



FREUNDE DER STIFTUNG MARIA EBENE

FRIENDS OF ME



Foto: Pixabay/bluartpapalaria

Gedanken
zum Jahreswechsel
Obmann Willi Hagleitner

Motivationsgruppe
Kolpinghaus Götzis
Franz Weigand

Da wohnt ein
Sehnen tief in uns
Elmar Simma

Weihnachen in den
Therapiestationen
Birgit Hackspiel

GEDANKEN und DANK zum Jahreswechsel

Liebe Mitglieder, Freundinnen und Freunde der Stiftung Maria Ebene!

Ein wahrhaft außergewöhnliches Jahr, bedingt durch 2 Lockdown und vielen anderen damit zusammenhängenden Problemen geht nun bald zu Ende. Über Corona wurde und wird in den Medien, fast schon zum Überdruß, geschrieben, gesprochen, philosophiert, etc., sodass Sie mir es erlassen mögen, auch noch meine Meinung kundzutun. Schade jedenfalls, dass wir weder das Preisjassen, das Sommerfest noch die Lesung durchführen konnten. Diese Veranstaltungen sind ein ganz zentrales Anliegen unseres Vereins nach dem Motto „Wir bauen Brücken“ zwischen Patientinnen und Patienten, Ehemaligen, Angehörigen und Therapeutinnen und Therapeuten.

Dass dies heuer nur durch unseren Newsletter und fallweise Kontakte möglich war, ist der Gesundheit und daher der Bekämpfung der Pandemie geschuldet. Ich hoffe sehr, dass die persönlichen Begegnungen im kommenden Jahr wieder möglich sein werden.

Mein ausdrücklicher Dank gilt allen unseren Mitgliedern, Freundinnen und Freunden der Stiftung Maria Ebene, die trotz dieser Einschränkungen zu unserer Aufgabe stehen. Ganz großen Dank auch allen, die den Mitgliedsbeitrag beglichen haben und vielfach darüber hinaus noch gespendet haben. Dadurch konnten wir heuer wieder einigen Patientinnen und Patienten in Notlagen mit kleineren finanziellen Hilfen unter die Arme greifen.

Eine große Herausforderung war heuer für die Mitarbeitenden der Stiftung, dass sie nicht nur für das Wohlergehen der Patientinnen und Patienten sorgten, sondern auch noch Betten für Corona-Erkrankte frei halten mussten. Dank der umsichtigen Führung des Hauses durch den neuen Primar, Herrn Dr. Philipp Kloimstein mit seinem Team konnten diese Herausforderungen bestens gemeistert werden.

Ihnen allen gilt auch im Namen aller Patientinnen und Patienten mein herzlichster Dank und ein Kompliment fürs Durchhalten.

In einem kürzlich im Fischer Verlag erschienen Buch „Die Weisheit der Hundertjährigen“ wurden ca. 100-jährige Frauen und Männer rund um die Welt über ihr Leben befragt. Einige Zitate dieser Menschen gebe ich Ihnen gerne wider. Ich denke, sie passen gut in die vorweihnachtliche Zeit aber auch danach. Sie mögen Anstoß zum Reflektieren über das eigene Leben sein:

Irvin Fields, Pianomann, New York City:

Ein Sinn für Humor...und du bekommst niemals Magengeschwüre.

Denk nach, ehe du dich entscheidest. Sieh hin, denke, handle.

Sei der erste, der Hallo sagt...mit einem Lächeln und Leuchten.

Wenn du am Morgen aufstehst: Sei freundlich zu allen.

Sei dankbar für all die Geschenke, die dir gemacht wurden.

Freu dich über den Erfolg der anderen.

Beneide niemanden...so vielen geht es schlechter als dir.

Sei ein guter Zuhörer.

Bleib beschäftigt. Falls du in Rente gehst...finde ein Hobby.

Triff keine Entscheidung im Rauschzustand.

Tue täglich für irgendjemanden eine gute Tat.

Hilde Hefti, Riehen/Schweiz –

Meine Lebensthese seit meiner Kindheit – eine schwere Zeit!!:

*Versuche täglich Dein Leben zu lieben so wie es eben ist
und versuche die Liebe, die in Dir wohnt, zu leben = weiterzugeben.*

Im Sinne dieser Gedanken darf ich Ihnen und Ihren Angehörigen eine gesegnete Advent- und Weihnachtszeit in der Hoffnung wünschen, dass wir uns im kommenden Jahr auch wieder persönlich treffen können. Danke für Ihre Treue.

