



# 19. FACHTAG

der Thüringer Suchtselbsthilfe



**"UMGANG MIT DER  
EIGENEN VERGANGENHEIT"**

# Mitglieder



**Median Klinik Römhild**  
Am Großen Gleichberg 2, 98630 Römhild



**Arbeiterwohlfahrt Landesverband Thüringen e.V.**  
Juri-Gagarin-Ring 160, 99084 Erfurt



**Blaues Kreuz in Deutschland e.V.**  
**Landesverband Thüringen**  
Krumme Gasse 26, 07333 Unterwellenborn



**Caritasverband für das Bistum Erfurt e.V.**  
Wilhelm-Külz-Str. 33, 99084 Erfurt



**Der Paritätische Wohlfahrtsverband  
Landesverband Thüringen e.V.**  
Bergstraße 11, 99192 Nesse-Apfelstädt



**SIT – Suchthilfe in Thüringen gGmbH**  
Löberstraße 37, 99096 Erfurt



**Diakonisches Werk Evangelischer Kirchen  
in Mitteldeutschland e.V.**  
Merseburger Str. 44, 06110 Halle (Saale)



**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Thüringen e.V.**  
Sophienstraße 5, 96524 Förstital OT Judenbach



**Guttempler Landesverband Bayern-Thüringen e.V.**  
Pillenreuther Straße 46, 90459 Nürnberg



**Klinik Bad Blankenburg GmbH & Co KG**  
Georgstraße 40, 07422 Bad Blankenburg



**Kreuzbund e.V., Diözesanverband Erfurt**  
Wilhelm-Külz-Str. 33, 99084 Erfurt



**Fachklinik Klosterwald gemeinnützige GmbH**  
Bahnhofstraße 33, 07639 Bad Klosterlausnitz

## Inhalt

### ERÖFFNUNG

SEITE 4

**Eröffnung des Fachtags** durch  
NADIN HELBING | Koordinatorin TLS e.V.  
BODO SCHMIDT | Moderation

### HAUPTVORTRAG

SEITE 6

„Das Gute am Nicht-Wissen“,  
Jan-Hinrich Obendiek

### WORKSHOPS

SEITE 8

#### WORKSHOP 1

**Was gehört zu mir und was gehört zu dir**  
Jan-Hinrich Obendiek

#### WORKSHOP 2

**Vergangenes verstehen: eine Reise in die eigene Vergangen-  
heit aus Betroffenen- und Angehörigensicht**  
Annerose Hentschel und Doris Reuschel

#### WORKSHOP 3

**Wut zur Veränderung: Sucht facettenreich und gefährlich**  
Kai Kunz

### AUSZEICHNUNG

SEITE 14

**Auszeichnung engagierter Personen im Suchtselbsthilfe-  
bereich durch die Thüringer Ehrenamtsstiftung**

### SCHLUSSBETRACHTUNG

SEITE 16

#### Bodo Schmidt

Vorstandsvorsitzender Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe  
Landesverband Thüringen e.V.

### Impressum

SEITE 19

# Eröffnung

Liebe ehrenamtlich Tätige,  
liebe Kolleginnen und Kollegen,

ich freue mich sehr Sie heute zum 19. Fachtag der Thüringer Suchtselbsthilfe willkommen zu heißen. Unser jährlicher Fachtag ist für uns immer die Gelegenheit, uns auszutauschen, neue Dinge voneinander zu lernen und neue Impulse für unsere Arbeit mitzunehmen. Besonders freuen wir uns auch darüber, dass wir in diesem Jahr ein so bedeutendes und tiefgehendes Thema in den Mittelpunkt gestellt haben: den „Umgang mit der eigenen Vergangenheit“.

Für viele Menschen, die den Weg aus der Sucht gefunden haben oder sich gerade auf diesem Weg befinden, ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte ein entscheidender Schritt zur Heilung. Sucht ist selten eine isolierte Erscheinung. Sie ist oft verwoben mit persönlichen Schicksalen, Herausforderungen, emotionalen Verletzungen und vielleicht sogar Traumata. Sich von der Sucht zu lösen bedeutet daher nicht nur, das Verhalten zu ändern, sondern auch, sich mit genau dem auseinanderzusetzen, was hinter diesem Verhalten liegt. Das können alte Wunden, ungeklärte Konflikte oder belastende Erlebnisse sein, die lange Zeit verdrängt wurden, aber eben im Prozess der Genesung wieder an die Oberfläche

NADIN HELBING  
KOORDINATORIN TLS E.V.

kommen.

