir. Bei uns allen, wirken zum Beispiel die Bilder eines Krieges nach, der mittlerweile mehr als 19 Monate andauert. Sie machen mich betroffen und ich sehe mich hilflos dem gegenüber. Wie mag es den Soldaten gehen? Wird die Zeit bei Ihnen genauso schnell vergehen wie bei mir. Ich denke nicht. Denn Angst und die Erwartung auf Erlösung lähmen uns und es tritt genau das Gegenteil ein. Die Zeit scheint stehen zu bleiben. Eine Minute wird zur gefühlten Stunde.

Wie gesagt gefühlt.

Wobei wir auch schon bei unseren Seminaren sind. Gefühle und Emotionen sind (nicht nur) menschliche Eigenschaften. Nur der Mensch kann sie mal mehr oder weniger gut verbergen. Ein Tier hat diese Fähigkeit nicht. Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass es unheimlich viel Kraft kostet, immer mit einem Pokerface herumzulaufen. Immer den gut gelaunten, freundlichen und kompetenten Mitmenschen vorzugaukeln, geht an die Substanz. Innerlich, genauso wie äußerlich. Also, wer entspannt durch den Alltag will, soll sich nicht verrenken, sondern ganz derjenige sein, der er oder sie ist. Bei den Tieren funktioniert das übrigens sehr gut und das bewundere ich an ihnen.

Aber auch in unserem DV hat einigen getan.

*Unsere Internetseite <https://www.kreuzbund-bamberg.de/de/startseite.html> hat neue Kleider bekommen. Sie wurde an den neuen Standard des Bundesverbandes angepasst. Neu ist dabei auch der Button „Welche Fragen hast DU?“ direkt auf der Startseite, mit jeder Menge Informationen, Daten und Fakten zu Sucht und Hilfsangeboten dahinter.

Zudem wurde, wie in der letzten GL-Tagung beschlossen, ein Archiv unserer Blitzlichter unter INFO&SERVICE eingefügt.

Hier kann man einzelne Hefte herunterladen. (<https://www.kreuzbund-bamberg.de/de/info-service/unser-blitzlicht.html>)

Bis zum nächsten Mal
Euer Albert

*Der Text ist aus einer Mail von Friedrich an alle Gruppenleiter



Foto: @hotel-schloßberg.com

Gruppenleitertagung

am 04. und 05.11.2023
im Hotel Schloßberg
in Haidhof

Nach dem gemeinsamen Mittagessen begrüßte Franz Kellermann die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Tagung.

Frau Motschmann von der Caritas und Armin Hilgeroth mussten sich leider aus gesundheitlichen Gründen entschuldigen.

Auf Bitten der nur am Samstag anwesenden Teilnehmer, stellten wir die Tagesordnung um. Der Punkt „Neues aus den Gruppen“ wurde auf Sonntagmorgen verschoben und der erste Teil von Sonntagmorgen vorgezogen.

Die besinnlichen Worte unseres geistlicher Beirat Diethard Nimmert beeindruckten die Runde. Er sprach, ausgehend vom Blick in den Spiegel, über die Liebe zu sich selbst, die Liebe zum Nächsten und die Liebe zum Höheren.

Franz Kellermann erläuterte den Stand der Liquidation und informierte über Neuerungen im Bundesverband.

Die in der Mitgliederversammlung vom 25.3.2023 beschlossene Liquidation wurde über den Notar in das Vereinsregister eingetragen und am 24.5.2023 im Amtsblatt bekannt gegeben. Das Sperrjahr endet somit am 25.5.2024.

Im Bundesverband steht eine wesentliche Änderung an. Heinz-Josef Janssen geht nach 30 Jahren als Bundesgeschäftsführer in den Ruhestand. Im Februar 2024 wird ihm Dr. Daniela Ruf, die bisher für die Bereiche Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe im Deutschen Caritasverband zuständig ist, nachfolgen.

Aus den Arbeitskreisen

Aus den Arbeitskreisen informierte Werner Burkard über die MAT (Multiplikatoren Arbeitstagung) Senioren/55+. Hier wurde die Umbenennung des Arbeitskreises diskutiert, da das Wort Senioren suggeriere, es gäbe im Kreuzbund eine besonders altersspezifische Zielgruppe, was bisher

auch zutreffend war. Aber wir werden alle älter und sind nun mal Senioren. Und wenn man im Berufsleben von Seniorpartnern spricht, wird es eher positiv bewertet. Senioren sind nicht nur alt, sondern bringen auch jede Menge Erfahrung mit. Ich kann mir die Diskussion lebhaft vorstellen und stelle mich mit meiner Meinung an Werners Seite.

Friedrich Meyer war bei den die MAT Frauen- und Männerarbeit/Gender sowie Öffentlichkeitsarbeit.

Bei der Tagung des Arbeitskreises Frauen- Männerarbeit / Gender im Mai gab es vor allem, nachdem über die Hälfte der Teilnehmer neu war, - Kennenlernen - Begrüßung und Einführung - Historie - Abschied Aber auch Inhaltliches: Planung eines Projektes im Rahmen des Arbeitsbereiches

Bei MAT - Öffentlichkeitsarbeit ging es unter anderem um das Thema Digitalisierung und die Vorstellung des neuen Facebook-Auftritts und demnächst auch bei Instagram.

Auch die Aktionswoche Alkohol 2024 war ein Thema.

Franz Kellermann ergänzte die Ausführungen mit dem Hinweis auf unsere bestehenden digitalen Angeboten Kreuzbund-App,

- das Forum (kreuzbund.de/de/forum.html),
- den Chat (kreuzbund.de/de/chat-fuer-suchtkranke-und-angehoerige.html)
- und Facebook (facebook.com/Kreuzbund).

Veranstaltungen und Termine

Für nächstes Jahr sind wieder einige Aktivitäten geplant. So wird es wieder zwei Seminare geben. Aber auch eine Maiwanderung, einen Besinnungstag und zwei Ausflüge stehen wieder auf dem Programm. Die genauen Termine für alle Veranstaltungen seht ihr wie immer auf der letzten Seite.

Aus dem DV

Neues aus den Gruppen*Bamberg 2*

Der Gruppenbesuch ist gut und bei den gemeinsamen Unternehmungen sind die meisten Teilnehmer engagiert dabei. Sabine Ott und ein weiterer Gruppenteilnehmer leiten einmal monatlich die Selbsthilfegruppe in der JVA Bamberg.

Ebermannstadt

Der Gruppenbesuch ist gut und bei den gemeinsamen Unternehmungen sind die meisten Teilnehmer engagiert dabei. In den nächsten Wochen gibt es wieder einen Weihnachtsmarktbesuch. Wolfgang Herion leitet einmal monatlich die Selbsthilfegruppe in der JVA Bamberg.

Forchheim 1

Passt alles, ein Neumitglied in diesem Jahr.

Forchheim 3

Die Gruppe trifft sich regelmäßig und hat aktuell einen neuen Gruppenteilnehmer.

Lichtenfels

Die Gruppentreffen finden regelmäßig statt. Das hohe Durchschnittsalter der Gruppe und die Suchthilfe der Diakonie vor Ort machen Neuzugänge eher unwahrscheinlich.

Ansbach

In der Gruppe Ansbach nimmt die Zahl der Gruppenteilnehmer weiter ab. Allein dieses Jahr sind drei Sterbefälle von regelmäßigen Gruppenteilnehmern zu beklagen. Die Änderung auf ein zweiwöchiges Treffen der Gruppe brachte keine häufigere Teilnehmerzahl. Gründe sind u. a. die Stärke des Blauen Kreuzes in Ansbach und das Auftreten des Freundeskreises.

