

KREUZ *bunt+ aktuell*



Nr. 176 Juli/August 2019

KREUZBUND

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



Verletzlichkeit

„Pflaster drauf und gut isses!“ Harte Jungs haben gelernt, so mit ihren Verletzungen umzugehen. Mit seelischen Verletzungen gehen sie ähnlich um: „Schnaps drauf und nicht mehr dran denken!“

Leider funktioniert die Methode in beiden Fällen nicht immer. Wunden können sich unter dem Verband entzünden und seelische Belastungen können wieder hochkommen, wenn die Wirkung des Schnapses verwaschen ist. Im ersten Fall landet man schließlich doch beim Arzt, im zweiten schlimmstenfalls in der Sucht. Dann nämlich, wenn man immer wieder Schnaps anwendet, wenn das schlechte Gefühl sich wieder zeigt.

Ein weiblicher Weg in die Sucht war ähnlich, nur dass Frauen traditionell eher zu Tabletten griffen, um die Zumutungen der Welt von sich abzuwehren bzw. um sie auszuhalten.

„Warum bin ich so?“ Viele Menschen verstehen nicht, warum bei ihnen Kritik oder boshafte Bemerkungen tief ins Mark treffen, während andere so etwas leicht hin abschütteln. In dieser Ausgabe wollen wir versuchen, diese Frage zu beantworten. Noch wichtiger erscheint uns aber Antworten darauf zu finden, wie ich mit meiner Verletzlichkeit umgehen kann, ohne bleibende Schäden zu erleiden oder in der Sucht zu versinken. Denn: „Stell' dich nicht so an!“ oder „Das darfst du nicht so ernst nehmen!“ mögen zwar gut gemeinte Bemerkungen sein. Den Betroffenen ist damit aber nicht geholfen. Im Gegenteil können sie deren Leiden sogar noch steigern, weil sie Unverständnis ausdrücken.

In den Kreuzbund-Gruppen lernen wir, unterschiedliche Persönlichkeiten zu akzeptieren und ohne Patentrezepte gemeinsam an der Weiterentwicklung nüchternere Problemlösungen zu arbeiten. Vor allem aber lernen wir, dass wir mit Alkohol und Drogen nicht nur unsere Verletzungen nicht heilen, sondern dass wir uns damit noch gravierender verletzen oder gar umbringen können.

Redaktion

Verletzlichkeit: Dieses Wort verbinden viele mit Verletzungen. Also mit schlechten Erfahrungen wie Enttäuschung, Ohnmacht oder Wut. Manchmal führt Verletzlichkeit auch zu etwas Gutem: Zu einer glücklichen Partnerschaft, zu Freunden, zu Versöhnung, zu einem bewussteren Leben.

Aber was tun, wenn mein Partner mich verlässt? Wenn ein guter Freund oder Verwandter stirbt? Wenn ich eine Krankheit nicht in den Griff bekomme?

Wie gehe ich dann mit meiner Verletzlichkeit und meiner Angst um?

In welchen Situationen habe ich Angst, verletzlich zu sein?

Wenn ich Hilfe brauche?

Wenn ich verliebt bin? Wenn ich jemandem Vertrauen schenke?

Wenn ich zugebe, dass ich Angst habe?

Wie verhalte ich mich in solchen Situationen?

Wie würde ich mich verhalten, wenn ich mehr Verletzlichkeit wage?

„Niemand wird verletzt, außer durch sich selbst.“ Dieses provokative Wort stammt vom Kirchenvater Johannes Chrysostomos und findet sich auch im Buch „Tu Dir doch nicht selber weh!“ von Benediktinerpater Anselm Grün.

Anselm Grün beschreibt, wie ich durch meine innere Haltung Leid und Krankheit, die mich von außen treffen, verstärken und mich damit noch zusätzlich verletzen kann. Er ermutigt, Leid und Krankheit mit innerer Freiheit zu begegnen und so seelische Verwundungen zu lindern und zu heilen. Die entscheidende Frage ist, ob wir das Leid „vertiefen, indem wir uns selbst verletzen, oder aber ob wir die Wunden, die uns das Leben schlägt, sorgfältig verbinden.“ (Anselm Grün)

Nicht nur zu Pfingsten dürfen wir wissen und glauben: In unserem Bemühen um und unserem Suchen nach Heil und Heilung sind wir verbunden mit Gott, der unser Weggefährte ist und alle Wege unseres Lebens mitgeht. „Er heilt, die zerbrochenen Herzens sind, und verbindet ihre Schmerzen.“ (Psalm 147)

Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat



Neues aus dem Vorstand

+++ Büro/Vorstand +++

In der Zwischenzeit müsste es sich herumgesprochen haben, dass unsere Geschäftsstelle weitgehend lahmgelegt ist.