Liebe Grüße und alles Gute

Willi Hagleitner, Obmann

im Namen des Vorstandes von „Friends of ME“

Dezember 2020



Motivationsgruppe für alkoholranke Frauen und Männer

Text: Hannelore Winder-Lingg und Franz Weigand

Haben sie Probleme mit oder ohne Alkohol?

„Unsere Motivationsgruppe besteht schon seit 22 Jahren und wird seit ca. 15 Jahren von Hannelore Winder-Lingg und mir geführt“ informiert Franz Weigand.

Der ehemalige Leiter des Kolpinghauses Götzis betont, dass sowohl nach einer stationären Therapie, als auch während einer ambulanten Behandlung von Suchterkrankungen die Chance besteht, dauerhaft abstinent zu bleiben.

Eine Studie besagt, dass 45% der Betroffenen die regelmäßig eine Gruppe besuchen, es schaffen abstinent zu bleiben. Ansonsten sind es nur 25 bis 30% die dem Alkohol dauerhaft entsagen. Dies bestätigt, dass durch entsprechende Gruppenangebote die Chancen für eine stabile Abstinenz deutlich verbessert werden.

In der Gruppe fördern wir einen wertschätzenden und wohlwollenden Austausch untereinander, bei dem alle das gleiche Ziel haben, nämlich trocken zu bleiben.

Wichtig ist auch, dass jeder Teilnehmer zu Wort kommt und von allen akzeptiert wird. Dies spielt für die positive Gruppendynamik eine große Rolle.

Die Themen sind vielseitig und werden von den TeilnehmerInnen selbst bestimmt.

So zum Beispiel: Die 4 Jahreszeiten (Frühlingserwachen, Sommergespräche, Herbststimmung, Weihnachts- und Neujahrszeit) oder Rituale in meinem Leben, Tages- und Wochenplanung, Lebensereignisse und vieles mehr. Aktuelle Rückfallsituationen werden bei Bedarf vorrangig thematisiert.

Darüber hinaus hat auch die gemeinsame Freizeitgestaltung für die Gruppenmitglieder einen hohen Stellenwert. Wir veranstalten zum Beispiel Filmabende (Der Trinker, Leaving Las Vegas, etc.) einen Grillabend vor der Sommerpause sowie eine gemütliche und besinnliche Weihnachtsfeier.



Die tollen Räumlichkeiten des Kolpinghauses Götzis bieten den entsprechenden Rahmen für eine erfolgreiche Gruppenarbeit. In Zeiten von Corona werden natürlich auch von uns die vorgeschriebenen Hygiene- und Schutzmaßnahmen eingehalten.

„Wir gratulieren allen Teilnehmern zu ihrem Mut, sich in einer Gruppe mit den persönlichen Suchtthemen offen und aufrichtig auseinanderzusetzen und bedanken uns sehr herzlich für die vielen berührenden und interessanten Gruppenabende“ so Hannelore Winder-Lingg und Franz Weigand „und wünschen für das kommende Jahr 2021 allen viel Gesundheit und Erfolg“.

„Ich, Franz Weigand werde mich mit Ende dieses Jahres aus der Gruppenleitung zurückziehen und nur noch Urlaubsvertretungen für Hannelore Winder-Lingg machen“.

Für den Verein Friends of Maria Ebene werde ich weiterhin ehrenamtlich tätig sein.

Frauen und Männer, welche ein Problem mit Alkohol haben, können mich gerne telefonisch oder per Email kontaktieren. Über ein persönliches Gespräch mit Ihnen freue ich mich sehr.

Kontaktdaten:

Franz Weigand

Tel: 0664 877 44 93

Email: franz.weigand@gmx.at

**Nächste Termine der Motivationsgruppe im
Kolpinghaus Götzis:
14./28. Jän. - 11./25. Feb. – 11./25. März 2021**

Anmeldung:

Hannelore Winder-Lingg:

Tel: 05523/62540 oder 0676/5775271

Email: h.winderlingg@gmail.com



Foto: Pixabay/lassaffa

Da wohnt ein Sehnen tief in uns

Auf, aber nicht wach

Ungefähr ein Drittel der Menschen ist am Schlafen. Und die anderen zwei Drittel? Was machen die? Sie sind zwar auf, aber nicht unbedingt wach. Ich verbrachte das Obergymnasium in einem Internat. Im Schlafsaal lag neben mir ein Bursche aus dem Zillertal. Manchmal stand er nachts auf und geisterte als Schlafwandler durch den Raum, tat dieses und jenes und legte sich dann wieder hin. Am Morgen wusste er von all dem nichts mehr. Er war auf, aber nicht wach.