Nürnberg 1

Die Gruppe wird sich zum 31.12.2023 auflösen. Grund hierfür ist das hohe Durchschnittsalter der Gruppe, das Neuzugänge sehr unwahrscheinlich macht, sowie chronische Krankheiten der meisten Mitglieder.

„Innere Glaubenssätze*verstehen und ändern“*

war das Thema des Workshops mit Nicole Kupfer, das den Nachmittag abrundete.

Was sind eigentlich innere Glaubenssätze und wozu braucht man sie?

Wie und wodurch entstehen Glaubenssätze?

Welche Arten von Glaubenssätzen gibt es? ... Und wie hilfreich sind sie?

Eine Menge Fragen die Nicole Kupfer in Zusammenarbeit mit den Teilnehmenden auflösen konnte.

Aktuelles und Neuerungen in der Suchthilfe und Suchtselbsthilfe

Gast: Frau Auer, SKF

Zunächst informierte Frau Auer über Aktuelles aus ihrem Bereich. Es gab einen größeren Wechsel der Mitarbeiter. Größtenteils aus dem glücklichen Grund, dass sich bei Beraterinnen Nachwuchs ankündigte. Die Stellen konnten mit guten Leuten wieder besetzt werden.

In der PSAG Bamberg/Forchheim will Frau Auer einen Arbeitskreis „Sucht“ installieren, mit den Aufgaben

- Substitution (mittlerweile führt eine Ärztin Substitution durch, das Ganze ist aber immer noch wackelig) • Suchtberatung für Jugendliche • Zusammenarbeit mit Justiz und Polizei Ein weiterer Schwerpunkt ist die Öffentlichkeitsarbeit • Vortrag beim Landratsamt
- Dialog Alkohol (bisher gab es in der SKF einen zu Essstörungen) • Suchtforum (z.B. Kinder aus suchtbelasteten Familien)
- Durch ein Projekt von Studierenden kam es dazu, dass auch Beratung zu Porno-Sucht geleistet wird.

Es folgte ein Austausch über die Zusammenarbeit von Suchtberatung und -selbsthilfe. Anlass war die Teilnahme von Frau Auer bei der Kreuzbund Herbstarbeitstagung mit genau diesem Thema und dort artikulierten Problemen. Wir stellten fest, dass wir sehr gut vernetzt sind, voneinander wissen und vertrauensvoll zusammenarbeiten. Wichtig ist der persönliche Austausch.

Anm. der Redaktion.

Leider konnte ich aus beruflichen Gründen nicht an der Tagung teilnehmen. Den Bericht habe ich anhand des Protokolls und den mitgelieferten Foliensätzen zu den einzelnen Punkten geschrieben.

Albert Kohns



Foto: www.infranken.de

20. Hochstadter Gespräche

Das Bezirksklinikum Hochstadt lud ein

Ein Bericht über einen informativen Tag von
Albert Kohns

Die Bezirksklinik Hochstadt lud am 24.05.2023 zum zwanzigsten Mal Vertreter*innen aus Gesundheitsberufen, von der Polizei und Justiz, Jugendämtern, Suchtberatungsstellen und Selbsthilfeorganisationen, Krankenkassen und Rentenversicherer zu den „Hochstadter Gesprächen“ ein. Auch wir vom Kreuzbund waren vertreten.

Bezirksrat Thomas Söder konnte rund 190 Teilnehmer aus ganz Deutschland zu den „Hochstadter Gesprächen“ begrüßen.

Für mich war es ein informatives und Meeting, bei der man sich mit vielen alten Bekannten wieder einmal austauschen konnte.



Foto: Monika Schütz (Obermain Tagblatt)

Die Bezirksklinik Hochstadt gehört zur GeBO (Gesundheitseinrichtung Bezirk Oberfranken) und ist eine moderne Suchtfachklinik sowie Therapiezentrum für Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängige mit einem Angebot an hochspezialisierter Diagnostik, Therapie und Pflege. Sie ist geeignet für Patienten, die bereits eine Entgiftung hinter sich haben.

Die Klinik verfügt über 75 stationäre Betten und steht auch Menschen mit Doppeldiagnosen offen (Sucht plus Depression, Angststörung oder Psychosen). Das therapeutische Angebot umfasst unter anderem Rehabilitation, Langzeitentwöhnung, sowie eine begleitende psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung.

Therapeutisches Bogenschießen

Dabei kommen bewährte Methoden ebenso zum Einsatz wie neue: Therapeutisches Bogenschießen ist ein fester Bestandteil in der Behandlung. Zweimal die Woche bauen die Patienten in der hauseigenen Schreinerei ihre eigenen Holzbögen zum Bogenschießen her, auch Pfeile und Bogensehnen werden angefertigt und selbst angebracht.

Doch das ist nur ein Teil der Therapie, erklärte Psychologe Kay Adams. Mit dem fertigen Bogen geht es zum Übungsplatz ins Freie.

Der wichtigste Pfeil

Es gibt drei Situationen und drei Zeiten: Der Pfeil, der schon in der Scheibe steckt, ist „Geschichte“, da kann man nichts mehr dran ändern. Der Pfeil im Köcher hat die „Zukunft“ noch vor sich, er wartet noch auf seinen Einsatz. Allein der Pfeil, der aktuell gespannt auf der Sehne liegt, ist das „Jetzt“ und kann genau jetzt beeinflusst werden. Das sei vergleichbar mit der Situation mancher Patienten: selbst bestimmend loslassen und somit beeinflussen können.

Ein weiteres Thema war die Substitution als Option



Foto: Monika Schütz (OT)

Thema der Leitenden Oberärztin des Klinikums Bayreuth, Dr. Margarete Männlein-Mangold, war die Substitution als Option in der Behandlung Opiatabhängiger. Nicht jeder sei für jedes Mittel

Gesundheit

geeignet, nicht jeder komme überhaupt in das Programm „Substitution“.

Er oder sie müsse über 18 Jahre alt und bereits langjährig abhängig sein. Über die Sorte des „Ersatz-Medikamentes“ und die Verabreichungsform (flüssig oder als Tablette) werde mit jedem Patienten separat gesprochen. Doch auch dann sei eine Behandlung nicht gewährleistet.

In ganz Oberfranken sei die Substitutions-Ambulanz in Bayreuth die einzige ihrer Art. „Und das ist das Problem: In der Fläche sind die Patienten in anderen Regionen unterversorgt. Die Aufnahme in die Substitutions-Ambulanz Bayreuth erfolgt nach einer Terminvereinbarung mit dem behandelnden Hausarzt oder Suchtberatungsstellen. Aber auch der Patient selbst kann einen Termin vereinbaren.

Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen. Hierbei wird der Patient nicht nur mit einem Heroin-Ersatzstoff versorgt. Auch die psychosoziale Betreuung in Form von lebenspraktischer und therapeutischer Unterstützung des Patienten ist ein Bestandteil der Substitutionsbehandlung. Voraussetzung ist eine aktive Mitarbeit des Patienten.

Kritik an der geplanten Freigabe von Cannabis

Die geplante Freigabe der Droge Cannabis stößt nicht nur bei Ärzten und Ärztinnen auf heftige Kritik. Bürgermeister Max Zeulner stellte unmissverständlich klar, dass seine Partei gegen eine Freigabe sei. Doch was ist in unserem Land als Droge definiert? fragte Professor Thomas Kallert. Sind es Alkohol und Zigaretten, die an jeder Tankstelle zu bekommen seien, die Großpackungen Tabletten, die man sich von verschiedenen Ärzten gleichzeitig verordnen lässt? Was ist legal?

