

DER



# Ringbote

AUSGABE 2 | 2024

*Mitteilungen der Fachkliniken Ringgenhof und Höchst, des Förderkreises und der Geschäftsführung*



Die Zieglerschen

*Titelthema: Phasen der Nüchternheit*



**LIEBE LESERIN,  
LIEBER LESER,**



nun ist sie da, die Urlaubszeit! Wo geht es bei Ihnen hin? In die Berge? Oder ans Meer? In den Norden oder in den Süden? Oder gar ans andere Ende der Welt? Ganz egal, wohin Sie fahren: Nehmen Sie den Ringboten mit, suchen Sie sich ein stilles Plätzchen und lesen Sie unsere spannende Titelgeschichte!

Unser Autor Christoph Hahn hat einen sehr persönlichen Bericht darüber geschrieben, wie sich für ihn das Thema Abstinenz über die verschiedensten Lebensphasen hinweg entwickelt hat. »Phasen der Nüchternheit« hat er seine Geschichte genannt. »Nüchtern lebt es sich besser«, sagt er, auch wenn er nicht verschweigt, dass es zumindest bis heute ein langer Weg mit Höhen und Tiefen war – er aber dennoch mit Mut und Zuversicht in die Zukunft blicken kann.

Höhen und Tiefen kennen wir auch aus unserem Leben und unserer täglichen Arbeit: Mal geht es besser, mal stehen wir vor vielen Herausforderungen. So ist es auch in der Suchthilfe. Mut und Zuversicht gibt uns, dass wir zumindest für die kommenden Jahre wissen, wie der Weg der Suchthilfe der Zieglerschen weitergehen wird: Der Ringgenhof soll auch über das Jahr 2027 hinaus Bestand haben und für die Fachklinik Höchsten ist ein Erweiterungsbau geplant.

Eine gesegnete Zeit wünschen Ihnen

Ihre

Rebekka Barth  
Geschäftsbereichsleiterin Suchthilfe

Ihre

Sabine Lorber  
Vorsitzende des Förderkreises

## INHALT

- 04 THEMA** Phasen der Nüchternheit
- 08 PORTRÄT** Es brauchte ein Ultimatum: Anton
- 10 SPENDEN** Danke: Ein Laufband und ein Vermächtnis
- 12 IMPULS** Übergänge – Pfarrer Gottfried Heinzmann über Orientierung in wechselvollen Zeiten
- 14 WIR** Frieden für die Welt: Fragen an Heike Barth
- 16 DAS BESONDERE BILD:** Tierpaten gesucht!



## BERATUNGSSTELLENTAG VORTRAG, AUSTAUSCH UND BEGEGNUNG

Auf großes Interesse ist der Info- und Beratungsstellentag unserer Suchthilfe gestoßen. Ziel war der Austausch und die Begegnung mit Fachleuten aus dem gesamten Bundesgebiet. »Wir freuen uns, dass unsere Einladung auf so große Resonanz gestoßen ist und wir so mit über 80 Fachleuten ins Gespräch gekommen sind«, erklärte Rebekka Barth, Geschäftsbereichsleitung Suchthilfe. Im Mittelpunkt des Tages in der Fachklinik Höchsten in Bad Saulgau stand ein Fachvortrag von PD Dr. med. Stefan Tschöke mit dem Titel: »Ein pragmatischer trauma-orientierter Ansatz für komplexe Traumafolgestörungen«. AS

## FACHKLINIKEN HÖCHSTEN UND RINGGENHOF GUTE NACHRICHTEN FÜR DIE ZUKUNFT

Die Fachklinik Höchsten für suchtkranke Frauen in Bad Saulgau soll erweitert werden. Geplant ist ein Erweiterungsbau mit rund 40 Plätzen. »Wir wollen mit den Baumaßnahmen möglichst zügig beginnen, damit wir unser anvisiertes Ziel einer Inbetriebnahme spätestens Anfang 2027 erreichen können«, erklärt Rebekka Barth, Geschäftsbereichsleitung Suchthilfe. Gute Nachrichten gibt es auch aus unserer Fachklinik Ringgenhof: Die Rehaklinik für suchtkranke Männer soll – anders als ursprünglich geplant – zunächst über 2027 hinaus mit reduzierter Bettenzahl weiter fortgeführt werden. Damit können wir bis auf Weiteres wie bisher suchtkranke Männer und Frauen auf ihrem Weg aus der Sucht begleiten und unterstützen, was uns ein großes Anliegen ist. AS



*Klinik mit Tradition: Der Ringgenhof in den 70er-Jahren des letzten Jahrhunderts..*

## WUNSCH- UND WAHLRECHT SO FINDEN PATIENTINNEN UND PATIENTEN IHREN WEG ZU UNS

Patientinnen und Patienten, die einen Platz in einer Rehabilitationsklinik zur Behandlung einer Suchterkrankung suchen, können sich »ihre« Klinik selbst auswählen. Die Wunschklinik muss auf dem Rehaantrag angegeben werden. Das Webportal [meine-rehabilitation.de](http://meine-rehabilitation.de) hilft bei der Suche nach einer Reha-Einrichtung. Natürlich finden sich dort auch die Fachklinik Ringgenhof und die Fachklinik Höchsten! VS

