



AUSGABE 8  
Juni 2024



**Liebe Freundeskreisler\*innen und interessierte Lesende,**

bevor der Sommer wieder mit einiger Sicherheit über uns hereinbricht und mit mindestens einer Hitzewelle Körper, Geist & Seele erschöpfen tut, möchten wir Euch unter anderem mal wieder etwas Theorie – diesmal zum Thema ‚Sucht und Aggression‘ – an die Hand geben. Außerdem findet Ihr auch einen Artikel über den Kemptener Angehörigen-Tag im März.

Oliver Breiing - für die kleine, aber feine Redaktion.

### **Suchtinduzierte Aggression (Teil 1 von 3)**

**Vorliegender Text spiegelt meine eigenen langjährigen Erfahrungen beim Zusammenleben und Umgang mit suchtbelasteten Menschen, durch selbst absolvierte Psychotherapien und in meinen Aktivitäten für die Selbsthilfegruppe-Forchheim des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe e. V. wider.**

**Zusätzliche Informationen brachte mir die Lektüre folgender Quellen:**

- „Wut, Aggressionen und Gewalt bei Kindern und Jugendlichen“, Dr. med. Gertrud Peschel-Krömker, Vortrag 2021
- „Komm´ doch mal runter“, Evelyn Summhammer, Goldess-Verlag
- „Wutmanagement“, Dr. Zarmina Penner, ZP Publishing
- „Lernfall Aggression“, Hans Peter Nolting, Rowohlt-Verlag
- „Psychologie der Aggression“, Hans Peter Nolting, Rowohlt-Verlag
- „Gewaltfreie Kommunikation“, Marshall B. Rosenberg, Herder-Verlag
- „Aggressionen bewältigen“, Gentry, W. Doyle, Wiley-VCH-Verlag
- „Adoleszenzkrise und Identitätsbildung“, Rainer Döbert und Gertrud Nummer-Winkler, Suhrkamp-Verlag
- „Schaltplan des Geistes“, Helmut Grünewald, rororo-Verlag
- „Denken, Lernen, Vergessen“, Frederik Vester, dtv-Verlag
- „Grundriss der Neurophysiologie“, Hrsg. R.F. Schmidt, Springer-Verlag

.....

- Heute möchte ich am liebsten wieder alles an die Wand klatschen ...
- In meinen Augen bist Du ein Nichts ...
- Nun bist Du für mich gestorben ...
- Das waren aber sehr bissige Bemerkungen ...
- Ich könnte Dir glatt den Kopf abreißen ...
- Der Blitz soll Dich treffen ...
- Da muss ich die/ den ... mal weich klopfen ...
- Jetzt fahr´ am besten zur Hölle ...
- Wenn Du das tust, dann zieh´ ich Dir die Schaufel d´rüber ...

### Fortsetzung: Suchtinduzierte Aggression (3-1)

Wenn wir uns im Alltag über etwas – oder Jemanden – ärgern, verschaffen wir uns öfters Luft mit solchen Redewendungen. Würden wir sie in die Tat umsetzen, zeigten wir damit ein enormes Gewaltpotenzial. Aggressionen und Gewalt begegnet uns in unterschiedlichen Facetten, Intensität und Lebensumfeldern; sie können zwischenmenschliche Beziehungen und das Zusammenleben erheblich belasten.

#### **Besonderheit suchtblasteter Personen**



Menschen mit Suchtproblemen sind prädestiniert für Gewaltausbrüche jeder Art. Es gibt zwar Individuen, die durch dämpfend wirkende Stoffe (Sedativa, Downer) eher schläfrig werden, oder sie verfallen in einen tranceartigen Zustand. Doch viele Suchtmittel (Halluzinogene und besonders Stimulanzien) haben dosisabhängig zunehmend aufputschende Effekte, sodass die Kontrolle eigener Impulse schwer beeinträchtigt werden kann. So kommt es unter Einfluss aller psychoaktiven Substanzen vermehrt zu Aggressivitäten und cholerischen Verhaltensweisen, die sich dann das Umfeld der Betroffenen oft nur schwer erklären, geschweige sich davor schützen kann. Wie aus dem Nichts können Personen unter Suchtmittel einfluss übergriffig auf andere werden,

grundlos und übersteigert ihre Mitmenschen beschimpfen, oder angreifen, wahllos Gegenstände zerstören, oder gar sich selbst Verletzungen zufügen.