Ein politisches Projekt

Auf jeden Fall sei alles illegal, was unter das Betäubungsmittelgesetz falle. „Die härteste Kritik zur geplanten Freigabe kommt von den Kinder- und Jugendpsychologen: „Man macht damit eine Tür auf!“, warnte Professor Kallert. Das alles sei ein politisches Projekt. Jeder, der bisher Cannabis zur Schmerztherapie gebraucht habe, habe es auch bekommen. Dazu brauche man nicht so ein Gesetz. Auch Psychologe Kay Adams warnte: „Es ist eine Einstiegsdroge! Das setzt unsere ganze Therapie schachmatt!“

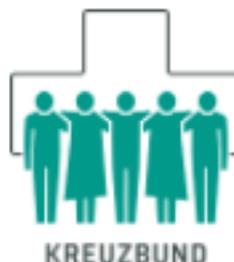
Albert Kohns



IM

Wir begrüßen unser neues Mitglied

Andreas Gerle,
Forchheim 1



Gemeinsam gegen Sucht

„Gefühle und Emotionen“



Wochenendseminar vom 07. 07.- 09.07.2023
im Bistumshaus St. Otto in Bamberg
Referentin: Nicole Kupfer

Ein Bericht von Friedrich Meyer

Elf Weggefährtinnen und Weggefährten kamen wieder für ein Wochenende in St. Otto zusammen, um sich mit unserer bewährten Referentin Nicole Kupfer an ein wichtiges Thema für die mentale Gesundheit zu machen.

Die Organisation durch Brigitte war wie gewohnt perfekt. Für alles war gesorgt, auch für das leibliche Wohl bis hin zum abendlichen Eis im schönen Innenhof.

Mit der sommerlichen Hitze, die sich sogar hinter den Mauern des Bistumshauses einnistete, ging jede/r nach seiner eigenen Art um.

Nicole führte uns mit Informationen und Übungen durch das Thema, forderte uns mit mancher Übung heraus und ließ viel Raum zum Austausch unserer Gedanken und unseres Erlebens.

Dabei machten wir uns mit viel Ernst und Offenheit, aber auch Spaß und Lachen an die Arbeit. Die Zeitblöcke wurden von Christine mit eigenen passenden Gedichten umrahmt und die Zeit verging insgesamt wieder mal viel zu schnell.

Dieses Wochenendseminar half dabei, die eigenen Gefühle/Emotionen besser kennenzulernen, achtsamer mit ihnen umzugehen und so „automatische“ Gedanken, die negative Gefühle und Suchtverhalten auslösen, auf ihre Realität hin überprüfen zu können. Dabei wollten wir auch die Akzeptanz der Krankheit und Abstinenz stärken.

Die folgenden Bilder geben einen Abriss des Seminarinhaltes wieder:

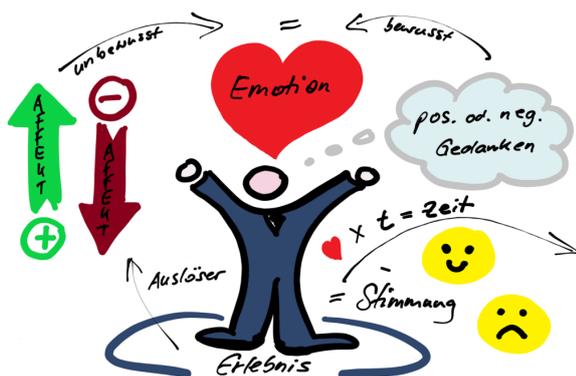
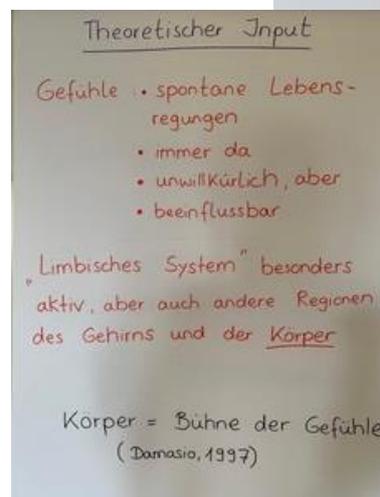
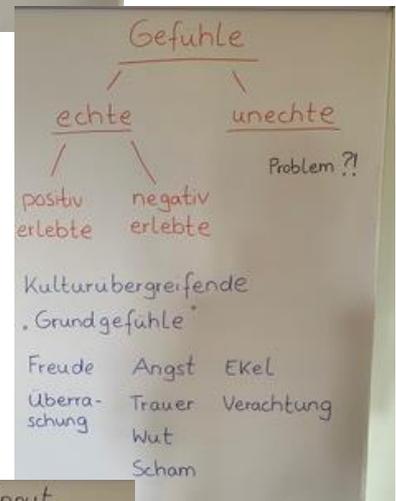
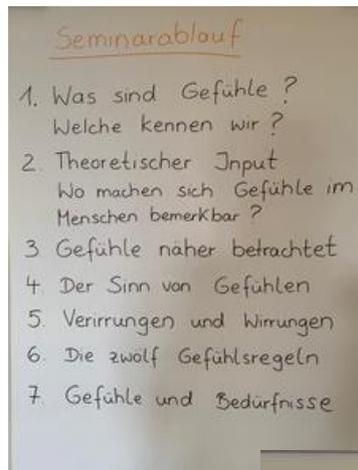


Foto: © by Alexandra Stierle

Fotos: Friedrich Meyer

Seminare

Sieglinde, die ebenfalls am Seminar teilgenommen hat, stellte für uns die 12 Gefühlsregeln zusammen:

1. Gefühle sind maßlos
2. Gefühle brauchen keinen Grund
3. Gefühle haben mehr dimensionale Wirkungen
4. Gefühle verschwinden aus der Wahrnehmung bleiben doch
5. Gefühle lassen sich umtauschen
6. In Gefühlen wohnt das UND
7. Gefühle sind oft paradox
8. Gefühle bilden Ketten und Landschaften
9. haben subjektive Schattengefühle
10. Auf Gefühlen bilden sich Schleier und Fettaugen
11. Gefühle können delegiert werden
12. Gefühle unterscheiden sich in angeborene und alltägliche Gefühle



Sucht - Selbsthilfe
KREUZBUND



KREUZBUND



...jetzt auch im Chat

- montags, dienstags, mittwochs 19 bis 20 Uhr
- donnerstags 11 bis 12 Uhr
- donnerstags 19 bis 20 Uhr
- freitags 19 bis 20 Uhr (für Angehörige)
- sonntags 16 bis 17 Uhr (für Junge und Junggebliebene)
- sonntags 19 bis 20 Uhr

<https://www.kreuzbund.de/chat>



Informationen für den Weg aus der Sucht:

Du möchtest mehr erfahren - erste Kontakte wagen?

Der Kreuzbund bietet einen nutzerfreundlichen, datengeschützten, anonymen **Chat** an!

Der **Kreuzbund-Chat** ist für Frauen und Männer, die den Weg in die Sucht-Selbsthilfe suchen.

Anonym, ohne jede Verpflichtung, hilfreich und informierend!



