

Wenn tief in der Seele etwas sitzt

Suchtkrankenhilfe Geschwister von suchtkranken Jugendlichen fühlen sich mit ihren Ängsten oft alleingelassen. Hier möchte die Elternselbsthilfe Zollernalbkreis Raum für den Austausch geben. *Von Stephanie Apelt*

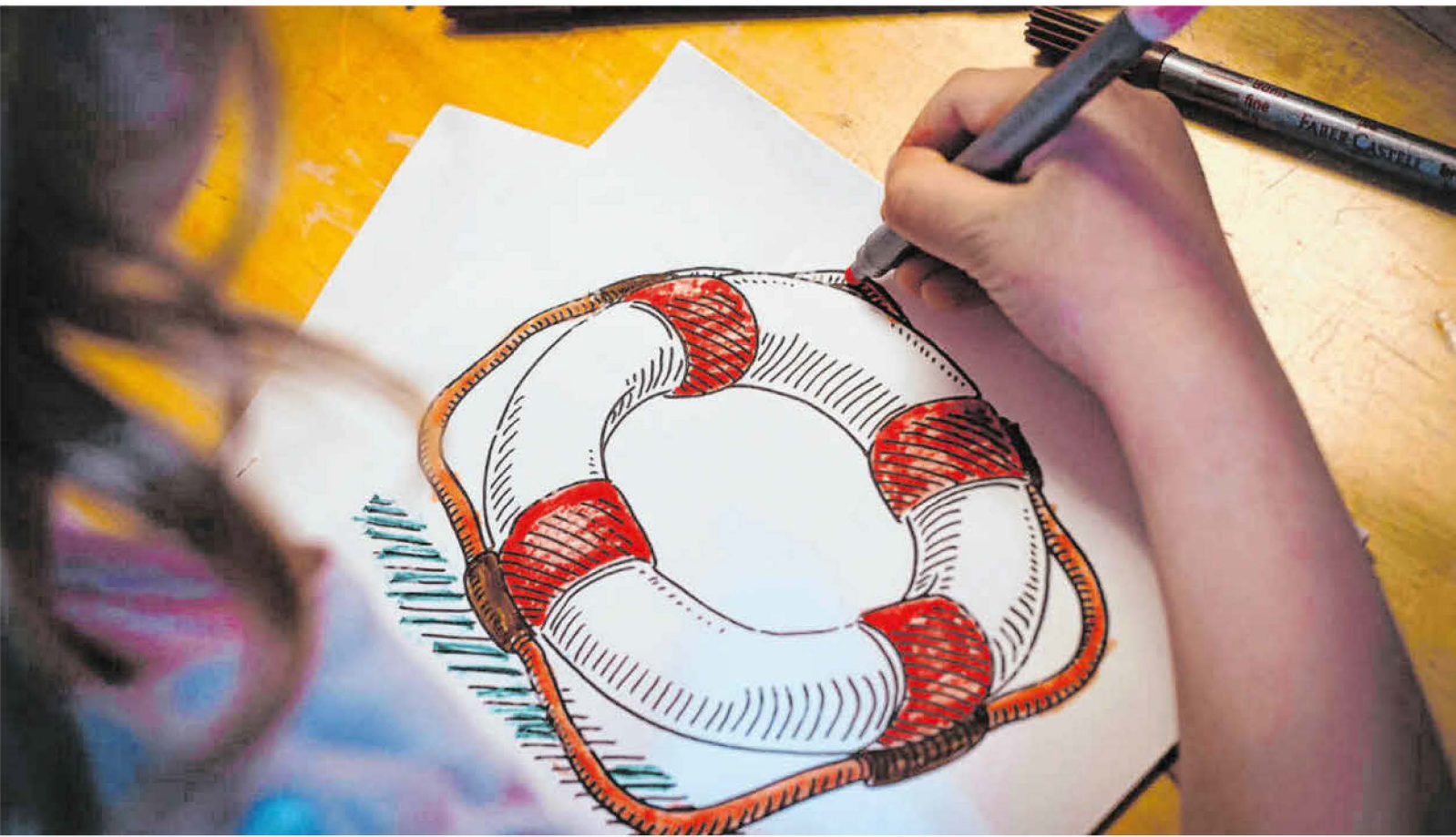
Mein Bruder trinkt und kiff. Dabei ist er doch erst 16. Ich bin verloren, weiß nicht, was tun, und mache mir Sorgen um ihn. Es ist mein großer Bruder, er war immer da für mich und ich möchte für ihn da sein.“ Es sind solche Hilferufe, die Adalbert Gillmann dazu bringen, ein ganz neues Projekt im Zollernalbkreis zu starten: eine Gruppe, die Geschwisterkinder von Süchtigen anspricht. Ein erstes Treffen findet am 21. Januar in Balingen statt.

