

KREUZ *bunt+ aktuell*



Nr. 183 *September/Oktober 2020*

KREUZBUND

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



Editorial



Bei der Suche nach einem Titelmotiv hatte ich erst an das Sammelschiffchen der DGRS gedacht. Nicht wegen der Erinnerung: Es stand in meinem früheren Leben oft neben der Quelle des Gerstensafts auf der feuchten Theke. Nein: Vielmehr ist der Kreuzbund auch eine „Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger“. Er hat Viele vor „Ertrinken“ und Untergang bewahrt!

Dann erschien mir das Bild doch etwas schief. Der Kreuzbund bietet die Lösung für eine Aufgabe, die sich jedem Abhängigen stellt:

Sucht selbst Hilfe! Und die Lösung heißt für uns: **Suchtselbsthilfe!**

Die Selbstbetroffenheit unterscheidet uns von den Seenotrettern, auch wenn die ehrwürdige Gesellschaft für die Küstenbewohner durchaus Züge von Selbsthilfe aufweist! Also kam als Sinnbild ein altes Segelschiff auf den Titel, ein Gefährt das Wind und Wetter getrotzt hat und trotzdem mit vollen Segeln seinen Weg nimmt.

Während der Arbeit an diesem Heft ist ein neuer Vorstand gewählt worden und hat seine Arbeit aufgenommen. Wir haben die Gelegenheit ergriffen, seine Vorstellungen in einem ausführlichen Interview zu erfragen. Dabei geht es zum einen um die Frage, ob der Kahn im 109ten Jahr seines Bestehens in die Werft muss bzw. welche Reparaturen nötig sind. Auch ein sozialer Organismus unterliegt schleichenden Veränderungen, die oft unbemerkt seine Funktionsfähigkeit beeinträchtigen. Sie gilt es bei einem Neustart zu erkennen und die Schäden auszumerzen.

Wir haben uns aber auch über den weiteren Kurs informieren lassen, den der Vorstand steuern will. Wie entwickelt sich die Suchtlandschaft und wie kann der Kreuzbund am besten seine Aufgaben im Suchthilfesystem in Düsseldorf erfüllen?

Wer genau hinsieht erkennt auf dem Titelbild im Wasser zwei runde Gebilde: es können Corona-Viren sein, die den Verein behindern aber auch unerkannte Minen, die es sorgsam zu umschiffen gilt.

Die Redaktion wünscht dem neuen Vorstand eine glückliche Hand!

Redaktion

Mit voller Kraft

Zwischen gestern und morgen. Zwischen Geschichte und Zukunft. Und in der Gegenwart: Volle Kraft voraus!

Das Leitwort dieser Ausgabe drückt für mich Selbstbewusstsein im guten Sinne aus und sagt: Unser Verband hat Wurzeln und Geschichte. Wir haben Power, wir haben's drauf. Und wir können es nicht nur: wir wissen, was und wohin wir wollen und wir werden das auch tun. Hochmotiviert, voller Tatkraft und Vitalität – so gehen wir in eine gute Zukunft. Ich höre hier nicht nur eine überzeugte Aussage eines neuen Vorstands, sondern ein gesundes Selbstverständnis eines ganzen Verbandes.

In meinem Leben kenne ich solche Zeiten voller Power, Tatendrang und Enthusiasmus. Und ich kenne Zeiten, wo ich froh und zufrieden bin, wenn das Vertraute gut läuft und in denen ich nicht viel Neues anpacken mag. Wenn mir mit voller Kraft voraus vieles gelingt, glaube ich dennoch nicht, dass ich allein es mache und schaffe. Und wenn ich mich nur in vertrauten Gewässern bewege und froh bin, wenn es läuft, weiß ich auch: Ich brauche es nicht allein zu schaffen.

Im Kreuzbund sind wir als Weggefährtinnen und Weggefährten unterwegs. Christinnen und Christen vertrauen darauf, dass Gott auf unserem Weg mit uns unterwegs ist. Als Weggefährte – ob bei voller Fahrt oder in ruhenden Gewässern.