Geht es uns nicht ähnlich, wenn wir so vieles im Alltag automatisch verrichten: Frühstücken, Zeitunglesen, Autofahren, Arbeiten erledigen, Bügeln, Fernsehen... Natürlich ist uns bewusst, was wir tun, aber sehr oft geschieht es wie von selbst, und wir denken nicht lange nach: Warum tue ich das? Für wen? Welchen Sinn sehe ich dahinter? Vieles

machen und erledigen wir „wie im Schlaf“.

Im Advent hören wir hingegen den Aufruf: Wachtet auf! Seid wachsam! Wir sollten gerade in der dunklen Zeit mit den langen Nächten uns bewusst machen, dass wir lichthungrig sind, und wir feiern zu Weihnachten den Geburtstag von einem, von dem man schon seit zweitausend Jahren sagt: „Es ist hell, weil du da bist.“ Vielleicht werden wir gerade heuer in der coronabelasteten Zeit aufgeweckt. So manche Probleme verdunkeln unser Leben, und wir spüren, dass wir ein Licht der Hoffnung und Ermutigung brauchen.

Unsere Sehnsucht

Im Advent werden viele Kindheitserinnerungen wach. Wie sehr haben wir uns auf Weihnachten gefreut und die Tage gezählt, bis das „Christkind“ kommt. Es war immer eine Zeit der Vorfreude und der Sehnsucht. Wonach sehnen wir als etwas „abgebrühte“ Frauen und Männer: Im Gotteslob steht ein wunderbares Lied (Nr 909), das so beginnt:

„Da wohnt ein Sehnen tief in uns, o Gott, nach dir, dich zu sehn, dir nah zu sein.“

Es ist ein Sehnen, ist ein Durst nach Glück, nach Liebe, wie nur du sie gibst.

Um Frieden, um Freiheit, um Hoffnung bitten wir.

In Sorge, im Schmerz sei da, sei uns nahe, Gott.

Um Einsicht, Beherztheit, um Beistand bitten wir.

In Ohnmacht, in Furcht sei da, sei uns nahe, Gott.

Um Heilung, um Ganzsein, um Zukunft bitten wir.

In Krankheit, im Tod sei da, sei uns nahe, Gott.

Finden wir uns in diesem Lied? Und was ist meine Sehnsucht, was wünsche ich mir zur Weihnacht? Was wäre für mich das schönste Geschenk?

Aber nicht nur wir spüren tief innen unsere Sehnsüchte, sondern wir feiern, dass Gott ebenfalls Sehnsucht hat, einer von uns zu sein, unser Leben zu teilen. Er kommt herunter in die Ställe unserer Schwächen, in alles Dunkel der Welt und unseres Herzens. Und so wird die Mitte der Nacht zum Anfang eines neuen Tages. Das ist die hoffnungsvolle Botschaft von Weihnachten.

Ich bin jemand

Ein Bedürfnis haben wir alle ganz besonders. Wir möchten jemand sein, akzeptiert und wertgeschätzt.

Der Theologe und Psychotherapeut Eugen Drewermann berichtet von einem Erlebnis, das ihn sehr berührt hat, und mich auch, als ich diese Geschichte las.

Er hatte eine Fernsehaufzeichnung gesehen, wie Martin Luther King vor einer Gruppe von Farbigen in Alabama gepredigt hat. Der schwarze Prediger redete zu Menschen, denen man alles Mögliche angetan hatte, um ihr Fortkommen zu beschneiden, ihre Würde zu schänden, ihre menschliche Aussicht auf Zufriedenheit und Glück zu zerstören, ja, oft sogar, ihre Gesundheit zu verwüsten; er sprach zu den Ärmsten der Armen in Alabama, und er hielt eine Rede, in der er eigentlich nur aufzählte, was man seinen Zuhörern möglicherweise zugefügt hatte. Er tat dabei so, als wenn er jeden Einzelnen anredete. Jetzt kommt es:

