

APROPOS



Blaues Kreuz
Wege aus der Sucht

Selbsthilfegruppen Solingen Vereinsheft Nr.: 38 Ausgabe: Sept. – Dez. 2019





Wege aus der Sucht befreit leben lernen

Unser Engagement gilt der Suchtvorbeugung ebenso wie der Hilfe für Suchtkranke, Angehörige und Gefährdete mit dem Ziel, eine gesunde und suchtmittelfreie Lebensweise zu erreichen. Wir orientieren unsere Konzepte und unser Handeln an den Bedürfnissen des Einzelnen.

Wir sind da für Suchtkranke

Suchtkranke finden hier Informationen über die Krankheit und ihre Bewältigung sowie über therapeutische Einrichtungen, an die sie sich wenden können. Im Anschluss an die Therapie haben sie einen Raum, in dem sie den Prozess ihrer Genesung fortsetzen können. Jeder abstinent lebende Suchtkranke ist Mutmacher für diejenigen, die sich am Anfang ihrer Genesung befinden. Der gemeinsame Gruppenbesuch ist auch wichtig für die Teilnehmer, die schon viele Jahre abstinent leben. Sie bleiben sensibel für ihre Krankheit und erfahren durch eine starke Gemeinschaft Unterstützung in ihren Glaubens- und Lebensfragen.

Wir sind da für Angehörige von Suchtkranken

Auch Angehörige brauchen Hilfe. Viele Ehepartner und andere Familienmitglieder finden im Austausch mit

mit anderen Angehörigen das Verständnis für ihre eigene Rolle im Suchtgeschehen. Sie haben in der Gruppe die Möglichkeit, an ihrer Beziehungsabhängigkeit (Co-Abhängigkeit) zu arbeiten und lernen, ihren Selbstwert wieder neu zu entdecken und ihren eigenen Weg aus dem verhängnisvollen Suchtsystem heraus zu finden.

Stärkung durch Gemeinschaft

Viele Gruppenteilnehmer und -teilnehmerinnen werden durch die Gemeinschaft gestärkt, mitunter sogar getragen. Die soziale Kompetenz, die durch die Sucht verloren gegangen ist, wird neu gelernt und zur Entfaltung gebracht. In der Gruppe können sie ihre Begabungen entwickeln oder neu entdecken. Die Gruppe wird zu einem Ort, an dem Belastungen, Lebensprobleme und schwierige Erfahrungen angesprochen, be- und verarbeitet werden können. Grundlage des Miteinanders ist der Glaube an Gott, der durch Respekt, Wertschätzung und liebevolles Interesse am Gegenüber erfahrbar wird. Die Gruppenleiter haben in der Regel eine Suchtkrankenhelferausbildung absolviert, damit sie in der Lage sind, den Menschen, die in ihre Gruppen kommen, angemessen zu helfen

Original zu lesen unter: www.blaues-kreuz.de

Euer Willi Klapper

NEU: Infopoint am neuen Standort Jeden 2. + 4. Freitag: 18 – 19 Uhr in den Räumlichkeiten der Faxe, Solingen – Mitte, Entenpfuhl 2

Vereinsanschrift: **Blaues Kreuz Solingen** Willi Klapper (1. Vorsitzender), Nümmener Str. 17, 42653 Solingen, Telefon ☎: 0212/2307575, Email: blaueskreuz-solingen@t-online.de - www.blaueskreuz-solingen.de

Spendenkonto bei der Stadtparkasse Solingen, IBAN-Nr.: DE57 3425 0000 0000 401455

Apropos – Redaktion: Uwe Drath, Falkenstr. 18, 42697 Solingen, ☎: 0212/71487 - Email: uwe.drath@gmx.de,

Stephan Sellner, ☎: 0212 59486277, Email: Stephan@fernholz-sellner.de

Gedruckt bei ESF – Print Berlin : www.esf-print.de / Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 08. Dezember 2019

Impressum



Treffen der Selbsthilfegruppen in Solingen

Kontakt: ☎ 0212/ 2307575



Montags + Donnerstags:

Gruppenabend ab 19:30 Uhr für Suchtkranke und deren Angehörige in den
Räumen der Stadtmission, Brühlerstr. 60

Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr.

Gruppenleitung: *Willi Klapper*



Dienstags:

Gruppenabend ab 19:00 Uhr, nur für Suchtkranke in den Räumen der
Freien ev. Gemeinde, Oststr. 32 (nähe Clemens – Galerien)

Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr

Gruppenleitung: *Frank Benseid*



Mittwochs:

Gruppenabend ab 19:00 Uhr, nur für Frauen in den Räumen der Caritas
Solingen (Cafe- Treff) Goerdelerstr. 74 (nähe Clemens – Galerien)

Erstkontakt/Einzelgespräch ab 18:45 Uhr.

Gruppenleitung: *Monika Sersch*



Freitags:

Gruppenabend ab 19:30 Uhr für Suchtkranke und deren Angehörige in den
Räumen der InterJu/ 1.Etage - Solingen-Ohligs, Nippesstr. 2
(gegenüber dem Hauptbahnhof Solingen).

Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr.

Gruppenleitung: *Uwe Drath*



Neu !

Jeden 2. + 4. Dienstag im Monat:

von 18:00 – 19:00 Uhr

in den Räumlichkeiten der „FAXE“,

Solingen – Mitte, Entenpfuhl 2

Informationsabend und Erstkontakt für Betroffene und
Angehörige zum Thema Sucht.