Danke für euer Verständnis

+++ Kreisausschusssitzung verschoben +++

Neuer Termin: 14. September 2019, 10.00 Uhr

+++ 30 Jahre Selbsthilfe-Service-Büro +++

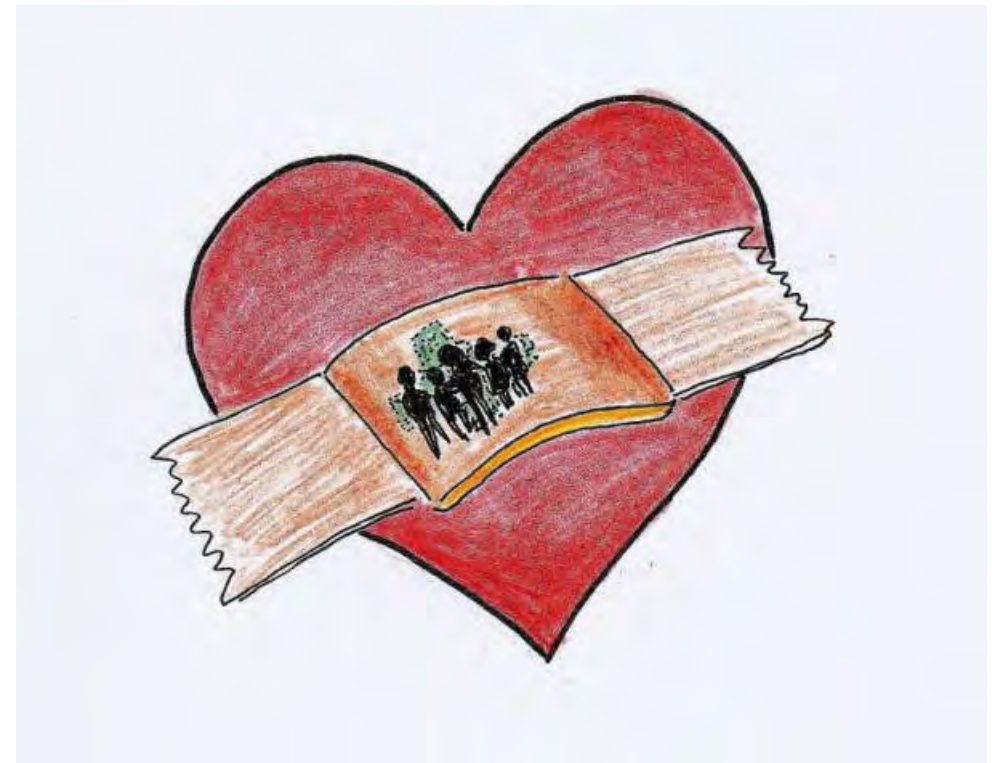
Am 21. September 2019 findet der Düsseldorfer Selbsthilfetag auf dem Schadowplatz statt. Der Kreuzbund wird vertreten sein. Wer unser Team unterstützen möchte, meldet sich bitte bei Klaus Kuhlen.

Der Vorstand

Kränkung und Verletzlichkeit

Verletzlichkeit - was ist das? Wie geht man damit um? **Verletzlichkeit** bedeutet, dass jemand leicht kränkbar ist. **Verletzlichkeit** bedeutet **Kränkbarkeit, Empfindlichkeit**.

Kränkung ist die Verletzung eines anderen Menschen in seiner Ehre, seinen Werten, seinen Gefühlen, insbesondere seiner Selbstachtung.



Die Gruppe BZ 17 beschäftigte sich im Rahmen eines Seminars mit dem Thema Kränkung, Umgang mit Verletzlichkeit.

Hier ein kleiner Einblick:

Die Erwartungen:

- Die Kränkung frühzeitig erkennen
- Nicht persönlich nehmen
- Gelassenheit
- Nicht reinsteigern
- Souveränität
- Konflikte aushalten und eigene Meinung vertreten

Was bedeutet Kränkung für mich:

- Seelische Verletzung
- Angelogen werden
- Ungerecht behandelt werden
- Lächerlich gemacht werden
- Bloß gestellt werden
- Emotionale Veränderung
- Ausgeschlossen - nicht beachtet werden
- Selbstwertgefühl sinkt
- Bevormundung

Körper, Geist und Seele gehören zusammen. Höre auf dich.

Du bist natürlich auch im zwischenmenschlichen Bereich sehr verletzlich. Dein Partner kann dich schwer verletzen, dein Chef kann dich verletzen. In so vieler Hinsicht kannst du verletzt werden. Verletzlichkeit gehört zum Menschen dazu. Und so kann man sagen, die Verletzlichkeit ist eine Grundkonstante des Lebens, und diese Verletzlichkeit ist natürlich auch die Ursache der Urängste.