„Es kann sein, du hast nie eine Schule besuchen können; es kann sein, du hast nie ein paar Schuhe an deinen Füßen getragen; es kann sein, du kannst nicht einmal deine eigene Muttersprache richtig reden; es kann sein, dass du deine Mutter nicht einmal kennengelernt hast; es kann sein, dass du kein Zuhause hast; es kann sein, dass du kein Einkommen besitzt; es kann sein, dass du nicht weißt, wo du heute Nacht schlafen sollst...“

Doch nach jedem dieser Sätze fügte Martin Luther King hinzu: „Aber ich bin jemand!“ „Es kann sein, man hat dir oft erzählt, dass du ein Nigger bist; but I am somebody – aber ich bin jemand!“ Nach wenigen Sätzen schon verwandelte sich die Predigt in einen Gesang, in dem die ganze Gruppe der Farbigen mit glänzenden Augen, mit wiegenden Oberkörpern, refrainartig immer wiederholte, rhythmisch klopfend: „Aber ich bin jemand – but I am somebody!“

Martin Luther hat in seinen Worten das Kernanliegen Jesu aufleuchten lassen, der vor allem den Kleinen und Geringen, den Frauen, den Schuldiggewordenen, den Kranken ihre Würde zurückgegeben und ihnen geholfen hat, an ihren eigenen Wert zu glauben.

Genau das feiern wir zu Weihnachten: Wir reden viel von der Würde des Menschen. Woher haben wir sie? Sie gründet darin, dass in jedem Menschen etwas von Gott aufleuchtet, der unsereiner geworden ist.

Wenn wir am Heiligen Abend die Geburtsgeschichte

hören, vielleicht vor einer Krippe stehen, Stille Nacht singen, könnten wir uns selbst immer wieder sagen: „Ich bin jemand!“

Das ist doch unsere tiefste Sehnsucht, die sich im Blick auf das Kind im Stroh erfüllt.

Dem Wunder das Herz hinhalten

Ja, es ist eine wunderbare Zusage: Ich bin Gott seine Liebe wert.

Trotz allem, was wir vielleicht in unserem Leben schon verbockt haben, Gott bleibt bei seinem Ja zu uns, das in diesem Jesus Hand und Fuß bekommen hat, greifbar geworden ist, und er will, dass wir auch zu uns selbst Ja sagen können.

Er ist ein herunter gekommener Gott, wörtlich, ganz anders, als wir denken.

Er ist ein eingefleischter Mensch. Wir sind seine Leidenschaft.

Er ist in den Ställen des Herzens zu finden und im Mist, den wir manchmal machen.

Er steckt in unserer Haut.

Er schickt uns einen Liebesbrief: Ich liebe dich, du Welt, du Mensch.

Er macht Reklame für den Frieden.

Er teilt unsere Sehnsucht.

Weihnachten ist die Zeit, in der wir uns beschenken. Das Wort „schenken“ bedeutet ursprünglich, jemandem etwas zu trinken geben. Wir reden vom Einschenken und vom Ausschank. Zu Weihnachten feiern wir: Gott stillt unseren Durst nach Liebe, Zuwendung, Wertschätzung, Angenommen-Sein, und wir machen es ihm mit unseren wechselseitigen Geschenken nach. Wir zünden auch viele Kerzen an und sagen damit: Mit diesem Jesus ist uns ein Licht aufgegangen, wer wir sind und was wir sein sollten: Menschen, die das Zusammenleben erhellen.

Elmar Simma



Foto: Pixabay/Jill Wellington



WEIHNACHTEN unter besonderen Bedingungen

Text: Birgit Hackspiel

„Für manche ist das Weihnachten in einer Einrichtung der erste Heilige Abend ohne Stress, Streit, Gewalt und Suchtmittel-Konsum“. Das sagen die Leiterinnen von Lukasfeld in Meiningen und der Carina in Feldkirch unabhängig voneinander. In beiden Suchteinrichtungen bereiten sich die Patienten in der Adventszeit auf den Weihnachtsabend vor.

Aufgrund von Corona dürfen die Patienten heuer keine Außenkontakte pflegen. Für viele eine besondere Herausforderung, sagt die Leiterin der Kurzzeit-Therapie-Einrichtung Lukasfeld in Meiningen, Kirsten Habedank. Ein Patient hat die Therapie deshalb abgebrochen. Für die anderen berge es aber auch die Chance, sich ganz auf die Gruppe und den Heilungsprozess einzulassen.