InfoPoint

Foto:
CBS Television



„Ring of Fire“ – Jonny Cash und June Carter Liebesbeziehung im Wettlauf mit der Sucht

Seine tiefe Stimme ist unverkennbar. Seine Hits werden heute noch im Radio gespielt. Mit Songs wie „Folsom Prison Blues“ (1955), „I Walk the Line“ (1956) und „Ring of Fire“ (1963) wurde er berühmt

und hat Musikgeschichte geschrieben: Johnny Cash. Inspiriert für seine größten Songs wurde er jedoch von einer Frau. „Wir beide, du und ich, wir werden eines Tages heiraten“, sind Johnny Cashs Worte, als er und June Carter sich im Jahr 1956 zum ersten Mal begegnen. „Ich kann es kaum erwarten“, ist ihre Antwort. Doch es soll noch 13 Jahre dauern, bis June Carter endlich einen seiner zahlreichen Heiratsanträge annimmt. Zunächst ist es Freundschaft, die sich zwischen beiden entwickelt, bis sie 1961 gemeinsam auf Tour gehen und eine Affäre miteinander beginnen. Beide sind bereits verheiratet, fühlen sich jedoch stark zueinander hingezogen.

Am Tiefpunkt angekommen

Was einen dunklen Schatten auf die Beziehung wirft, ist es die Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit Johnny Cashs. In diesen Zeiten entsteht einer seiner größten Hits aus der Feder von June Carter: Ring of Fire. Sie beschreibt darin die schwierige Liebesbeziehung im Wettlauf mit der Alkohol- und Tablettensucht Cashs. Diese ist neben seinem Gejagtsein von einem Auftritt zum nächsten auch Grund dafür, dass seine erste Ehe in die Brüche geht. 1965 wird er in Texas bei dem Versuch Amphetamintabletten von Mexiko in die USA zu schmuggeln verhaftet. Der große

Sänger fällt in eine große Depression und will eigentlich nur noch sterben. An seinem Tiefpunkt angekommen findet er Halt bei der mittlerweile ebenfalls geschiedenen June, mit deren Hilfe er es schafft, einen Entzug durchzustehen. Am 11. November 1967 kann er erstmals in zehn Jahren wieder ein Konzert vollkommen nüchtern spielen. Nur wenige Wochen später macht Johnny Cash June Carter im Februar 1968 einen Heiratsantrag – in den sie einwilligt.

Rund 30 Anträge hat sie zu diesem Zeitpunkt bereits aufgrund seiner Sucht abgelehnt. Es vergehen keine zwei Wochen und sie geben sich am 1. März 1968 endlich das Ja-Wort.

Foto: Joel Baldwin/Wikimedia



Faszinierende Liebesgeschichte

„Sie ist mein Fels in der Brandung. Sie ist meine Antriebsfeder. Sie ist die großartigste Frau, die ich jemals kennengelernt habe. Niemand außer meiner Mutter kann ihr das Wasser reichen“, sagt Johnny Cash über seine zweite Frau. Er weiß, ohne sie hätte er seine Drogenprobleme und Karrieretiefs nicht überstanden.

Sie ist sein Ein und Alles. Zu ihrem 65. Geburtstag schreibt er ihr: „Wir werden alt und gewöhnen uns aneinander. Wir denken gleich. Wir lesen unsere Gedanken. Wir wissen, was der Andere möchte, ohne danach zu fragen. Manchmal gehen wir uns auf die Nerven. Manchmal sehen wir den anderen als selbstverständlich an. Hin und wieder, so wie heute, denke ich darüber nach, wie glücklich ich mich schätzen kann, mein Leben mit der besten Frau, die ich jemals getroffen habe, teilen zu dürfen. Du faszinierst und inspirierst mich immer noch. Du beeinflusst mich zum Besseren. Du bist das Objekt meiner Begierde, der wichtigste Grund, warum ich existiere.“ 35 Jahre hält die Ehe – wird abrupt beendet, als June Carter Cash im Alter von 73 Jahren an den Folgen einer Herzklappenoperation stirbt. Mit seiner größten Liebe stirbt auch ein Teil von ihm. Nur vier Monate später, am 12. September 2003, folgt Johnny Cash.

Zwei Jahre später kommt ihre Liebesgeschichte mit dem Film „Walk the line“ auf die Leinwand. Ihre Liebe hat Millionen von Menschen berührt und inspiriert.

Evelyn Fast,

Öffentlichkeitsreferentin des Blauen Kreuzes in Deutschland



Urheber: Flickr.com/photos/feiner1947/
4399081211/fm/aves-24788065@N02

1968, als Drogen seine Karriere ruiniert hatten, begann Cash in den Hochsicherheitsgefängnissen San Quentin

und *Folsom Prison* vor Mördern, Dieben und Vergewaltigern zu spielen – und löste damit nicht nur sein Comeback aus, sondern beinahe auch eine Knastrevolte. Strafgefangene waren für den gestrauchelten Star das beste Publikum der Welt. Er war der Meinung, das Gefängnis taue nicht dazu, den Menschen vom Bösen zum Guten zu bringen. Er wollte den Insassen zeigen, dass es draußen