Foto: www.bidungshauser-vierzehnheiligen.de

Rückfall und Emotionen

war das Thema vom 06. bis 08.10.2023
im Haus Frankental in Vierzeheiligen

Gedanken über ein informatives Wochenende von
Albert Kohns

Vorab erstmal vielen Dank an Friedrich, der uns mit Stefan Remdt diesen einmaligen Referenten beschert hat. Schon am Freitagabend bei der Vorstellungsrunde merkten die Teilnehmenden das dieses Seminar vielleicht anders wird als gewohnt. Man hatte vom ersten Moment an das Gefühl, angekommen zu sein. Stefan Remdt hat eine ganz spezielle Art und Weise wie er die Leute abholen und leiten kann. Wie er die Teilnehmenden motiviert. Er besitzt die Gabe selbst einen eher introvertierten Menschen, wie mich, also einen wortkargen Menschen zur aktiven Teilnahme zu motivieren. So konnten bei diesem Seminar Lösungsansätze für die vielen Fragen rund um das Thema Rückfall und Emotionen gefunden werden. Es war kein Seminar das strikt nach Plan ablief, vielmehr ging Stefan Remdt auf die Bedürfnisse der einzelnen Seminarbesucher ein.

Am Anfang stand die Frage:
Wozu braucht es Gefühle?

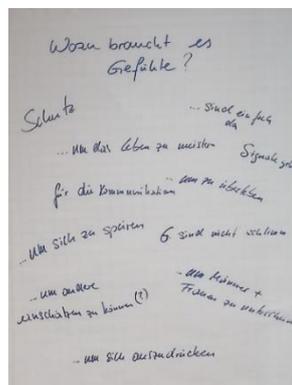
Gefühle spiegeln in erster Linie unser Befinden wider. Sie sind der Spiegel unserer Seele.

Wie „fühle“ ich mich?

Was nützt es mir, wenn ich zwar weiß, wie ich mich fühle, es aber nicht oder nur oberflächlich ausdrücken kann?

Welche Gefühle gibt es überhaupt? ... und was brauche ich bei einem negativen oder positiven Gefühl? Was passiert, wenn ich meine Gefühle überspiele, ignoriere oder verdränge?

Gefühle sind einfach da, jeder hat sie. Der eine zeigt sie mehr, der andere weniger oder gar nicht. Ich zum Beispiel kann Gefühle nur schlecht zeigen



oder gar benennen, vielleicht, weil ich so erzogen wurde. Aber, und das habe ich von diesem Wochenende mitgenommen, mit meinen gezeigten oder artikulierten Gefühlen kann ich einem anderen Menschen Signale senden. Mit ihm kommunizieren. Ihn um etwas bitten oder ihm etwas geben.

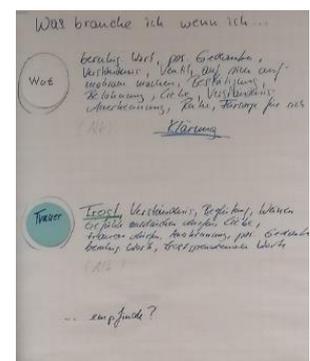
Je nach Gefühlslage ändert sich, bei den meisten Menschen jedenfalls, ihre Mimik und Gestik, so dass mein Gegenüber merken kann, ob ich ausgeglichen und ruhig bin oder ob ich vielleicht ärgerlich oder sogar wütend bin. Ob ich sicher oder unsicher bin. Ob ich traurig bin oder fröhlich und gelöst. Auch der Tonfall verändert sich mit jedem Gefühl. Natürlich gibt es auch Gefühle, die nicht so offensichtlich daher kommen wie Wut, Trauer und Enttäuschung, Freude und Glück. Und gerade diese Gefühle richtig zu benennen ist wichtig. Denn hinter jedem Gefühl steckt ein Bedürfnis.

Aber,

**Was brauche ich,
wenn ich**

ich mich ärgere und Wut verspüre oder wenn ich traurig bin.

Bei Ärger und Wut benötige ich eine Klärung der Situation. Bei Trauer wohl eher Zuspruch und Trost. Das heißt, bei einem negativen Gefühl benötige ich Abhilfe, um wieder ins seelische Gleichgewicht zu geraten. Ich, und eventuell mein Gegenüber, müssen also agieren. Etwas dafür tun damit es mir wieder gut geht. Bei anderen negativen Gefühlen, wie zum Beispiel Angst, kann eine Neubewertung der Situation hilfreich sein. Wenn man in der Vergangenheit schon mal eine ähnliche Situation erlebt hat, und es ist nichts weiter



Seminare



Das Bild zeigt die Seminarteilnehmenden, rechts: Seminarleiter Stefan Remdt

geschehen, erinnert man sich an diese positive Erfahrung und setzt sie ein. Die Situation entspannt sich. Was sich wieder positiv auf uns Befinden auswirkt.

Und wie sieht es bei Glück und Zufriedenheit aus? Also einem positiven Gefühl. Hier ist alles in Ordnung und es braucht eigentlich nichts. Man fühlt sich wohl.

Schuld und Scham....

sind Gefühle eines Rückfälligen, aber auch bei manchen Angehörigen.

Beides sind Gefühle, die den Betroffenen und Angehörige bedrücken, also negative Gefühle, die einer Auseinandersetzung mit ihnen bedürfen.

Der Betroffene schämt sich, fühlt sich als Versager und vielleicht sogar gleichzeitig als Schuldiger, der sich für sein Handeln (den Konsum des Rauschmittels) entschuldigen kann.

Was bleibt ist die Scham. Scham löst eine Reihe ungueter Gefühle und Fragen in uns aus. Wie sehen mich jetzt die anderen? Was denken sie über mich? Das zurückgewonnene Vertrauen, das Selbstvertrauen und das Vertrauen des sozialen Umfeldes, dass man sich in der abstinenten Zeit wieder

zurückgewonnen hat, ist erneut zerstört. Man möchte sich verkriechen, am liebsten unsichtbar sein. Man schämt sich. Scham ist ein Gefühl, dass eine Schuld voraussetzt.

Wie ihr richtig bemerkt habt, reden wir die ganze Zeit über Gefühle. Aber wo sind die Emotionen. Emotionen sind im Gegensatz zu den Gefühlen, die eher längerfristig sind und sich einnisten, kurze, meist heftige Ausbrüche. Eben Gefühlsausbrüche. Wobei wir wieder bei unseren Gefühlen sind.

Wie ihr seht, jede Menge Fragen, die an diesem Wochenende auf eine Antwort warteten.

In diesem Seminar wurden die Antworten auf diese und weitere Fragen mit unserem Referenten im Team erarbeitet. Stefan Remdt lotste uns mit seiner bildhaften Sprache und anhand von Beispielen und Anekdoten von Punkt zu Punkt durch das Seminar, ohne die Bedürfnisse der Teilnehmenden zu vernachlässigen. Im Gegenteil, sie wurden Bestandteil des Seminars.

Nochmals vielen Dank an Friedrich und noch ein größeres Dankeschön an Stefan Remdt für ein wirklich fantastisches und informatives Wochenende.

Albert Kohns

LESERBRIEF

Mein Standpunkt zu dem Artikel im „Weggefährten“ Nr. 4/2023

„Andere Probleme – andere Kommunikation“

Eigene Kreuzbundgruppe für Führungskräfte in Düsseldorf

Ich besuche seit Jahrzehnten die Kreuzbundgruppe 1 in Forchheim und bin seit 35 Jahren im Kreuzbund. In all diesen Jahren erklimmen Weiblein und Männlein aus allen sozialen Schichten die steilen Stufen zu unserem Gruppenraum und wussten das erste Mal nicht, wen sie hinter der Türe treffen würden: Vielleicht einen ihrer Mitarbeiter, einen ihrer Schüler, einen ihrer Bank-Kunden?