#### **Alkohol-Missbrauch**

muss hier separat angeführt werden aus 2 Gründen:

- Es sind laut Bundesgesundheitsministerium etwa 10 % aller Erwachsenen davon betroffen – und das ist wohl nur die 'Spitze des Eisbergs'
- Die toxische Wirkung auf verschiedene Körpersysteme

#### **Die Häufigkeit**

Nicht nur in Bayern gehören alkoholische Getränke zu den am häufigsten konsumierten schädlichen Stoffen, obwohl sie legal (wie Nikotin) zu beziehen sind. Alkohol ist auch als wichtiger Geschmacksträger und Konservierungsstoff in zahlreichen Lebens- (und Arznei-)mitteln enthalten. Darüber hinaus zählen alkoholhaltige Getränke (schwächere und starke) als sog. 'Genussmittel' und werden in allen Gesellschaftskreisen aufgrund ihrer Wirkung als Lebensbereicherung akzeptiert. Alkohol senkt kurzfristig die Hemmschwelle, macht lustig + gesellig, minimiert Scheu, Ängste, Tabus (Rauschzustand) und kann sogar Schmerzen mindern. Erst bei höherer Dosierung setzt narkotisierende Wirkung ('Koma-Saufen', 'Filmriss') ein.

Der Übergang von Genuss aus Lust/ Geschmack - hin zum kritischen Konsum - bis schließlich zum eindeutigen Missbrauch sind fließend. Deshalb sind sich viele Menschen auch nicht bewusst, wo sie stehen, bzw. ob oder wie weit sie bereits eine Abhängigkeit entwickelt haben. Oft liegt langjähriger Alkoholkonsum zugrunde, oft muss ein spektakuläres Ereignis (z.B. der Verlust des Führerscheins, ein Autounfall...) oder eine spezifische Erkrankung eintreten, ehe sich die Menschen kritisch mit ihrem Alkoholkonsum auseinandersetzen.



## Fortsetzung: Suchtinduzierte Aggression (3-1)

### Toxische Wirkung

Ethanol (= chemischer Begriff für Alkohol) gilt als Zellgift, insbesondere für Nervenzellen. ALLE Organsysteme des Körpers, die mit diesem Stoff in Berührung kommen und ihn wieder abbauen müssen, werden langfristig geschädigt. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass alkoholische Getränke entzündungs- und krebsfördernde Effekte auf Mund, Zunge, Rachen, Magen, Dünndarm Leber, Bauchspeicheldrüse ausüben.

Im zentralen Nervensystem (Gehirn) führt Ethanol kurzfristig zum bekannten Rauschzustand, bei regelmäßigem und intensiverem Konsum aber zu sehr schweren Schädigungen: nicht nur dass bei hoher Dosierung Gehirnzellen regelrecht absterben („alle Alkis werden blöd!“), sondern eben, dass wichtige Nervenverknüpfungen funktionell negativ und irreversibel verändert werden. Dies hat eine allmähliche und von Mitmenschen beobachtbare Wesensveränderung zur Folge, die den/ die Betroffene/n in seinem sozialen Umfeld (z.B. Familie, Freunde), Arbeitsmilieu (Qualität der Arbeit, Kollegen) enorm beeinträchtigt.

Auch die allgemeinen Gedächtnisleistungen nehmen kontinuierlich ab.