## FÖRDERKREIS EINLADUNG ZUR MITGLIEDER- VERSAMMLUNG

Die diesjährige Mitgliederversammlung des Förderkreises findet am 14. September 2024 um 9 Uhr in der Kapelle der Fachklinik Höchsten Bad Saulgau statt. Tagesordnungspunkte werden unter anderem der Jahresbericht 2023, die Kassenprüfung und die Feststellung des Jahresabschlusses 2023, die Entlastung des Vorstandes und ein Ausblick auf das kommende Jahr 2025 sein. VS

# PHASEN DER NÜCH- TERNHEIT

Nüchternheit ist kein statischer Zustand. Vielmehr verändert sie sich mit der Zeit, wenn man bewusst abstinent lebt.  
Ein Bericht.

TEXT: CHRISTOPH HAHN

*Der Weg in die Nüchternheit war nicht leicht, aber lohnend und gliederte sich in Phasen. Diese Aufzählung ist meine Chronologie, aber diese Phasen kommen vielleicht in ähnlicher Form bei vielen Menschen vor, die dem Suchtmittel den Rücken kehrten.*

## Chaos, Aufwachen, Gefühle einordnen

Ende 2017 fand ich mich völlig durcheinander im Krankenhaus wieder. Entgiftung. Ich bekam Hilfe von vielen Seiten angeboten – und fühlte mich doch hilflos und alleine. Während der Wochen und Monate ambulanter und stationärer Therapien auf dem Ringgenhof und den Besuchen bei Selbsthilfegruppen wurde mir bewusst, dass ich erst mal die Trümmer meines zusammengestürzten Suchtlebensgebäudes auflesen musste. In dieser Phase war ich beschäftigt mit meinem Chaos an positiven und negativen Gefühlen, die jahrelang in mir verschüttet waren, und das nun analysiert und aufgearbeitet wurde – dank der Therapien.

## Die Pink Cloud: Nichts wirft mich um

Nach der Therapie war ich nicht zu bremsen vor lauter Tatendrang, besorgte mir im Handumdrehen einen neuen Job und eine neue Wohnung. Ich weihte mein komplettes Umfeld ein und bemerkte, dass mich niemand verurteilte, sondern alle meine Entscheidung für ein abstinentes Leben begrüßten und unterstützten. Ich schwebte wie auf einer pinken positiven Wolke: Mich konnte gar nichts umwerfen. Es gelang einfach alles, als ich in dieses komplett neue Leben aufbrach. Phantastisch. Geht das so weiter, ist das real?

## Verstehen und Aufarbeiten: Ein Neustart

Der nächste Schritt machte mir klar, dass es durch das Nichtmehrtrinken alleine nicht getan ist. Mein früheres Leben hatte zwar auch funktioniert, hatte aber gar nichts mit dem jetzigen zu tun. Mir gefiel die Idee vom dauerhaften Nüchternsein immer mehr. Ich stabilisierte die Grundpfeiler meines Lebens (Familie, Freunde, Hobbys, Arbeit, Wohnung, Achtsamkeit, Gesundheit), schmiedete Pläne für das zukünftige Leben. Die Zäsur des Konsumendes teilt mein Leben in zwei Teile. Von Grund auf baute ich mein Leben neu auf.





Symbolbild

Die pinke Wolke: Ein Zustand, in dem man sich beinahe unbesiegbar fühlt.



Alkohol ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig und wird kaum hinterfragt.

### Grey Cloud: Angst vor den Gefühlen

Abstinenz löst viele Probleme, aber eben nicht alle. Was ich früher oft im Alkohol ertränkt hatte, tauchte wieder auf: Gefühle wie die Sehnsucht nach partnerschaftlicher Bindung, Anerkennung, Selbstwert und Liebe – bei mir die suchtauslösenden Faktoren. Zu dieser »grauen Zeit« hatte ich leichte depressive Schübe und Ängste. Hin und wieder lockte sogar der Alkohol. Beachtlich, dass das Gehirn nach so langer Zeit diese Option in Betracht zieht. Das »Grau« nahm mir Kraft und Energie. Diese Phase ist wiederkehrend.

### Die Wut auf unsere Kultur des Trinkens

Jedes Jahr während der Fasnet komme ich ins Nachdenken. Früher war ich meist ein eher stiller Beobachter gewesen, hatte nie etwas gesagt, wenn andere zu viel tranken: Ich sah mich ja selber als noch schlechteres Beispiel. Ja, der Alkohol hat mein Leben fast zerstört und meine Sucht ist eine auch selbstverschuldete chronische Krankheit. Trotzdem wurde ich wütend: Alkohol ist legal, immer verfügbar, überall wird Werbung gemacht. Warum

fällt die kulturelle Verankerung des Alkohols so vielen Menschen auf die Füße und hinterlässt zerstörte Wracks?