Reaktion bei Kränkung:

- Klein begeben
- Rückzug antreten
- Nicht wehren
- Flüchten
- Ich muss mich beweisen
- Kontaktabbruch
- Auf Konfrontation gehen
- Rache- und Hassgefühle

Gefühle bei Kränkung und die Folgen:

- Depression
- Verlust des Selbstwertgefühls
- Unsicherheit
- Seelisch verletzt
- Traurig
- Ohnmächtig
- Wehrlos
- Nicht wertgeschätzt
- Erniedrigt werden
- Appetitlosigkeit

Jeder ist verletzlich. Doch weil diese Eigenschaft mit so vielen negativen Emotionen in Verbindung gebracht wird, werden wir häufig dazu verleitet, sie zu betäuben. Wir überspielen unsere Verletzlichkeit, um nach außen stark zu wirken. Doch dabei merken wir nicht, wie wir mit ihr all unsere anderen Emotionen auch vergraben. Indem wir versuchen, perfekt zu werden und unsere Makel zu übertünchen, geben wir eine Sicherheit vor, die keine ist.

Lösungen mit Kränkungen umzugehen:

- Innehalten und schauen, welche Gefühle habe ich, was ist los mit mir
- Verständnis für mich
- Nicht reinsteigern
- Möglichst wenige Erwartungen haben
- Dinge anzunehmen die ich nicht ändern will oder kann
- Ich gestehe mir die Kränkung ein: Ja, das hat mich getroffen! Nur dann kann ich nach Lösungen suchen.
- Rache ist nicht süß, sondern schädigt im Endeffekt mich selber. Hinter meinem Wunsch nach Rache steckt Wut und Ärger. Das tue ich mir nicht an.
- Die Dinge nicht zu persönlich nehmen. Ich bin zwar wichtig, aber nicht alles, was passiert, hat etwas mit mir zu tun.

Mutig ehrlich sein

Vielleicht bin ich gekränkt, weil ich mir alle Mühe gab (im Beruf, in der Küche, in der Beziehung), und dies entweder nicht bemerkt oder mein Einsatz auch noch negativ bewertet wurde. Schon Salomon, der weise König, sagte: „Wer, wenn nicht wir, kann für uns sorgen!“ Erwartungen an andere zu haben, diese aber nie auszusprechen und sie trotzdem erfüllt haben zu wollen, ist kindisch.

Ich darf den anderen sagen: „Das trifft mich jetzt echt. Ich habe mich angestrengt und finde nur Kritik!“ Oder wenn ich spüre, ich werde nörglerisch, weil kein Dank oder Lob von meinen Lieben kommt und sie alles selbstverständlich nehmen. Bevor ich dann weiter „Nörgelgift“ verspritze, ist es ehrlicher und echter, zu sagen: „Es würde mir gut tun, wenn ihr meinen Einsatz hier nicht für selbstverständlich nehmen würdet, sondern wenn er ein Danke fände. Ich glaube, meine Nörgeleien, die euch das Leben schwer machen, kommen daher.“

„Kränkungs-Leichen“ aus dem Keller holen

Am Ende einer Kränkungs-Situation steht oft der Beziehungsabbruch oder die erschwerte Kontaktaufnahme bzw. die Kontaktvermeidung. Ich will mich dieser Person, die mich – wissentlich oder unwissentlich – so verletzt und gedemütigt hat, nicht mehr aussetzen. Auf diese Weise bleiben wir negativ mit diesem Menschen verbunden. Und das kostet eine immense seelische Energie, die ich nicht mehr positiv für andere Personen oder Aufgaben habe. Gleichzeitig machen mich diese „Kränkungs-Leichen“ unfrei, denn ich überlege mir jetzt zum Beispiel, dass ich diesen einen schönen Spazierweg besser nicht mehr gehe, weil ich da ja Frau B. treffen könnte. Oder dass ich nicht mehr in meinem Lieblingsgeschäft einkaufe, weil da diese komische Kassiererin sitzt und ich deswegen in das viel weiter entfernte Geschäft fahre...

Um meine Freiheit wieder zu erlangen und meine seelische Energie neu zum Fließen zu bringen, kann ich entscheiden, zu dieser Person hinzugehen und sie zu fragen, ob ich sie da wirklich richtig verstanden habe? Ich kann mit ihr zunächst in meiner Vorstellung einen Dialog führen und beobachten, ohne zu bewerten.