Außerdem neigen die Betroffenen verstärkt kurz- wie langfristig zu Aggressionsausbrüchen, denn ihre Frustrationstoleranz und Impulskontrolle verringern sich auf Dauer stark – eine Folge der pathologischen Nervenfunktionen. Dass Personen nach einem Vollrausch sich dann oft nicht mehr erinnern können, liegt eben gerade an der zelltoxischen Wirkung des Ethanols.



### Massive Aggressionen

Die Art und Schwere der destruktiven Handlungen können sogar den Status von Straftaten erreichen und müssen damit gesetzlich geahndet werden. Untersuchungen von – wegen Körperverletzung - einsitzenden (insbesondere männlichen) Sträflingen zeigen, dass eine Vielzahl ihrer Delikte unter Suchtmittel einfluss erfolgte.

Diese Tatsache, wenn sie denn psychologisch begutachtet wurde/ werden konnte, besitzt eine gewisse Relevanz für das Strafmaß der

Delinquenten (Unzurechnungsfähigkeit während der Tat).

Langfristig muss aber betont werden, dass verhängnisvolle Verhaltensweisen, die sich durch langdauernden Suchtmittelmissbrauch bei Menschen einmal `eingeschliffen`/ etabliert haben, nur schwer zu beeinflussen sind, da es sich um hirnorganische Veränderungen handelt

Auch eine intensive Psychotherapie mit erfolgversprechenden Effekten, oder eine Suchtmittelentwöhnung (professionell/ klinisch oder z.B. während des Aufenthaltes in einer Justizvollzugsanstalt) wird niemals eine grundlegende Verhaltensänderung garantieren können.

Darüber hinaus haben die Wissenschaftler eindeutig beweisen können, dass nicht nur der Konsum von Suchtmitteln die Ausführung von Gewalttaten begünstigt, sondern auch die Entziehung von solchen Stoffen.



## Fortsetzung: Suchtinduzierte Aggression (3-1)

So muss die Liste der Entzugserscheinungen bei psychoaktiven Substanzen unbedingt erweitert werden mit dem Faktum, dass Betroffene infolge ihrer Bewusstseinsveränderungen zu Problemen mit der eigenen Impulskontrolle neigen. Also auch während und nach (unbestimmte Zeiträume = Rebound-Effekt) einer Entzugstherapie können spontan Gewaltbereitschaft/ -ausbrüche, Zerstörungswut und sonstige destruktive Aktionen auftreten, bei manchen Drogen (besonders Halluzinogene) verstärkt. Es gibt auch andere Ursachen: Charaktereigenschaft, Grunderkrankungen, z. B. ADHS, oder eine Reihe von sonstigen hirnorganischen Störungen.

*Irene Braun in Zusammenarbeit mit Dr. Peschel-Krömker*

*[Anmerkungen des Fotografen zu den Fotos: Es sind reine Drohgebärden, niemand wird physisch verletzt – und doch können auch sie bereits sehr verletzend sein!]*

**... Teil 2 von 3 folgt in der nächsten Ausgabe – u.a. mit „Formen von Aggression“!**

## Weitere Freundeskreise stellen sich vor:

### • Freundeskreis Hof

Im Jahre 2005 hat Angelika Schemmel den Freundeskreis Hof gegründet. Die Räumlichkeiten für die Gruppenabende konnten von der St. Lorenz Gemeinde Hof angemietet werden. Bei Bedarf und in Absprache standen bereits zu diesem Zeitpunkt drei Räume zur Verfügung.

Anfangs fand wöchentlich montags ein Gruppentreffen statt. Stetig kamen neue Betroffene und Angehörige hinzu, so dass es notwendig wurde eine zweite Gruppe anzubieten. Dies erfolgte dann ab 2011. Auch diese Gruppenstunde, die mittwochs stattfand, wurde sehr rege besucht. Zu diesem Zeitpunkt kamen wöchentlich zwischen 20 und 25 Besucher.