### Nüchtern lebt es sich besser

Mittlerweile habe ich gelernt: Kein Gefühl hält ewig. Ich weiß, die grauen Zeiten verabschieden sich wieder. Wenn ich nüchtern bin, ist es intensiver und effektiver, mit einem negativen Gefühl umzugehen, damit zu arbeiten und stärker und positiv weiterzumachen. Heute bin ich mir sicher: Einen Rückschritt und Rückfall werde ich auf keinen Fall mehr in Betracht ziehen.

### Mit Mut und Zuversicht in die Zukunft

In der konstanten Abstinenz zeichnet sich mir klar die Grundlage meines weiteren Lebens ab. Das Nicht-Vergessen und die wache Erinnerung ermahnen im Hintergrund stets an lauende Gefahren, aber auch an die positive Entwicklung der letzten Jahre, die mir Mut und Zuversicht gibt. So soll es bleiben bitte und ich weiß: Es gibt viele andere Wege in die Abstinenz, aber das ist meiner bis hierher.

## GESPRÄCHSNOTIZ

# »AUS DER SELBST- AKZEPTANZ KOMMT DIE SELBSTKENNTNIS«

**STEFANIE MAIER IST DIE THERAPEUTISCHE LEITERIN DER FACHKLINIK HÖCHSTEN. SIE SAGT: IN JEDER LEBENSPHASE BEKOMMT DAS THEMA ABSTINENZ JEWEILS EINE GANZ INDIVIDUELLE BEDEUTUNG.**

*TEXT: VOLKMAR SCHREIER*

*Unser Autor erzählt anschaulich von seinen unterschiedlichen Phasen der Nüchternheit. Berichten Ihnen ehemalige Patientinnen von ähnlichen Erfahrungen?*

Ja, das erzählen Patientinnen durchaus, auch wenn sich das, was im Titelthema beschrieben ist, nicht verallgemeinern lässt. Denn es ist ja ganz klar: Es geht im Leben immer auf und ab – und so wird das Vorhaben der Abstinenz ständig neu bewertet und spielt in jeder Lebensphase immer wieder eine neue, auch andere Rolle. Das beginnt ja bereits in der Therapie.

*Was hilft, um in den »grauen Phasen« nicht wieder rückfällig zu werden?*

Ich würde zunächst mal unterscheiden: Ist es eine graue Wolke oder kommt da ein Tornado auf mich zu? Durch gezieltes Handeln können wir die grauen Wolken vertreiben und unser psychisches Wohlbefinden beeinflussen: Statt Konsum also aktiv werden, tatsächlich durch körperliche Aktivität! Laufen beispielsweise hilft, das ist auch durch viele Studien belegt. Das ist die erste Message. Die zweite ist: Beim Tornado sollte man sich jedoch professionelle Hilfe holen. Ein universelles Therapieziel ist ja die Selbstakzeptanz und daraus folgend die Selbsterkenntnis – und das ist extrem hilfreich! Viele Patientinnen kommen mit der Annahme: Ich darf nicht mehr trinken. Aber das Therapieziel ist ja: Ich will nicht mehr trinken. Und irgendwann kommt dann auch die Erkenntnis: Ich brauche nicht mehr!

*Unser Autor legt seinen Fokus weniger auf seine Suchterkrankung, sondern auf seine erfolgreiche Abstinenz. Mal steil gefragt: Sollten sich die Suchtkliniken nicht besser in »Abstinenzkliniken« umbenennen?*

Wenn ich in der Gruppentherapie die Patientinnen frage, was uns hier im Raum verbindet, kommt immer als Antwort: »Wir sind alle suchtkrank.« Und ich sage dann immer: »Nein, wir sind nüchtern!« Wir sollten immer vom positiven Ende her denken und das Ziel, die Abstinenz, in den Mittelpunkt stellen. Und so wäre eine Umbenennung in »Abstinenzklinik« vielleicht passend.

*Herzlichen Dank für das Gespräch!*



STEFANIE MAIER (52) IST DIPLOM-PSYCHOLOGIN UND ARBEITET SEIT VIELEN JAHREN ALS THERAPEUTISCHE LEITERIN AN DER FACHKLINIK HÖCHSTEN.

## » Tipp

Graue Wolken lassen sich vertreiben. Statt Konsum also: aktiv werden, tatsächlich durch körperliche Aktivität! Sport, beispielsweise Laufen, hilft, den Kopf wieder freizubekommen. Das ist auch durch viele Studien belegt.

