



„Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse mit Gutem.“

Was ist böse? Was ist gut? Das Böse verkleidet sich geschickt. In der Bibel steht, wie das Böse in Gestalt der Schlange eine scheinbar harmlose und einleuchtende Frage stellt: Man wird doch mal fragen dürfen, ob Gott wirklich recht hat? Schnell ist der Zweifel ausgestreut. Nun fehlt nur noch die Lust, Grenzen zu überschreiten. Schon ist das Böse am Ziel. Es ist sogar verlockend einfach. Das Böse scheint einleuchtender und schneller umsetzbar.

Auch Nichtstun und Weggucken kann böse sein. Das Böse zeigt mir, wie ich immer zuerst und vor allem gut wegkomme. Viel später sind die anderen dran. Allerdings erkenne ich das Böse nicht immer und darum werde ich so schwer damit fertig. Es ist nicht nur die „böse Welt“ um mich herum mein Problem, sondern auch das Böse in mir. So gesehen, ist die Überwindung des Bösen, ein

Schritt zur Selbstüberwindung. Eine schwere Hürde. Eigentlich sind wir alle gegen das Böse. Aber, muss man nicht böse sein, um heutzutage überleben zu können? Hat das Gute überhaupt noch eine Chance?

Gott sei Dank, JA!

Alles fängt damit an, dass wir das Gute erkennen. Wie erkenne ich das Gute? Meistens kostet es mehr Aufwand. Ab und zu erscheint es lächerlich und blamabel. Kann sein, dass ich mich schmutzig mache, wenn ich das Gute tue. Das Besondere wäre, heute den Mut zu haben, das Gute zu tun: eine Karte zu schreiben, ein Geschenk zu verschicken, einen Besuch zu machen, ein Telefonat zu führen, sich die Zeit zum Stehen bleiben nehmen. Das Gute fällt auf. Böse sein kann jeder. Das Gute macht Mut zum Leben. Es zaubert ein Lachen auf vereiste Gesichter. Das Gute ist ein kleiner Funke, aber Liebe flammt dadurch neu auf. Aus dem Guten wird Hoffnung gewonnen. Hoffnung gibt uns Kraft für die Zukunft.

Das Böse ist nicht stärker als das Gute, denn Gott ist gut. Gott ist stark. Er wird uns helfen, das Gute zu finden und zu tun. Es ist doch so: Selbst ein kleines Licht macht die Dunkelheit ein wenig hell.

Ich finde, es lohnt sich, das Gute zu entdecken. Lasst uns darüber reden und es tun - heute noch.

Eine gesegnete Zeit und viele gute Erfahrungen im neuen Jahr

M. Hüfken.

## Aus dem Inhalt:

Am Rande bemerkt

Fragen & Antworten

Treffen der  
Landesvorsitzenden

Zum Ausklang

## Mach mal Pause

Pausen....

...wir alle brauchen sie. Zeit zum Anhalten und Verweilen. Ein Boxenstopp für Körper, Geist und Seele.

Pausen geben uns wieder Kraft und Energie für die täglichen Anforderungen des oft stressigen und hektischen Alltags.

Besonders schöne Pausen erlebt man, wenn man sie mit Anderen teilen kann. So erlebt mit der Blau Kreuz Begegnungsgruppe Bad Salzungen. Am letzten Augustsonntag hieß es „Start frei für Erholung, Spaß und Freude.“

Mit dem Bus ging es durch den Thüringer Wald, das Schwarzatal hin nach Unterweißbach. Anfangs ließ das schöne Wetter auf sich warten, aber wenn Engel reisen.

Auf halber Wegstrecke machten wir unseren ersten Boxenstopp, zum Auftanken gab es frisch duftenden Kaffee und wer wollte konnte auch einen Imbiss zu sich nehmen. Die Stimmung war Bestens und es gab genügend Zeit, sich in Gespräche zu vertiefen.



In Unterweißbach, eingerahmt von bewaldeten Höhen an den Bachläufen der Schwarza und der Lichte, hatten wir den zweiten Boxenstopp - deftige Hausmannskost zum Mittag. Der Ort feierte gerade Kirmes und wir konnten einen sehr schönen Umzug bestaunen, mit viel traditionellem Handwerk.