Unser heutiger Hauptvortrag von Jan-Hinrich Obendiek mit dem Titel „Das Gute am Nicht-Wissen“ wird sicherlich wertvolle Denkanstöße dazu geben, wie wir mit diesem oft schmerzhaften, aber zugleich notwendigen Prozess des Blicks zurück umgehen können. Denn auch wenn die Vergangenheit nicht mehr zu ändern ist, so kann der Umgang mit ihr den Weg in eine suchtfreie und selbstbestimmte Zukunft entscheidend beeinflussen.

Seit unserem letzten Fachtag haben wir uns zu Gruppenjubiläen gesehen, ihr habt uns euer Vertrauen geschenkt und wir durften an euren Gruppensitzungen teilnehmen oder wir haben uns zu Fortbildungswochenenden in Lützensömmern gesehen. In all diesen Situationen haben wir alle von der TLS gemerkt, dass dieser Umgang mit eurer eigenen Vergangenheit eine ganz zentrale Rolle in eurer Arbeit als Suchtselbsthilfegruppen spielt. Immer wieder sind wir davon beeindruckt, wie offen ihr mit Themen umgeht, die emotional belastend sind, wie offen ihr über eure eigenen Verletzungen aus der Vergangenheit sprecht, um anderen Betroffenen oder Angehörigen damit Mut zu



Eröffnung der  
Veranstaltung durch  
Nadin Helbing

machen oder neue Denkanstöße zu geben. Unser Eindruck ist, genauso viel Aufmerksamkeit schon geschenkt habt, schenkt ihr auch den Anliegen anderer Personen und geht mit viel Mitgefühl miteinander ins Gespräch. Das macht eure Arbeit so wertvoll. Schon mehr als einmal dachte ich mir „Hier kann sich so mancher Psychotherapeut noch etwas anschauen“. In diesem Sinne möchten wir den Tag heute nutzen und euch ganz besonders für eure wichtige und nicht immer einfache Arbeit danken. Dazu haben einige von euch nachher selbst einmal die Gelegenheit, auf dieser Bühne zu stehen, weil wir später besonders engagierte Personen mit dem Thüringer Ehrenamtspreis der von der Thüringer Ehrenamtsstiftung auszeichnen möchten.

Deshalb freuen wir uns heute besonders über dieses bedeutungsvolle Thema und möchten natürlich bei der Gelegenheit allen danken, die bei den Vorbereitungen und heute bei der Durchführung mitgeholfen haben, wie der Thüringer Ehrenamtsstiftung, dem Spitzenverband der Krankenkassen und natürlich den Referentinnen und Referenten, die den Tag heute aktiv mitgestalten. Außerdem möchten wir an dieser Stelle nochmal den Mitgliedern des Fachausschuss der Thüringer Suchtselbsthilfe danken, der für uns das wichtigste Arbeitsgremium darstellt und in dem wir immer einen besonders produktiven und angenehmen Austausch erleben.

# Hauptvortrag



## „DAS GUTE AM NICHT-WISSEN“

JAN-HINRICH OBENDIEK

Wir freuen uns, als diesjährigen Referenten Jan-Hinrich Obendiek gewonnen zu haben. Seines Zeichens Diplom-Pädagoge, Lerntherapeut für systemische Therapie, Suchttherapeut sowie Coach und Supervisor, kann er aus seiner vielfältigen beruflichen Erfahrung berichten.

Im Kontext helfender Beziehungen, auch in der Selbsthilfe, spielt das Spannungsfeld zwischen Wissen und Nicht-Wissen eine zentrale Rolle. Wissen ist dabei immer geprägt von individuellen Erfahrungen, alltäglichen Beobachtungen und wissenschaftlichen Erkenntnissen. Menschen neigen dazu, rasch zu glauben, etwas zu wissen und einordnen zu können. Doch was bedeutet dies für Menschen mit einer Suchterkrankung und ihre Auseinandersetzung mit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft?

Jeder Mensch ist auf Grundlage seiner Erfahrungen ein Experte für bestimmte Lebensbereiche. Für Abhängigkeitserkrankte gilt dies in besonderem Maße: Sie sind Erfahrungsexperten in Bezug auf ihre Sucht, deren Ursachen und Auswirkungen. Ein Perspektivwechsel kann helfen, diesen Erfahrungsschatz nicht nur als Belastung, sondern auch als Chance zu betrachten.