Urheber/User:Johnnycash1950-2003

jemand gibt, der sich um sie kümmert. In den 1980ern wurde er, als er die *langweiligste Musik seiner Karriere* machte, von seiner Plattenfirma Columbia nach 30 Jahren fallengelassen. In der Zeit gründete er mit Freunden die Supergroup Highwaymen und feierte ein sensationelles Comeback. Das berührende Video zu *Hurt* – im orig. von Nine Inch Nails, wurde mit dem MTV Video-Music-Award und einem Grammy ausgezeichnet. Johnny Cash hatte über 500 Songs geschrieben, 53 Mio. Tonträger verkauft und war mit 13 Grammys ausgezeichnet worden, als er am 12. September 2003 mit 71 Jahren starb. Auch John Carter, der seinen Vater als Kind auf Tourneen begleitete, blieb die Erfahrung des Abstürzens nicht erspart. Mit Anfang 20 musste er seinen eigenen Dämonen entgegentreten. Eine Zeit lang waren Vater und Sohn gleichzeitig im Entzug und erlebten zusammen wunderbare Momente der Heilung . Das brachte sie näher. „Mein Dad war auch ein einfühlsamer, liebevoller und höflicher Mensch“, so John Carter. Er war mehr als ein Songschreiber. Er war ein Maler, ein Skizzenzeichner, ein Poet. Er war ein Schüler, der die Bibel mehr studiert hat als alles andere. Diese Aspekte seines Lebens mit ihm zu teilen, ist zu meiner Mission geworden.

© *Olaf Neumann,*

Johnny Cash: Die Legende in Schwarz

Die Familie leidet am meisten unter der Sucht

Sie teilen das gleiche Schicksal: Erika Jansen und Christiane Krone haben es erliden müssen, mit einem alkoholabhängigen Ehemann verheiratet zu sein. Hilfe haben beide beim Blauen Kreuz gefunden – mit einem Unterschied. Während der Ehemann der 62 Jahre alten Christiane Krone seine Sucht als Krankheit akzeptiert hat und mit ihr die Gruppenabende besucht, ist die zehn Jahre ältere Erika Jansen allein dorthin gegangen. Sie hat sich später von ihrem Mann scheiden lassen.

Ihr Leidensweg als Angehörige weist weitere Parallelen auf. Beiden ist der übermäßige Alkoholkonsum ihrer Ehemänner erst nach einigen Jahren aufgefallen. „Man nimmt es anfangs einfach nicht richtig wahr“, erzählt Krone: „Vor allem, weil er nicht böartig geworden ist.“ Viele Jahre habe ihr Ehemann seine Sucht auch vor ihr verheimlichen können. Eskaliert sei es dann ausgerechnet an ihrem 60. Geburtstag, als der Ehemann zweimal volltrunken zusammengebrochen sei.

Dieses Ereignis brachte die Familie auf den Plan. Mit den Kindern wurde das Thema angesprochen. Der einsichtige Ehemann konnte dabei sogar erklären, wie es dazu gekommen sei. Nach gesundheitlichen Problemen sei er berufsunfähig gewesen und habe sich deshalb wertlos gefühlt, er sei sogar depressiv geworden. Die Einsicht allein reichte aber noch nicht aus, sich Hilfe zu suchen. Erst die Drohung der Kinder, dass er seine Enkel nicht wiedersehen würde, bis seine Sucht überwunden sei, führte zum Gang zum Blauen Kreuz.

„Die Erkenntnis, welche Probleme er in der Familie verursacht, ist ihm erst im Gespräch mit den Kindern bewusst geworden“, erzählt Krone rückblickend. Dieses Bewusstsein habe sich bei ihrem Ex-Ehemann nicht eingestellt, berichtet Jansen. Auch bei ihm sei der Alkoholkonsum mit den Jahren stetig gewachsen. „Als wir eine neue Küche eingebaut haben, wollte er dort

unbedingt eine Bierzapfanlage haben“, erzählt sie. Anfangs hätte ein 30-Liter-Fass noch zwei Monate gehalten. „Dann nur noch einen Monat, einen halben Monat und schließlich nur noch eine Woche“, erzählt sie. „Und dann kam der Wodka hinzu.“

Schlaflose Nächte aus Angst vor Übergriffen

An diese Zeit denkt Erika Jansen nicht gern zurück. „Ich konnte aus Angst vor Übergriffen nachts nicht mehr schlafen“, erzählt sie von ihrer Leidenszeit. Darauf angesprochen habe ihr damaliger Ehemann alles verleugnet. „Er wusste am nächsten Morgen nicht einmal mehr, was in der Nacht passiert ist, was er angerichtet hat“, sagt die 72-Jährige. Als sie ihm daraufhin den Alkoholkonsum gänzlich verbot, habe er dies nicht akzeptieren wollen und sei ausgezogen. Von einem Bekannten erfuhr sie schließlich, dass das Blaue Kreuz auch Angehörigen von suchtkranken Menschen hilft. „Es war gut, darüber reden zu können“, erzählt Jansen von ihren Erfahrungen. „Darum ist es wichtig, dass auch Angehörige zu den Treffen kommen“, sagt Willi Klapper, Vorsitzender des Ortsvereins Solingen im Blauen Kreuz. „Das sind diejenigen, die am meisten leiden“, weiß Krone aus Erfahrung.

