



„Pass´ gut auf Dich auf!“

Diesen Abschiedsgruß guter Freunde habe ich früher oft gehört, konnte aber nicht viel damit anfangen. Warum sollte ich auf mich aufpassen? Lief doch alles glänzend!

Geblendet von so viel Glanz habe ich die Mühen und die Anstrengung nicht beachtet, die ich auf mich nehmen musste, um in vollem Galopp meiner Karriere hinterher zu laufen. Lange Arbeitszeiten waren die Regel, Müdigkeit gab es nicht. Entscheidungen mussten getroffen werden, auch wenn für gründliche Vorbereitung keine Zeit blieb. Ich hätte den Gedanken weit von mir gewiesen, dass ich mich in diesen Jahren körperlich, geistig und emotional ständig und extrem überfordert habe.

Vielleicht war es das, was meine Freunde mir mehr oder weniger offen sagen wollten: „Mein Lieber, Du reitest auf der Rasierklinge!“ Aber ich habe sie nicht verstanden. Stattdessen habe ich meine Selbstzweifel und meine unangenehmen Gefühle mit wachsenden Mengen von Nikotin und Alkohol bekämpft. Auch als ich täglich mehr als 2 Päckchen Zigaretten und mehr als 2 Fläschchen Wein brauchte, war meine subjektive Welt immer noch in Ordnung! Dass meine Familie unter meinem Verhalten litt, war für mich unvorstellbar.

Achtsamkeit ist deshalb für mich heute ein Schlüssel für den richtigen Umgang mit mir selbst und mit anderen. In dieser Ausgabe wollen wir zeigen, welche Bedeutung der Begriff in Therapie und speziell in der Suchtbehandlung hat. Und wir wollen der Frage nachgehen, wie wir das Konzept der Achtsamkeit für unsere Selbsthilfegruppen nutzbar machen können.

Redaktion

Es gibt im geistlichen Leben eine „Spiritualität der Achtsamkeit“. Dabei geht es um Achtsamkeit in zwei Richtungen: Wir beobachten uns selbst und die anderen.

Wir beobachten uns achtsam, welche Gedanken, welche Selbstkritik, uns in diesem Moment beherrschen. Wir beobachten uns selbst achtsam, wo negative Emotionen wie zum Beispiel Selbstverachtung, ständige Selbstkritik oder Neid aufkeimen und entscheiden uns, diesen nicht zu viel Raum zu geben. Negative Gedanken und Emotionen stecken häufig im Unterbewusstsein, darum ist große Achtsamkeit und Selbstbeobachtung der Weg aus dieser Falle. Alles passiert in unserem Kopf. Achtsam fühlen wir in uns hinein, wo wir Verletzungen mit uns tragen, wo lebensgeschichtliche Prägungen negative Gedanken und Gefühle befördern. Auf diese Weise können wir auch Menschen um uns herum und ihr Verhalten anders und mit weniger Verurteilung und Geringschätzung wahrnehmen. All das ist nur möglich durch die Achtsamkeit. Beten, geistliches Leben, Spiritualität ohne Achtsamkeit und Selbstbeobachtung ist meines Erachtens nicht möglich.

Wie kannst Du Achtsamkeit lernen? Du wirst in deinem Leben zum Beobachter. Du achtest auf dein Empfinden und auf dein Herz. Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf? Welche Gedanken lösen welche Gefühle aus? Was lösen andere in mir aus? So gewinnst du eine immer größere Klarheit über dich und deine Muster. Mit der Zeit weißt du genau, welches Thema sich bemerkbar macht und kannst dich selbst erkennen. Es gibt viele Muster, Themen und Prägungen, die wir durch die Achtsamkeit und den Weg der Selbstbeobachtung in uns erfahren können. Dadurch bekommen wir ein Bewusstsein für uns selbst und brauchen uns nicht länger von unseren negativen Emotionen und Gedanken bestimmen und vielleicht sogar ein Verhalten diktieren lassen, das wenig liebevoll ist und eher Konflikte als Zufriedenheit auslöst.

Schon im 12. Jahrhundert schreibt der heilige Bernhard an Papst Eugen III:

„Wo soll ich anfangen?“

Am besten bei Deinen zahlreichen Beschäftigungen, denn ihretwegen habe ich am meisten Mitleid mit Dir. Wie lange noch schenkst Du allen anderen Deine Aufmerksamkeit, nur nicht Dir selbst? Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein?

Denk also daran: Gönn Dir selbst. Ich sage nicht: Tu das immer.
Ich sage nicht: Tu das oft: Aber ich sage: Tu das immer wieder einmal.

Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da,
oder jedenfalls nach allen anderen.“

Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat



Neues aus dem Vorstand

+++ Cafeteria +++

Die Wände in unserer Cafeteria schmücken neuerdings Bilder die unser Norb fotografiert hat. Sie konnten bereits im Bilker Stadtteilcenter bewundert werden. Er hat sie uns als Dauerleihgabe zur Verfügung gestellt.

+++ Ehrenamt +++

Am 27.05.2018 hat der Vorstand alle ehrenamtlichen Helfer im HuB3 zum Spargelessen eingeladen. Norb und seine Partnerin haben ein leckeres Essen gezaubert und alle waren zufrieden.

Vielen Dank nochmals an alle ehrenamtlichen Helfer an dieser Stelle.

+++ Kreisausschusssitzung +++

In der Kreisausschusssitzung vom 28.07.2018 wurde der Vorstand entlastet. Aus dem Bericht des Geschäftsführers über das Geschäftsjahr 2017 sind alle Kosten des Umzugs an die Hubertusstrasse beglichen. Der neue Standort wird gut angenommen. Vorstand und Büro sind inzwischen - näher am Geschehen - im Erdgeschoss angesiedelt.

+++ Weihnachtsfeier +++

Unsere diesjährige Weihnachtsfeier findet am Sonntag, **16.12.2018** statt.