„In der Vorweihnachtszeit unternehmen wir Spaziergänge oder kleine Ausflüge und sammeln Dinge, mit denen wir das Haus dekorieren können“, sagt Pflegefachkraft Sandra Simoes. Es werden Weihnachtsgeschichten und Weihnachtsmusik gehört und Kekse gebacken - wie in den meisten Vorarlberger Familien.

Kerzen und kleine Geschenke

Am Heiligen Abend gibt es freilich auch einen Weihnachtsbaum, der am Vormittag gemeinsam geschmückt wird. Nach den Vorbereitungen für den Abend sitzen die Betreuer mit den Patienten am Nachmittag gemütlich bei Früchtepunsch und

Keksen zusammen. Am Abend gibt es jedes Jahr ein besonderes Festmahl, z.B. eine Weihnachtsgans oder einen Weihnachtsbraten mit leckeren Beilagen – was es dieses Jahr geben wird, wird nicht verraten.

Nach dem gemeinsamen Essen gibt es die Bescherung. „Wir sitzen im Kreis, zünden Kerzen an, lesen die Weihnachtsgeschichte vor oder andere besinnlich stimmende Texte und überreichen uns kleine persönliche Geschenke, wie beispielsweise einen Stein mit einer besonderen Bedeutung“, so Simoes. „Für die gesamte Patientengemeinschaft gibt es dann meist auch ein etwas größeres Geschenk wie ein Spiel oder Bücher für die Patientenbibliothek“, ergänzt Habedank. Weihnachtsgeschenke werden gesungen oder es werden gemeinsam Spiele gespielt, manchmal wird auch ein Weihnachtsfilm angesehen. Nicht für jeden Patienten hat Weihnachten eine besondere Bedeutung, einzelne ziehen sich auch in ihr Zimmer zurück und sind für sich.

„Für viele Patientinnen und Patienten ist Weihnachten bei uns das erste Weihnachten, an dem sie und ihre Umgebung nüchtern sind, nicht gestritten wird und keine Eskalationen stattfinden“, sagt Habedank. Deshalb ist bei manchen auch eine Trauer zu spüren - darüber, über kein gesundes soziales Netz zu verfügen und Weihnachten heuer eben nicht daheim verbringen zu können.

Sehnsucht nach der heilen Familie

Das sagt auch die Leiterin der Therapiestation Carina in Feldkirch, Anja Burtscher. Weihnachten ist

überfrachtet von Idealbildern der „Heiligen Familie“ - „aber dreiviertel unserer Patienten haben ganz andere Erfahrungen gemacht“, so Burtscher. Die Sehnsucht nach diesem heilen Ort aber bleibt bei vielen trotz der schlechten Erinnerungen an Gewalt, Streit und Konsum.

Der 24. Dezember beginnt in der Carina mit einer Gruppen-Therapie, in der Konflikte und Sorgen, aber auch Erinnerungen an vergangene Weihnachten angesprochen werden können. Danach werden die Aufgaben für den Festtag verteilt: Die Tiere müssen versorgt und das Essen gerichtet werden. Dem Haus wird - vor einer kurzen Ruhepause - noch der letzte Schliff verpasst. Christbaum und Krippe sind meist schon am Vortag geschmückt worden.

Fondue und Geschenke

Gegen 17 Uhr wird ein Feuer gemacht und es gibt Tee und Kekse. Zum Abendessen gibt es traditionell Fondue - mit Fleisch und Gemüse und jeder Menge Beilagen,

die von den Patienten zubereitet werden. Danach geht es zum Christbaum und den Geschenken, die klassisch unter dem Baum drapiert werden.

Die Patienten sind angehalten, sich gegenseitig nichts zu schenken. Aber für alle gibt es kleine Aufmerksamkeiten vom Team: ein Buch, eine Kuschedecke, ein Massage-Öl, Musik oder Spiele mit den jeweiligen Geschichten dazu. „Manche schauen gleich, was sie bekommen haben, andere nehmen das kleine Geschenk lieber mit aufs Zimmer, um es dort auszupacken“, sagt Burtscher.

Zum Abschluss des Abends gibt es noch einen leckeren Nachtisch und dann werden - in einer angenehmen Atmosphäre - noch Gesellschaftsspiele gespielt, wie „Mensch ärgere Dich nicht“ oder Activity.

Das ganz bewusste Teilnehmen an der Gemeinschaft, das friedliche Miteinander und die kleinen Anerkennungen machen das Weihnachtsfest für viele Patienten zu etwas Besonderem.