Das Schicksal verbindet Christiane Krone und Erika Jansen nicht nur in den erlittenen Leiden, es führt die zwei Frauen auch in ihrem Vorhaben zusammen, die beim Blauen Kreuz erhaltene Unterstützung selbst anbieten zu können. Beide wollen sich dort in der Angehörigenarbeit engagieren. Christiane Krone beginnt noch in diesem Jahr eine Ausbildung zum Freiwilligen Suchtkrankenhelfer, Erika Jansen im kommenden Jahr.

Rolf Tokarski berichtet vom: **Pfingstmontag 2019: Wandern - & Spielfreude im Naturfreundehaus Holzerbachtal**

Der 10. Juni stand bei mir im Kalender dick markiert, denn am Pfingstmontag findet und fand der schon fast traditionelle Wandertag vom Blauen Kreuz Solingen statt. Um 9.00 Uhr traf sich schon das Vorkommando und baute fleißig Tische, Stühle, Spielgeräte und mehr auf – und natürlich den großen Grill. Für den waren Bernd, Sybille und ich diesmal verantwortlich und ich hatte von der Stelle einen guten Überblick, was sich so an diesen Tag ereignete.

Um 10.00 Uhr begrüßte uns Willi und die rund 60 kleine und große Menschen vom Blauen Kreuz, Stadtmission und Freunde und zum Wandertag. Direkt im Anschluss folgte eine passende Andacht von Hansgeorg Pancel und Uwe gab noch den Ablauf für den Wandertag an. Die Wanderer begaben sich sogleich zu ihren Wanderführern, von den Wanderstrecken zu 8 Km im Ittertal/ 2,5 Km im Holzerbachtal, bis zur Kurzwanderung ums Haus herum.



Pünktlich zur besten Mittagszeit trafen die Wandergruppen nach und nach ein. Der Grill war schon vorgeheizt und kam schnell, sehr schnell in Fahrt. So gab es auch ein paar dunkelblonde Würstchen. Ergänzt wurde der Grill mit Nackensteaks und Folienkartoffeln. Salate aus eigener Herstellung (vielen Dank für Eure Salatspenden !), Dips, Brot und Baguettes u.v.m. wurde aufgetischt und alles fand hungrige Abnehmer. Danach folgte erst einmal eine Siesta bei optimalen Wetterbedingungen und wir genossen die Sonne und fanden

Zeit für gute Gespräche. Es dauerte nicht lange und es schallte lautstark: auf zur „Olympiade im Holzerbachtal“. In Teams zu 5 Personen wurden verschiedene Stationen durchlaufen, wo es galt so viel wie möglich an Punkte zu sammeln. So beim Teamspiel „Wikinger-Schach“, Bogenschießen auf Blechdosen, Hufeisenwerfen, ein Seil mit Kugeln geschickt auf ein Gestell werfen und ein flottes „Königshaus“ mit „Würfeln und Taler“ die man gewinnen oder verlieren konnte.



Kurzum, es hat uns richtig Spaß gemacht und wir hatten viel zu Lachen. Anhand der gewonnenen Punkte, konnte man diese anschließend an der „Schaumkuss-Wurfmaschine“ einlösen und per Katapult die „Schoko-Pokale“ ergattern. Dafür musste aber erst mit Wurfbällen die Zielscheibe getroffen werden – Amusement pur.

Der Nachmittag war schon gut voran und es kam nun der Moment, wo die berühmten Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne angeboten wurden. Dazu gab es als i.-Tüpfelchen noch ein „märchenhafter Schwank“ mit Schauspielern aus den eigenen Reihen (das Remake von Aschenbrödel) und sorgte für große Heiterkeit, da neben der Darstellung auch großer Wert bei der Ausstattung, Accessoires und Perücken gelegt wurde. Da gab es anschließend natürlich viel Gesprächsstoff und damit klang der Pfingstmontag dann auch aus. Es war ein rundherum gelungener Tag, wozu auch das Naturfreundehaus und die wunderschöne Natur drum herum dazu beigetragen hatte – Auf ein nächstes Mal !



Das 9. Bogenschießen – Turnier vom Blauen Kreuz LV Rheinland 2019 war eine heiße Sache !

Am 30. Juni 19 befand sich halb Deutschland in Schwimmbädern, Baggerseen oder in einer schattigen und wasserreichen Umge-

bung. Das Thermometer kletterte an diesen Tag fast an die 40° Celsius – nicht Fahrenheit. Das hielt rund 45 Freunde des Bogenschießens aus dem Blauen Kreuz Rhld. nicht davon ab, ihr neuntes Turnier durchzuführen. Silvio Griesert und sein bestens aufgelegtes Team von der BG Radevormwald, hatten bei diesen äußeren Bedingungen dafür gesorgt, dass wir so viel Schatten wie möglich bekamen. Dazu passte die perfekte Organisation mit Essen und vor allen Dingen mit Erfrischungsgetränken. Wir konnten sie (natürlich den Wasserbestand betreffend) nicht trockenlegen. Das gilt auch für die Schmankerln vom Grill zur Mittagspause und die tollen Salate dazu. An dieser Stelle, möchte ich dem „Team Grillhütte“, meinen Respekt zollen und einen besonderen Dank aussprechen. Hier herrschten am Grillrost Temperaturen, die einer gut gehenden Schmiede entsprachen: Ihr wart da nicht zu beneiden ! Soviel vorab.