Wie immer: 15.00 Uhr Wortgottesdienst in St. Lambertus. Anschließend Kaffee und Kuchen im Lambertussaal.

Wir freuen uns über jeden, der mithilft oder Kuchen backt.

+++ Wohlverdienter Ruhestand +++

Peter Bleich wird aus Altersgründen künftig keine Aufgaben mehr im Kreuzbund übernehmen, aber weiterhin an den Gruppenabenden der

von ihm mit gegründeten Gruppe Monheim teilnehmen.

Peter ist seit Januar 1976 Mitglied im Kreuzbund. Er war im DV Köln sowie im Vorstand tätig und hat die Gruppen in Benrath, Garath und Monheim geleitet.

Wir danken Peter für seinen Einsatz und wünschen ihm weiterhin alles Gute.

+++ Wir sind verlinkt +++

Ab dieser Ausgabe platzieren wir einen QR-Code auf der Rückseite unseres KB Heftes. Das ist ein Service für die mobilen Nutzer.

Dieser Link führt sie direkt zu unserer Homepage und ermöglicht Interessenten einen schnellen Zugriff auf unsere Homepage.

Probiert's mal aus...

Der Vorstand

Achtsamkeit für ein gesundes Leben

1. Was ist Achtsamkeit?

Achtsam sein heißt bewusst wahrnehmen, was gerade vorgeht, ohne es zu beurteilen oder sofort zu reagieren. Das ist etwas anderes als Konzentration, bei der ich mich auf einen bestimmten Vorgang fokussiere und alles drum herum ausblende, anders gesagt: „außer Acht lasse“. Bei der Konzentration betrachte ich einen kleinen Ausschnitt wie durch ein **Teleobjektiv**. Bei der Achtsamkeit versuche ich möglichst alles in den Blick zu nehmen, was sich in einem bestimmten Moment ereignet, ich schaue also auf das Geschehen, sozusagen mit einem **Weitwinkel-Objektiv**.

2. Leben im „Autopilot-Modus“

Achtsamkeit bedeutet im Hier und Jetzt zu sein, und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Das ist heute für viele kein Normalzustand. Reizüberflutung und Beschleunigung in allen Lebensbereichen drängen auf immer schneller getaktete Entscheidungen und Reaktionen. Dabei bleibt vieles unbeachtet auf der Strecke: Gefühle, Ängste, Bedürfnisse. Viele Menschen hängen deshalb mit ihren Gedanken entweder in der Vergangenheit fest, beschäftigen sich mit Sorgen oder denken über die Zukunft nach.

Das kann zum einen die Qualität ihrer Entscheidungen und Reaktionen beeinträchtigen, weil sie auf die Schnelle nicht alle relevanten Faktoren angemessen berücksichtigen konnten. Außerdem erzeugt „der Mensch“ einen ständigen Strom von Erinnerungen, Gefühlen, Emotionen und Körperempfindungen, die miteinander in einer komplexen Wechselwirkung stehen. Nur ein kleiner Teil davon schafft es, ins Bewusstsein zu kommen, dennoch nehmen sie allesamt Einfluss auf das, was wir gerade tun.

Zum anderen beeinträchtigt die Überfülle der Eindrücke möglicherweise ihr seelisches oder körperliches Wohlbefinden, weil die unterdrückten Gefühle im Hintergrund rumoren. Je mehr sie versuchen, solche Missstimmungen unter der Decke zu halten, desto stärker drängen sie an die Oberfläche. Stress, Depressionen, Schmerzen oder auch Sucht können sich entwickeln.

Wenn wir uns um all das nicht kümmern, sind wir sozusagen im „Autopilot-Modus“ unterwegs. Wir kümmern uns nicht um unsere Befindlichkeit, sondern analysieren, bewerten und entscheiden munter drauf los, wollen Ergebnisse erzielen und zwingen uns und andere zu scheinbar geradlinigem Verhalten.

3. Achtsamkeit als gesunde Alternative

Jon Kabat-Zinn entwickelte vor 40 Jahren aus buddhistischer Meditation, Yoga und Zen ein Programm, das Menschen ursprünglich helfen sollte, besser mit Stress umzugehen. Es heißt „**MBSR**“: mindfulness-based stress reduction = **Stressreduktion durch Achtsamkeit**

Inzwischen ist es ein Baustein mehrerer moderner Behandlungskonzepte. Achtsamkeit erfordert aber mehr als einen Entschluss, sondern muss trainiert werden, um ein Bewusstsein für Achtsamkeit zu erlangen. Achtsamkeit übt man mit **formalen** Achtsamkeitsübungen (z.B. Meditation und Atemübungen) und **informellen** Übungen (z.B. bewusstes, achtsames Geschirrspülen oder Kochen). Man trainiert in Kursen, die z.T. von Krankenkassen bezuschusst werden und danach für sich, bei möglichst vielen alltäglichen Gelegenheiten. So soll eine achtsame Lebensführung zu einer inneren Haltung werden. Die Auswirkungen werden so beschrieben (nach mbsrkurse.de):

- Wir lernen, das, was ist, zunächst einmal zu akzeptieren.
- Wir verstehen, wie Reiz, Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen und unser Handeln zusammenspielen.
- Wir bringen Raum zwischen die inneren Vorgänge und können diese einzeln betrachten.



- Wir lernen, welche Muster und Glaubenssätze uns bestimmen und können uns bewusst entscheiden, unseren Mustern zu folgen oder Alternativen auszuprobieren.
- Durch das reine Beobachten reduziert sich dualistisches Denken.
- Wir können bewusster zwischen Widerstand, Veränderung und Akzeptanz wählen.
- Wir entwickeln Mitgefühl für uns selbst und für andere.
- Wir werden souveräner und weniger affektiv und entwickeln Gleichmut.