- Den Auslöser beschreiben, Beobachtung des Ereignisses, des Anlasses.
Wo bin ich, wo ist der andere „ingerastet“
Was habe ich gehört, gesehen, gedacht, gespürt, was mich, was ihn veranlasst das Gespräch zu suchen?
- Welche Gefühle sind gerade in mir lebendig?
Zum Beispiel: Ich fühle mich... ängstlich, traurig, frustriert, unzufrieden, angespannt, unruhig, oder auch neugierig, froh, glücklich berührt...
- Welche meiner Bedürfnisse sind die Quelle dieser Gefühle?
Zum Beispiel: ich brauche Sicherheit, Zugehörigkeit, Autonomie, Individualität, Sinn, Freiheit, Würde, Gleichwertigkeit...
- Was genau möchte ich tun, dass jemand anderer hier und jetzt tut, was diesen persönlichen Bedürfnissen entgegenkommt?
Zum Beispiel: einfühlsam zuhören, zustimmen, nachdenken, antworten, handeln.

Kränkung und Verletzlichkeit hat immer was mit uns selber zu tun. Wenn unser wunder Punkt getroffen wird, sind wir gekränkt. Eine Kränkung auf die ich besonders reagiere ist die Summe vieler Kränkungen aus der Vergangenheit. Die Kränkung ist noch nicht verarbeitet oder geheilt, sie hat eine Geschichte.

Wir Suchtkranken haben gelernt, uns mit unserer Krankheit auseinanderzusetzen, sie anzunehmen. Wo in der Gesellschaft wird sich so sehr damit auseinandergesetzt wie in der Suchtselbsthilfe? Durch viele Gespräche, das Erlernte, haben wir Selbstvertrauen bekommen, sind nicht mehr so sehr verletzlich und kränkbar.

Das macht Mut.

Klaus Kuhlen BZ17



Nachruf



Jetzt ist auch Jochen Wachowski, unser ehemaliger Vorsitzender, nicht mehr bei uns.

Im vergangenen Jahr hat er sich auf den Weg in den hohen Norden gemacht, um mit seiner Conny und deren Familie noch ein paar schöne Jahre zu haben. Aber wie so oft im Leben, der Geist ist willig, das Fleisch ist schwach. Mit Jochen ist wieder einer der Kreuzbundgrößen gegangen. Jochen war Kreuzbund und hat Kreuzbund mit allen Fasern gelebt.

Urgestein, immer bereit zu helfen und alles mit viel Enthusiasmus und rheinischem Humor. Besonders viel Spaß hatte er, wenn er mal wieder seine berühmt berüchtigten Sprüche gegen Köln und die Kölner loswerden konnte. Platt war seine Muttersprache, denn damit konnte er allen harten Worten die Spitze nehmen. Immer gut drauf, hat er vorgelebt, dass ein Leben ohne Alkohol lustig und schön sein konnte.

Besser als in seinem Trauerbrief kann man Jochen nicht beschreiben:

*Mein Leben war wild wie eine Achterbahn,
es ging mal rauf und wieder runter.
Bewusst habe ich mein Leben gelebt,
manchmal grau und manchmal bunter.
Aber nun ist es Zeit für mich zu geh'n
doch denkt immer an meinem Spruch:
"DAS LEBEN IST SCHÖN!"*

Mach's gut, lieber
Weggefährte. Wir
vergessen dich
nicht.

**Kreuzbund e.V.
Düsseldorf**

Nachruf für Claudia



Claudia Stark

*11.Juli 1953 † 22.Mai 2019

Claudia Stark hat uns verlassen. Ihre Botschaft dazu war zu Anfang des Jahres: „Ich werde die Gruppe für einige Zeit nicht leiten können.“

Hätten wir anrufen sollen? NEIN. Es war ihre Entscheidung, wie weit sie uns in ihre eigenen Dinge einbeziehen wollte. Schon im vergangenen Jahr hatte sie sich über viele Wochen ausgeklinkt und war danach wieder da als wäre nichts geschehen.

Eigentlich waren wir traurig darüber, dass sie uns so wenig vertraute, aber bei näherem Hinsehen war klar: Es war weniger Misstrauen oder therapeutische Abgrenzung, sondern Ausdruck ihrer Persönlichkeit, die sie daran hinderte uns zu sagen, wie es um sie stand. Sie war nicht nur dem Namen nach stark und wollte ihre Krankheit nicht zeigen. Vielleicht hätte sie es als Bitte um Mitleid empfunden, wenn sie sich geöffnet hätte. Das war nicht ihre Rolle: Sie gab anderen, nahm aber selbst nicht.

Wer anderen helfen will, muss selbst einen festen Standpunkt haben. Claudia war im christlichen Glauben fest verwurzelt. So war sie in der Caritas am rechten Platz, auch wenn sie mit den durch ökonomische Zwänge begründeten Entscheidungen der Verwaltung oft nicht einverstanden war.