Nach der Begrüßung durch Gerd Greifenstein vom BK LV Rheinland folgte eine Andacht und ein Gebet passend zu unserer Veranstaltung. Dann ging es gleich mit Pfeil und Bogen zur Sache. Mit einem gepflegten Einschießen, legten wir in sieben Bogenschießen - Teams



los. Dabei vermissten wir dieses Jahr die Gruppe aus dem BK Zentrum in Wuppertal, die gerade ihren Umzug zuhause abwickelten. So waren die Teams (BG Radevormwald mit zwei Gruppen, Patientengruppe CvK-Haus, das relaxte Team aus den BG Neuss & BG Hückeswagen, die Mixed Frauengruppe mit „Ersatzmann“ und zwei aufgeteilte Gruppen vom BK Solingen vertreten. Das Turnier wurde also nicht streng durchgeführt und mit Kleinlichen Regelwerk belastet: „Einfach Spaß haben“ ohne Leistungsdruck dabei sein. Alle Teilnehmer konnten insgesamt Neun mal ihre acht Pfeile auf die Zielscheiben schießen. Am Ende wurden die Ergebnisse von allen Bogenschützen zusammengerechnet und daraus die Sieger ermittelt. Es zeichnete sich schon früh ab, dass die Teams aus Rade auch dieses Mal nicht einzuholen waren und sie machten die ersten Plätze unter sich aus. Das soll nicht bedeuten, dass die anderen Blau Kreuz Teams schlecht drauf waren – im Gegenteil. Im Laufe der Zeit hat sich der Bogenensport im BK Rheinland etabliert, die Teams



Trainings Termine 2019/2020

Training Bogenschießanlage Stadtmission,

Solingen - Mitte, Brühler Strasse 60, bis: 26.10.2019
Samstags (Sa.) von 15.00 – 18.00 Uhr und Mittwochs
(Mi.) von 17.00-19.00 Uhr (Wetterabhängig)

Sept. : 11.09. (Mi.), 18.09 (Mi.)

21.09. (Sa.) Turnier Blue Arrows BK – Solingen

Okt. : 09.10.(Mi.)/ 26.10. Ende der Outdoor Saison

Unkostenbeitrag: 1,00 € pro Person/ Trainingstag

Training in der Turnhalle Solingen-Burg,

Hasencleverstrasse bis zum 22.01.2020

Mittwochs von 16.00-18.00 Uhr.

November: 06.11./ 20.11.

Dezember: 04.12. Nikolaus-Schießen/ 18.12.2019

Januar : 08.01./ 22.01.2020

Unkostenbeitrag: 2,50 € pro Person/ Trainingstag.

Zu guter Letzt: Bitte meldet Euch zu jeden Training kurz per Telefon, SMS oder WhatsApp an. Wichtig für die Aufsicht beim Bogenschießen und der Bereitstellung von ausreichend Bogen + Pfeile. Bedenke auch, dass bei schlechter Wetterlage das Training auch kurzfristig ausfallen kann ! Bitte Anmelden bei:

Holger Hemesoth: ☎ 0177 5076914, oder
Nadine Drath : ☎ 0176 54650399

und ihre Bogenschützen haben sich positiv entwickelt, was auch auf verbesserte Trainingsmöglichkeiten zurück zu führen ist. Dieser Sport ist für uns Suchtkranke bestens prädestiniert.



Das wurde auch bei der Siegerehrung deutlich, wo dieses Mal nicht die Teams mit einem Pokal geehrt wurden, sondern die drei besten Bogenschützen erhielten die begehrten Pokale. Da brauchte es keine Worte, dass sah man an den Gesichtern wie gut das tat:

für das eigene Selbstvertrauen

und mit einem Wink an das Belohnungssystem

im Kopf. Die neun Durchgänge mit Pfeil und Bogen im

Turnier forderten ihren Tribut - wir waren alle da schon

ziemlich platt. Da nützten jetzt auch die schattigsten Oasen im Gelände nichts mehr.

Gerd Greifenstein verabschiedete uns vom Turnier mit den Aussichten

und Ideen für das nächste Turnier im Jahr 2020. Dann steigt die 10. Auflage des Bogenschieß-Turnier und ich weiß, da möchte ich unbedingt dabei sein !



UD



„Warum das Eisbergmodell in der zwischenmenschlichen Kommunikation so wichtig ist“

27.04.2019 Tagesseminar mit Andrea Schmidt



Am 27. April stellte Andrea Schmidt in der Stadtmission das Eisbergmodell vor und erklärte dessen Bedeutung für die Kommunikation zwischen Individuen.

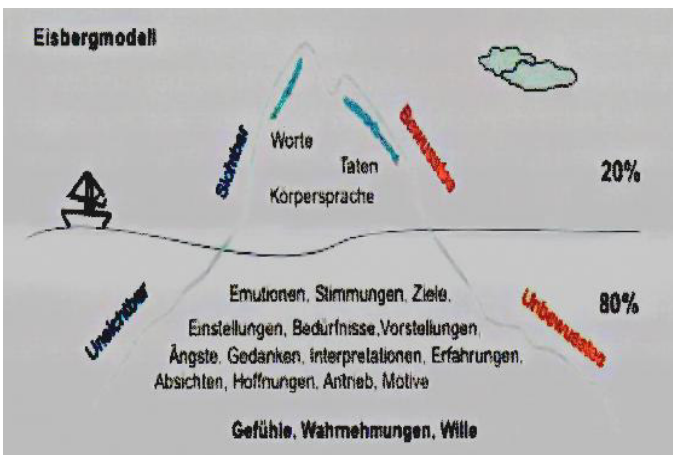
Das Eisbergmodell geht auf Sigmund Freud zurück und besagt, dass nur circa 15-20% unseres Denkens und Handelns bewusst geschehen bzw. auf einer bewussten Ebene stattfinden. Dies ist die Sachebene und im Modell der sichtbare Teil des Eisbergs.