Eine Schlüsselfrage, die dabei an Betroffene gestellt werden kann, lautet: „Wobei hat der Alkohol Ihnen geholfen? Was war das Gute am Schlechten? Wofür war der Alkohol eine Lösung?“

Diese Fragen eröffnen einen Raum für Reflexion, der nicht darauf abzielt, Schuld oder Scham zu verstärken, sondern Muster zu erkennen und zu verstehen, wie die Sucht in der Biografie verankert ist.

Vergangenheit ist die Summe aller zurückliegenden Ereignisse. Oft erinnern wir uns jedoch bevorzugt an die negativen Erlebnisse, was bei Suchterkrankten Gefühle wie Scham und Schuld verstärken kann. Die Art, wie wir heute über die Vergangenheit



sprechen, beeinflusst jedoch maßgeblich unser Erleben der Gegenwart und unsere Handlungsfähigkeit in der Zukunft. Wer die eigene Biografie und ihre Zusammenhänge versteht, legt einen wichtigen Grundstein für Stabilität und Abstinenz.

Ein rückblickender Blick auf die Vergangenheit mag zunächst wie ein Desaster erscheinen – insbesondere, wenn genügend Hinweise übersehen wurden, das Leben zu verändern. Doch gerade diese Erkenntnis bietet auch Chancen: Indem man die Sucht vor dem Hintergrund der eigenen Lebensgeschichte betrachtet, wird es möglich, die Erkrankung zu verstehen, statt sie nur als Makel zu empfinden.

Ein konstruktiver Umgang mit der Vergangenheit erfordert Zeit und Geduld. Psychologen betonen, dass das Akzeptieren der Vergangenheit ein entscheidender, aber auch schwieriger erster Schritt ist. Folgende Ansätze können dabei helfen:

- » **Akzeptanz entwickeln:** Sich der Vergangenheit zu stellen, wie sie war, ohne sie zu beschönigen oder sich selbst abzuwerfen.
- » **Reflexion und Austausch:** Darüber nachzudenken oder mit jemandem darüber zu sprechen, um das Erlebte zu reflektieren. Dieser Austausch kann helfen, Perspektiven zu gewinnen und emotionale Entlastung zu erfahren.
- » **Lernen und Handeln:** Überlegen, was man anders hätte machen können, und daraus Strategien für die Zukunft ableiten.

- » **Klare Ziele setzen:** Sich realistische und erreichbare Ziele stecken, um Fortschritt zu ermöglichen, ohne sich unter Druck zu setzen.
- » **Positive Erzählung entwickeln:** Die innere Erzählung über sich selbst sollte ermutigend sein. Statt Selbstvorwürfen, die zu Stillstand führen, ist es wichtig, sich selbst zu unterstützen und aufzubauen.
- » **Hilfe annehmen:** Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern eine Ressource, die neue Perspektiven eröffnet.
- » **Positive Erinnerungen schaffen:** Nicht alles auf einmal ändern wollen, sondern schrittweise vorgehen und neue, positive Erfahrungen ins Leben integrieren.

Die Vergangenheit mag von Fehlern und schwierigen Momenten geprägt sein, doch sie birgt auch wertvolle Erkenntnisse. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie – ohne Scham und Selbstvorwürfe – eröffnet Wege zu innerer Stabilität und nachhaltiger Veränderung. In helfenden Beziehungen, insbesondere in der Selbsthilfe, kann dieser Prozess durch Verständnis, Austausch und klare Zielsetzungen unterstützt werden. Wichtig ist, sich selbst Zeit zu geben, realistische Erwartungen zu haben und den Mut zu entwickeln, Hilfe anzunehmen. So kann aus einer belastenden Vergangenheit eine Quelle für persönliche Entwicklung und Stabilität werden.

# Workshops



Im Rahmen der am Nachmittag stattgefundenen Workshops wurde das Thema **Umgang mit der eigenen Vergangenheit** vertieft. Zusätzlich zu seinem Vortrag bot Jan-Hinrich Obendiek **Workshop 1** an. In **Workshop 2** besprachen Annerose Hentschel und Doris Reuschel, wie die Teilnehmenden mit ihrer Vergangenheit umgehen. Kai Kunz stellte in **Workshop 3** die Idee zu einem Konzept vor, wie sich Suchtselbsthilfe weiter entwickeln kann.