Unsere Sehnsucht in Zeiten von Corona

Sehnsucht – Ein tiefes Verlangen.

Etwas, das danach schreit, gestillt zu werden.

Schmerzlich vermisst oder viel zu selten und zu oberflächlich befriedigt: eine innere Leere.

Um zu einem erfüllten Leben zu finden, müssen wir erst den tiefen Ursachen dieser Leere auf den Grund gehen.

Es wird Mühe kosten, die gewohnten Denkmuster zu verlassen.

Aber es wird sich lohnen.

Meine eigenen Gedanken zum Thema Sehnsucht

Gerade in diesem Jahr, in welchem unser Leben so sehr von einem Virus beherrscht und verändert wurde, ist unsere Sehnsucht groß: die Sehnsucht nach Normalität in unserem Alltag, die Sehnsucht nach einem guten Freund, der uns begleitet, eine Umarmung, die Trost spendet und Nähe spüren lässt, vielleicht auch die Sehnsucht nach Liebe und der Geborgenheit in der Familie, auf die wir unter Lockdown-Bedingungen verzichten müssen. Sehnsucht nach einem sicheren Arbeitsplatz und einem gesicherten Einkommen, welche uns die Angst vor dem Morgen nehmen kann. Das alles sind sehr konkrete Bedürfnisse und diese Sehnsucht ist nicht vergleichbar nach dem Sehnen der Romantiker, die wesentlich melancholischer und tiefergehend ist.

Wann wird Sehnsucht zur Sucht?

Der in Graz lebende Philosoph Peter Strasser hat zum Thema Sehnsucht vor Jahren ein Buch geschrieben. Im Interview, welches passend zu diesem Thema am 27.11.2020 im 3Sat in der Kulturzeit geführt

wurde, antwortet er auf die Frage, wann Sehnsucht zur Sucht wird: wenn wir uns der Welt verweigern, wir nicht mehr in der Realität leben. Vielleicht ist die Sehnsucht nach Normalität bei Covid-19-Leugnern so groß, dass die Realität des Virus verleugnet werden muss.

Sehnsucht kann ein tiefes Gefühl sein, wenn wir Sehnsucht zulassen, kann es unser Leben bereichern, tiefer werden lassen, auch wenn es manchmal schmerzlich ist. Helfen können Texte oder Musik, Lieder und Gesang, Tröstendes, vielleicht einem lieben Menschen einen Brief oder eine Karte schreiben, ein Spaziergang in der Natur auch im Nebel – dann können wir uns nach der wärmenden Sonne sehnen und uns auf den Frühling freuen.

Mit diesen Gedanken wünsche ich allen Mitgliedern des FoME und allen Lesern dieses Newsletters eine besinnliche Adventszeit, Weihnachtsfeiertage, die nicht allzu sehr durch das Sehnen nach gewohnten Abläufen bestimmt sind, genügend Zeit für manche freundliche Begegnung, die auch mit Abstand möglich ist und vor allem ein gesundes und gutes neues Jahr.

Kirsten Habedank

Weihnachten - Wo - Wie - Warum?

Dieses Weihnachtsgedicht entstand im Rahmen einer Morgengruppe von PatientInnen und MitarbeiterInnen der Therapiestation Lukasfeld in Meinigen.

Wo

WIE

Warum

Stress und Streit

EINSAMKEIT

Viel Essen und teure Geschenke

Überfluss und Glitzer gold

BEISAMMENSEIN DER FAMILIE

Tannenbaum und Weihnachtslieder

Der Duft von grünen Tannenzweigen. Einen Christbaum im Wald aussuchen.

Kekse backen, der Geruch von Sternspritzern

Erzwungener Frieden, Lachen und Weinen

Friedensangebot

unnötig

sinnlos

ungewiss

Liebe Leserinnen und Leser!

Bekanntlich ist eine Krise auch immer eine Chance. 2020 hatten wir genügend Anlass, über diese Weisheit nachzudenken - und sind zu dem Schluss gekommen: Es stimmt!

Vielen Dank, dass Ihr uns in diesem schwierigen Jahr die Treue gehalten habt!

Ich wünsche Euch ein besinnliches Weihnachten im Kreis Eurer Lieben und einen guten Start in ein hoffentlich etwas weniger aufregendes, gesundes und erfolgreiches neues Jahr!

Ihre Annemarie Sturm