Sie erfüllte ihre Beratungsaufgabe mit Herzblut und vollem Engagement für die Sache. Dabei machte sie es sich und ihren Klient*en nicht einfach. „Wer hat euch denn versprochen, dass das Leben einfach wäre“, konnte man mehr als einmal von ihr hören. Sie sah genau hin, wenn einer es nicht ernst meinte mit dem was er sagte oder versprach. Das hörte sie sich zweimal an und konfrontierte den Betreffenden dann mit seinen Widersprüchen. Und wenn sich danach nichts änderte beendete sie die Zusammenarbeit. Sie war sich zu schade, um als Alibi für fehlende Konsequenz zu dienen.

Zur Selbsthilfe hatte sie ein enges Verhältnis und setzte sich sehr für den Kreuzbund ein. Stets legte sie ihren Klienten nahe, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Lange Zeit leitete sie eine Frauengruppe, weil ihr die emanzipatorische Frauenarbeit sehr am Herzen lag. Und als Caritas und Kreuzbund Gespräche über engere Kooperation aufnahmen, nahm sie spontan die Idee einer Selbsthilfegruppe für Senioren unter gemeinsamer Leitung auf.

Ihre Verbindungen mit dem Kreuzbund reichten aber viel weiter zurück. Sie hat über lange Jahre die Vorstandssupervision übernommen und an der Klärung vieler schwerwiegender Auseinandersetzungen mitgewirkt. Und auch an der Fortbildung der Mitglieder war sie immer wieder mit Tages- und Wochenendseminaren beteiligt.

Wir werden sie in ehrender Erinnerung behalten – so als ob sie nie gegangen wäre.

**Reinhard Metz
Gruppe 60 plus**

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

| | |
|------------|------------------------------|
| 01.07.2019 | 10.00 Uhr Frauenfrühstück |
| 22.07.2019 | 18.30 Uhr Gruppenleiterrunde |
| 05.08.2019 | 10.00 Uhr Frauenfrühstück |
| 10.08.2019 | 10.00 Uhr Männerfrühstück |
| 12.08.2019 | 16.00 Uhr Frauenarbeitskreis |
| 26.08.2019 | 18.00 Uhr Vorstandssitzung |
| 02.09.2019 | 10.00 Uhr Frauenfrühstück |

Betreuung in Einrichtungen:

| | |
|---|-------------------------------|
| Fachambulanz Langerstraße | Reinhard Metz |
| Tagesklinik Langerstraße | Norbert Werner |
| Markushaus | Norbert Werner. |
| Fliedner- Krankenhaus | Frieda Franco- Santamaria |
| Siloah | Brunhilde & Dieter Dupick |
| JVA Düsseldorf Motivationsgruppe | Erika Worbs Norbert Werner |
| „Smily Kids“ Kindergruppe Hubertusstraße 3 | |
| Termine: 13.07.2019 10.08.2019 14.09.2019 12.10.2019 09.11.2019 14.12.2019 | Heinz Wagner |

Save the Date!

Fachtagung Garath 2019

**SAMSTAG,
den 26. Oktober 2019**

**Thema:
Edel, hilfreich und gut? – Sucht-
selbsthilfe echt leben!**

Moderation: Bernd Hoeber

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.**

**13. Juli 2019
21. September 2019
09. November 2019**

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 Reinhard Metz Tel.: 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 | <u>Samstag</u> Smily Kids Gruppe jeweils um 10.30 bis 13.00 Uhr Heinz Wagner, Tel.: 7332562 |
| | BZ 2 Heinz Wagner, Tel.: 7332562 | | | Termine siehe Seite 13 |

Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken Düsseldorf, Ratingen 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 1 Nettergasse 37, 41539 Dormagen Rolf Griesberg, ab 18:00 Uhr Tel. 0173/8412363 | Gruppe Grevenbroich 1 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Kalle Holz, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/1357 | |
| Ratingen, Statt Cafe Graf- Adolf- Strasse 7-9 40878 Ratingen, Jens Brohse, ab 19:00Uhr 0170-1743753 Anne Merke 02102913967 | 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 Tel. 0177/5250224 | Neuss-Mitte ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Racknar Schulz, ab 19:00 Uhr Tel. 02131/7786323 | |
| | 14 | | 15 | |

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

Norbert Werner 0211/ 17939482
 (Mobil) 0157/ 32633642

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

Cafeteria:

9.00 Uhr bis 20.00 Uhr
 Samstag: 10.00 bis 18.00 Uhr

Vorstand:

Montag, Dienstag u. Donnerstag
 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ab sofort



Der Vorstand bietet an:

Einzelgespräche mit Voranmeldung.
 Tel. 0211/ 17939481

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

Wir stellen uns vor:



Im August 2017 wurde unsere Gruppe **BZ17** gegründet. Mit einem Alter zwischen 32 und 67 Jahren, und einem Durchschnittsalter von 56 Jahren, sind wir eine junge Kreuzbundgruppe.