Sie können keine Helden sein
Vielen ist der Begriff Geschwisterkinder nicht bekannt. Das sind Geschwister von suchtkranken Menschen. „Ganz schlimm ist es



Adalbert Gillmann befasst sich seit Jahren mit Suchtproblematiken.

aber, wenn die Konsumenten mit Drogen zutage sind.“ Zunächst bleibe die beginnende Abhängigkeit meist unentdeckt, bemerkt wird aber, dass sich das Kind (häufiger Anfang im Drogenkonsum ist bereits mit 13 bis 15 Jahren) negativ verändert. „Die Eltern schreiben diese Veränderung sehr oft der Pubertät zu. Die Geschwisterkinder aber bekommen meistens mit, dass sich der Bruder beziehungsweise die Schwester in einem schlechten Umgang befindet, die Schule oft schwänzt, schlechte Noten bekommt und sogar das vermeintlich harmlose Cannabis raucht. Oft ist es so, dass Geschwisterbeziehungen einzigartig sind. Sie können eine lebenslange Quelle von Vertrauen und Nähe sein, weshalb die Geschwisterbeziehung auch dunkle Seiten hat.“ Gillmann kennt die Verzweiflung, die einen trifft, wenn sich



Geschwister von Suchtkranken versuchen, stark und gut zu sein. Dabei sind sie mit der Situation hoffnungslos überfordert.

Foto: swp

die Sucht in die Familie krallt. Zwei seiner drei Kinder wurden suchtkrank. So kam es, dass er selbst zum ersten Mal eine Selbsthilfegruppe aufsuchte. „Für viele betroffene Eltern ist die Sucht ihrer Kinder gleichzusetzen mit einer Kette mit Bleikugel am Bein. Das Leben drehe sich nur noch um diese Kette, die nicht zu lösen ist.“ Dadurch sei der Bewegungsfreiraum sehr eingeschränkt, sehr schwer. Die Eltern fühlen sich als Gefangene in ihrer eigenen Gefühlswelt. Zusammen mit seiner Frau gründete der Grosselfinger vor Jahren eine Elternselbsthilfe. Doch was ist mit Geschwistern von süchtigen Menschen? Diese seien, sagt Gillmann, einer doppelten Belastung ausgesetzt. „Auf der einen Seite möchte das Ge-

schwisterkind das Vertrauen der Geschwister nicht verlieren oder gar als Verräter dastehen. Deshalb versucht es, das Wissen, dass der Bruder oder die Schwester auf Abwegen sind, zu verschweigen. Gleichzeit hadern die Geschwisterkinder aber sehr mit sich selbst, ob das gut ist oder nicht.“ **Psychische Belastung ist enorm** Auf der anderen Seite sehen die Geschwisterkinder, wie die Eltern, nach Entdeckung, dass Sucht im Spiel ist, leiden, traurig und machtlos sind. „Sie fühlen sich jetzt auch noch dafür schuldig, weil sie ihr Wissen nicht mit den Eltern geteilt haben. Die psychische Belastung kommt an ihre Grenzen.“ Um ihr Gewissen zu er-

leichtern, versuchen die Geschwisterkinder ihre Eltern nicht noch mehr mit ihren Sorgen und Nöten zu belasten und helfen sogar unter anderem mehr im Haushalt mit. „Dabei vernachlässigen sie ihre Bedürfnisse und ziehen sich meistens zurück. Es ist oft so, dass auch die Freundschaften zurückgehen oder gar aufgegeben werden.“ Geschwisterkinder wissen nicht, wo sie Hilfe bekommen. Auch wie sie ihre selbstauferlegte Verantwortung zurückgeben können und sich wieder um sich zu kümmern. Genau an dieser Stelle will die Elternselbsthilfe Zollernalbkreis endlich einen Platz und Raum geben, sich unter Gleichgesinnten auszutauschen und Verständnis schaffen.