Um fünfzehn Uhr hieß es „Einsteigen bitte“ in die Lichtetalbahn zur zweitgrößten Staumauer Deutschlands. Bei einer siebzig minütigen Kleinbahnrundfahrt wurden uns Lage, Entstehung, Geschichte und technische Besonderheiten gezeigt. Stetig bergauf ging es zur Staumauer. Welch ein gigantisches Bauwerk. Nach der Rundfahrt fuhren wir wieder in Richtung Heimat.

Dieser Ausflug war für alle eine schöne Zeit der Ruhe und Entspannung und hat die Gemeinsamkeit der Gruppe gestärkt.

Macht doch auch mal wieder einen Boxenstopp und nehmt euch Zeit für eine Pause.

Ihr werdet sehen, wie gut es Euch tut.

Evi Sauer

Begegnungsgruppe Bad Salzungen



Was der Sonnenschein für die Blumen,  
ist das lachende Gesicht für die Menschen.

Joseph Addison

## Am Rande bemerkt

Als unsere Gruppe sich entschloss, zum dreißig-jährigen Bestehen des Bundestreffens Ende Mai, in Chemnitz anzumelden, war ich sehr froh und neugierig. Außerdem 125-jähriges Bestehen des Blauen Kreuzes. Wir sind der Arbeit des Blauen Kreuzes schon seit vielen Jahren verbunden und waren schon deshalb voller Erwartungen.

Dank Navi wurde die Messehalle schnell gefunden. Die mitgebrachten Infostände schnell aufgebaut und schon wurden die ersten Bekannten gesichtet.

Als es zum Essen ging dachte ich: „schon wieder Schlange stehen“, aber das war ein Irrtum, denn Dank der Erkennungsschilder ist man schnell mit den Brüdern und Schwestern ins Gespräch gekommen, sodass man aufpassen musste, das man ja schon dran war.

Es war eben eine gute Idee mit den Schildern und sie erleichterten einem das Kontakt aufnehmen ungemein!



Zum Programmablauf möchte ich gerne andere zu Wort kommen lassen, da mich am Meisten die Begegnungen am Rande bewegt haben. Vor allem die Herzlichkeit im Umgang miteinander. Da wundert es mich nicht, dass es auch einigen Gastrednern besonders aufgefallen ist und sie uns anmahnten es zu bewahren und es mit in die kleinste Gruppe mitzunehmen, denn das ist es, was wir brauchen und wonach wir gesucht haben während unserer Suchstrecke!

Alles in allem ein sehr gelungenes Fest und nochmals großen Dank an alle Beteiligten auf und ganz besonders hinter der Bühne, die so etwas Einmaliges möglich gemacht haben.

Im Namen unserer ganzen Gruppe:

**DANKE!**

Auf die nächsten 125 Jahre.

Detlev Reitmann  
Begegnungsgruppe  
Wernigerode

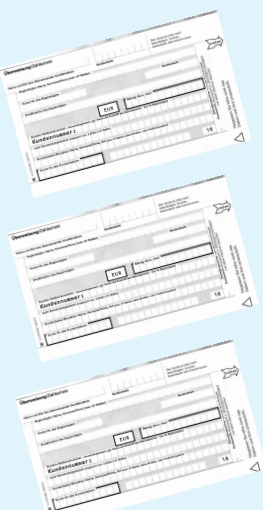
### Für Spenden danken wir herzlich.

Sie haben geholfen, dass für Alkoholranke und deren Angehörige Hilfe angeboten werden konnte.

Auch weiterhin benötigen wir Ihre Unterstützung!

Spendenkonto Blaues Kreuz Sachsen-Anhalt  
KD-Bank: BLZ 35060190 Konto: 108 875 1210

Spendenkonto Blaues Kreuz Thüringen  
KD-Bank: 35060190 Konto: 108 875 1244



Spendenquittung wird auf Wunsch ausgestellt

## Besinnungswoche mit Überraschung

Im August dieses Jahres war es wieder mal soweit.