Neben der Fleischverkäuferin, der Krankenschwester, dem Bauarbeiter, sitzt der Klostermönch „in Zivil“, der Lehrer, der Manager aus der Chefetage, der Banker, Geschadet hat das bis heute niemanden, eher genützt. Meine persönliche Meinung ist, dass auch den suchtkranken Führungskräften ein wenig Demut ganz gut stehen und auch helfen würde. Ich selbst bin an jeder Arbeitsstelle offen mit meiner Suchterkrankung umgegangen und wurde mit Respekt behandelt.

Christine Schuh, Gruppe 1 FO

Kreuzbundwanderung im Banzer Wald am 1. Mai 2023



Foto: privat

Eine Zusammenfassung
von Friedrich Meyer

Vierzehn wanderfreudige Weggefährtinnen und Weggefährten treffen sich morgens um 10:00 bei Sonnenschein und angenehmer Temperatur bei Kloster Banz.

Ludwig, der wieder die Organisation und Führung der Wanderung übernommen hat, begrüßt uns und gibt eine erste Einweisung in die Strecke.

Zunächst besuchen wir noch die Klosterkirche und machen uns dann Richtung Norden auf den Weg. Vorbei am Waldklettergarten und dem Ringwall geht es Richtung Stöppachtsgraben.

Die Natur ist einfach nur wunderschön und zauberhaft. Das linde Grün der ausschlagenden Bäume, saftig grüne Wiesen, dazwischen gelbstrahlende Rapsfelder und immer wieder markante weißblühende Obstbäume.

Im Norden unserer Wanderstrecke umrunden wir den Kulchberg und steuern dann auf Altenbanz zu.

Dort ist für uns im Gasthof Müller der Tisch gedeckt und der jetzt schon merkliche Hunger wird mit allerlei guten Bratengerichten gestillt.

Als wir den Gasthof verlassen begrüßt uns leichter Regen und er begleitet uns, bis wir nach einer guten Stunde die Waldschänke im Klettergarten erreichen und nach Kaffee und Kuchen sind wir eh wieder trocken. Unsere gute Laune und die vielen guten Gespräche konnte die Feuchtigkeit nicht groß

Nach schönen gemeinsamen Stunden ging es dann am halben Nachmittag wieder Richtung Heimat.

Herzlichen Dank lieber Ludwig für die Organisation, die Führung und deine Erklärungen. Einige von uns bedanken sich sicher auch für die Mai-Pilze die Du unterwegs immer wieder gefunden und geteilt hast.

Bis nächstes Jahr zum 1. Mai.

Friedrich Meyer



Der DV-Bamberg
verwendet diese Software

Aktivitäten



Inspiziert von Franz' Vorschlägen auf unserer Mitgliederversammlung, entschieden wir uns für einen Besuch im Dommuseum zu Freising und hier speziell für die Sonderausstellung „Verdammte Lust“. Auf dem Rückweg war noch einen Stopp in Enderndorf am Großen Brombachsee geplant.

Am 13. Mai 2023 machten wir uns also mit dem Bus von Ebermannstadt über Forchheim und Nürnberg auf nach Freising. Gegen 11:00 angekommen ging es per Taxi oder zu Fuß vom Busparkplatz hoch zum Domberg. Am Dommuseum angekommen erwartete uns bereits eine größere Anzahl von Menschen, sie alle wollten noch zur Sonderausstellung, bevor diese Ende Mai ihre Pforten schließt.

Hier hieß uns dann auch Franz willkommen, er hatte für uns bereits Führungen durch die Ausstellung gebucht. Damit alle gut sehen und hören konnten teilten wir uns auf zwei Führungen auf. Diese starteten dann im halbstündigen Abstand und dauerten jeweils eineinhalb Stunden.

Zum Inhalt der Ausstellung folgt nach diesem Artikel eine Beschreibung.

Um 13:30 Uhr ging es dann mit einstündiger Verspätung zur ursprünglichen Planung zum Essen in

den Freisinger Augustiner, direkt am Fuß des Dombergs. Nachdem wir uns den Saal noch mit einer Hochzeit und einer Kommunion teilten, saßen wir schön kuschelig eng beieinander und warteten, jetzt schon recht hungrig, noch etwas auf unser Essen. Als dann alle satt waren, waren wir bereits eineinhalb Stunden hinter unserer Planung. Deshalb strichen wir den Stopp am Großen Brombachsee und fielen stattdessen in die 200 Meter vom Augustiner entfernte Eisdielen ein. Bei Eisbechern und Cappuccino ließen wir die Ausstellung noch mal Revue passieren.

Zufrieden und voller Eindrücke verabschiedeten wir uns anschließend von Franz und machten uns entspannt auf den Heimweg. Wir waren so entspannt, dass wir glatt das obligatorische Gruppenfoto vergaßen, deshalb muss diese Artikel zu unserem Ausflug leider ohne Gruppenfoto auskommen. Ich hoffe das Plakat der Ausstellung, das hier mit abgebildet ist, entschädigt etwas dafür. Am 16. September dieses Jahres werden wir unseren Ausflug nach Würzburg unternehmen, wir versuchen dann ein Gruppenfoto zu machen oder vergessen es auch wieder. Es ist wie es ist und so ist es gut.

Friedrich Meyer



Gemeinsam Sucht überwinden



Es folgt eine inhaltliche Beschreibung der Ausstellung. Mit freundlicher Genehmigung des Bayerischen Rundfunks

Veröffentlicht am 03.03.2023 auf www.br24.de

"Verdammte Lust" – Ausstellung über Sexualität und Kirche

Es geht um nackte Körper, um Lust und um Sex und Kirche - Kardinal Reinhard Marx persönlich hatte die Idee zur Ausstellung "Verdammte Lust", die jetzt im Freisinger Diözesanmuseum das schwierige Verhältnis von Kirche und Sexualität beleuchtet.



Von Birgit Rättsch



Redaktion Religion und Orientierung



Einen "kleinen Sündenfall gegenüber der Kunst" nennt es Christoph Kürzeder, Leiter des Diözesanmuseums Freising, wenn er über die Machart der Ausstellung "Verdammte Lust" spricht, die von diesem Wochenende an bis 29. Mai zu sehen ist: Sich den Kunstwerken nicht über den eigentlich intendierten religiösen Anspruch zu nähern, sondern zunächst über die Frage des Körpers, der Nacktheit, der Lust. Und er fügt hinzu: "Was drücken diese Bilder eigentlich aus, ohne dass man schon ein religiöses Vorwissen hat, und wenn man das religiöse Wissen dazutut, was erzählen sie uns eigentlich dann über diese Religion?"

Ein lasziver Märtyrer mit roten Stiefeln

Beispiel gefällig? Ein Mann im Priesterornat starrt fasziniert eine nackte Maria Magdalena an. Die Engel links oben im Bild beobachten die Szene und amüsieren sich. Ein anderes Bild zeigt den heiligen Sebastian in roten Stiefeln, einen nackten Märtyrer, der keinen schmerzverzerrten Blick aufgesetzt hat, sondern lasziv den Betrachter anschaut. Christliche Bildsprache – alles andere als körperfeindlich und bisweilen sogar ziemlich lüstern.

Die Idee hatte der Kardinal

Die Idee zur Ausstellung kam vom Münchner Kardinal Reinhard Marx und seinem damaligen Generalvikar und erntete zunächst ungläubiges Staunen, wie sich Carmen Roll, stellvertretende Leiterin des Diözesanmuseums Freising, erinnert. "Als wir gefragt wurden, ob wir das uns vorstellen können, dieses Thema zu bearbeiten, haben wir gesagt, nein, auf keinen Fall. Und dann waren wir aber schon mitten im Thema drin, weil's halt einfach jeden angeht und weil's jeden berührt."