PORTRÄT

TEXT: ANNETTE SCHERER

# »Ich denke, ich bin auf einem guten Weg«

*Eigentlich hat er alles, was man sich unter einem erfolgreichen Leben so vorstellt: Anton ist erfolgreich im Beruf, hat eine Lebensgefährtin, mit der er sehr glücklich ist und ein gemeinsames Kind hat. Dass er aber schon seit vielen Jahren suchtkrank ist, ahnen nur wenige Menschen in seinem Umfeld. Erst als ihm seine Lebensgefährtin ein Ultimatum stellt, geht er seine Krankheit an.*

*Das Porträt.*

Er ist schlank, sportlich und sehr sympathisch. Seine Mitmenschen mögen ihn. Er macht viel Sport, Fußball und Leichtathletik, ist auch Fußballtrainer. »Ich war schon immer akzeptiert und respektiert und hatte viele Bekannte«, erzählt er. Seine Ausbildung als Industriemechaniker hat er als einer der Besten in Baden-Württemberg mit einem Durchschnitt von 1,0 absolviert. Und auch den anschließenden Techniker sowie das Ingenieurstudium mit Bravour gemeistert. Er hat einen tollen Job im Konstruktionsbereich eines mittelständischen Anlagenbauers, ist beruflich weltweit unterwegs. Auch privat lief es in letzter Zeit ziemlich gut. Nach seiner gescheiterten Ehe hat er eine neue Lebensgefährtin gefunden, mit der er sehr glücklich ist und ein gemeinsames Kind hat. Dass Anton (Name zum Schutz des Patienten geändert) schon seit vielen Jahren suchtkrank ist, ahnen nur wenige Menschen in seinem Umfeld.

Alkohol und Drogen gab es bei dem aus Russland stammenden 40-Jährigen schon fast sein ganzes Leben lang. Bereits mit 12 hat er seine ersten Alkoholerfahrungen mit Bier gemacht. Damals noch in Russland. Als er 14 ist, zieht seine Familie nach Deutschland. Da kam zum Bier dann auch noch Wodka dazu. Mehrfach zieht die Familie um. Immer wieder muss er sich neue Freunde suchen und sich gegen Vorurteile zur Wehr setzen. »Das war echt hart für mich. In Russland war ich der ›Scheiß-Nazi‹ und in Deutschland immer wieder der ›Scheiß-Russe‹«, erinnert er sich.

Mit 16 konsumiert er täglich Marihuana. Knapp über 20 kommt noch Kokain hinzu. Die Drogen konsumiert er anfangs vor allem auf Partys mit Freunden. »Ich war leistungsfähiger, konnte abschalten, hatte mehr Spaß und eigentlich immer Lust auf mehr«, erzählt er.





Symbolbild

**»Ich habe hier gelernt, über meine Probleme zu reden und fresse nicht mehr alles in mich hinein.«**

Pro Tag eine Kiste Bier plus Drogen wurde Standard für ihn. Doch irgendwann bringen ihn Drogen und Alkohol trotz starker Erhöhung der täglichen Dosis nicht mehr zum erhofften Ziel. Er kann sich nicht mehr konzentrieren, macht Fehler bei der Arbeit, ist leicht reizbar, kapselt sich ab. Anton wird depressiv, schließlich hat er Suizidgedanken. »Zu der Zeit war ich am Boden zerstört. Ich hatte heftige Streitereien mit meiner Exfrau, die sich nach der Geburt unserer Tochter sehr stark verändert hatte, oft sehr aggressiv war und in ihrem Umfeld sehr schlecht über mich geredet hat.«

Seine Freundin erkennt die Symptome und auch, dass die Situation für ihren Partner sehr gefährlich werden kann. Sie versucht, ihn zu einem Entzug zu überreden. Doch nichts verändert sich. Später stellt sie ihm ein Ultimatum: Entw-

der Entzug oder die Beziehung ist beendet. Parallel kommt auch seine Familie vorbei und vor allem seine Schwester motiviert ihn, sein Suchtproblem offensiv anzugehen. Er entscheidet sich für seine Familie und startet einen Entzug. »Das war gar nicht so schlimm wie befürchtet«, erinnert er sich. Nach der Entgiftung bekommt er einen Platz in der Fachklinik Ringgenhof, der Rehaklinik der Zieglerschen für suchtkranke Männer in Wilhelmsdorf. Das ist jetzt 14 Wochen her.

Dankbar schaut er heute auf diese Zeit zurück: »Ich habe hier wieder angefangen, Sport zu treiben: Fitness, Laufen, Volleyball und alles, was Spaß macht. Die sportlichen Angebote in der Fachklinik Ringgenhof sind super und tun mir sehr gut!«

Zu den Mitpatienten hat er guten Kontakt und erzählt stolz von seinen 8 »Patensöhnen«, die er seit seiner Ankunft betreut hat. In der Fachklinik Ringgenhof ist es Tradition, dass die Neuankömmlinge von den älteren Patienten betreut werden. »Wenn neue Patienten hier ankommen, ist es wichtig, dass sie sich sicher fühlen und keine Angst haben. Das gilt vor allem für die ersten Tage der Reha. Sonst ist die Gefahr groß, dass sie ihre Reha gleich wieder abbrechen«, weiß Anton.