Reinhard Metz

Achtsamer Abschied von einem falschen Freund

- Im Nachhinein fällt es mir gar nicht so schwer von Dir Abschied zu nehmen.
- Jetzt habe ich es schon über 3 Wochen geschafft. Und ich kann und will es bestimmt auch noch länger, denn je mehr Tage vergehen um so weniger wird das Verlangen nach Dir.
- Wie schön ist das Leben. Ich bin zwar alkoholkrank, aber schlecht geht es mir nicht. Man kann sich ohne Dich viel freier bewegen, muss sich nicht verstecken. Kann den anderen endlich frei ins Gesicht sehen.
- Auch wenn sie noch nicht ganz an meinen festen Willen glauben. Mein Mann glaubt bestimmt an mich und das finde ich toll, er hat es ja am Freitag bewiesen.
- Mein Leben ist so viel schöner, speziell jetzt, da auch Dein ganzer Vorrat vernichtet wurde. Ich mache mir noch nicht einmal Gedanken was mit Dir geschehen ist. Du bist einfach nicht mehr da. Ich verspüre nicht einmal den Drang nach Dir zu suchen. Kannst Du das verstehen? Ganz sicher nicht, aber es ist nun mal so.
- Nicht mehr lügen, kein schlechtes Gewissen mehr haben, wie schön ist das Leben!. Nicht mehr überlegen müssen wo ich Dich diesmal hinstelle, weiß auch keine Stelle mehr, die nicht schon entdeckt wurde. Bin mir selbst keine Rechenschaft mehr schuldig, dass ich so viel Geld für mich brauche. Habe festgestellt, dass man dadurch richtig sparen kann.
- Ist das nicht schön?
- Sei nicht traurig, aber ich brauche Dich nicht mehr.
- Ich bin Frei ...

Carmen Blasche
geschrieben am 16.02.2001

Achtsamkeit – ein beeindruckendes Seminar hinterlässt Spuren

Beeindruckt und nachdenklich ging so mancher Seminarteilnehmer um 17:00 Uhr nach Hause, ohne im Nachgang noch das Eine oder Andere anzusprechen.

Herr Brosenbauch, der für den DV Aachen schon viele Seminare geleitet hat, konnte für ein Achtsamkeitsseminar gewonnen werden, das die Gruppe BZ17 am 11.08.2018 gehalten hat.

Über eine kurze Vorstellungsrunde im Stuhlkreis, kamen wir auch schnell zum Thema. In Gruppen- und Einzelarbeit wurde das Thema Achtsamkeit näher betrachtet:

Was bedeutet Achtsamkeit?

Wann beginnt Achtsamkeit?

Wie wichtig ist Achtsamkeit in Bezug auf Suchterkrankung?

... um nur einige Themen zu benennen.

Der Sozialpädagoge Brosenbauch, der eine suchtherapeutische Ausbildung hat, traf immer den Punkt. Die neu erworbenen Sichtweisen und die neu gewonnen Erkenntnisse machten neugierig auf mehr und so war der Tag sehr kurzweilig.

Ein besonderes Ereignis war unser Essen. Norb hat sich bereit erklärt mit seiner Partnerin Angelika ein Essen zum Thema vorzubereiten. Ein Drei-Gänge-Menü mit leckerem Nachtisch wurde gezaubert und rundete den tollen Tag ab.

Klaus Kuhlen BZ 17



Achtsamkeit und Sucht

Es begann schon beim Aufstehen: Heute muss ich diesen Artikel schreiben. Erstmal in aller Ruhe frühstücken und Zeitunglesen. Aber irgendwo kamen mir immer wieder Gedanken zu dem Artikel dazwischen. Ach, ich sollte erstmal den Vorgarten kehren, das beruhigt und ist gesund. Um 10 war auch der letzte Winkel gefegt und ich setzte mich an den Schreibtisch. Ich las die Sachen durch, die ich mir bei der Vorbereitung kopiert hatte und überlegte, was sich daraus machen lässt. Und plötzlich fand ich mich in einem Computerspiel wieder, das ich ohne Nachdenken einfach mal so angeklickt hatte. So, dachte ich mir, das schreibst du jetzt auf. Gesagt, getan, und ich denke, ich habe ein gutes Beispiel für den Autopiloten geliefert, der mich mehr oder weniger unbewusst durch das Leben gesteuert hat.

Alkohol war ein wesentlicher Teil meines Systems, in das ich mich vor der Realität, dem gegenwärtigen Moment, geflüchtet und das ich, je länger desto seltener, verlassen habe. Sucht oder Substanzmissbrauch lassen sich als eine Form der „Achtlosigkeit“ beschreiben, z.B. gegenüber den eigenen Bedürfnissen. Diese werden nicht bewusst wahrgenommen und vernachlässigt. Der gegenwärtige Moment kann nicht als solcher akzeptiert werden und es kommt zur „Realitätsflucht“. Der Süchtige versucht, angenehme Gefühle aufrecht zu erhalten und unangenehme zu unterdrücken. Alkohol unterstützt dieses Bemühen über einen langen Zeitraum sehr wirksam.

Das obige Beispiel zeigt aber auch, dass der Entscheidungsprozess völlig automatisch abläuft. Ich wollte mich früh hinsetzen und den Artikel schreiben und habe trotzdem alles mögliche Andere getan. Es überrascht immer wieder, dass mit dem Verstand und dem Willen relativ wenig dagegen auszurichten ist. Denn unser Verhalten wird nicht nur durch Verstand und Willen gesteuert, sondern auch durch Erfahrungen, Erwartungen, Gefühle, Stimmungen und das Körperempfinden. Stehen diese im Widerstreit miteinander, kann es zu Blockaden oder Ausweichhandlungen z.B. Suchtmittelkonsum kommen.