Marx: Zeit für "lebensdienliche" Sexualmoral

Es gebe eine "Grundproblematik im Beziehungsfeld von Kirche und Sexualität", stellt Kardinal Reinhard Marx in einem aktuellen Kommentar im BR fest. Es klinge manchmal so, als ob es entweder ein "sündiges, triebgesteuertes und unvernünftiges Leben oder das Ideal der reinen Liebe" gebe. "Das sehen wir auch im kirchlichen Kontext. Aber diese beiden überzeichneten Extreme haben wenig mit der Realität zu tun."

In der Vergangenheit habe die Kirche oft ein negatives Bild menschlicher Sexualität gezeichnet. "Sie wurde mit Schuld und Sünde beschwert, was auch zu Verdrängung und Doppelmoral geführt hat." Es sei an der Zeit, "eine lebensdienliche Moral und Lehre weiter zu entwickeln, die auf der Höhe der gegenwärtigen Debatten die Menschenfreundlichkeit Gottes verkündet."

Tintoretto, Cranach, Reni - Große Namen in der Ausstellung

In der Ausstellung in Freising sind es große Namen und einzigartige Kunstwerke, die das schwierige Verhältnis von Sexualität und Kirche beleuchten: Tintoretto, Lucas Cranach der Ältere, Guido Reni. Kirche und Körper - das ist nicht unbedingt der Beleg für eine wunderbare Freundschaft. Aber Kunst darf mehr als die Predigt in der Kirche. Und die Ausstellung beleuchtet die "verdammte Lust" auch mit den Augen einer Frau, der Malerin Artemisia Gentileschi, die im 17. Jahrhundert wirkte und sogar eine Werkstatt mit männlichen Angestellten führte. Ansonsten ist der Blick auf das Thema Sexualität: männlich.

Aktivitäten

Besinnungstag 2023 in Bamberg



Ein Rückblick von Sabine Ott auf einen gelungenen Tag

Als Weg für den Besinnungstag haben wir den Schöpfungsweg in Bamberg gewählt.

Das ist ein ca. 5 Kilometer langer Rundweg, der vom Kloster St. Michael bis in den Michelsberger Wald führt.

Der Schöpfungsweg wurde anlässlich des 1000 – jährigen Jubiläums des Bistum Bamberg mit 12 Stationen konzipiert.

Jeder Teilnehmer bekam einen Wegführer, in dem Bilder, Texte und Psalmen den Rundweg begleiten.

Wir waren mit 12 eine kleine Gruppe und starteten am P & R am Heinrichsdamm und fuhren mit dem Bus zum Kloster St. Michael.

Dort hat Diethard den Besinnungstag mit einer kleinen Einleitung eröffnet.

Dieses Mal hat es das Wetter gut mit uns gemeint, da ja der erste Termin buchstäblich ins Wasser gefallen war.



An 12 besonderen Stellen des Weges geben Bibelzitate Impulse, auch Diethard hat etwas dazu gesagt oder wir konnten an den Stationen, für uns den Text im Buch lesen. Die Bibelzitate geben Impulse sich mit der Schöpfung auseinander zu setzen.

Der Weg führt unter anderem durch den Lebensraum Wald, vorbei am historischen Steinbruch, einer Quelle und Labyrinth und Wiesen.

Es war ein wunderschöner Spaziergang und wir haben die gemeinsame Zeit genossen, zum Abschluss haben wir dann im Tambosi zu Mittag gegessen. Für Diethard war diese Form des Besinnungstag, durch die Unterstützung des Büchleins eine neue Erfahrung, den Besinnungstag zu gestalten.

Alles in allem war es für uns ein gelungenes Erlebnis.

Viele Grüße, eure Bamberger Weggefährten

Sabine Ott

Alle Fotos: privat

Würzburg...

war das Ziel unseres zweiten DV - Ausfluges

Ein informativer Rückblick auf einen unvergesslichen Tag
von Friedrich Meyer



Foto: bayern-online.de

Am 16. September 2023 machten wir uns bei strahlendem Wetter zu unserem schon langen geplanten Ausflug nach Würzburg auf. Wir, das waren 32 Kreuzbündler mit Angehörigen und mit Freunden, vom Senior bis zur Schülerin.

Unser Busfahrer Harald holte uns in Ebermannstadt, Forchheim und Bamberg ab und lieferte und pünktlich an der Residenz, unserem ersten Ziel, ab.

Eine Führung ließ uns über die Pracht und die Kunst der Erbauer staunen.

Erbaut wurde die Residenz von 1720 bis 1744 nach Plänen Balthasar Neumanns. Am 22. Mai 2020 jährte sich damit der Tag der Grundsteinlegung der Residenz zum 300. Mal.



Foto: Bayerische Schlösserverwaltung

Das beeindruckende Treppenhaus – eine einzige, freitragende Muldenkonstruktion – offenbart das Genie Neumanns, der damals noch am Anfang seiner Karriere stand

Eine große Zahl hervorragender Künstler wirkte bei der Ausstattung der Residenz mit, darunter der Stuckateur Antonio Bossi und der bedeutendste Freskenmaler der Zeit, der Venezianer Giovanni Battista Tiepolo, der im Treppenhaus das größte zusammenhängende Fresko der Welt schuf.



Deckenfresko von G.T. Battista

Foto: Bayerische Schlösserverwaltung

Bei der Zerstörung der Stadt am 16. März 1945 blieben das Treppenhaus, der Weiße Saal, Kaisersaal und Gartensaal erhalten.

Die Paradezimmer, ausgestattet in reichstem Rokoko, wurden wiederhergestellt, die Möbel und Wandteppiche wurden fast vollständig gerettet. Der Wiederaufbau dauerte nahezu 40 Jahre. Von den etwa 340 Räumen der Residenz sind 42 heute Schauräume.

Wer mochte, konnte auch noch die Hofkirche und den Hofgarten erkunden, bevor uns der Weg Richtung Ratskeller zum Mittagessen führte.



Foto: würzbuger-ratskeller.de

Hier kam Gerald Krieger, der Diözesanvorsitzende des Kreuzbund Würzburg, zu uns. Er führte uns, nachdem alle satt und wieder ausgeruht waren, zu seinen Lieblingsorten im

Aktivitäten



Das Bild zeigt die Ausflügler im Zentrum von Würzburg. Foto: privat

Stadtzentrum. Zunächst die Alte Mainbrücke mit ihrem herrlichen Blick zur Festung Marienberg und der Wallfahrtskirche Käppele.



Foto: wuerzburger-gaestefuehrer.de

Von dort ging es zur Marienkapelle, einer prächtigen gotischen Kapelle mit Statuen von Tillmann Riemenschneider.

Vorbei am Falkenhaus wanderten wir über den Marktplatz zum Neumünster, einer prunkvollen katholischen Barockpfarrkirche.



Foto: © Bistum Würzburg

Zuletzt dann, quasi als Höhepunkt, der Dom, in dem wir einige Zeit verbrachten.

Ursprünglich hatte der Dom ein Salvator-Patrozinium, von 855 bis um etwa 1000 war er Salvator geweiht, von etwa 1000 bis 1967 war der Apostel Andreas Dompatron, seit dem 6. Mai 1967 trägt der Dom das Patrozinium der Frankenkönigin Hildegard.



Foto: www.wuerzburg-fotos.de

Den Schlusspunkt bildete das Lusamgärtchen, ein kleiner, ruhiger und schattiger Kreuzgang hinter dem Neumünster. Hier verabschiedete sich Gerald von uns, an dieser Stelle nochmal ein herzlicher Dank an ihn. Mit diesem Rundgang zeigte er uns nicht nur eindrucksvolle Orte, sondern verhalf uns, neben der lärmenden Stadt und den sommerlichen Temperaturen, immer wieder zur Ruhe, Kühle und die Möglichkeit zu Sitzen.