Das gibt Kraft. Für eine gelassene Gegenwart. Für eine erfüllte Zukunft.

Gott
Du bist ein Gott des Weges
Beweg uns

Du bist der Anfang
Beginn mit uns

Du bist das Ende
Vollende uns

Du bist die Mitte
Sammle uns

Du bist der Himmel
Lock uns

Du bist alles in allem
Erfülle uns

Anton Rotzetter



Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat

Neues aus dem Vorstand

+++ Rauchfreier Kreuzbund +++

Nachdem wir im Mai unseren Betrieb wieder aufgenommen haben, wurde der Raucherraum aufgrund der Corona-Krise aus Platzgründen zu einem weiteren Gruppenraum umfunktioniert. Die Teilnehmer der Gruppen haben dies sehr begrüßt. Allerdings wurde auch viel Kritik wegen der Rauchbelästigung und den daraus entstehenden Gerüchen geübt. In der Vorstandssitzung vom 06. August ist daher einstimmig beschlossen worden, den Raucherraum dauerhaft in einen weiteren Gruppenraum (Gruppenraum II) umzuwandeln. Die logische Konsequenz daraus ist, dass im Interesse der großen Mehrheit unserer Mitglieder und Gruppenteilnehmer die Räumlichkeiten des Kreuzbundes ab sofort komplett rauchfrei gehalten werden.

+++ Renovierung Gruppenraum II +++

Nach der jahrelangen Benutzung als Raucherraum benötigt der Gruppenraum II einen neuen Anstrich. Wer hilft uns bei der Renovierung?

Bitte meldet Euch – hoffentlich zahlreich – bei Sascha, er koordiniert die Renovierung. Angedacht ist diese Aktion für Oktober dieses Jahrs.

+++ Vorstellung im LVR-Klinikum +++

Für die Kreuzbund-Gruppe in der LVR suchen wir jemanden, der dieses Amt übernimmt. Interessierte bitte bei Erika, Norb oder Klaus melden.

+++ Projekt rehapro/Haus der Gesundheit +++

Dieses Projekt des Job Centers dient der Integration und der Motivation von Arbeitssuchenden und wird durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales gefördert. Dieses Projekt ist zunächst bis zum 31. 12. 2024 ausgelegt. Es werden u. A. Vorträge zu den Themen Gesundheit, und Ernährung angeboten. Workshops über Resilienz, dem Aufbau von Selbstvertrauen, die eigenen Stärken erkennen oder Ressourcenarbeit sind ebenfalls Teil dieses Projektes. Bei einem Termin mit der dortigen Geschäftsleitung sind Norb und Klaus übereingekommen, dort im Oktober einen Infoabend zu initiieren. Ziel ist, neben der Aufklärungsarbeit in der Suchtproblematik, Interessenten den Kreuzbund und unsere Gruppenarbeit näher zu bringen.

Verstärkt arbeiten wir am Thema **Junger Kreuzbund**: Sascha interessiert sich sehr für die Arbeit als Gruppenleiter. Er steht auf der Warteliste zum Gruppenleiterseminar im nächsten Jahr und wird bis dahin in der BZ 17 hospitieren. Auch Anna von Iltter verstärkt das Team aktiv und ist mit der Thematik - nicht nur als Betroffene - bestens vertraut.

+++ Parkplatz für Gruppenleiter/innen +++

Ab sofort liegt in unserer Cafeteria für die Leiter/innen der einzelnen Gruppen eine Parkkarte für den Q-Park Apollo Parkplatz, Rheinkniebrücke. Diese Parkkarte bitte vor Gruppenbeginn im Café abholen.

+++ Termine +++

Vom 18. bis 20. September nehmen alle Vorstandsmitglieder an einem **Seminar zur Teambildung** teil. Inhalte sind z.B.: Gemeinsam Projekte erarbeiten, Vertrauen aufbauen, wertschätzender Umgang miteinander, Stärken nutzen etc. Anschließend erhaltet Ihr einen ausführlichen Bericht über das Wochenende.