Genau an diesem Punkt setzen die Konzepte an, welche die Achtsamkeit für die Suchtbehandlung nutzbar machen. Sie leiten den Patienten an, nicht weiter dem Autopiloten nachzugeben, sondern zunächst einmal wahrzunehmen, was gerade im derzeitigen Moment ist. Auf diese

Weise schafft er einen Raum zwischen Reiz und Reaktion und die Möglichkeit zwischen verschiedenen Alternativen zu wählen. Eine Alternative kann sein, erstmal gar nichts zu tun. Achtsamkeitsbasierte Ansätze in der Suchttherapie fokussieren nicht auf Veränderung, sondern auf die Fähigkeit, die Gesamtheit der Gedanken, Gefühle und Handlungsimpulse des jetzigen Moments mitfühlend anzuschauen, ohne diesen folgen zu müssen.

Achtsamkeit kann sowohl bei der Suchtprävention als auch bei der Herstellung der Abstinenz hilfreich sein, aber auch bei der Rückfallprävention. Als Süchtiger wusste ich am Ende gar nicht mehr, dass es auch die Möglichkeit gab, keinen Alkohol zu trinken. Und nach einem Rückfall hört man immer wieder, dass plötzlich eine leere Flasche vor einem stand, obwohl man nie wieder einen Tropfen Alkohol trinken wollte.

MBRP (Mindfulness-based relapse prevention = **Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention**) heißt ein Programm, das auch in Deutschland eingesetzt wird. Es wurde von Marlatt (Bowen, Chawla, Marlatt, 2012) entwickelt und verbindet bisherige Ansätze zur Rückfallprävention mit Meditationspraktiken.

Frühere Ansätze versuchten, gefährliche Situationen durchzuspielen, um Strategien zu ihrer Bewältigung zu erarbeiten. Was kann ich tun, wenn der Saufdruck kommt? Wen will ich anrufen, bevor ich wieder zur Flasche greife?... Das Dumme war bloß, dass diese Notfallkoffer im Ernstfall oft nicht aufgemacht wurden. „Die Situation war nur mit Alkohol zu ertragen“, hört man dann.



MBRP setzt früher an. Denn der achtsame Patient kann Missstimmungen schon wahrnehmen, bevor sie eskalieren und nicht mehr beherrschbar sind. Durch Meditation nimmt der Patient Abstand von den ihn bedrängenden Einflüssen. Er gewinnt dadurch Zeit, um sie gründlich kennen zu lernen. Manchmal reicht allein der Zeitgewinn aus, um der Rückfallgefahr zu entgehen. Auf jeden Fall erhält er Gelegenheit, sich ein realistisches Bild der aktuellen Situation zu machen. Dadurch beugt er wilden Phantasien und Panikreaktionen vor. Weiterhin lernt er, die kritischen Situationen akzeptierend zu betrachten, ohne ihnen nachgeben zu müssen. Ist erst einmal das Gefühl akuter Bedrohung überwunden, kann die Suche nach hoffentlich gesünderen Verhaltensalternativen beginnen.

Dieses Konzept setzt intensives Training voraus. Wer sich darauf einlässt muss bereit sein, im Anschluss an die Therapie auch im Alltag regelmäßig seine Achtsamkeit zu schärfen, um im Krisenfall quasi selbstverständlich darauf zurückgreifen zu können. Der Gewinn kann aber über die Rückfallprävention hinaus in einem Zuwachs an Lebensqualität und Zufriedenheit bestehen.

Reinhard Metz

Nachsatz: Als dieser Artikel halb fertig war, bat Carmen um Verschiebung der Redaktionssitzung. Ich habe ihn trotzdem zu Ende geschrieben, obwohl ja jetzt noch viel Zeit blieb. Die bewusste Wahrnehmung der blockierenden Einflüsse hatte mich von dem Zwang befreit, mich vor der Aufgabe zu drücken.

=====

Eure Meinung ist uns wichtig!



Wenn Du etwas sagen willst zu Artikeln in diesem Heft, zum Thema Sucht und Abstinenz, zum Kreuzbund und seinen Angeboten, dann schreibe uns.

Wir werden Deine Meinung veröffentlichen, soweit sie von allgemeinem Interesse ist.

Kürzungen aus redaktionellen Gründen behalten wir uns vor.

redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

Kreuzbundkalender

Samstagsdienste im BZ

01.09.2018	BZ 15
08.09.2018	BZ 6
15.09.2018	Team f. Kaiserswerth
22.09.2018	BZ 2
29.09.2018	BZ 17
06.10.2018	Team für Unterrath
13.10.2018	BZ 14
20.10.2018	Derendorf
27.10.2018	BZ 9
03.11.2018	BZ 8

KB-Termine:

03.09.2018	10.00 Uhr Frauenfrühstück
22.09.2018	15.00 Uhr Indoor-Sport
01.10.2018	16.00 Uhr Frauenarbeitskreis
	18.00 Uhr Vorstandssitzung
13.10.2018	10.00 Uhr Männerfrühstück
	15.00 Uhr Indoor-Sport
22.10.2018	18.30 Uhr Gruppenleiterrunde

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Achim Zeyer
Markushaus	N.N.
Fliedner- Krankenhaus	Günter Grommes
Siloah	Brunhilde & Dieter Dupick
JVA Düsseldorf Motivationsgruppe	Erika Worbs Norbert Werner
„Smily Kids“ Kindergruppe Hubertusstraße 3	Heinz Wagner
Termine: 08.09.2018 13.10.2018 10.11.2018 08.12.2018	

=====

Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter

Hubertusstraße 3, 10.00 bis 16.00 Uhr

**Anmeldungen zur Supervision
bis spätestens eine Woche vor
dem jeweiligen Termin im Büro.
Bitte die Termine vormerken.**