Rund 13 aktive Gruppenmitglieder treffen sich mittwochs in der Zeit zwischen 18:00 Uhr und 19:30 Uhr im Begegnungszentrum Hubertusstraße 3. Hier ist jeder willkommen, ob als Betroffener oder als Angehöriger, egal an welcher Sucht man erkrankt ist.



Steig ein und komm mit Foto: Martina Schikore

Thematisch lebendig und flexibel gestalten wir unsere gemeinsame Zeit an den Gruppenabenden. Wir wollen suchtkranken Menschen neue Perspektiven ohne Suchtmittel aufzeigen, Erfahrungen weitergeben und uns in unserer Abstinenzabsicht stärken.

Bei uns spricht man nicht nur über Sucht. Auch über Probleme in der Familie, über den Ärger auf der Arbeit, oder man redet sich einfach den Kummer von der Seele. Hierfür haben wir ein offenes, empathisches Ohr.

Das Mitwirken aller Gruppenmitglieder ist erwünscht, als Team sind wir stark.

Die Einführungsrunde gestalten wir gelegentlich auch mal außergewöhnlich mit Entspannungsmusik oder mit Symbolkarten der Befindlichkeit.

Unsere Freizeitaktivitäten wie

- Regelmäßiges, gemeinsames Frühstück in der Cafeteria
- Grillfest im Sommer
- Ausflüge an Wochenenden
- Weihnachtsfeier

und viele andere Aktivitäten, fördern den Zusammenhalt in der Gruppe.

Einmal im Jahr führen wir einen Seminartag durch. Über welches Thema, entscheidet die Gruppe

Klaus Kuhlen, BZ17



Die Kreuzbundgruppe Ratingen besteht aus derzeit 23 Mitgliedern.

Wir treffen uns jeden Montag im:

Statt-Cafe Ratingen,
Graf-Adolf-Str. 7-9,
von 19:00 – 20:30 Uhr.

Das Verhältnis zwischen Männern (12) und Frauen (11) ist ausgeglichen.

Das Durchschnittsalter der Gruppe liegt bei 64 Jahren.

Die Gruppe ist offen für jeden, sowie für Angehörige allen Alters.

Allerdings geht es bei uns rein um das Thema Alkohol (zu anderen Süchten können wir keine Auskunft/Ratschläge erteilen).

Mehrmals im Jahr treffen wir uns auch zu anderen Anlässen (Wandern, Grillen, Weihnachtsfeier, etc.), um den Zusammenhalt der Gruppe zu stärken bzw. um gemeinsam etwas zu unternehmen.

Resilienz

Menschen reagieren auf kleine und große Krisen auf unterschiedlichste Art und Weise. Manche werden wütend, andere sind hilflos, wieder andere verfallen dem wilden Aktionismus – diese Aufzählung kann bis ins Unendliche fortgesetzt werden. Aber wie reagiere ich richtig? Was ist eine angemessene und wirksame Reaktion?

Hier kommt die so genannte Resilienz zum Einsatz. Laut Wikipedia ist Resilienz die „psychische Widerstandsfähigkeit, Krisen zu bewältigen.“ Resiliente Menschen akzeptieren eher, dass schmerzhaftes Verlorene, Krankheiten oder seelische Belastungen einfach zu einem Leben dazugehören und überwunden oder zumindest erduldet werden können.

Die gute Nachricht ist, eine funktionale – und somit erfolgreiche – Resilienz ist erlernbar, ja sogar trainierbar. Allerdings ist dieser Lernprozess sehr langsam und dauert ein Leben lang. Viele Faktoren spielen hierbei eine Rolle. Die Eigenschaften einer Persönlichkeit, die innere Haltung, die Überzeugung, natürlich die Lebenserfahrung und die daraus entstandenen Kompetenzen und Fertigkeiten, die Talente und die Begabungen.

Wie bereite ich mich auf Krisen vor und wie gehe ich damit um?

Ein Mittel, Akzeptanz (und dadurch wieder die Resilienz) zu fördern, ist die Achtsamkeit. Ist man achtsam, können Krisen überstanden werden, ohne dass man von einer Welle aus negativen wie destruktiven Gefühlen und Gedanken überflutet wird. Auch trauern viele Menschen der Vergangenheit nach, die Zeiten waren scheinbar besser. Aber Veränderungen gehören zum Leben dazu und nichts bleibt, wie es ist. Ob im Guten, wie im Schlechten, das ist egal. Diese unveränderliche Tatsache zu akzeptieren ist ein sehr wertvolles Werkzeug in Krisenzeiten.