Die Ursache für die gute Resonanz war und ist bis heute auch in der kompetenten Beratung bei den Erstgesprächen für Neulinge durch unsere Angelika zu suchen. Gruppenleiterin war von Beginn an und bis heute Angelika.

Ebenfalls ab 2011 wurde das Angebot für die Gruppenbesucher erweitert. Es kamen folgende neue Gruppen dazu:

- **Führerscheingruppe:** Hier werden Betroffene, die wegen Trunkenheit am Steuer den Führerschein verloren haben, auf die MPU vorbereitet. Die Gruppe findet bei Bedarf statt und wird von Helmut, Angelika sowie seit 2023 von Jana betreut.

### Fortsetzung: Freundeskreis Hof

- Frauen- und Männergruppe: Diese Gruppen finden auf Wunsch der Gruppenbesucher bzw. bei Bedarf statt. Gruppenleiter sind Angelika und Günther.
- Angehörigengruppe: Die Gruppe findet einmal monatlich statt. Gruppenleiter sind Claudia und Günther.

Natürlich gibt es im FK Hof zur Auflockerung während der Gruppenstunden auch verschiedene gesellige Aktivitäten wie z. B. Weihnachtsfeier, Bastelabende, Kochabende, Gymnastik oder Flohmarkt (der Ertrag kommt der Gruppe zugute).

Um den Zusammenhalt und die Freundschaft zu stärken bietet der FK Hof zusätzlich viele Freizeitveranstaltungen an. So finden jährlich zwei Wanderungen, ein Ausflug, das Sommerfest bei Schemmels, ein Herbstfest und Minigolfnachmittage statt.



Das Wandern ist des Hofers Lust ...

Die vielen verschiedenen Angebote haben letztendlich alle dasselbe Ziel: Für die Betroffenen eine zufriedene Abstinenz und wieder Freude am Leben zu erlangen und die Angehörigen auf diese Reise mitzunehmen.

Extern erfolgte in der Zeit von 2005 – 2019 zweimal im Monat die Vorstellung des FK im Bezirksklinikum Rehau. Seit 2015 sind wir vierteljährlich im Bezirksklinikum Wöllershof zur Vorstellung.

Suchtprävention bei den Konfirmanden sowie die Mitarbeit im Suchtarbeitskreis und Arbeitskreis „Unsere Stadt gemeinsam gegen Drogen“ ergänzen unser vielfältiges Angebot. Leider sind durch den coronabedingten Ausfall von Gruppenstunden auch bei uns einige Gruppenbesucher/Innen ferngeblieben.

So nach und nach kehrt allerdings wieder eine gewisse Normalität zurück, was natürlich besonders den betroffenen Besuchern zugutekommt.



Loni Peetz



## • Freundeskreis Hersbruck

Die Selbsthilfegruppe ist für mich ein wichtiger Baustein für eine zufriedene Abstinenz. Nach einigen Gruppenvorstellungen bei meiner ersten Entgiftung im Krankenhaus Altdorf und einem Telefonat mit Kiss, habe ich mich als erstes wegen des für mich passenden Ortes und Zeitpunktes der Gruppentreffen für den Freundeskreis Hersbruck entschieden.

Schon während der ersten Gruppentreffen lernte ich eine tolle Gemeinschaft kennen, die mich herzlich aufnahm und mich bei meinem Rückfall und während meiner Langzeittherapie unterstützt hat. Inzwischen bin ich seit 3 1/2 Jahren dabei, ich durfte Seminare besuchen, es gibt schöne Gruppenveranstaltungen und es sind private Freundschaften entstanden, wo man ein offenes Ohr für den anderen hat. Der andere weiß über die eigene Vergangenheit Bescheid und versteht einen oft besser als Menschen, die keine Erfahrung mit dem Thema Sucht gemacht haben.