Mitglieder der Blau-Kreuz Gruppe aus den Landkreisen Nordhausen/Bleicherode und Dresden trafen sich in Ernstthal zu ihrer 10. Besinnungswoche. Organisiert wurde dies wieder von den beiden Gruppenleitern Sigrid Scholz und Lothar Wittig.

Eine besondere Zeit sollte es werden mit dem Thema:

„Besinnungswochen, die mein Leben veränderten. Der Anfang eines suchtmittelfreien Lebens!“

Zu Beginn der Woche trafen sich wieder viele vertraute und auch neue Gesichter. Im Laufe der Woche kamen viele interessante Themen zum Gespräch. Sei es der Besuch des Gottesdienstes zur 100-jährigen Grundsteinlegung des Lauschaer Gotteshauses am Samstag oder der sonntägliche Gottesdienst in Neuhaus, welcher bei vielen eine Einkehr zur inneren Ruhe und Besinnung brachte.

An drei Tagen dieser Woche war von früh bis abends Bibelarbeit zum Thema der Besinnungswoche angesagt. Zur besseren und intensiveren Arbeit mit den anwesenden Teilnehmern wurden kleine Arbeitsgruppen gebildet. Darin unterstützte uns dankenswerter Weise Frau Pastorin Polster aus Lauscha.

Da auch das „sich Besinnen“ anstrengend sein kann, haben wir in die Tage auch Freizeitaktivitäten eingeflochten.

Das Wetter meinte es gut mit uns bei einem Besuch der Städte Saalfeld und Lauscha. Ein anderer Tag war ausgefüllt mit einem Dampferausflug auf dem Hohenwartestausee. Es wurde viel gelacht und trotzdem kam es immer wieder zur Rückbesinnung darauf, warum wir uns zur Besinnungswoche trafen.

Die Woche verging wie im Fluge und so kreisten unsere Gedanken an den letzten Tagen vor unserer Abreise auch

darum, wie wir unsere Besinnungswoche das nächste Jahr gestalten wollen. Dann traf es uns aber wie ein Blitz aus heiterem Himmel: Unsere 10. Besinnungswoche war die LETZTE in Ernstthal! Der Träger des Hauses in Ernstthal sieht eine andere Nutzung des Hauses in den nächsten Jahren vor.

Wir Alle sind jedoch einer Meinung. Es wird weitere Besinnungswochen geben. Dafür geeignete Örtlichkeiten werden wir sicher, vielleicht auch mit Hilfe des Blauen Kreuzes oder der Diakonie, finden.

In diesem Sinne, verbunden mit herzlichen Grüßen an alle Leser des Freundesbriefes

Eure Sigrid Scholz  
BG Nordhausen

## Grundausbildung

für die ehrenamtliche/  
betriebliche Mitarbeit  
in der Suchtkrankenhilfe

Ziel der Ausbildung ist es, Grundkenntnisse in der Suchtkrankenhilfe zu erwerben.

Für Sie als Mitarbeiter aus sozialen Einrichtungen, Betrieben und Verwaltungen, abstinent lebende Suchtkranke, Mitbetroffene und allen Interessierten bieten Caritas, Diakonie und Blaues Kreuz in Zusammenarbeit mit dem Kreuzbund diese Ausbildung an. Das ermöglicht Ihnen, als Ansprechpartner für Hilfesuchende dazusein.

Die Ausbildungsinhalte vermitteln u.a.:

- Ursachen, Verlaufsformen und Folgen der Suchterkrankung
- Führen von Erstgesprächen und Informationen über Hilfsangebote
- Motive, Möglichkeiten und Grenzen des eigenen Engagements in der Suchthilfe
- Aspekte betrieblicher Suchtkrankenhilfe mit dem Schwerpunkt: Suchtproblem am Arbeitsplatz
- Auseinandersetzung mit persönlichen und christlichen Werten

Nach Abschluss der Ausbildung wird ein entsprechendes Zertifikat überreicht.