Etwa 80-85% unseres Denkens und Handelns erfolgt unbewusst. Hier handelt es sich um die Beziehungsebene, die im Modell den Teil des Eisberges darstellt, der unter der Wasseroberfläche verborgen ist.

Die Sachebene beinhaltet die Sprache, die Körpersprache und unser Handeln. All dies ist sichtbar- hörbar, also faktisch wahrzunehmen. Die Bezie-

hungsebene umfasst alles, was wir im Leben erfahren, gelernt, gefühlt, durchlebt haben, auch scheinbar Vergessenes. Hierzu zählen unter anderem Werte, Ziele, Ängste, Erfahrungen, Gefühle, Ge- und Verbote, Erziehung, Tradition, Religion, Moral. Auch komplexe, automatisierte Verhaltensweisen, wie beispielsweise das Schalten beim Autofahren oder eingespielte Reaktionsmuster gehören dazu. Bei überraschenden „Zusammenstößen“ mit Menschen oder Erfahrungen reagieren wir spontan aus dem Unterbewusstsein. Die Ebenen können sich hier verschieben und dazu führen, dass sich zwei Menschen im Gespräch auf unterschiedlichen Ebenen befinden (einer auf der Sachebene, der andere auf der Beziehungsebene). Eine solche Kommunikation läuft in der Regel schief: Es entstehen Missverständnisse und/ oder Konflikte. Dabei ist uns meist nicht klar, dass unsere Entscheidung (zu einer Handlung, einer Interaktion etc.) vom Nicht-Bewusstsein angestoßen ist. Auf entsprechende Nachfrage würden wir vermutlich äußern, eine bewusste Entscheidung getroffen zu haben. Doch nach aktuellem Stand der Neuropsychologie werden alle (!) unsere Entscheidungen zunächst im Limbischen System des Gehirns (Unterbewusstsein/ Gefühlszentrum) gefällt. Erst anschließend gelangen sie ins Bewusstsein (Neocortex) und werden dort begründet. Andrea Schmidt schreibt hierzu im Handout ihres Seminars:

Bei Entscheidungsprozessen ist bereits eine 1/3 Sekunde vor der Reaktion im „Denkhirn“ der entsprechende Impuls im Limbischen System messbar. ... „Das Gefühl eines willentlichen Entschlusses ist also nicht die Ursache für eine Handlung, es ist eine Begleiterscheinung, die auftritt, nachdem das Gehirn seinen Entscheidungsprozess bereit begonnen hat.“



Eine Veränderung oder Verbesserung der Kommunikation/ des Miteinanders setzt demnach auch voraus, dass ich mich selbst besser kennen lerne und mich mit mir vertraut mache.



Was geschieht, wenn wir mit Erfahrungen oder Mitmenschen konfrontiert werden? Folgende Kette wird durchlaufen:

1. sehen/ beobachten/ wahrnehmen
2. Interpretation (oft unbewusst)
3. Bedeutung geben (der Versuch einer Erklärung durch den eigenen Erfahrungshorizont)
4. Schlussfolgerung
5. Handeln

Das Handeln erfolgt also nicht aufgrund von Tatsachen, sondern aufgrund von Interpretationen, Schlussfolgerungen und den eigenen Erfahrungen. Ohne diesen Hintergrund würden wir dieses oder jenes Verhalten nicht zeigen. Der nicht - sichtbare Teil des Menschen ist der Kontext/ der Grund für das Sichtbare.

Wie können wir dieses Wissen nutzen, um unsere Kommunikation zu verbessern? Zunächst benötigen wir die **Grundannahme**: Ich begegne dem Anderen wertfrei, ich nehme ihn an, wie er ist. Es gibt einen Grund für sein Handeln, seine Reaktion, seine Gefühle. Diesen kenne ich (wahrscheinlich) nicht.


Daraus folgt als Konsequenz in der Kommunikation: **Fragen, fragen, fragen...!** Ich darf nicht davon ausgehen zu wissen, was das Gegenüber denkt und fühlt, bewegt und antreibt. Wenn ich mich im Gespräch zum Beispiel angegriffen fühle, ist es wichtig, das meinem Gesprächspartner mitzuteilen und zu erfragen, wie er seine Äußerung gemeint hat. Häufig gibt es große Unterschiede zwischen der eigenen Interpretation und der Intention des Gegenübers.

Es ist lohnenswert mit dem Fragen bei mir selbst anzufangen. Beispielsweise indem ich ein Gefühl, das auftaucht, erst einmal wertfrei annehme, mich ihm zuwende und hinterfrage, warum es auftritt. Ich lerne mich besser kennen und verstehen, lerne wie viel Einfluss der verborgene Teil des Eisbergs - mein Unterbewusstsein - in der Kommunikation mit Anderen hat und kann mir diesen Umstand vor Augen führen. Dann wird es leichter fallen, im Gespräch häufiger Fragen zu stellen/ nachzufragen (insbesondere wenn Spannungen entstehen) und so seltener Missverständnisse zu erleben oder in Konflikte zu geraten.