**15. September 2018
03. November 2018**

Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstraße 3 / 19.30 - 21.30 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ 15 Heinrich Kroll, Tel.: 9216216	BZ 22 „60 Plus“ Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr Claudia Stark / Reinhard Metz 1602-1535 571859	BZ 9 Vormittags 11.00 bis 13.00 Karin Mokros-Kreutzer, Tel.: 131782	BZ 8 Christa Thissen, Tel.: 356617	BZ 6 Stefan Linker
	BZ 14 Nachmittags 17.15 bis 18.45 Uhr Byrthe Schmidtke, Tel.: 1588051	BZ 17 Abends 18.00 bis 19.30 Uhr Klaus Kuhlen, Tel.: 0177 8701685	Selbsthilfe-Gruppe LVR-Klinikum im Sozialzentrum Gebäude 27, Raum 2 16.30 bis 17.30 Uhr bei Bedarf bis 18.00 Uhr Ansprechpartner: Detlef Steinhof Tel.: 0162/7124110	Samstag Smily Kids Gruppe jeweils um 10.30 bis 13.00 Uhr Heinz Wagner, Tel.: 7332562 Termine siehe Seite 13
	BZ 2 Heinz Wagner, Tel.: 7332562			

Kreuzbund-Gruppen in den „Stadtbezirken Düsseldorf“ und im „Rheinkreis Neuss“

Grevenbroich 2 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Lothar Maye, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/80632	Unterrath 19.30 -21.30 Uhr Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Kalkumer Str. 60 Axel Müller Tel.: 0176/42135114	Seniorengruppe Nachmittags im BZ 15.00 bis 17.00 Uhr jeden zweiten Mittwoch im Monat Brunhilde & Dieter Dupick Tel.: 0203/740951	Derendorf 19.30 -21.30 Uhr Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker Str. 10 Renate Ummelmann, Tel.: 446987	
Meerbusch-Büderich Karl-Arnold-Str. 36, 40667 Büderich, KKG Heilig-Geist Manfred Hellwig, ab 19:00 Uhr Tel.0173/7465216			„Kaiserswerth“ 19.30 -21.30 Ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenplatz 1 (Golzheim) Willi Sievers, Tel.: 02132/6586607	
Neuss - West Rheydter Str. 176, 41464 Neuss, ONS-Zentrum Wolfgang Hebing, ab 19:00 Uhr Tel. 02131/130308	Neuss-Furth Papst-Johannes-Haus Gladbacher Str. 3, 41462 Neuss Karl Reinartz, ab 19.30 Uhr Tel. 02131/541332	Dormagen-Nettergasse Nettergasse 37, 41539 Dormagen Rolf Griesberg, ab 18:00 Uhr Tel. 0176/70338340	Gruppe Grevenbroich 1 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Kalle Holz, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/1357	
Neuss - Süd Bedburger Str. 61, 41469 Neuss Bürgerhaus Erfttal Monika Künster, ab 19:30 Uhr Tel. 02131/157500	Neuss-Zentrum , ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Rainer Petermann, ab 19:00 Uhr Tel. 0176/80305480	Gruppe Grevenbroich 3 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Hans Aretz, ab 20:00 Uhr	Neuss-Mitte ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Ragnar Schulz, ab 19:00 Uhr	

Kreuzbundkontakte

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

Telefon Büro 0211/ 17939481
Telefon Cafeteria 0211/ 17939482
Fax 0211/ 16978553

Vorstand

Heinz Wagner 0211/ 7332562
(Mobil) 0172/ 2031543
Brunhilde Dupick 0203/ 740951
(Mobil) 0157/ 34457237

Geschäftsführung

Angelika Buschmann 0211/ 7881600
(Mobil) 0151/ 57701316

Frauenarbeit

Frauke Piepmeyer 0211/ 396265
(Mobil) 0157/ 32624253

Freizeit

Manfred Weise 0157/ 78281546

Komm. Cafeteria

Angelika Buschmann 0211/ 7881600
(Mobil) 0151/ 57701316

Komm. Öffentlichkeit

Klaus Kuhlen 0211/ 73774723
(Mobil) 0177/ 8701685

geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-10

Öffnungszeiten

Büro Hubertusstraße 3:

Montag bis Freitag
11.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Vorstand:

Montag bis Donnerstag
14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ab sofort



Der Vorstand bietet an:

Einzelgespräche mit Voranmeldung.
Tel. 0211/ 17939481

Montags von 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr
Heinz Wagner
Dienstags von 14.00 bis 16.00 Uhr
Brunhilde Dupick
Donnerstag von 13.00 bis 15.00 Uhr
Brunhilde Dupick & Heinz Wagner

Notrufnummern

Telefonnotruf 0180/ 3240700
Telefonseelsorge 0800/ 1110222
Suchtambulanz
Grafenberg 0211/9 22-36 08

Bundesverband Hamm

Münsterstr. 25, 59065 Hamm
Zentrale 02381 / 672720

Diözesanverband Köln

Georgstr. 20, 50676 Köln
Telefon 0221 / 2722785
Fax 0221 / 2722786
kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

„Mitgliedsbeiträge“

Ohne den Zeigefinger zu erheben, das Jahresende ist schneller da, als gedacht.

Wer seinen Beitrag noch nicht gezahlt hat, hat noch „vier“ Monate Zeit

und

überweist ihn bitte auf unser Konto unter dem Verwendungszweck:
„Jahresbeitrag 2018“

bei der Stadtparkasse Düsseldorf

IBAN DE14 3005 0110 0010 1923 34

Bei der Gelegenheit, im Internet, auf unserer Homepage, gibt es jetzt die „vereinfachte Spendenbescheinigung“ zum Runterladen.

Diese wird aber nur zusammen mit dem entsprechenden Kontoauszug anerkannt.

Über ein volles Beitragskonto



freut sich der Vorstand

Achtsamkeit – vor allem gegen Kinder

Sucht zerstört. Wer je erlebt hat, wie ein Abhängiger immer mehr in „seine“ Sucht abrutscht, hat vielleicht auch erlebt, wie nachlässig und verletzend er mit sich und seinem Umfeld umgeht.