Suchtkrankenhilfe	Suchtkrankenhilfe
Evangelisches Allianzhaus in Bad Blankenburg	Teil 1 vom: 7. 11. bis 16. 11. 2011 Teil 2 vom: 27. 2. bis 7. 3. 2011

## Fragen an einen Teilnehmer

**1.** Wie hast du von dem Seminar bzw. der Ausbildung zur ehrenamtlichen/betrieblichen Mitarbeit in der Suchtkrankenhilfe erfahren?

*Ich hatte das Glück, dass mir die Pflegedienstleitung meiner Arbeitsstelle die Ausbildung angeboten hat. Daraufhin haben mir viele meiner Kollegen erzählt, wie das Seminar abläuft.*

**2.** Was hat dich beschäftigt bzw. motiviert, um an dem Seminar teilzunehmen?

*Ich bin stets bestrebt, mein Wissen auf den neuesten Stand zu bringen und zu verfestigen. Desweiteren arbeite ich erst seit einem Jahr in der Suchtkrankenhilfe. Aus diesem Grund empfinde ich es als wichtig, mir eine Wissensgrundlage zu schaffen auf welcher sich meine tägliche Arbeit aufbauen lässt.*

**3.** Mit welchen Erwartungen bist du nach Bad Blankenburg gekommen?

*Ich habe mir von dem Seminar viele gute Gespräche und neue Kontakte erhofft, welche sich durchaus ergeben haben. Meine Erwartung, viele lehrreiche Informationen und*

*grundlegendes Wissen zu erhalten wurde, gänzlich erfüllt. Außerdem wollte ich viele praktische Tipps für die tägliche Arbeit erhalten, welche ich umfassend bekam.*

**4.** Welche maximal drei wichtigen und guten Erfahrungen und Erlebnisse hast du in dem Seminar gemacht?

*Das erste, was mich sehr beeindruckt hat, war die Offenheit und Herzlichkeit, die mir von allen Teilnehmern und Referenten entgegen gebracht wurde.*

*Sehr interessant fand ich außerdem die vielen unterschiedlichen Lebensgeschichten und Schicksalsschläge, sowie die Art jedes Einzelnen, damit umzugehen.*

*Als drittes empfinde ich es als wichtig zu wissen, dass man sich selbst kennen und mögen muss, um anderen helfen zu können.*

**5.** Welche zwei guten und interessanten Ideen aus dem Seminar möchtest du in den nächsten drei Monaten anwenden?

*Ich werde auf jeden Fall versuchen, die gelernten Gesprächsregeln einzuhalten.*

*Wie zum Bsp. in der "Ich"-Form und nicht von "Man" oder "Wir" zu reden.*

*Desweiteren möchte ich so viel wie möglich von meinem Gesprächspartner erfahren, indem ich ihn sehr viel frage und mich bezüglich seines Problems "dumm stelle". Dadurch laufe ich nicht Gefahr mir ein eigenständiges Bild von seinem Anliegen zu machen, sondern erfahre, was ihm tatsächlich auf dem Herzen liegt.*

**6.** Im April 2011 ist der zweite Teil des Seminars. Wie möchtest du dich darauf vorbereiten?

*Ich habe vor, meine Hausaufgaben gewissenhaft und angemessen zu erledigen. Außerdem werde ich meine Aufzeichnungen noch einmal ausführlich durcharbeiten und sie mir verinnerlichen. Das wichtigste ist für mich aber, das Gelernte in die Praxis umzusetzen und somit Erfahrungen zu sammeln und mein Wissen zu vertiefen.*



## Angehörige wichtig im Genesungsprozess

Die Rolle der Angehörigen war Thema der Mitarbeiterkonferenz des BKD Sachsen-Anhalt am 19. September in Magdeburg.

Hauptreferent war Jan Oberdiek, der therapeutische Leiter der Rehaklinik „Alte Ölmühle“ in Magdeburg. „Angehörige in der Suchtselbsthilfe, einsam oder mit Familie“ lautete das Thema seines Vortrags.