+++ Vorstandssitzungen +++

Beginn jeweils um 14.00h

21.08.2020

04.09.2020

09.10.2020

06.11.2020

27.11.2020

18.12.2020

Wie Ihr seht, haben wir schon einige Projekte „angestoßen“, jedoch brauchen wir Eure Hilfe, Euren Rat, Eure Themen und auch Eure Kritik.

Wir sind für den Kreuzbund da.

**Der Vorstand
Erika, Norb & Klaus**

Wo geht's lang im Kreuzbund Düsseldorf?

Interview mit dem neu gewählten Vorstand



In der Mitgliederversammlung am 01. August 2020 wurden **Norbert „Norb“ Werner** (Vorsitzender), **Klaus Kuhlen** (stellvertretender Vorsitzender) und **Erika Worbs** (Geschäftsführerin) zum vertretungsberechtigten Vorstand des Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V. gewählt (siehe kl. Foto unten, von rechts nach links). Sie erläutern ihre Vorstellungen und Absichten in einem ersten Gespräch mit der Redaktion.

Vorab Alle: Bevor wir Deine Fragen beantworten, möchten wir uns recht herzlich bei den Mitgliedern für das in uns gesetzte Vertrauen bedanken. Wir werden hoffentlich durch unsere Arbeit und unseren Einsatz auch diejenigen überzeugen, die uns ihre Stimme nicht gegeben haben.



Frage: Wo steht der Kreuzbund Düsseldorf heute?

Norb: Oberflächlich betrachtet geht alles seinen gewohnten Gang. Der Kreuzbund besteht in Düsseldorf seit fast 110 Jahren. Während andere Ortsverbände im Bereich der Suchtselbsthilfe in Düsseldorf aufgelöst wurden oder nicht mehr öffentlich sichtbar werden, verfügt unser Stadtverband über einen festen Standort in exponierter Lage, ein alkoholfreies Café und zahlreiche Gruppen- und Seminarräume. Wir unterhalten eine Homepage und eine Zeitschrift. Auch sind wir seit 2019 bei Facebook aktiv. Wir informieren in Kliniken und Einrichtungen der Suchthilfe, betreiben Suchtprävention an Schulen und in Unternehmen und wir beraten Abhängige und Angehörige. In der JVA Düsseldorf veranstalten wir regelmäßige Motivationsgruppen.

Bei genauerem Hinsehen deuten sinkende Mitgliederzahlen und eine fast völlige Abhängigkeit von öffentlicher Förderung auf bevorstehende Probleme hin. Nach unserer Auffassung handelt es sich dabei nicht um zwangsläufige Entwicklungen. Sondern der Vorstand muss solche Warnsignale wahrnehmen und Maßnahmen zur Abwehr von Gefahren für den Verein treffen. Dazu wollen wir Konzepte entwickeln und umsetzen.

Der Vorstand muss Warnsignale wahrnehmen und Maßnahmen zur Abwehr von Gefahren für den Verein treffen.

Frage: Könnt Ihr das an einem Beispiel verdeutlichen?

Klaus: Wir halten es durchaus für möglich, ein Gruppenangebot für junge Abhängige und ihre Angehörigen auf die Beine zu stellen. Es gibt in der Jugend einen Trend zu gesunder Ernährung. Darauf aufbauend kann man der gegenläufigen Strömung zur Selbstoptimierung durch leistungsfördernde Substanzen (dazu gehört im frühen Stadium auch der Alkohol) entgegentreten. Wir glauben unter den Mitgliedern geeignete Gesprächspartner für Jugendliche gefunden zu haben, die sich für die Leitung solcher Gruppen qualifizieren können und dann das Angebot an die Zielgruppe, ihre Ausbildungsbetriebe und Multiplikatoren heranziehen.

Frage: Wir kommen um die aktuelle Situation nicht herum: Was lernen wir aus dem bisherigen Verlauf der Pandemie für die Arbeit im KB Düsseldorf?