Elisabeth Mohr



Vielen Dank an Andrea nochmals an dieser Stelle, für das anspruchsvolle Thema und wie Du es für uns aufbereitet hast.



Das Nordstadtfest am 15. Juni 2019
 Mehr als 20 Vereine, Schulen und Einrichtungen haben in diesem Jahr Aktionen geplant. Die Menschen in dem Stadtteil wollen damit ein Zeichen für ein friedliches Miteinander in ihrem Quartier setzen.....

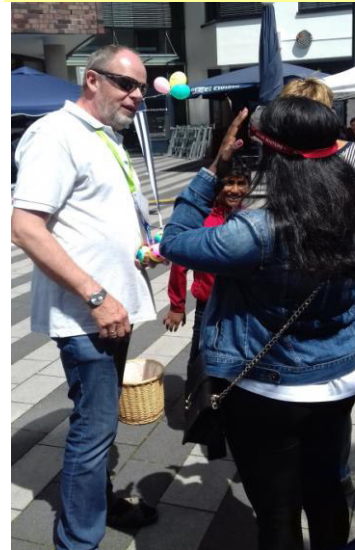
...unter der Einladung und Ankündigung, fand das 13. Nordstadtfest vor dem Solinger Rathaus – auf dem neu umbenannten Walter – Scheel - Platz statt. Im Laufe der Jahre sind immer mehr Stände dazu gekommen, oder sind größer geworden. Und die Vereine, Einrichtungen, Nordstadthändler und die Schulen mit ihren jüngsten und größeren Kinder zeigten was sie drauf haben, besonders im Musik & Tanzbereich (die Nordstadt verzeichnet übrigens immer noch den höchsten Jugendanteil der Einwohner gegenüber anderen Stadtteilen!). Mitmachaktionen, kulinarische Köstlichkeiten aus aller Welt und ein buntes Bühnenprogramm mit Theater und Tanzauftritten von jugendlichen Gruppen aus Migrantenselbstorganisationen aus der Nordstadt. Und wir mit unserem Info – Stand mittendrin. Zum ersten Mal kam



am Stand im “ blu:prevent“ Bereich der neue Roll-Up: **VOLLFREI** zum Einsatz. Die leuchtende und lebendige Aufmachung lockte Jugendliche Klientel schon von weiten an, um zu sehen ob es was zu sehen gab.

Das passte zum Konzept, da nebenan gleich ein Graffiti Workshop lief und Jugendliche an unseren Stand vorbei mussten. Da fanden die „Nimm mit“ Artikel vom Schlüsselanhänger, Armbänder, Kugelschreiber, Micro-Cleaner für Smartphone bis zur kostenlosen BlueApp-Card und jede Menge andere Gebrauchsgegenstände die jugendlichen Abnehmer. Bernd organisierte vor dem

Wer trägt hier eigentlich die Suchtblille ?



Stand den Parcours mit der Suchtblille, die besonders Jugendliche ausprobierten während die ältere Generation abwinkend - aber doch neugierig, die Aktion aus sicherer Entfernung betrachtete. Einen kleinen Ortswechsel gab es dann am Nachmittag mit dem Anwohner - Trödelmarkt auf der gegenüberliegenden Seite der Konrad-Adenauer-Str. und ein abschließendes

Bobby-Car Rennen. Damit ging die letzte Mitmach-Aktion für alle zu Ende und das Fest klang danach so langsam aus. Vielen Dank an die Mitarbeiter der Stand-



besetzung, die sich prima untereinander abgestimmt hatten und so der Info – Stand personell immer optimal besetzt und auskunftsfähig war.

Die Blaukreuz Familie

September

04.09. Nadine
08.09. Erika
13.09. Nicole
22.09. Christiane
22.09. Dirk W. **60**
24.09. Magdalene

Geburtstage der Mitglieder und Freunde: Sept.- Oktober 2019

Oktober

01.10. Ralf
02.10. Mirjam
15.10. Uwe
31.10. Karin **75**



November

02.11. Brigitte
04.11. Willi
05.11. Monika
09.11. Barbara

Dezember

05.12. Marianne
05.12. Kurt
17.12. Tobias
20.12. Heidrun
30.12. Claudia S.



Da wurde letztens der Redaktionsschluss vom Apropos verpasst. Nachträglich gratulieren wir Lydia & Sebastian Scheerschmidt ganz herzlich zur Geburt ihres Sohnes am 19. April 2019:

Jeremy - Joel Herzlich Willkommen in der Blaukreuz Familie

Am 1. November 2019

feiert **Dirk Wegmann**
zehnjähriges Jubiläum im Blauen Kreuz Solingen



Wir wünschen Dir lieber Dirk, zu Deinen Ehrentag alles Gute und vor allen Dingen viel Gesundheit. Wir danken Dir für Deine Vereinstreue und Dein großes Engagement in der Dienstags - SH Gruppe. Gerne hören wir Deine Stimme, wenn Du mit dem Radioprojekt Blaue Welle im Bürgerfunk bei Radio RSG regelmäßig auf Sendung bist. Du bringst uns Aktuelles und Themen - Rund um das Blaue Kreuz, in unsere Ohren und Herzen. Auch hier gilt unser Dank für Deine Arbeit in Deinem Lieblingsprojekt und noch ein Bitte: Mach weiter so.