Mit Unterstützung seiner Therapeutin hat er begonnen, seine Vergangenheit aufzuarbeiten und die tieferliegenden Ursachen seiner Sucht zu erkennen. Einiges ist ihm schon klar geworden. »Ich habe hier gelernt, über meine Probleme zu reden und fresse nicht mehr alles in mich hinein. Schritt für Schritt lerne ich auch, nein zu sagen.«

Seit letzter Woche hat Anton das Gefühl, »wieder klarer im Kopf« zu sein. Darüber ist er sehr froh und dankbar. Sein größter Wunsch für seine Zeit nach der Reha ist es, auch ohne Drogen mental stabil zu bleiben und das Leben mit seiner Familie zu genießen. »Ich denke, ich bin auf einem guten Weg.«

# DANKKE *... für Ihre Hilfe.*



*Sport, gerade auch das Laufen, ist ein wichtiger Bestandteil der Suchttherapie. Ein neues Laufband unterstützt dabei – Danke!*

## 14.300 EURO

### **EIN NEUES LAUFBAND FÜR DIE SPORTTHERAPIE**

Die Sporttherapie der Fachklinik Ringgenhof bekommt ein neues Laufband. Die Johannes-Ziegler-Stiftung unterstützt das Vorhaben mit 12.800 Euro, der Förderkreis Suchtkrankenhilfe beteiligt sich mit 1.500 Euro. Die Anschaffung ist notwendig geworden, weil das alte Laufband nunmehr schon seit 20 Jahren im Dienst und mittlerweile irreparabel defekt ist. Das Laufband ist ein wichtiges Therapiegerät, hilft es den Patienten doch bei der Gangschulung, dem allgemeinen Lauftraining und beim gezielten Stoffwechsel- und Cardiotraining – insbesondere Übergewichtige Patienten profitieren beim Einstieg ins Laufen von dem neuen Gerät. Herzlichen Dank dafür! *VS*

## 2.300 EURO

### **NEUE PFEILE UND ZIELSCHEIBEN FÜR DIE BOGENSPORTANLAGE**

Die Bogensportanlage der Fachklinik Ringgenhof wird viel genutzt, denn Bogenschießen ist auf dem Ringgenhof ein Teil der Suchttherapie. Bogenschießen als Therapieform vermittelt den Patienten Struktur, denn der Ablauf des Schießens erfordert Ruhe und Konzentration und muss zunächst Schritt für Schritt erlernt und dann immer wieder eingeübt werden. Entsprechend hoch ist auch der Verschleiß: Immer wieder werden neue Pfeile, neue Zielscheiben, aber auch Bögen und weiteres Zubehör wie Sehnen und Schießhandschuhe benötigt. Der Förderkreis unterstützt dieses therapeutische Angebot und hat bei der Anschaffung von Zubehör geholfen. Vielen Dank! *VS*

**FÖRDERKREIS****ZIEGEN UND PFERDE SOLLEN KEINE  
NASSEN FÜSSE MEHR HABEN**

Immer ist etwas zu tun, die Arbeit für die Therapietiere der Fachklinik Höchsten geht nie aus. Damit sich die Tiere noch wohler fühlen können als bisher, wird der Förderkreis einen Anbau für den Ziegenstall unterstützen. Auch ein Unterstand für die Lamas und Alpakas soll mit Hilfe des Förderkreises nun realisiert werden. Nicht wirklich optimal ist bisher auch der Wasserablauf des Pferde-Paddocks und des Ziegenauslaufs: Dort wird der Förderkreis den Einbau einer Drainage unterstützen, damit diese Flächen bei starken Regenfällen nicht mehr unter Wasser stehen und Ziegen und Pferde keine nassen Füße mehr haben. Danke! *VS*



**FÖRDERKREIS  
SUCHTHILFE**  
DER ZIEGLERSCHEN E. V.

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

Telefon: 07503 / 920165 (Anrufbeantworter)

E-Mail: foerderkreis-suchtkrankenhilfe@zieglersche.de

Internet: [www.foerderkreis-suchtkrankenhilfe.de](http://www.foerderkreis-suchtkrankenhilfe.de)

**SPENDENKONTO:**

Förderkreis Suchthilfe der Zieglerschen

Kreissparkasse Ravensburg

IBAN DE34 6505 0110 0080 8044 46 | BIC SOLADE1RVB

*Zwischenruf*

**EINE KOLUMNE  
VON CHRISTOPH HAHN**

Bei unserem Titelthema blitzt mir sofort die Bier-Bandenwerbung der Fußball-EM 2024 auf. Da wird mir doch virtuell das Bier schon in den Rachen gekippt. Aber als suchtkranker/-erfahrener Mensch kann ich ja gar nicht vorbeischaun oder soll ich den Fernseher aus lassen? Einfach gesagt wird um alkoholische Getränke geworben um den Umsatz anzukurbeln, um dann die affinen Menschen davon wieder mühevoll heilen zu müssen.