Oberdiek stellte anschaulich dar, welche Bedeutung die Angehörigen im Genesungsprozess des Suchtkranken haben. Am Beispiel des „Kleinen Prinzen“, einer Gestalt aus der Literatur, erklärte er den Teufelskreis zwischen Suchtkrankheit und Co-Abhängigkeit. In der Geschichte wird gezeigt, dass der Säufer nicht mehr in der Lage ist, in einer Beziehung zu anderen Menschen zu leben, weil die Sucht stärker ist, als der Verstand. Sie zerstört soziale Bindungen. Der „Kleine Prinz“ muss fort, sonst wird er in den Teufelskreis eingebunden. Angehörige übernehmen die Rolle des Co-

Abhängigen, indem sie beschützen, kontrollieren, anklagen und vermeiden, die Situation grundsätzlich zu verändern.

Vor- und Nachteile dieser Rolle wurden ebenso aufgezeigt wie die fünf Freiheiten, für die diese Rolle ablegt. Oberdiek zeigte auch in welche Rolle Kinder von Suchtkranken schlüpfen, um sich mit der Situation zu arrangieren. „Der Suchtkranke braucht die Beziehung zu einem Menschen, bei dem er sich sicher fühlt, damit er die Beziehung zu sich selbst wieder aufbauen kann“, erklärte Oberdiek.

In seiner Bibelarbeit stellte Pfarrer Martin Hüfken anhand der Geschichte von Hanna und Elkana im Alten Testament dar, wie man mit belastenden Situationen umzugehen lernt. Hanna suchte Abstand, sie redete mit einer neutralen Person über ihr Problem. Dann setzte sie eigene Maßstäbe und löste sich vom Selbstmitleid. So lernte sie loszulassen. „Alles, was wir festhalten wollen, zerrinnt zwischen den Händen“, sagte Martin Hüfken.

Fredi Weidner, der Vorsitzende des Landesverbandes, schätzte an der Mitarbeiterkonferenz die Gemeinschaft und den Austausch untereinander. Diesmal waren die Gespräche in den Gruppen am Nachmittag besonders eindrücklich. Die Teilnehmer waren aufgefordert, ihrem Gegenüber seine positiven Eigenschaften aufzuzeigen. „So etwas hört man nicht alle Tage. Man ist überrascht, weil man das selbst gar nicht so sieht“, sagt Fredi Weidner.

Erschrecken war für ihn die Statistik. Die Zahl der Betroffenen und ihrer Angehörigen ist weiter gestiegen. Laut Oberdiek gab es im Jahr 2004 1,6 Millionen Alkoholabhängige und 1,6 Millionen Medikamentenabhängige. Zusammen mit den Angehörigen lässt sich die Zahl der Betroffenen auf 10 bis 18 Millionen schätzen.

Fredi Weidner  
Wernigerode



## Treffen der Landesvorsitzenden

Vom 10. bis 12. September trafen sich die Vorsitzenden der Blaukreuz Landesverbände im wunderschön gelegenen Bad Blankenburg.

Am Freitagabend berichteten die einzelnen Landesverbände von ihrer Arbeit vor Ort, aber auch der Bundesverband informierte uns über den aktuellen Stand in der Bundesgeschäftsstelle.

K. Richter sprach am Samstagmorgen über das Thema: „Störungsprofil Sucht“ oder anders gesagt: **w e s h a l b P r o f i s ,** Ehrenamtliche, Ehemalige

und Gemeinden in der Suchthilfe des Blauen Kreuz zusammengehören. In seinem Referat benutzte K. Richter einen alten Leitspruch der AGAS: „Gerettet sein gibt Rettersinn“. Und das wünsche ich mir, dass wir wegkommen von unserem Egoismus und uns wieder auf das besinnen, was das Blaue Kreuz **a u s z e i c h n e t**: Eine Gemeinschaft mit Jesus Christus unserem Herrn im Mittelpunkt. Das wir nicht nur auf uns schauen, sondern auch auf unseren Nächsten, denn nur so haben wir auf Dauer eine Chance gegen die Sucht.

Am Nachmittag moderierte Reinhard Lahme das Thema „Suchtselbsthilfe trifft auf Selbsthilfe“, was durchaus auch in einigen Regionen unseres Landes ein Reizthema sein kann. Uns geht es nicht darum wer das bessere Konzept vorlegen kann, sondern wie kann eine bessere Vernetzung zwischen Hauptamtlichen und Ehrenamtlichen erfolgen, zu Gunsten des Suchtkranken.