Am späteren Nachmittag fuhren wir dann weiter nach Zeil am Main und ließen es uns in der Alten Freyung bei typisch fränkischem Essen gutgehen.

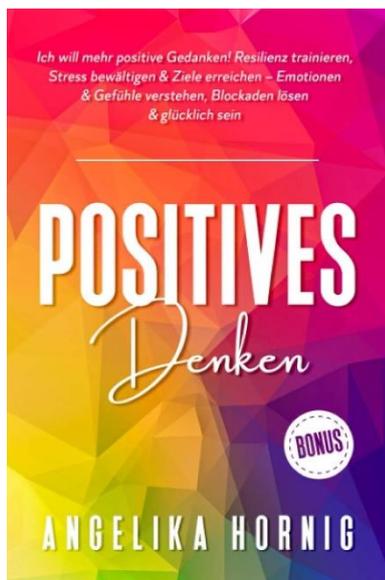
Die zufriedenen (und stellenweise auch etwas müden) Gesichter bei der Heimfahrt zeigten, dass wir einen gelungenen Tag in Würzburg verbracht hatten.

Friedrich Meyer



Gemeinsam gegen Sucht





Positives Denken

Ein Buch von Angelika Hornig

Herausgeber: Lins Verlag
Erschienen: 17. März 2021
Sprache: Deutsch
Taschenbuch: 156 Seiten
ISBN-10: 3982239621
ISBN-13: 978-3982239620
Preis: 14,95 € bei Amazon

Ein inspirierendes Buch, das sich mit der Kraft des positiven Denkens auseinandersetzt. Die Autorin beschreibt, wie unsere Gedanken unsere Realität beeinflussen und wie wir durch positives Denken unser Leben verbessern können.

Das Buch gibt praktische Tipps, wie man negative Gedankenmuster erkennt und durch positive ersetzt. Es wird aufgezeigt, wie man seine Gedanken auf das Gute und Schöne im Leben fokussiert und somit mehr Glück und Erfolg anzieht. Die Autorin erklärt auch, wie man sich selbst motiviert und ein positives Mindset aufrechterhält.

Das Buch ist leicht verständlich und gut strukturiert. Es enthält auch Übungen und Beispiele, die dem Leser helfen, das Gelernte in die Praxis umzusetzen. Das Buch ist für jeden geeignet, der sein Leben verbessern möchte und bereit ist, seine Denkweise zu ändern.

"Positives Denken" ist ein Buch, das einen positiven Einfluss auf das Leben seiner Leser haben kann. Es motiviert und inspiriert dazu, das Leben bewusst zu gestalten und die eigenen Gedanken zu kontrollieren. Wer bereit ist, seine Denkweise zu ändern, wird von diesem Buch profitieren und sein Leben in eine positive Richtung lenken können.

Über die Autorin

Angelika Hornig ist eine leidenschaftliche, engagierte und talentierte Autorin und souveräne Expertin in diversen Gebieten rund um das Thema Persönlichkeitsentwicklung für Frauen. Natürlich finden Ihre Bücher Anklang für alle Menschen, jedoch beschreibt sich Angelika gerne selbst als Autorin "von einer Frau, für Frauen". Sie wurde 1984 in Berlin geboren und hat nun seit kurzen wieder den Weg in ihre alte Heimatstadt zurückgefunden, nach langjährigen Lebensmittelpunkten wie, Mailand, Budapest, Helsinki, Las Palmas und São Paulo.

Expertenstatus als Raumpychologin und ein umfangreiches internationales Wissen über Mensch und Seele konnte sie sich auf ihren langjährigen Reisen rund um den Globus aufbauen und vertiefen. In ihren Büchern schreibt sie über Themen wie, Minimalismus, Selbstmanagement, emotionale Gefühlskontrolle, das eigene Ich und wie Sie sich wieder Selbst lieben lernen können. Ihr einzigartiger und liebevoller Schreibstil bringt Sie auf einfache, aber doch einschlagende Weise Ihren Zielen und Wünschen näher. Sie selbst beschreibt sich als unermüdliche perfektionistische Autorin, um den Wünschen und Ansprüchen der Leser gerecht zu werden.

Von der Wohltat des Gesangs



Seit ich mich erinnern kann, war der Gesang für mich Begleiter, Tröster, Therapeut und Kraftspender. Opa, Vater und Onkels waren Sänger. Sie sangen nicht nur in Chören, sondern auch zuhause. Wir durften uns als Kinder immer ein Lied wünschen und während sie es vortrugen, saßen wir auf dem Sofa und weinten vor Rührung. In der Dorfschule wurde in den ersten Jahrgängen immer vor Unterrichtsbeginn erst ein Lied gesungen. Obwohl wir keinen Musikunterricht hatten: Gesungen wurde immer!

Während meiner Langzeittherapie war ich oft in der Nähstube eingeteilt. Das passte mir ganz gut, da konnte ich nebenher vor mich hinträumen und Musik hören. Es lag eine Cassette im Recorder, die ich mir immer und immer wieder anhörte und bald konnte ich die Lieder auswendig singen. Noch heute, nach knapp 40 Jahren, gehören zwei von diesen Liedern zu meinem Überlebensskript. Nun ist es nicht so, dass ich eine begnadete Sängerin wäre.

Ich bin eine „Gern-Sängerin“. Es reicht eben mal gerade für den Kirchenchor. Aber der Probeabend dort ist für mich so wichtig wie die KB-Selbsthilfegruppe. Beide Abende lasse ich nicht gerne aus.

Inzwischen weiß man ja, dass Singen als Energieintegrator Entspannung für Psyche und Physis bedeutet. Es hilft dem Singenden, überschüssige, physische wie psychische Energie zu kanalisieren und zu integrieren. Das gilt für positive und negative Gefühle.

Nachweislich wird der Gesang als therapeutisches Medium bei depressiv verstimten Patienten eingesetzt.

Also: Auf gehts! Auch wenn ihr meint, ihr könntet ja nun leider nicht singen. Singen kann jeder, alleine oder mit anderen. Und man hat die Stimme als Instrument immer mit dabei!

Eure Christine Schuh,
KB-Gruppe 1, Forchheim



Der DV-Bamberg
verwendet diese Software



Unsere Selbsthilfegruppen im DV Bamberg

Ansbach

SHG: Freitag, 14-tägig (gerade KW) 18:30 Uhr

Caritas Alten- und Pflegeheim St. Ludwig
Jüdtstraße 1a
91522 Ansbach

Gruppenleitung: Reiner Hofmockel
Tel.: 09820 286 50 07
E-Mail: Ansbach@kreuzbund-bamberg.de

Bamberg 2

SHG: Mittwoch, 18:00 Uhr

Rosmarinweg 1
96052 Bamberg

Gruppenleitung: Sabine Ott
Tel.: 0171 786 25 17
E-Mail: Bamberg2@kreuzbund-bamberg.de

Ebermannstadt

SHG: Freitag, 18:00 Uhr

Kirchenplatz 9
91320 Ebermannstadt

Gruppenleitung: Wolfgang Herion
Tel.: 09195 928 98 44
Mobil: 0170 200 31 60
E-Mail: Ebermannstadt@kreuzbund-bamberg.de

Forchheim 1

SHG: Montag, 19:00 Uhr

Caritas-Beratungsstelle
Birkenfelderstr. 15
91301 Forchheim

Gruppenleitung: Johannes Wolthuis
Tel.: 09131 972 10 60
E-Mail: Forchheim1@kreuzbund-bamberg.de