Dies trifft vor allem seine Angehörigen und leider auch seine Kinder. War da früher der liebe Papa und die sorgende Mama, stellt die Sucht manches auf den Kopf.

Der süchtige Papa wird unberechenbar – gerade noch die streichelnde Hand, holt diese im nächsten Moment aus. Hat sich Mama immer um alles gekümmert, kommt jetzt nicht mal mehr was zu essen auf den Tisch.

Oft versuchen dann die Kinder durch noch mehr Aufmerksamkeit und durch Übernahme von Pflichten fehlende Zuneigung zu erlangen bzw. auch vor den Nachbarn den Zustand der Eltern zu kaschieren.

Deshalb gehört zum Ausstieg auch und vor allem wieder der Aufbau der Achtsamkeit. Achtsamkeit für sich selbst, aber auch für die Anderen und speziell für die Familie.

In Gesprächen erfahren wir immer wieder, wie wichtig der Rückhalt und das Verständnis der Angehörigen sein kann und ist. Steht der Ehepartner zu einem, begleitet der Partner den Ausstieg, unterstützt er den Willen und den Entschluss trocken oder clean zu sein, kann dies die „halbe Miete“ für einen erfolgreichen Ausstieg sein. Deshalb bietet der Kreuzbund in seinen Gesprächskreisen und Gruppen immer an, dass der Partner auch mitkommen kann.



Auch die Kinder können in einem speziellen Programm „Smily Kids Gruppe“ mehr zum Thema Sucht, Auswirkungen und Umgang erfahren.



Natürlich in einem angemessenen Rahmen und Ton und zum Teil im spielerischen Umgang.

Achtsamkeit ist auch hier der Schlüssel zum Ausstieg und erfolgreichen Weg in ein suchtfreies Leben.

Wer wieder lernt achtsam mit seinen Kindern umzugehen, wird diese nicht nur wiedergewinnen, sondern auch volle Unterstützung und Liebe zurückerhalten.

Horst Stauff

Die Nordrheinische Arbeitsgemeinschaft für Suchtfragen lädt ein:

Fachtagung Garath 2018

Suchtselbsthilfe konsequent denken:

Meine Stärken erkennen und einbringen

Samstag, 3. November 2018

von 10:30 bis 16:30 Uhr

Freizeitstätte Garath

Fritz-Erler-Str. 21, 40595
Düsseldorf

Voraussichtliches Programm

10:30 Uhr Ankommen und Stehcafé

11:00 Uhr Begrüßung und interaktiver Auftakt

11:20 Uhr Impulsreferat:

Mitsprache, Teilhabe, Partizipation – Suchtselbsthilfe mischt mit

12:15 Uhr Mittagspause mit Imbiss und Gruppenspielangeboten

13:15 Uhr Workshops zu den Themen:

Öffentlichkeitsarbeit, Erstkontakt, Begleitung und Lotsenfunktion, Lebensnahe Themen der Gruppenarbeit, Stimmige Haltung, Praktische Werkzeuge, Gute Vernetzung

14:45 Uhr Kaffeepause

15:00 Uhr Marktplatz der Vielfalt – Die Stärken der Selbsthilfe

16:00 Uhr Nachgehört – Der Abschluss im Plenum

16:30 Uhr Verabschiedung und Ausklang

Die **Tagungskosten** betragen einschließlich eines Imbisses 10,00 Euro pro Person. Die Tagungsgebühr wird in bar vor Ort entrichtet.

Richten Sie bitte Ihre **Anmeldung** mit dem Themenwunsch für einen Workshop schriftlich bis 24. Oktober 2018 an die

Nordrheinische Arbeitsgemeinschaft für Suchtfragen

Udo Sauermann

Saarner Straße 137

45479 Mülheim

E-Mail: usa@guttempler-nrw.de

Fax: 0208 – 43 76 17 31

Bitte unterstützen Sie die Veranstaltung, indem Sie in der Sucht(selbst)hilfe überall in NRW davon berichten.



In Zusammenarbeit mit

Anmerkung:

Das diesjährige Thema der Fachtagung Garath nimmt die Stärken der Suchtselbsthilfe in den Blick. Der Veranstalter will die Facetten der Betroffenenkompetenz herausarbeiten und den Besuchern als präsenten Wissen zur Verfügung stellen. Um dies zu erreichen wurde der Programmablauf überarbeitet. Ziel ist es, die Teilnehmer noch stärker als gewohnt einzubeziehen, um das Wissen und die Erfahrung Aller für die gemeinsame Arbeit nutzbar zu machen. Zur Veranstaltung wird in diesem Jahr erstmals landesweit eingeladen. Dadurch erweitert sich der Kreis der Teilnehmer und es kommen neue Gesichter und neue Meinungen hinzu, die den Austausch zusätzlich beleben werden.

Redaktion

Achtsames Verhalten in der Gruppe

Achtsamkeit bezieht sich zunächst einmal auf das **eigene Befinden** in all seinen Facetten:

- Körper (Atmung, Körperspannung, Körperempfindung, Schmerzen)
- Geist (Verstand, Gedanken)
- Seele (Gefühle, Stimmungen).

Sie erstreckt sich aber auch auf **Umwelteinflüsse**, die auf die eigene Befindlichkeit einwirken (Licht/Dunkel, Wärme/Kälte, Stille/Lärm). Zur Umwelt gehören auch **andere Menschen** und die Beziehungen zu ihnen (Ich – Du – und das dazwischen). Auch sie sind Gegenstand der Achtsamkeit.