Platz und Raum, sich auszutauschen

Das 1. Treffen für Geschwisterkinder findet am Samstag, 21. Januar, um 14 Uhr im großen Saal im Amt für öffentliche Ordnung und Bürgerservice (Friedrichstraße 67 in Balingen) statt. Der Eingang ist um die Ecke in der Schlossstraße.

Es sind die Geschwisterkinder (nicht die Konsumenten selbst) angesprochen, im Alter ab 13 Jahren. Die Gruppe wird moderiert von Adalbert Gillmann. Bei Fragen steht er gerne unter Telefon 07476/4490741 zur Verfügung. Eine Anmeldung zum Treffen wäre praktisch, es kann aber auch jeder so vorbeikommen.

Mit Spaß an der Bewegung körperlich fit bleiben

Breitensport Bei der TSV-Frauengymnastik gibt es einen Wechsel. Nach vielen Jahren hört Silvia Voß auf.

Bisingen/Thanheim. Silvia Voß, langjährige Übungsleiterin mit Trainer C-Lizenz für Breitensport, muss aus persönlichen und beruflichen Gründen zum großen Bedauern des TSV Bisingen ihre Funktion aufgeben. Sie hatte 2013 – als Nachfolgerin ihrer Mutter – zwei Damen- und Herrengruppen mit jeweils rund 20 Teilnehmerinnen übernommen. In diesem Jahrzehnt ihres Engagements ist viel geschehen. Die anfänglich zwei Gruppen mit Teilnehmerinnen hauptsächlich aus Bisingen und Thanheim mussten im Laufe der Jahre neu organisiert werden, denn alters- und leistungsbedingt passte die gewohnte Einteilung nicht mehr. Auch durch altersbedingtes Ausscheiden und wegen jüngerer Neuzugängen wurde diese Maßnahme notwendig. Veränderungen gab es

natürlich in der Corona-Zeit. So trafen sich bis Ende 2022 immer montags nahezu 20 Damen zur Gymnastik. Die sportlichen Aktivitäten der Gruppe bestanden im Wesentlichen aus Gehen, Atemübungen, Stuhlgymnastik, Sturzprophylaxe mit Kräftigungsübungen und Dehngymnastik sowie Faszientraining, Pilates und Gedächtnisübungen. Darüber hinaus fanden auch andere gemeinsame Aktivitäten statt. In diesem Zusammenhang sind Besuche von Gauveranstaltungen und überregionalen Turnfesten zu erwähnen. Eine alljährliche Weihnachtsfeier ist traditioneller Bestandteil der Gruppe. Bei diesen zusätzlichen Aktivitäten hatte Silvia Voß als kompetente Managerin Rosemarie Raetz an ihrer Seite. Der TSV bedankt sich bei dieser Gelegenheit auch bei Ro-



Nachfolgerin von Silvia Voß (sitzend links) ist nun Evelyn Maue (sitzend rechts). TSV-Vorsitzender Dieter Payean (hinten links) und Geschäftsführer James Lausmann (hinten rechts) freuen sich, dass die Gruppe weiter Bestand hat.