Forchheim 3

SHG: Dienstag, 19:00 Uhr

Caritas-Beratungsstelle
Birkenfelder-Str. 15
91301 Forchheim

Gruppenleitung: Sieglinde Gößwein
Tel.: 09191 311 58
E-Mail: Forchheim3@kreuzbund-bamberg.de

Fürth

SHG: Dienstag, 19:00 Uhr

Pfarrei Christ König
Friedrich-Ebert-Straße 3
U-Bahnhof Klinikum

Gruppenleitung: Hans Wittmann
Tel.: 0170 316 56 62
E-Mail: Fuerth1@kreuzbund-bamberg.de

Lichtenfels

SHG: Mittwoch, 18:30 Uhr

Haus der kirchl. Dienste "St. Hedwig"
Schlossberg 2
96215 Lichtenfels

Gruppenleitung: Ludwig Fischer
Tel.: 09573 18 64
E-Mail: Lichtenfels@kreuzbund-bamberg.de

Nürnberg 1

SHG: Montag, 19:00 Uhr

Stift St. Martin (Cafeteria)
Grolandstr. 67
90408 Nürnberg

Gruppenleitung: Erwin Hellinger
Tel.: 0177 308 03 70
E-Mail: Nuernberg1@kreuzbund-bamberg.de

Nur noch bis Ende 2023!

Suchthilfe



Kontakt: Bamberg
Schwarzenbergstraße 8
96050 Bamberg
Telefon: 0951 86 85 51
E-Mail: suchtberatung.ba@skf-bamberg.de



Kontakt: Forchheim
Dreikirchenstraße 23
91301 Forchheim
Telefon: 09191 7 36 29 61
E-Mail: suchtberatung.ba@skf-bamberg.de



Kontakt:
Obstmarkt 28
90403 Nürnberg
0911 / 23 54 181
0911 / 23 54 189
E-Mail: suchtberatung@caritas-nuernberg.de



Caritasverband für die Stadt
und den Landkreis Fürth e.V.

Kontakt: Psychosoziale Beratungsstelle
Königstraße 112 – 114 90762 Fürth
Tel. (0911)7 40 50 – 20
E-Mail: [suchtberatung@caritas-fu-](mailto:suchtberatung@caritas-fuerth.de)

erth.de

Suchtberatungstelle



für die Stadt und den Landkreis Lichtenfels

Kontakt:
Kronacher Str. 16A,
96215 Lichtenfels
Telefon: 09571 71234



Geinsam Sucht überwinden

Der Diözesanverband Bamberg e.V.i.L. wird
gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen
und deren Verbände in Bayern





*Im Gedenken an unsere verstorbenen
Weggefährten und Weggefährtinnen,
die uns in den letzten zwölf Monaten
verlassen haben.*

Günter Seidl

Gruppe Lichtenfels
11.03.2023

Wilhelm Scheuerlein

Gruppe Ansbach
11.06.2023

Hedwig Schwarländer

Gruppe Ansbach
21.09.2023

Günter Binder

Gruppe Ansbach
06.11.2023

Wie alle Menschen, die eine Etappe des Lebens mit einem mitgehen, so haben auch Sie ihre Fußspuren in unseren Herzen hinterlassen. Manchmal groß, manches Mal auch nur ganz klein und unscheinbar. Aber es sind Spuren, die Sie in unserer Erinnerung lebendig erhalten lassen und so in uns weiterleben.

*Die Hoffnung ist der Regenbogen
über dem
herabstürzenden
Bach
des Lebens.
Friedrich Nietzsche*



Seminare

Termine

26. – 28.04.2024

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)
 Wochenendseminar mit Nicole Kupfer
 Bistumshaus St. Otto in Bamberg

20. – 22.09.2024

**Selbstwertgefühl –
 davon könnte ich mehr gebrauchen**
 Wochenendseminar mit Nicole Kupfer
 Bildungshäuser Vierzehnheiligen

23.03.2024

Besinnungstag
 Gruppe Lichtenfels

01.05.2024

Maiwanderung
 Gruppe Lichtenfels

25.05.2024

DV – Ausflug nach Fulda

15.06.2024

Mitgliederversammlung
 Bistumshaus St. Otto in Bamberg

11. – 14.07.2024

Heinrichsfest am Domplatz in Bamberg

14.09.2024

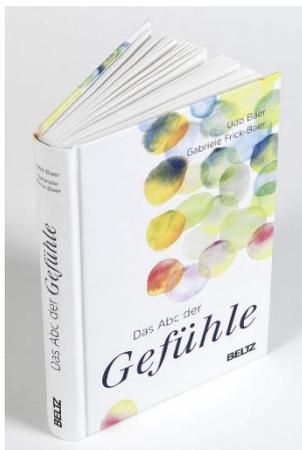
DV – Ausflug nach Regensburg

28. – 29.09.2024

Mitgliederversammlung und GL-Tagung
 Bistumshaus St. Otto in Bamberg

Buchtipps

Zum Schluss

**Das ABC der Gefühle**

In diesem Buch stellen die Gefühlsexperten Dr. Udo Baer und Dr. Gabriele Frick-Baer rund 60 Gefühle von Angst, Eifersucht, Liebe über Neid, Scham, Trauer bis hin zu Vertrauen und Zuversicht vor. Die beiden renommierten Autoren erklären die Bedeutung der Gefühle für unser

Leben und unsere Gesundheit, sie beschreiben, wann Gefühle uns Glück und Balance vermitteln und wie wir mit ihren »störenden Geschwistern« umgehen können. Ein ungewöhnlicher Zugang zu unseren Gefühlen, der tiefe Einsichten unterhaltsam vermittelt.

Herausgeber: Beltz; 3. Edition

Erschienen am: 10. Februar 2021

Sprache: Deutsch

Geb. Ausgabe: 190 Seiten

ISBN-10: 3407866348

ISBN-13: 978-3407866349

Preis: 16,95 € bei Amazon

Der Buchtipps kommt von Sieglinde Gößwein FO3

Das Jahr neigt sich dem Ende und es beginnt die sogenannte ruhige Zeit. Zeit, in der man reflektieren kann. Was war gut, was ist nicht so gut gelaufen? Was hätte ich anders machen können? Aber wollen wir das überhaupt noch? In sich gehen und spüren was mich bewegt.

Mir kommt es manchmal so vor, als ob die „stille Zeit“ mehr mit Hektik und Stress zu tun hat, den wir uns aber selbst machen. Weil wir denken, alles noch in letzter Minute auf die Reihe bekommen zu müssen. Mir geht es manchmal ähnlich und trotz allem versuche ich ruhig und gelassen durch den Tag zu gehen. Entspannt sein, ruhig bleiben, das muss man erlernen. Ich, als alkoholkranker Perfektionist habe dabei viel aus den Seminaren mitnehmen können, was mir das Leben leichter macht. Das alles hätte ich ohne den Kreuzbund nicht erlebt. Der Kreuzbund ist mehr als nur Selbsthilfe. Und ich würde mich freuen, wenn wir im nächsten Jahr wieder einen DV-Vorstand vorstellen könnten.

Bedanken möchte ich mich bei allen Weggefährtinnen und Weggefährten, die mich mit ihren Artikeln für unser Blitzlicht so gut versorgt haben. Aber auch bei allen anderen, ohne die es nichts zu schreiben gäbe. Euch allen, und auch den Lesern wünsche ich einen schönen, ruhigen Advent, ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start ins Jahr 2024.

Albert Kohns