Alkohol ist seit Jahrtausenden ein traditionelles Mitglied unserer Gesellschaft und die Werbung omnipräsent. Bier-, Volks- und Schützenfeste helfen da gut beim Einstieg. Trinkst du nicht mit, dann bist du nicht mit dabei. Du bist schwach, ein Weichei und kein Kerl und nicht komplett. Zum Glück gibt es ja noch das begleitete Trinken für Teenager, damit die Rampe noch ein bisschen flacher wird. Super! Wer genau hinschaut, sieht: Es gibt fast keine Familie ohne Suchtproblematik in den eigenen Reihen oder im Umfeld.

Der Ausstieg aus der Sucht aber wird hart, steinig und stetig sein. Geläutert, mit vielen Erfahrungen zurück in die Reinheit des klaren Denkens. Den Weg über die Sucht hätte ich gerne auch auslassen können, wobei auf dem Weg in Abstinenz mir die wertvollsten Menschen begegneten.

Die beste Droge ist ein klarer Kopf!

**CHRISTOPH HAHN, EHEMALIGER PATIENT, BELEUCHTET UNSER  
TITELTHEMA VON EINER ÜBERRASCHENDEN SEITE.**

## KOLUMNE

PFARRER GOTTFRIED HEINZMANN

# ÜBERGÄNGE



PFARRER GOTTFRIED HEINZMANN  
IST VORSTANDSVORSITZENDER  
DER ZIEGLERSCHEN

Ich habe hier einen Stab aus Aluminium. Sehr leicht, 30 cm lang, 3,5 cm Durchmesser. Er ist mir eine wertvolle Gedankenstütze, wenn es um Übergänge geht. Sein normaler Einsatzort ist die Aschenbahn im Stadion: Staffelläufe. Auf meinem Stab ist ein Vers aus der Bibel aufgedruckt. Er steht im Brief an die Hebräer Kapitel 12: *»Lasst uns laufen und aufsehen auf Jesus!«*

Die Läufer trainieren die Übergabe des Stabs bis zur Perfektion. Unsere Übergänge im Leben können wir nicht trainieren. Umso wichtiger sind Hinweise von anderen, die schon Übergänge hinter sich haben. *»Lasst uns laufen«* – das ist der erste Hinweis des Hebräerbriefes. Nicht stehenbleiben oder gar die Laufbahn verlassen. Sondern: Mit Jesus Christus in Bewegung bleiben, uns weiterentwickeln.

Übergänge gelingen, wenn wir das Wichtige im Blick behalten. Deshalb die zweite Ermu-

tigung: *»Lasst uns aufsehen zu Jesus.«* Wenn die Läufer beim Stabwechsel nach unten oder gar nach hinten sehen, besteht die Gefahr, dass sie stolpern und aus dem Tritt geraten. Aufsehen – auf den, der uns Orientierung gibt und uns zum Ziel führt. Das ist gerade in den Übergängen des Lebens entscheidend.

Bei der dritten Ermutigung geht es um die *»Wolke der Zeugen«*. Im Griechischen steht die Wolke für die Fülle, das Überfließende, einen ganzen Schwarm von Menschen. Und so ist es auch! Wir sind umgeben von vielen Menschen, die mit uns glauben, hoffen, lieben und uns begleiten. Wir laufen nicht alleine!

In Hebräer 10 steht: *»Lasst uns aufeinander achthaben und einander anspornen zur Liebe und zu guten Werken.«* Das wollen wir tun. Und einander anspornen zur Liebe und zu guten Werken.







## Fragen an

HEIKE BARTH

*Heike Barth ist gelernte Hauswirtschafterin. Seit 2022 ist sie in der Fachklinik Höchsten tätig, zunächst in der Küche. Im November 2023 hat sie die Hauswirtschaftsleitung übernommen.*

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

Hauswirtschafterin war schon immer mein Traumberuf. Ich hatte schon immer Spaß und Freude an der Hausarbeit, am Kochen und beim Backen. Meine Mutter war berufstätig, daher war es für mich schon früh klar, dass ich da aushelfe und einige Aufgaben übernehme. Und so kam der Berufswunsch praktisch von alleine.

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

Mir wird es nicht langweilig. Jeder Tag ist anders und bringt neue, auch kurzfristige Aufgaben mit sich. Und genau diese Herausforderungen machen den Job so abwechslungsreich und machen mir unheimlich viel Spaß. Dazu kommt: Ich habe sehr viel Freude am Umgang mit Menschen.

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

Dass alle Kolleginnen und Kollegen die gleiche Wertschätzung erfahren, egal in welchem Bereich ihr Tätigkeitsfeld liegt. Ich wünsche mir, dass jeder jeden respektiert und nicht achtlos über den Einsatz und das Engagement anderer hinwegsieht.

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

Mit Johannes Ziegler. Seit ich seine Geschichte gehört habe, fasziniert mich der Gründer der Zieglerschen sehr!