Foto: Jörg Wahl

semarie Raetz für ihren Einsatz. In bleibender Erinnerung ist auch die TSV-Jahresabschlussfeier 2018. Hierbei boten zwei Gruppen musikalische Tanzeinlagen dar. Die harmonischen Darbietungen nach den Melodien „Singing in the rain“ und „Mein Vater war ein Wandersmann“ wurden von den Zuschauern mit großem Applaus belohnt. Der TSV Bisingen und insbesondere das Vorstandsteam bedankten sich nun bei Silvia Voß für ihren Einsatz und wünscht ihr privat sowie beruflich alles Gute, mit der Gewissheit, dass sie als engagierte Übungsleiterin in Erinnerung bleibt. Der Fortbestand dieser Damengymnastik in Thanheim ist gesichert: Nunmehr donnerstags von 15.15 bis 16.15 Uhr betreut Evelyn Maue die Gymnastinnen.

Kleintierzüchter ziehen Bilanz und wählen Grosselfingen. Der Kleintierzuchtverein Grosselfingen lädt zur Hauptversammlung am Freitag, 20. Januar, um 19.30 Uhr ins Züchterheim in Grosselfingen. Neben den Berichten ein wichtiger Punkt: Wahlen.

Obst- und Gartenbauverein hat Arbeitseinsatz Steinhofen. Der Obst- und Gartenbauverein Steinhofen hat am Samstag, 21. Januar, einen wichtigen und dringenden Arbeitsdienst im Obstlehrgarten. Los geht es um 10 Uhr. Es gibt viele Arbeiten zu erledigen, dafür wird jede fleißige Hand benötigt.

Realschule Einladung an alle Viertklässler

Bisingen. Die Realschule Bisingen öffnet für alle Schülerinnen und Schüler der Klasse 4 und deren Eltern am Donnerstag, 9. Februar, von 14 bis 17 Uhr ihre Türen. Beim Schnuppernachmittag gibt es die Möglichkeit, die Räumlichkeiten der Schule kennenzulernen und sich über die neuen Fächer in Klassenstufe 5 zu informieren. Die Schüler freuen sich darauf, ihre Schule präsentieren zu dürfen. Lehrer und Schulleitung stehen für Auskünfte gerne zur Verfügung.

Bürgerverein Geschäftsstelle am Freitag zu

Bisingen. Die Geschäftsstelle des Vereins Bürger helfen Bürgern in Bisingen bleibt auch am Freitag, 20. Januar, noch wegen Krankheit geschlossen. Das Bürgerauto „Fleckahopser“ fährt wie gewohnt, Anmeldungen können am Freitag aber nur über das Handy unter 0176/43334880 angenommen werden. Alle Fahrten, die bis spätestens Mittwoch, 18. Januar, angemeldet wurden, sind bereits vermerkt. Ab Montag, 23. Januar, geht es dann wieder ganz normal weiter.

Zeitwägele: Ein Ort, an dem einem zugehört wird

Bisingen. Manchmal hilft es schon, wenn einem jemand einfach nur zuhört, bei einer Tasse Kaffee oder Tee, in entspannter Atmosphäre. Die katholische Kirchengemeinde Bisingen-Grosselfingen, die evangelische Kirchengemeinde Bisingen und der Caritasverband Zollern bieten hierfür „s Zeitwägele“ an. Der Standort wechselt: Im Januar ist das Zeitwägele, ein umgebauter Bauwagen, jeden Mittwoch von 15 bis 17 Uhr sowie jeden Samstag von 9.30 bis 11.30 Uhr in der Raichbergstraße 28 in Bisingen (vor der Christuskirche) zu finden.

„s Zeitwägele“ ist offen für alle, egal welcher Herkunft und welcher Konfession. Jeder kann vorbeikommen. Wenn nur ein wenig geplaudert wird, ist es auch gut. Und wenn es fünf Anläufe braucht, bis jemand sich tatsächlich öffnet, die Ehrenamtlichen drängen nicht. Versprochen wird: Es gilt das Gebot der Verschwiegenheit. Dabei müssen es nicht immer die ganz großen Probleme sein, die einen belasten. Manchmal reicht es vielleicht schon, wenn man weiß, dass überhaupt jemand da ist, der einem zuhört, einen nicht ablehnt, Zeit für einen hat.



„s Zeitwägele“ rollt durch Bisingen, Grosselfingen und Rangendingen. Grafik: privat