Die Ergebnisse aus den Workshops wurden anschließend durch die Teilnehmenden im Plenum vorgestellt.

## WORKSHOP 1

„Was gehört zu mir und was gehört zu dir“

JAN-HINRICH OBENDIEK

<b>Fragestellungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Wofür schäme ich mich heute noch?</li> <li>» Wofür habe ich heute noch Schuldgefühle?</li> <li>» Wie kann ich Schuld und Schamgefühle wandeln, um mit meiner Vergangenheit Frieden zu schließen?</li> </ul>
<b>Ergebnisse</b>	<p><b>TROTZ UNTERSCHIEDLICHER ERFAHRUNGEN KAMEN ALLE TEILNEHMENDEN ZU DEMSELBEN SCHLUSS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Schuld der Familie, den Kindern und sich selbst gegenüber</li> <li>» Nicht früher gehandelt zu haben (ein abstinentes Leben anzustreben)</li> <li>» Wertvolle Zeit/Momente verpasst zu haben z.B. Hochzeiten, Geburtstage, etc.</li> <li>» Sich nicht verabschiedet zu haben von wichtigen Menschen bzw. Haustieren</li> </ul>
<b>Fazit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Sich auf die Zukunft fokussieren</li> <li>» die nicht so guten Erinnerungen werden trotzdem mit in die Zukunft genommen, als Hinweis, achtsam zu bleiben</li> <li>» Mehr Empathie für sich und andere entwickeln</li> <li>» Sich selbst zu verzeihen ist wichtig</li> <li>» Bessere Kommunikation pflegen, über Vergangenes sprechen</li> <li>» Es gibt kein „zu früh“ oder „zu spät“ für neue Wege</li> </ul>



## WORKSHOP 2

### „Vergangenes verstehen: eine Reise in die eigene Vergangenheit aus Betroffenen- und Angehörigensicht“

ANNEROSE HENTSCHEL UND DORIS REUSCHEL



Räumlichkeiten der Freien Evangelischen Gemeinde

#### Fragestellung

- » Welche Ereignisse haben in die Abhängigkeit geführt?
- » Wie präsent sind die Ereignisse noch?
- » Wie verlief eure Kindheit?
- » Wie geht ihr mit eurer Vergangenheit um?
- » Was tust du für dich, um mit der Vergangenheit zurechtzukommen?
- » Was ist positiv an deiner Trockenheit?

#### Ergebnisse

- » Gerade für Angehörige ist es wichtig, Grenzen zu setzen. Dies soll nicht in böser Absicht passieren, sondern indem man miteinander über die Probleme redet.
- » Der Begriff „Loslassen“ verbirgt viele Aspekte und man muss für sich entscheiden, wie man ihn definiert: man kann in Liebe loslassen und muss nicht in Härte loslassen.
- » wir besprachen Mechanismen, die bei Suchtdruck angewendet wurden

#### Fazit

Jeder, absolut jeder hat eine Vergangenheit. Es ist wichtig, die Verschiedenheiten in den Vergangenheiten anzuerkennen. Erlebnisse sind sehr individuell und man kann diese Erfahrungen nicht auf andere übertragen. Ehrlichkeit untereinander ist wichtig, wobei man ein gewisses Fingerspitzengefühl bei sensiblen Themen benötigt.



# Auszeichnung engagierter Personen im Suchtselbsthilfe- bereich

durch die Thüringer Ehrenamtsstiftung



Das Thüringer Ehrenamtszertifikat ist eine wunderbare Möglichkeit, das Engagement und die Hingabe der Menschen im Suchtselbsthilfebereich zu würdigen. Diese Auszeichnung trägt nicht nur dazu bei, den enormen Wert ehrenamtlicher Arbeit sichtbar zu machen, sondern motiviert auch andere, sich zu engagieren.

Ehrenamtliche im Bereich der Suchtselbsthilfe leisten oft still im Hintergrund eine unverzichtbare Arbeit: Sie spenden Zeit, Aufmerksamkeit und Verständnis, helfen Betroffenen, ihren Weg aus der Sucht zu finden, und fördern den Aufbau von unterstützenden Netzwerken. In einer Gesellschaft, in der Sucht oft stigmatisiert wird, ist ihre Arbeit umso wertvoller, denn sie schafft einen Raum, in dem Offenheit, Akzeptanz und Heilung möglich werden. Die Verleihung des Zertifikats an diese Personen ist mehr als nur eine Geste der Anerkennung. Es ist ein öffentliches Signal, das auf die Bedeutung ihrer Arbeit hinweist und dazu beiträgt, den Dialog über Suchterkrankungen zu fördern. Gleichzeitig bestärkt es die Geehrten darin, ihren Weg weiterzugehen, und gibt neuen Mitstreitern einen Impuls, sich zu engagieren. Solche Auszeichnungen tragen dazu bei, dass Ehrenamt und Solidarität weiterhin einen hohen Stellenwert in unserer Gesellschaft haben.