*Was bringt Sie richtig auf die Palme?*

Lügen. Frech ins Gesicht lügen, Unehrllichkeit.

*Wofür würden Sie mitten in der Nacht aufstehen?*

Ganz klar: Für meine Familie stehe ich immer und jederzeit auf – auch mitten in der Nacht!

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

Auf meine Familie. Sie ist das größte und höchste Gut was ich habe und besitze.

*Was ist ihr Lieblingsessen?*

Gefüllte Paprika und Kässpätzle. Da bin ich dann doch die »typische Schwäbin«!

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

Mein erster Wunsch wäre Gesundheit. Dann, dass meine Familie glücklich ist. Und zuletzt würde ich mir Frieden für die Welt wünschen.



## Was bleibt?

*Wir haben gefragt: Was bleibt von der Zeit in der Fachklinik Höchsten? – und ehemalige Patientinnen der Fachklinik Höchsten haben geantwortet. Eine Auswahl.*

### Das Leben lieben

**DIESE UNBÄNDIGE ANGST** wird wohl nie weggehen. Aber das ist okay. Sie gehört wohl zu mir. Und trotzdem zu lachen, trotzdem wieder Glück zu spüren, das hat mir gezeigt, wie unglaublich stark ich bin.

**NEULICH SAGTE** mein neuer Chef zu mir, ich sei in der Abteilung der Fels in der Brandung, der immer ruhig ist, wenn alles um mich explodiert und der selbst den unmöglichsten Menschen mit einem Lächeln begegnet.

**DER ALKOHOL** hat diese Kraft fast zerstört. Aber sie ist wieder da und jetzt sitze ich manchmal einfach nur staunend da und wundere mich wie schön alles ist. Ich liebe dieses Leben!  
*Maria B.*

### Neue Energie

**ICH WAR VON** September bis Anfang Dezember 2016 im Höchsten in Therapie. Es war die beste Entscheidung meines Lebens. Einzel- und Gruppentherapie haben mir sehr geholfen. Wurde sozusagen »durchgeschüttelt«, was nicht immer leicht war, aber dazu geführt hat, mich so zu akzeptieren, wie ich bin, und dass ich mich wieder wohl gefühlt habe.

**ICH HABE** wieder Energie geschöpft, Selbstbewusstsein bekommen und neuen Mut mit meiner Alkoholkrankheit umgehen zu können. Seither bin ich ohne Rückfall abstinent und versuche die Werkzeuge, die ich dort auf den Weg mitbekommen habe so gut es geht einzusetzen.  
*Martha D.*

### Nicht immer einfach

**ALS ICH** im Januar 2012 an den Höchsten gekommen bin, hatte ich schon mehrere Süchte durch, aber der Alkohol war mein größter Feind. In der Therapie habe ich gelernt mich mit all meinen Ecken und Kanten zu lieben und zu respektieren.

**MEINE THERAPEUTINNEN** hatten es nicht immer leicht mit mir (ich ja mit mir auch nicht ...) aaaaaaber es hat sich gelohnt. Ich bin seit 12 Jahren trockene Alkoholikerin und kann rückblickend sagen, der Höchsten war das Beste, was mir passieren konnte. Ich danke, allen, die mich durch diese Zeit begleitet haben!  
*Claudia T.*



#### IMPRESSUM

**DER RINGBOTE** Das Magazin des Geschäftsbereiches Suchthilfe und des Förderkreises Suchthilfe der Zieglerschen e.V. Juli 2024, Nr. 2 Auflage: 2.500 Stück **HERAUSGEBER** Die Zieglerschen – Süd – gem. GmbH, Geschäftsbereich Suchthilfe, vertreten durch Rebekka Barth, Geschäftsbereichsleiterin Suchthilfe und der Förderkreis Suchthilfe der Zieglerschen e.V., vertreten durch Sabine Lorber, Vorsitzende **ERSCHEINUNGSORT** Wilhelmsdorf **ERSCHEINUNGSWEISE** Dreimal pro Jahr. Der Ringbote ist die Zeitschrift für ehemalige und derzeitige Patientinnen und Patienten, Freunde, Förderer, Kunden und Mitarbeitende des Geschäftsbereiches Suchthilfe der Die Zieglerschen **REDAKTION** Maria Keller (verantw.) **AUTOREN DIESER AUSGABE** Christoph Hahn, Annette Scherer (AS), Volkmar Schreier (VS) **BILDNACHWEISE** Titelfoto: francescoch/istock Weitere Bilder: Bulat Silvia/istock (S.2), Rolf Schultes (S.2), privat (S.2), Die Zieglerschen (S.3, S.7, S.14, S.15, S.16), DekiArt/istock (S.5), Guiseppo Lombardo/istock (S.6), Illustration: Nils Menke (S.12), M S/peopleimages.com/AdobeStock (S.13), Annette Scherer (S.15), Katharina Stohr (S.15), Elke Heymann-Szagun (S.16) **ANSCHRIFT DER REDAKTION** Die Zieglerschen – Süd – gem. GmbH Geschäftsbereich Suchthilfe Maria Keller Saalplatz 4 88271 Wilhelmsdorf Telefon (07503) 920 - 103 Telefax (07503) 920 - 117 E-Mail: keller.maria@zieglersche.de für alle Fragen zum Ringboten **GRAFISCHES KONZEPT, SATZ, REDAKTION, PRODUKTION** Agentur Nullzwei, Köln Redaktion: Volkmar Schreier Gestaltung: Michaela Fehlker **DRUCK** Druckerei Marquart GmbH