In der Gruppe kann ich ohne Bedenken meine alltäglichen Sorgen und Nöte teilen, die Erfahrung der anderen Gruppenmitglieder hilft mir dann oft weiter oder ich bekomme einen Denkanstoß, einen neuen Blickwinkel etc. Am Freundeskreis Hersbruck mag ich den freundlichen offenen Umgang miteinander, auch wenn es natürlich mal zu Meinungsverschiedenheiten kommt oder nicht jeder einem sofort sympathisch ist.

Die Mischung aus Menschen, die bereits lange abstinent leben, andere die einige Rückfälle erlebt haben und neuen Gruppenbesuchern, die gerade aus der Entgiftung kommen, hilft mir, das Thema Alkohol nicht zu vergessen und wachsam im Alltag zu bleiben, um weiterhin zufrieden abstinent leben zu können.

*Brigitte Löhnig*

## Gruppenvorstellungen in der FLÜSTERTÜTE [2024]

Wir freuen uns, wenn Ihr hier einen Einblick in Eure Gruppen gebt; besonders Bilder (mit Nennung des Urhebers! / die Abgebildeten müssen mit der Veröffentlichung im bekannten Umfang einverstanden sein) bereichern diese ‚Verbandszeitung‘!  
Bitte schickt eure Berichte rechtzeitig an:

[ak.oeffentlichkeit@freundeskreise-sucht-bayern.de](mailto:ak.oeffentlichkeit@freundeskreise-sucht-bayern.de)

**Für die Ausgabe 9 (erscheint August 2024) → Einsendeschluss = 25.07.2024:**

- Freundeskreis Hilpoltstein
- Freundeskreis Lauf
- Freundeskreis Roth

*Die Redaktion*

## „Angehörigen-Tag“ in Kempten

### Freundeskreis Kempten/Allgäu

Am 23.3.2024 traf sich der Freundeskreis Kempten in Betzigau zum lange ersehnten „Angehörigen-Tag“.

Unter der kompetenten Leitung von Suchtreferentin Sina Limpert - vom Bundesverband aus Kassel angereist - wurde ein Tag gestaltet mit Themen, von denen sich ein Kreis von Angehörigen von Suchtkranken ganz besonders angesprochen fühlte.



Jeder für sich versuchte, seine ganz persönlichen Ressourcen zu ergründen.

Es war dann auch sehr interessant, unseren Umgang mit anderen Personen mit dem Umgang mit uns selbst - in der gleichen Situation - zu vergleichen.



So manche Überraschung gab es, als wir in Kleingruppen 54 Adjektive zur Verfügung gestellt bekamen und jeweils 6 davon den Gruppenpartnern zuteilen sollten. Aber es gab auch viele Übereinstimmungen.



Ein schönes Ergebnis. Danke, Sina!

## In (aller) Kürze

### Minigolfturnier der Freundeskreise 2024 in Fürth

Am **20. Juli 2024** (Samstag) **um 11 Uhr** findet auch in diesem Jahr ein **Freundeskreis-Minigolfturnier** statt. Ausrichter ist nach einiger Zeit mal wieder der **FK Altenberg**.  
**Austragungsort:** Golfgarten am Europakanal, Hafenstraße 5 in 90762 Fürth (Treffen bereits ab 10:30 Uhr). Die Anlage ist bewirtschaftet.

Das Runde muss in das Runde!



Das **Startgeld pro gemeldeter Mannschaft** (jeweils vier Spieler) beträgt **25,- €**.  
**Anmeldungen bitte bis zum 20. Juni 2024** und zwar an folgende mail-Adresse:  
[altenberg@freundeskreise-sucht-bayern.de](mailto:altenberg@freundeskreise-sucht-bayern.de)

### Kreativseminar im Keltendorf Alcmona

Kreativ sein – nicht nur im Kopf!