Den Sonntagvormittag nutzten wir, um uns mit den neuen Richtlinien für die Selbstständigen Begegnungsgruppen zu beschäftigen. Aber auch Satzungsfragen standen im Mittelpunkt unserer Arbeit. Von der Bundesversammlung wurden inzwischen die neuen Richtlinien, als auch die neuen Satzungen bestätigt. Im Frühjahr gehen sie in Druck und können dann von den Gruppenleitern angefordert werden.

Ein Dankeschön an die Mitarbeiter des Allianzhauses in Bad Blankenburg für die gute Betreuung.

Wir haben uns alle bei ihnen sehr wohl gefühlt.

Ich wünsche euch allen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr 2011.

Fredi Weidner



Viele kleine Leute an vielen kleinen Orten,  
die viele kleine Schritte tun,  
können das Gesicht der Welt verändern.

aus Afrika

# Bald nun ist Weihnachtszeit -



Weihnachten - Fest der Familie,

Weihnachten - Fest des Schenkens,

Weihnachten - Fest des Friedens ( wenigstens für ein paar Stunden)

Weihnachten - Fest des ... was nicht noch alles ?

Und was ist mit denen ohne Familie, mit denen, die kein Geld für großartige Geschenke haben oder mit denen im unzufriedenen Leben, mit dem Nachbarn, dem eigenen Partner oder den Kindern?

Viele Zeitgenossen haben vor lauter Geschenken und Kommerz den eigentlichen Sinn von Weihnachten vergessen oder noch nie begriffen.

Joseph, dem „Pflegevater“ Jesu wird von einem Engel gesagt: Und sie (Maria) wird einen Sohn gebären, dem sollst du den Namen Jesus geben, denn Er wird sein Volk retten von seinen Sünden!

Darum geht es zu Weihnachten, um die Ankunft und Geburt des Retters und Erlösers, der uns rettet aus unseren Sünden, den Zielverfehlungen, Irrwegen, der Gottlosigkeit und den daraus folgenden schlimmen Konsequenzen, die unser persönliches Leben belasten und zerstören und die unser Miteinander in Ehe, Familie und Nachbarschaft belasten, ja oft unerträglich machen.

Wenn wir wieder zu Weihnachten singen: "Christ der Retter ist da...", dann bleibt das Tradition, fromme Gefühlsduselei oder süßliche Weihnachtsstimmung.

Die andere Möglichkeit wäre Jesus Christus einzuladen: Herr komme in meine Not, meine Probleme, meine Friedlosigkeit, rette mich aus ...

und dann sagen Sie ihm ihre Nöte!

Erst dann wird im Herzen und im Leben Weihnachten und eine fröhliche Zeit!

In diesem Sinne  
Allen eine gesegnete Advents- und Weihnachtszeit

Michael Unger

---

#### Anmerkungen der Redaktion:

Redaktionsschluss: 30. Mai 2010  
Später eingereichte Artikel konnten leider nicht berücksichtigt werden.

Artikel für die Ausgabe 1/2011  
Können ab sofort geschickt werden.

#### Herausgeber:

Blaues Kreuz in Deutschland e.V.  
Landesverbände Sachsen-Anhalt  
Und Thüringen

**Gefördert durch:**  
Land Sachsen-Anhalt

#### Ansprechpartner:

**Christine Fleischmann**  
Langenfelder Str. 5, 36433 Bad Salzungen  
Tel.03695/606010 Mail: bad-salzungen@blaues-kreuz.de

Landesverband Sachsen-Anhalt **Fredi Weidner**  
Hornstrasse 30, 38855 Wernigerode  
Tel.: 03943/634795 Mail: sachsen-anhalt@blaues-kreuz.de

Landesverband Thüringen **Harald Falke**  
Ortsstrasse 34, 07907 Dittersdorf  
Tel.: 036648/2060 Mail: thüringen@blaues-kreuz.de