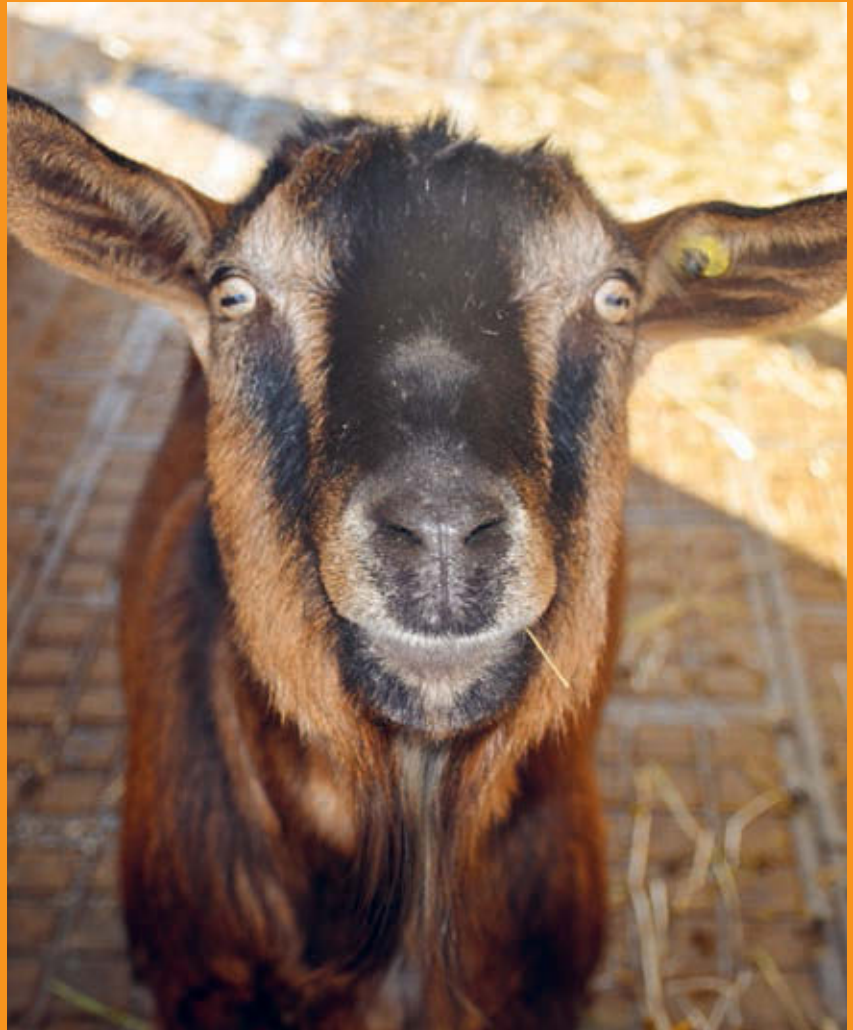
## PERSONALIEN

### NEUE MITGLIEDER

*Willkommen!* Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder im Förderkreis: Simon Ast, Patrick Weber

### VIELEN DANK!

*Abschied:* Martin Baumgardt, unser langjähriger und geschätzter Redaktionskollege und regelmäßiger Autor der Kolumne »Zwischenruf« im Ringboten, hat sich von der Redaktionsarbeit zurückgezogen. Wir bedauern seinen Weggang sehr und werden seine pointierten Kolumnen vermissen. Danke, Martin! VS



## TERMINE

### JAHRESFEST 2024

*Einladung I* Das Jahresfest 2024 findet am 14. September 2024 statt. Das Programm für beide Standorte ist diesem Heft beigelegt. Wir freuen uns auf Sie!

### MITGLIEDERVERSAMMLUNG

*Einladung II* Die nächste Mitgliederversammlung findet am 14. September 2024 um 09.00 Uhr in der Kapelle der FK Höchsten statt. Die Tagesordnung finden Sie auf unserem Beileger.

## DAS BESONDERE BILD

»Hallo, ich bin Pedro! Ich bin ein Therapietier in der Fachklinik Höchsten. Möchtest du mein Tierpate werden?«

*Tierpate zu werden ist ganz einfach!*

*Wie das funktioniert, steht hier:*

[www.zieglersche.de/tierpate-werden](http://www.zieglersche.de/tierpate-werden)