Klaus: Die erforderliche Schließung der Gruppen hat die Notwendigkeit der Suchtselbsthilfe bewiesen. Es gab Rückfälle infolge der Isolation und des Mangels an Unterstützung. Die Gruppenarbeit ist zur Aufrechterhaltung der Abstinenz unerlässlich!

Die Schließung hat paradoxerweise die Notwendigkeit der Gruppen bewiesen

Frage: Wie bewertet Ihr die Experimente mit Telefon-, Video-, Facebook- oder WhatsApp-Gruppen?

Klaus: Diese Angebote waren eine Notlösung zur Aufrechterhaltung des Kontakts. Sie können Präsenzgruppen nicht ersetzen. In den realen Gruppen entstehen Bindungen zwischen den Teilnehmern, die bei zwischengeschalteten elektronischen Medien nicht entstehen. Die direkte Kommunikation ist deutlich vielfältiger als die bloße Übertragung von Informationen! Trotzdem war es richtig solche Angebote zu machen.

Erika: Das ging ja bei uns auf Initiative einzelner Gruppenleiter erst 14 Tage nach Beginn des Shutdown los. Davor war leider Funkstille im Verein. Für mich liegt auf der Hand, dass wir uns in Zukunft besser auf solche Situationen vorbereiten müssen. Zum Beispiel dadurch, dass wir die Mitgliederadressen um die Emailverbindungen und um sonstige Kommunikationswege erweitern, natürlich im Rahmen des Datenschutzes.

Frage: Hat der Shutdown den Zusammenhalt der Gruppen eher gefördert oder gelockert?

Klaus: Eindeutig gefördert. Das zeigt sich schon daran, dass die meisten Gruppen sofort nach Lockerung der Beschränkungen wieder gestartet sind und dass nur einzelne Mitglieder (zumeist aufgrund einer besonderen Risikosituation) noch fernbleiben. Nach meinem Eindruck haben die meisten den Ausfall der Treffen als Verlust empfunden. So etwas prägt sich ein!

Frage: Was hat der Vorstand beim Management der Krise gut gemacht? Was hätte man besser machen können?

Norb: Wir machen hier keine Vorstandsschelte. In einer solchen Krise kann jeder hinterher gute Ratschläge geben. Aber ich hätte mir schon schnellere, aktivere Kommunikation gewünscht. Ein ad hoc Austausch mit allen GruppenleiterInnen erschien mir notwendig. Auch hat mir die Krise deutlich gemacht, wie wichtig ein funktionierender Vorstand für unsere Arbeit ist.

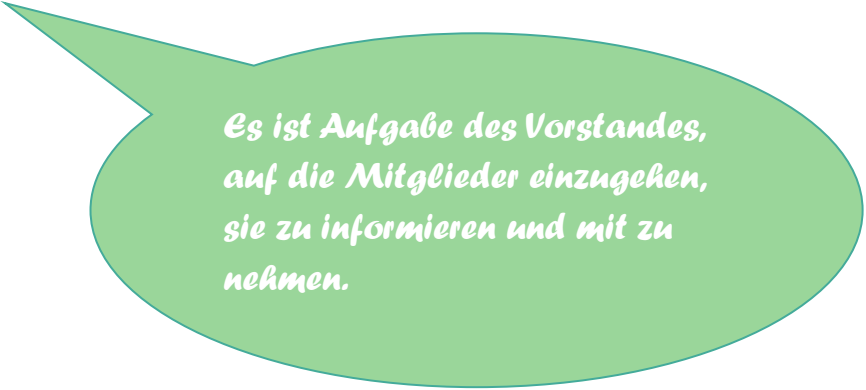


Frage: Was haben Eure Besuche bei den Gruppen für Euch an neuen Erkenntnissen gebracht? Interessieren sich die Gruppenbesucher überhaupt für den Verein und die Arbeit des Vorstandes? Welche Wünsche, Kritik oder Verbesserungsvorschläge wurden gemacht?