In den Selbsthilfegruppen erfährt die Praxis der Achtsamkeit eine zusätzliche Ausweitung:

1. In den Gruppen werden Fragen besprochen, die sonst nur unter Vertrauten (Familie, Freunde) offenbart werden. Das erfordert von den Beteiligten ein hohes Maß an Sensibilität, um Kränkungen zu vermeiden.
2. Im Gruppengespräch geht es nur vordergründig um alltägliche Probleme. Im Kern geht es darum, den Bezug dieser Probleme zur gemeinsamen Suchterkrankung zu erkennen und herauszuarbeiten. Denn es ist eine wesentliche Aufgabe der Gruppe, gemeinsam den gesunden Umgang mit belastenden Situationen einzuüben. Deshalb ist es wichtig, zunächst einmal wahrzunehmen, worum es dem Sprechenden eigentlich geht. Denn oft liegen hinter Sachfragen **emotionale Konflikte**, die bisweilen auch dem Sprechenden nicht bewusst sind. Es ist wichtig, nicht nur auf das Gesagte zu achten, sondern auch scheinbar unwichtige Dinge wie die **Sprechweise, Anzeichen von Erregung, den Gesichtsausdruck und die Körperhaltung** zu beobachten. Nur so kann es gelingen, den Sinn des Gesagten unter dem Aspekt der Suchterkrankung vollständig zu erfassen und im Gespräch einer Klärung zuzuführen.

3. Achtsamkeit in den Gruppen trägt auch dazu bei, Anzeichen für einen Rückfall frühzeitig erkennen und diesen womöglich vermeiden zu können. Unregelmäßiger Gruppenbesuch, fehlende Beteiligung am Gespräch, Anzeichen von Unruhe oder Unzufriedenheit können in der Gruppe wahrgenommen und angesprochen werden.



4. Achtsamkeit ist auch beim Umgang mit Konflikten unter Gruppenmitgliedern gefragt. Durch die emotionale Betroffenheit kann es in der Kommunikation leicht zu Missverständnissen kommen. Hier ist in erster Linie die Gruppenleitung gefragt, deeskalierend zu wirken und gemeinsam mit der Gruppe zu analysieren, was wirklich gesagt, gemeint und beabsichtigt wurde.
5. Schließlich erfordert auch die Rolle des Gruppenleiters von diesem ein besonders hohes Maß an Achtsamkeit. Er darf nicht „abheben“ und seine Stellung auch nicht missbrauchen.
6. Eine Gefahr für Gruppenleiter besteht auch darin, die eigene Betroffenheit nicht mehr in die Gruppe einzubringen. Er vernachlässigt dann seine eigenen Bedürfnisse. So kann es auch bei diesen umfassend geschulten, erfahrenen und scheinbar ungefährdeten Personen zu Rückfällen kommen. Weil sie es an Achtsamkeit für die eigene Befindlichkeit fehlen lassen.

Insgesamt kann man die Gruppenarbeit in den Suchtselbsthilfegruppen als eine umfassende Schulung in Bezug auf Achtsamkeit bezeichnen. Das erklärt auch, weshalb es viele Abhängige schaffen, über sehr lange Zeiträume hin abstinent zu leben.

Arbeitserleichterung!

Vor ca. 15 Jahren, als der Kreuzbund noch an der Bendemannstr. 17 zu Hause war, fassten Brunhilde und ich den Entschluss, das Binden unseres Kreuzbundmagazins zu übernehmen. Bis dahin hatten sich Dieter Langhans, seine Lebensgefährtin Anita und Gerd Küppers um diese Arbeit gekümmert! Sie erledigten das Binden im Begegnungszentrum, was einige Tage in Anspruch nahm.

Bruni und ich beschlossen, die Arbeit zu Hause zu erledigen. Wir holten uns die gedruckten Pakete in der Druckerei von Klaus Kehrbusch ab. Wir platzierten die Seiten auf unserem Wohnzimmer Tisch. Bruni sortierte die einzelnen Seiten bis das Heft fertig war. Dieses wiederholte sich 700-mal. Jetzt musste ich tackern!



700x Tack!

Dazu konstruierte ich einen kleinen Halbautomaten, wo beide Tacker nebeneinander standen. Die Seiten wurden eingeschoben und ein kurzer Druck auf den Holzgriff reichte, um die Seiten zu heften. Bruni übernahm das Falten, und das Heft war fertig. Wenn alles gut lief, waren wir in einem Tag fertig.

Diese nicht so ganz einfache Arbeit hat uns Klaus Kehrbusch vor einem halben Jahr abgenommen. Eine moderne Druckmaschine steht jetzt zur Verfügung, die den gesamten Vorgang vollautomatisch erledigt. Wir brauchen die Hefte jetzt nur noch abzuholen, damit sie verteilt werden können.

In diesem Sinne viel Spaß beim Lesen.

Dieter Dupick

Glosse: „Hatten wir schon immer!“

Manche Themen der Suchtbehandlung schwappen aus den USA zu uns herüber wie Cola oder Ketchup. Es vergeht kaum ein Jahr, ohne dass uns eine neue Heilsbotschaft mit dem Anspruch auf universelle Geltung erreicht.

Mal ist es der Paradigmenwechsel vom Abstinenzziel zur Schadensbegrenzung, mal die Erkenntnis, dass Cannabis durch Straffreiheit viel von seiner Gefährlichkeit als Droge verliert.

Ein wenig habe ich das Gefühl, dass es sich bei den Achtsamkeitskonzepten ähnlich verhält: Da werden buddhistische Meditationsformen ihres spirituellen Gehalts entkleidet, mit einem Aufkleber aus 4 Buchstaben (MBSR - MBRP) versehen und als die Methode der Wahl gegen Rückfall, Depression und Stress verkauft. Warum fällt hiesigen Autoren sowas nicht ein?

Warum kommt niemand auf die Idee, die Selbsthilfegruppe als das ultimative Instrument der Fremd- und Selbstbetrachtung durch absolute Kenner der Sucht mit integrierter Nachhaltigkeitsgarantie zu propagieren?