Es sind noch Plätze frei für das diesjährige **Kreativseminar „Bildhauerei – Begegnung mit Speck- und Ytongstein“** vom **9. bis 11. August 2024** im **Keltendorf Alcmona an der Altmühl in Dietfurt**.

Das schöpferische Potential eines jeden Teilnehmers oder Teilnehmerin soll hier freigesetzt werden beim dreidimensionalen Gestalten mit den erwähnten Materialien.

Das gemeinschaftliche Erleben in Begegnungen und Gesprächen kommt dabei natürlich wie immer auch nicht zu kurz.

Mitgebracht werden sollten: altes Handtuch, einfacher Mundschutz, Schwamm/feines Schleifpapier, Kratzwerkzeuge (ggfs. Raspel, Feile, kleines Messer, kleine Säge, Handbohrer), Heftpflaster nicht zu vergessen!

Der **Eigenanteil beträgt 40,- €** pro kreativem Kopf.  
Übernachtet wird im Landgasthof „Zum Wolfsberg“ in Mühlbach (bei Dietfurt), Riedenburger Straße 1.

**Anmeldeschluss** ist der **20. Juni 2024** – Anmeldung bitte im internen Bereich unserer Homepage! (Heimschläfer mögen dies bei der Anmeldung bitte unbedingt mit angeben.)





*Fortsetzung: In (aller) Kürze*

### **Körper Geist und Seele-Wochenende (KGS) in Blaibach bei Cham**

Vom **27. bis 28. Juli 2024** findet dieses Jahr das **KGS-Wochenende**. Trotz laufender Anmeldefrist bis 16. Juni waren bei Redaktionsschluss **nur noch 4 Plätze** für Interessierte frei!



Foto (Ausschnitt): T. Einsiedel

Ein Platz davon ist sogar noch in der Hütte frei, die anderen müssten allerdings im eigenen Zelt, Campingbus o.ä. übernachten – was aber der großartigen Sache ja keinerlei Abbruch tut.

„Körper, Geist und Seele in Einklang bringen“ soll auch diesmal wieder im Vordergrund dieses Wochenendes stehen, das vom FK Ansbach durchgeführt werden wird. Es werden erneut Wanderungen, Kanutouren, Yogaeinheiten und Gesprächsrunden angeboten.

Weitere wichtige Infos hierzu - wie immer - auf der Termine-Seite der Homepage des Landesverbandes [www.freundeskreise-sucht-bayern.de](http://www.freundeskreise-sucht-bayern.de).

Wir freuen uns auf Eure Anmeldungen unter [ansbach@freundeskreise-sucht-bayern.de](mailto:ansbach@freundeskreise-sucht-bayern.de).

Weitere Infos zu diesen und zu **weiteren Veranstaltungen** findet Ihr auf unserer Homepage [www.freundeskreise-sucht-bayern.de](http://www.freundeskreise-sucht-bayern.de) im Menü unter Neuigkeiten > Termine!

---

### **Der Quartals-Witz**

Wie lange dauert ein Fußballspiel zwischen Kolumbien und Jamaica? Keine Minute, da die Kolumbianer die Linien schnupfen und die Jamaicaner das Gras rauchen.

*[Witz aus dem unerschöpflichen Fundus von Irene - zur Einstimmung auf die Europameisterschaft 2024; auch wenn Kolumbien und Jamaica sich hierfür ja – erneut - gar nicht qualifiziert haben. 😊]*





AUSGABE 8  
Juni 2024



---

## IMPRESSUM

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Bayern e.V.  
Oliver Breiing – Vorstand  
Pfisterstraße 40  
90762 Fürth  
0177-7467845  
[www.freundeskreise-sucht-bayern.de](http://www.freundeskreise-sucht-bayern.de)

### **weitere Bildnachweise:**

*Seite 2/3: Oliver Breiing*

*Seite 5: Günther Schemmel*

*Seite 7: Sonja Geiger [7x]*

*Seite 8: G. Ebner [1x] / Irene Braun [1x]*