Klaus: Die Reaktionen waren durchaus unterschiedlich. Eine Gruppe wollte uns gar nicht empfangen, weil wir bekannt seien. Andere Gruppen haben uns fast eine ganze Sitzung zur Verfügung gestellt und ein Gruppenleiter sagte anschließend, wir könnten das Gespräch gern noch fortsetzen.

Die Bindung der Mitglieder besteht zunächst innerhalb der Gruppe. Daran ist natürlich nichts auszusetzen. Ich hatte allerdings den Eindruck, dass der Verein – und seine Leitung – sehr weit oder sogar zu weit von den Mitgliedern entfernt ist. Die Mitglieder schauen kaum über den Tellerrand ihrer Gruppe hinaus. Mangelnde Offenheit in der Kommunikation und mangelnde Transparenz wurden mehrfach beklagt.

Es macht aus meiner Sicht keinen Sinn, den Kritikern vorzuwerfen, dass sie sich nicht gekümmert hätten. Denn es ist Aufgabe des Vorstandes, auf die Mitglieder einzugehen, sie zu informieren und mit zu nehmen.



Es ist Aufgabe des Vorstandes, auf die Mitglieder einzugehen, sie zu informieren und mit zu nehmen.

Erika: Ein mehrfach geäußelter Wunsch war, dass der Vorstand „menschlicher“ und „individueller“ auf die Mitglieder eingehen solle. Konkret wurde dies auf die Jubilarehrung bei der Adventfeier bezogen. Sie wurde als unpersönlich und schlecht vorbereitet kritisiert. Darunter leidet die Bindung der Mitglieder an den Verein.

Klaus: Es gibt auch keine Karnevalsfeier mehr. Und warum feiern wir nicht Silvester zusammen? Wenn wir keine Anlässe zum Kennenlernen und zum Miteinander schaffen, entsteht auch keine Bindung über die Gruppe hinaus.

Frage: Ihr habt ja als Wahlprogramm ein Positionspapier veröffentlicht. Wurde das zur Kenntnis genommen? Welche Punkte daraus wurden bei Euren Gruppenbesuchen diskutiert?

Klaus: Ich glaube schon, dass die Botschaft angekommen ist: wir wollen gestalten und nicht nur verwalten! Überrascht hat mich allerdings eine Kritik an der von mir gegründeten Gruppe für Führungskräfte. Das klingt fast nach Eifersucht, als ob dieser Personenkreis zu Unrecht eine besondere Behandlung bekäme. Der Zulauf zu dieser Gruppe zeigt mir aber, dass ein Bedarf für eine solche Gruppe vorhanden ist. Ich halte es für besser, für spezielle Problemlagen besondere Angebote zu machen, als dass ein solcher Personenkreis der Selbsthilfe fern bleibt. Man muss die Empfindlichkeit der Mitglieder wahrnehmen aber man muss ihr nicht in allen Fällen nachgeben. Da geht es um Führung!

Frage: Ihr wollt gestalten: Wo seht ihr die größten Herausforderungen für den Verein in den nächsten drei Jahren:

- **Mitgliederzahl?**

Norb: Die neu hinzugekommenen Mitglieder stammen aus dem Umkreis von Klaus und von mir. Durch seine Arbeit als Gruppenleiter und durch mein Engagement als Leiter der Infogruppen bei der Diakonie Düsseldorf. Ansonsten scheint die Mitgliedschaft nicht mehr attraktiv zu sein. Und das müssen wir dringend ändern!

Erika: Ich erinnere mich noch an Zeiten als es für Abhängige eine Ehre war, nach einem Jahr Gruppenbesuch als Mitglied aufgenommen zu werden!

Klaus: Es geht auch um die Wertschätzung der Vereinsarbeit, die in einer Mitgliedschaft zum Ausdruck kommt. Die Gruppenleiter sollten sich nicht zu schade sein, diese Wertschätzung einzufordern.