Der Mensch neigt dazu, sich oft nur an negative Dinge im Leben zu erinnern. Aber es ist so wichtig, sich an die guten Dinge, an die Situationen, die man erfolgreich überstanden hat, zu erinnern. Sehr nützlich ist hier ein Erfolgstagebuch. Was habe ich an diesem Tag richtig gemacht? Was hat mir geholfen und mit welchen meiner Kompetenzen habe ich letztendlich mein Ziel erreicht?

Wenn man sich in einer Lebenskrise auf seine Fähigkeiten besinnt, dann fällt die Entscheidung leichter, bei Problemen das Richtige zu tun.

In Krisenzeiten hilft Optimismus. Sich in der Opferrolle zu sehen trägt nichts zur Lösung von Problemen bei. Nur ein in sich ruhender Mensch ist auch ein resilienterer Mensch. Glück, mit sich und der Welt im Reinen, ist vielleicht ein weit entferntes Ziel, aber es ist erreichbar. Klare Zielsetzungen, Auszeiten (auch vom Job), tragen dazu bei. Und nicht zu vergessen: Kleine Belohnungen. Was ist gegen einen Abendspaziergang einzuwenden? Ein Telefonat mit einer lieben Person? Ein Kinobesuch, ein gutes Essen? Diese Aufzählung kann bis ins Unendliche fortgesetzt werden...

Aber Resilienz bedeutet **nicht**, dass alle Probleme oder Krisen alleine bewältigt werden müssen. Menschen in der gleichen Situation sind besonders hilfreich. (Aber wem erzähle ich das – ich bin schließlich beim Kreuzbund)

...und das Schlusswort überlasse ich den Toten Hosen:

„Steh' auf, wenn Du am Boden bist“

In diesem Sinne,

Norb

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

Gulliver bei den Liliputanern

Der Gestrandete, von ameisengroßen Wesen an allen Gliedern gefesselt und mit Pflöcken am Boden verhaftet, gehört zu den Bildern, die mit mythischer Kraft in bestimmten Situationen in Menschen aufsteigen, wenn sie es wahrnehmen und zulassen.

Ich erinnere mich an Zustände zwischen Traum und Tag, als ich in der Dämmerung der späten Nacht auf meinem Bett lag, unfähig mich zu bewegen und dem hervorkriechenden Licht zusah, gedankenlos und dennoch fasziniert von der kosmischen Gewalt bis endlich mit dem ersten Sonnenstrahl der Tag über mich hereinbrach.

Als ich noch an der Flasche hing, litt ich unter ähnlichen Zuständen. Ich saß im Sessel, neben mir die Flasche und starrte ins Leere. Nur unterbrochen durch das Schlucken sah ich der Zeit zu, wie sie verrann. Zeit die sich fade zog, farb- und formlos wie ein ausgelutschter Kaugummi.

Wenn ich mit trinkenden Alkoholikern spreche und höre, dass Abstinenz etwas völlig Unmögliches sei, dann kommt mir das Bild vom gefesselten Gulliver in den Sinn: Wenn er wollte, könnte er sofort Schluss machen und die Fesseln der Sucht zerreißen. Aber er glaubt nicht an seine Fähigkeit und verharrt deshalb in der eigentlich überwindbaren Abhängigkeit. Es ist die Aufgabe, den Blick von den Fesseln zu lösen und auf die glänzende Freiheit zu richten, die jenseits der Sucht wartet. Sie winkt als Preis dem, der sich seiner eigenen Stärke bewusst wird und den Kampf aufnimmt!



Reinhard Metz

Ein Gruß aus der Küche...

Die Grillsaison ist im vollen Gange, und natürlich ist fertig mariniertes Grillgut aus dem Supermarkt eine preiswerte und schnelle Alternative. Aber ist es auch gesund? Der Nachteil von fertig marinierten Produkten ist, man kann nicht gut die Qualität oder die Frische der Ware erkennen. Die Herkunftsangabe des Fleisches ist bei marinierten Produkten für die Hersteller freiwillig und von den Zusätzen wie Färbemitteln, Geschmacksverstärkern oder mit E-Nummern gekennzeichnete Lebensmittelzusatzstoffen ganz zu schweigen. Ich esse nichts, was ich nicht kenne, oder was ich noch nicht mal buchstabieren kann.

Marinieren ist kein Hexenwerk, es geht schnell und man weiß jedenfalls, was alles in der Marinade enthalten ist. Die Basis einer Marinade ist meistens Öl – welches Öl ist eigentlich egal, es sollte nur einen recht hohen Rauchpunkt haben, also es sollte nicht so schnell verbrennen. Mit raffiniertem Rapsöl, gemischt mit etwas Olivenöl seid Ihr auf der sicheren Seite. Für die Säure eignen sich Essig, Zitronen- oder Orangensaft, Senf oder Joghurt. Und, ganz wichtig: der Marinade kein Salz zufügen, dies entzieht dem Grillgut Feuchtigkeit und das Fleisch kann zäh werden. Wenn überhaupt, nach dem Grillen salzen. Viel Spaß beim Marinieren!