Dabei ist das Konzept der Achtsamkeit immanenter Bestandteil der Suchtselbsthilfe! Im Gruppengespräch nehmen die Teilnehmer Woche für Woche Kontakt auf zu ihren Sorgen, Gefühlen und Befindlichkeiten und erfahren die Reaktion darauf von ausgewiesenen Suchtexperten. So trainieren sie neben ihrer Achtsamkeit auch ihre soziale Kompetenz und werden zu besseren Menschen.

Vier Buchstaben für die Vermarktung werden sich auch noch finden lassen. Und plötzlich ist die Suchtselbsthilfegruppe das Non plus Ultra in der Suchtbehandlung!

Nur...

WER SCHREIBT DAS BUCH DAZU?

Reinhard Metz

Liebe Gruppenbesucherin, lieber Gruppenbesucher!

Du hast einen großen Schritt gemacht,

den Schritt von der Abhängigkeit zur Abstinenz.

Wage doch noch einen weiteren Schritt, werde Mitglied im Kreuzbund e.V.

Es ergeben sich für Dich neue Perspektiven und Möglichkeiten.

Möglichkeiten, an die Du bisher noch nicht gedacht hast:

Du bekennst Dich offen zu Deiner Suchterkrankung.

Du stärkst das Zusammengehörigkeitsgefühl – Du gehörst dazu.

Deine Angehörigen können sich in der Gruppe mit ihrer Betroffenheit auseinandersetzen.

Deine Gruppe erhält mehr Mitspracherecht, wird mehr gehört.

Du kannst auf Diözesan-, Landes- und Bundesebene mitbestimmen.

Du kannst Funktionen in Deiner Gruppe, im Stadt-, Regional-, Diözesan- und Bundesverband übernehmen.

Du kannst an allen Fortbildungsmaßnahmen des Bundesverbandes teilnehmen, zum ermäßigten Preis.

Du stärkst den Kreuzbund e.V. als Verband, dadurch hat er mehr Mitsprache- und Gestaltungsmöglichkeiten bei Fragen der Gesundheits- und Sozialpolitik.

Durch Deinen Beitrag hilfst Du mit, neue Gruppen aufzubauen und gibst Menschen Hilfe und Hoffnung.

Du bist versichert durch die Vereinshaftpflicht- und Unfallversicherung des Kreuzbund e.V.:

Dein Kfz ist kaskoversichert, wenn Du für den Kreuzbund unterwegs bist.

Durch erhöhtes Beitragsaufkommen besteht weniger Abhängigkeit von Drittmitteln und dadurch mehr Selbstbestimmung des Kreuzbundes.

Du bist Mitglied im Deutschen Caritasverband.

Hast Du eigentlich schon ernsthaft überlegt, warum Du kein Kreuzbundmitglied bist?

Gibt es tatsächlich Gründe, die Dich davon abhalten, Kreuzbundmitglied zu werden?

Sind es finanzielle Überlegungen, die Dich daran hindern (für € 0,33/pro Tag), Kreuzbundmitglied zu werden?

Hast Du Schwierigkeiten, Dich an den Grundwerten des Kreuzbundes zu orientieren?

Wenn Du diese Fragen mit Nein beantwortest, warum bist Du dann kein Kreuzbundmitglied?

Werde Mitglied im Kreuzbund! (Beitrag 10,00 € (Paare 18,00 €) monatlich)

Du stärkst dadurch die Gemeinschaft, machst sie tragfähiger und selbstbewusster!

Ohne Mitglieder kein Verband!

Ohne Verband keine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft!

**Kreuzbund Kreisverband
Düsseldorf e.V.**

Tel.: 02 11 / 17 93 94 81

Fax.: 02 11 / 16 97 85 53

BEITRITTSERKLÄRUNG

Durch Unterschrift erkläre ich meinen Beitritt zum Kreuzbund e.V. und erkenne als Mitglied die jeweils geltende Kreis- und Bundessatzung an.

Die Beitragszahlung in Höhe von z. Z. 10,00 Euro/Monat ist zahlbar auf folgendes Konto:

Stadtparkasse Düsseldorf, IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34, BIC: DUSSEDDXXX

Ich besuche die Gruppe: _____

Anschrift: (in Druckschrift)

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Beruf: _____

Geburtsdatum: _____ Beginn der Mitgliedschaft: 01.01.20....
 01.07.20....

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift Gruppenleiter

Die Vereinssatzung und die Datenschutzerklärung des Kreuzbund e.V. wurden mir ausgehändigt und ich habe sie zur Kenntnis genommen. Ich erkläre hiermit, dass ich die Vereinssatzung anerkennen werde. Die Datenschutzerklärung erkenne ich in einer gesonderten Vereinbarung an, die diesem Antrag als Anlage beigelegt ist.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____ Datum Kreisvorsitzender / Kreisgeschäftsführer



Vor unserer Cafeteria kann man ebenfalls
gemütlich sitzen!

Foto: R. Metz



**Redaktionsschluss für das nächste
„KREUZ bunt+aktuell“
Nr. 172 / 2018
ist der 12.10.2018**

Impressum



Herausgeber:
KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.
Hubertusstraße 3 * 40219 Düsseldorf
Tel. : 02 11 / 17 93 94 81
FAX : 02 11 / 16 97 85 53
Homepage: www.kreuzbund-duesseldorf.de
E-Mail: redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

Verantwortlicher Redakteur:
R. Metz
Redaktion:
C. Blasche, Th. Hintzen, Kl. Kuhlén
R. Metz, H. Stauff

Satz: C. Blasche
Zeichnungen: H. Stauff
Binden: B. + D. Dupick

Namentlich gekennzeichnete Beiträge spiegeln nicht
in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder.

Bankverbindung und Spendenkonto:
Stadtparkkasse Konto: BIC: DUSSEDDXXX
IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

6x jährl. (KB-Eigendruck)
Auflage: 700 Stück



171 / 2018