- **Finanzierung?**

Erika: Man kann nur hoffen, dass die städtische Förderung nicht unter den neuen Corona-Schulden leidet. Wir müssen versuchen, die Finanzierung auf breitere Basis zu stellen. Die Förderung durch die Krankenkassen sollte nach den letzten Erhöhungen der bereitgestellten Mittel stabil sein. Es gibt auch auf EU-Ebene Fördertöpfe, um die man sich kümmern muss. Wir sollten uns auch aktiv um Spenden bemühen. Und nicht zuletzt bedeuten steigende Mitgliederzahlen auch höhere Eigenmittel für den Verein und damit mehr Unabhängigkeit.

Norb: Durch unsere Arbeit am Projekt *nonToxic 2020*, dem ersten alkoholfreien (Musik-)Festival in Deutschland, haben Klaus und ich einige potenzielle Sponsoren kennengelernt, die uns finanziell oder auch mit Sachspenden unterstützen würden. Wegen der Pandemie kann unser Festival dieses Jahr leider nicht stattfinden. Aber die Kontakte bestehen weiterhin.

- **Neue Gruppen?**

Klaus: Wir hatten ja vorhin schon über den jungen Kreuzbund und eine entsprechende Gruppe für Angehörige Jugendlicher gesprochen. Wie auch die Gruppe für Führungskräfte erschließen uns diese neuen Angebote einen Zugang zu neuen Kreisen von Betroffenen. Sie eröffnen aber auch neue Kontakte und Möglichkeiten der Vernetzung mit weiteren Partnern, seien es Kliniken oder Unternehmen.

Zusätzliche Gruppen erfordern aber auch neue Mitstreiter. Die Gruppen müssen nicht nur geleitet werden. Auch für die Gewinnung von Teilnehmern muss jemand die Verantwortung übernehmen. Ich glaube, dass die Grenzen des Wachstums durch die Zahl der Menschen vorgegeben werden, die wir für eine Mitarbeit gewinnen können.

Ich glaube, dass die Grenzen des Wachstums durch die Zahl der Menschen vorgegeben werden, die wir für eine Mitarbeit gewinnen können.

Norb: Genau deshalb benötigen wir mehr Mitglieder, mehr motivierte Mitstreiter, die unser Anliegen gemeinsam mit uns weiter nach vorne tragen.

- **Organisation?**

Erika: Das Büro soll künftig zu den normalen Bürozeiten wieder mit qualifizierten MitarbeiterInnen besetzt sein.

Norb: Uns ist Transparenz wichtig. Wir wollen nicht im „stillen Kämmerlein“ vor uns hinarbeiten, sondern wir wollen mit allen Mitgliedern im Dialog bleiben und regelmäßig über unsere aktuelle Arbeit informieren. Ein Zweizeiler in unserer Zeitung unter der Rubrik „Neues aus dem Vorstand“ reicht mir da nicht.

- **Qualifikation der Gruppenleitungen?**

Klaus: Die Gruppenleiterrunde bleibt ein wesentliches Scharnier zwischen Vorstand und Mitgliedern. Außerdem planen wir Workshops, um die Erfahrungen der GruppenleiterInnen für die Arbeit im Verein nutzbar zu machen und die Bindung zu den Gruppen zu stärken. Die Ausweitung der Gruppenangebote setzt für die Gruppenleiter entsprechende Qualifizierungsmaßnahmen voraus.

- **Bekanntheit, Attraktivität für Betroffene und Angehörige?**

Klaus: Werbung mit Kreuzbund-Kontaktdaten in der Rheinbahn ist eine Wunschvorstellung. Die Kosten sind aber nach Auskunft der Agentur exorbitant. Das ginge nur, wenn sich ein Sponsor fände. Ansonsten liegt mir schon daran, dass der Kreuzbund in der Öffentlichkeit sichtbar wird. Ich werde mit Genehmigung der Geschäftsführerin T-Shirts mit dem Kreuzbund-Logo bedrucken lassen, sobald das neue Logo eingeführt wird. Auch Windfahnen für Infostände oder als Hinweis auf das Café sollen angeschafft werden. Sicher kommt noch die eine oder andere Idee hinzu.