Hier noch ein paar Grilltips — ganz ohne Marinieren:

Gegrillter Grüner Spargel (für vier Personen)

500g Grüner Spargel
200g Frühstücksspeck
Gehobelter Parmesan
Frische Salbeiblätter
2-3 Esslöffel Olivenöl

Die holzigen Enden des Spargels abschneiden und den Spargel in kochendem Wasser blanchieren. Drei bis vier Scheiben Frühstücksspeck mit ca. einer daumenbreite Abstand auf der Längsseite übereinanderlegen und drei bis vier abgekühlte Spargelstangen horizontal darüber legen. Den Spargel großzügig mit Parmesan und Salbei bestreuen und dann fest mit Speck umwickeln. Dann in eine Aluschale legen, leicht mit Olivenöl beträufeln und auf den Grill legen, bis der Speck knusprig ist.

Dazu passt hervorragend:

Selbst gebackenes Paratha-Brot (für vier Personen)

150g Weizenmehl Typ 1050
2 Esslöffel Olivenöl
200ml Milch
Eine Prise Salz



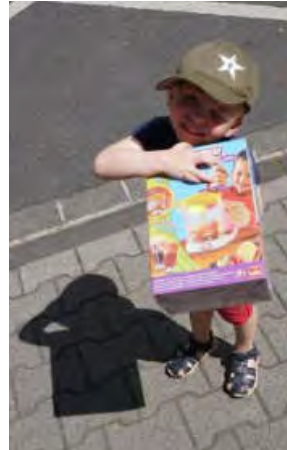
Das Mehl mit dem Salz in eine große Schüssel geben, nach und nach das Öl und die Milch untermengen und den Teig auf der Arbeitsplatte einige Zeit durchkneten und danach ca. 20 Minuten ruhen lassen. Jetzt den Teig in vier Teile teilen und zu etwa DIN A4 großen Fladen ausrollen und nacheinander alle Fladen mit Olivenöl einpinseln. Die einzelnen Fladen jetzt aufrollen und zu einer Schnecke formen. Jetzt die Teigschnecken von jeder Seite ca. 2-3 Minuten auf den Grill legen.

In diesem Sinne: Guten Appetit!

Ein schöner Tag für Groß und Klein



„Großer Junge“



„Kleiner Junge“

Der erste Kreuzbund-Flohmarkt in diesem Jahr - am 16. Juni – war ein großer Erfolg. Das bunte Treiben lockte zahlreiche Passanten und Spaziergänger an und es wechselten für wenig Geld viele „interessante“ Dinge ihren Besitzer. Und für den kleinen Hunger zwischendurch gab es Bratwürste frisch vom Grill.

Natürlich geht es in erster Linie darum, alte und nicht mehr gebrauchte Schätzchen zu verkaufen und somit Platz für Neues zu schaffen. Aber wir waren uns alle einig, dass es mindestens genauso wichtig war, in schöner Atmosphäre gemeinsam diesen Tag miteinander zu verbringen.



Dieser Trödelmarkt hat den Verkäufern und auch den Käufern große Lust auf eine zweite Runde gemacht. Ein weiterer Markt ist im September im Rahmen unseres alljährlich stattfindenden Grillfestes geplant.

Auch wurden viele Dinge, die nicht verkauft worden sind, entweder direkt am Stand verschenkt oder im Namen des Kreuzbundes an das Caritas Sozialkaufhaus Wertvoll auf der Völklinger Str. 24 – 36 gespendet



Fotos: Norbert Werner

Die Planung, Organisation und Ausführung war übrigens keine leichte Sache, ohne die tatkräftige Unterstützung von Sascha und Manni wäre der Flohmarkt nicht durchführbar gewesen. Jungs, Ihr rockt!

In diesem Sinne,

Norb

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

Atme!

Es wird alles gut.

*Atme und erinnere dich daran,
dass du schon mal an diesem Punkt
warst. Dass du schon mal ängstlich
und unsicher darüber warst, was
die Zukunft dir bringt. Wisse, dass
diese Gefühle dich nicht brechen
werden, da sie es auch in der
Vergangenheit nicht getan haben!
Ja, es ist unbequem und du musst
da durch, aber der Moment wird
kommen, an dem du zurückblicken
und dich selbst dafür belächeln
wirst, wie du jemals an deiner
Stärke zweifeln konntest.*

FlowFinder



**Redaktionsschluss für das nächste
„KREUZ bunt+aktuell“**

**Nr. 177 / 2019
ist der 09.08.2019**

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

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

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

6x jährl. (KB-Eigendruck)

Auflage: 900 Stück



176 / 2019