Wir überreichen das Zertifikat in diesem Jahr an folgende Personen:

- » **CHRISTINA KREIER** (Elternkreis Erfurt)
- » **DANIELA BACH** (Freundeskreise)
- » **IRIS GOSCHALA** (Blaues Kreuz)



von links nach rechts: **Gruppenbild der Geehrten mit Manuela Pehn, Iris Goschala, Christina Kreier, Uwe Polivka, Daniela Bach und Nadin Helbing.**

- » **MANUELA PEHN** (SHG Lebensfreude)
- » **UWE POLIVKA** (SHG Glücksspielsucht Tacheles Erfurt)
- » **MATTHIAS SCHINKEL** (Blaues Kreuz)



# Schlussbetrachtung



## BODO SCHMIDT,

Moderation Fachtag, Vorstand Freundeskreise

Der Fachtag unter dem Thema „Umgang mit der eigenen Vergangenheit“ hat eindrücklich gezeigt, wie facettenreich und bedeutend dieses Thema in verschiedenen Lebensbereichen ist. Die vielfältigen Vorträge und Workshops haben uns nicht nur theoretische Perspektiven, sondern auch praxisnahe Ansätze vermittelt, wie der Rückblick auf die eigene Biografie, Geschichte oder kollektive Erfahrungen gestaltet werden kann.

Ein zentrales Fazit des Tages war, dass der Umgang mit der Vergangenheit immer auch ein Akt der Gestaltung der Zukunft ist. Ob auf individueller Ebene, in Organisationen oder in gesellschaftlichen Zusammenhängen – die Reflexion und Verarbeitung vergangener Ereignisse ermöglicht es, aus Erfahrungen zu lernen, Altlasten loszulassen und neue Wege zu beschreiten. Gleichzeitig wurde deutlich, dass der Blick zurück auch Herausforderungen mit sich bringt, wie zum Beispiel das Konfrontieren schmerzhafter Erinnerungen oder die Gefahr, in alten Mustern zu verharren.

Besonders beeindruckend war der interaktive Austausch zwischen den Teilnehmenden, der gezeigt hat, wie wertvoll eine offene und respektvolle Kommunikation über persönliche und kollektive Vergangenheiten ist. Dieser Dialog schafft Verständnis, stärkt das Gemeinschaftsgefühl und ermöglicht Heilung.

Am Ende dieses Fachtags nehmen wir nicht nur neue Erkenntnisse, sondern auch wertvolle Impulse mit, wie wir unseren eigenen Umgang mit der Vergangenheit reflektieren und verbessern können. Es liegt nun an uns, das Gelernte in die Praxis umzusetzen, in unsere beruflichen Kontexte zu integrieren und vielleicht auch in unser persönliches Leben zu übertragen.

Abschließend bleibt zu sagen, dass der Fachtag nicht nur ein Blick zurück, sondern auch ein Blick nach vorne war. Mit dem Wissen und den Inspirationen, die wir hier gesammelt haben, können wir mutig und zuversichtlich den nächsten Schritt gehen – immer im Bewusstsein, dass unsere Vergangenheit ein Teil von uns ist, uns aber nicht allein definiert. Herzlichen Dank an alle, die diesen Tag so bereichernd und unvergesslich gemacht haben!



Moderator  
Bodo Schmidt

**WIR FREUEN UNS SCHON JETZT AUF  
DEN FACHTAG IM NÄCHSTEN JAHR, DER  
AM 27.09.2025 STATTFINDEN WIRD.**





thüringer  
landesstelle  
für suchtfragen  
e.V.



**Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V.**

Steigerstraße 40  
99096 Erfurt

**T** 0361 - 74 64 585

**F** 0361 - 74 64 587

[info@tls-suchtfragen.de](mailto:info@tls-suchtfragen.de)  
[www.tls-suchtfragen.de](http://www.tls-suchtfragen.de)