Mit einem unvergesslichen Erlebnis startet das Jahr 2020. Sefora Nelson kommt nach Solingen. Mit ihrem vielfältigen Programm – irgendwo zwischen Konzert, Gottesdienst, Comedy und Seelsorge – begeistert sie ihr Publikum und ist weit über Deutschlands Grenzen hinaus bekannt geworden. Am Samstag, den 18. Januar 2020 um 19.00 Uhr konzertiert Sefora Nelson auf Einladung der Evangelischen Allianz Solingen in der Ev. Stadtkirche am Fronhof. Jedes ihrer Konzerte wird individuell – und oft auch spontan zusammengestellt. Mit im Gepäck wird sie ihr neuestes Album „Du bist“ haben, das im Herbst erscheint. Aber auch ihre bekannten Klassiker (zB „Lege deine Sorgen nieder“) werden an dem Abend auftauchen. Ein Abend zum Genießen mit Freunden und/oder Nachbarn: mal schwäbisch witzig, mal mit italienischem Charme – eine internationale Persönlichkeit, die außer vielen Sprachen vor allem die Sprache des Herzens beherrscht. Der Eintritt zu diesem Konzert ist frei. Eine Spende zu geben wird im Rahmen des Abends möglich sein.

Weitere Infos unter: www.ev-allianz-solingen.de/tl

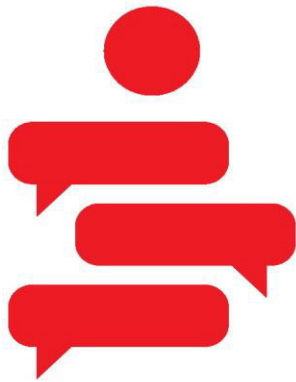


Samstag, 18. Januar 2020
19 Uhr Ev. Stadtkirche am Fronhof

Veranstaltungsort: Kirchplatz, 42651 Solingen
Im Rahmen der Allianzgebetswoche, Eintritt frei
Veranstalter: Evangelische Allianz Solingen
Infos: www.ev-allianz-solingen.de/tl



Verstehen ist einfach.



sparkasse-solingen.de

Wenn man einen Finanzpart-
ner hat, der die Region und
ihre Menschen kennt.

Sprechen Sie mit uns.

Wenn's um Geld geht



Stadt-Sparkasse
Solingen

Termine : September – Dezember 2019



.....für Gruppenbesucher und Freunde:

- 21. Sept. 2019: Bogenschießen – Turnier „Blue Arrows“ des BK Solingen,**
Anmeldungen bis zum 18.09.2019 an der Bogenschießanlage Brühlerstr. 60.
Teilnahmegebühr: 5,- € pro Person. Die Teilnahme am Turnier setzt eine regelmäßige Teilnahme am Training voraus, ansonsten Teilnahme außer Konkurrenz. Infos bei Holger ☎ 0177 5076914



- 03.- 06. Okt. 19: Ost – West - Begegnung** in Solingen.
Nähere Information von Willi in die Gruppen, sobald die Abläufe feststehen.



- 01. Dez. 2019: „Nikolaus – Dampflokom – Fahrt“.** Hier steht leider nur der Termin fest.
Weitere Informationen erst ab Oktober 2019 mit Info & Einladungsflyer möglich.

- 09. Dez. 2019 : Gemeinsame Weihnachtsfeier des Blauen Kreuz Solingen.** Es feiern alle Menschen aus den Selbsthilfegruppen zusammen. Eine besondere Einladung dazu folgt.



.....für Gruppenleiter & Mitarbeiter:

- 07. Sept. 2019: Infostand: Stadtfest „Leben braucht Vielfalt“,** in Solingen - Mitte Fronhof - Alter Markt - Neumarkt
von 11.00 – 17.00 Uhr (über die Standbesetzung informiert Willi)

- 07. Sept. 2019: Motivationstag des BK Landesverband Rhld.** in Solingen „Balkhauser Kotten“, die Anmeldemöglichkeit für den Mo.-Tag ist verstrichen.

- 29. Sept. 2019: Info – Gottesdienst mit Sc. Tanja Vorsteher,** in der FeG Oststr. 32
Bei Interesse bei Willi Klapper ☎ 0212 2307575 melden.

- 23. Nov. 2019: Selbsthilfetag im Klinikum Solingen,**
nähere Informationen durch Willi an die Gruppen, sobald das Programm des Klinikums vorliegt.

- 24. Nov. 2019: Verteilaktion** an Totensonntag („Friedhof Kasinostr.).
Weitere Info von Bernd Klapper an die Gruppen



..... wogt ihre **Sendungen im Bürgerfunk/ Radio RSG** zu folgenden Terminen aus:

12. Oktober 2019 und 14. Dezember 2019

Die Sendungen beginnen um 20.04 Uhr. Hörbar auf UKW Frequenz 94,3 und 107,9

27.08.2019: Der Grillabend - BK Dienstagsgruppe



Claudia und Frank hatten den Grill im Griff. Die Würstchen waren auf den Punkt perfekt. Kompliment !



Danke
Für den wunderbaren Abend.

Danke
Für das gute Essen.

Danke
Für die entspannte Atmosphäre.

Danke
Für die guten Gespräche.

Danke
Für Euer Lachen.

Danke
Für die Gastfreundschaft der Dienstagsgruppe.

Danke