- **Vernetzung mit der professionellen Suchthilfe?**

Klaus: Der Kreuzbund ist in der Suchthilfelandchaft Düsseldorfs gut eingebunden. Besonders hervorzuheben ist die Kooperation mit der Caritas-Suchtberatung. Mit ihr sitzen wir nicht nur in demselben Gebäude, sondern tauschen uns auch regelmäßig in fachlichen Fragen aus. Sobald neue Akteure auftreten versuchen wir, gemeinsame Interessen und Aktivitäten zu finden und durchzuführen.

Norb: Im Zuge meiner langjährigen Zusammenarbeit mit der Diakonie auf der Langerstraße bestehen hervorragende persönliche Kontakte, die wir auch schon lange erfolgreich nutzen.

- **Kooperation mit Unternehmen**

Klaus: Das ist ein hoch interessantes Feld, um den eigenen Aktionsradius zu erweitern. Aber auch hier bestimmen die vorhandenen Kapazitäten unsere Grenzen. Wir werden die Unterstützung durch möglichst viele Mitglieder brauchen!

Wir werden die Unterstützung durch möglichst viele Mitglieder brauchen!

Frage: Wie wollt Ihr jetzt nach der Wahl in die Gänge kommen?

Erika: Wir werden einen Workshop brauchen um uns zu organisieren, die Verfahren, Abläufe und Verantwortlichkeiten zu vereinbaren. Das schließt auch die Vorstandssitzungen ein, die am Anfang sicher häufiger stattfinden müssen, ansonsten aber regelmäßig und zu Zeiten, die auch für Berufstätige möglich sind.

Norb: In die Gänge kommen? Sind wir das nicht schon?

Frage: Wird Euch vor der Menge der Arbeit vor Euch nicht manchmal bange?

Alle: Im Gegenteil: Wir freuen uns darauf!

Die Fragen stellte Reinhard Metz.

Die Wahl annehmen

„Jedem Neuanfang wohnt ein Zauber inne.“ Auch wenn es zunächst einmal gar nicht danach aussieht. Wenn mehrere Kandidaten sich um Vorstandsämter bewerben dann ist das zwar erwünscht, zeigt es doch, dass der Verein lebt und dass die Führungsaufgabe erstrebenswert ist.

Vor der Wahl entsteht dadurch aber eine Spaltung im Verein in unterschiedliche Fraktionen. In einem längeren Klärungsprozess bilden sich verschiedene Positionen heraus, deren Vertreter um Anerkennung und Unterstützung durch die Mitglieder werben. Dabei werden eher die Gegensätze betont als die Gemeinsamkeiten. Kommen persönliche Befindlichkeiten hinzu, kann sogar richtiger Streit aufkommen. Das gilt nicht nur für die Protagonisten sondern auch für die Wähler.



Erfahrene Wahlkämpfer wissen aber, dass das Wahlvolk eher Harmonie wünscht, weil nach der Wahl jeder auch mit der anderen Partei zusammen arbeiten können sollte. Sie versuchen daher, die Gegensätze zu kontrollieren und Streit nicht auf die Spitze zu treiben. Es genügt, die eigenen Positionen und Absichten heraus zu arbeiten und dem Wähler die Entscheidung zu überlassen.

Nach der Wahl ist es eine erste Aufgabe des neuen Vorstandes, die entstandenen Gräben zuzuschütten und zu versuchen, die unterlegenen Konkurrenten zur Mitarbeit einzuladen. Gelingt das nicht, kommt es gar zu Austritten, dann geht der Verein geschwächt aus der Wahl hervor. Das kann nicht im Interesse des neuen Vorstands sein. Er ist deshalb gut beraten, Brücken zu bauen und die gemeinsame Verantwortung für die Ziele des Vereins zu betonen.

Der neue Vorstand ist also vor Hochmut und übersteigertem Selbstbewusstsein zu warnen. Noch höher sind aber die Anforderungen an die unterlegenen Kandidaten: Sie müssen die bittere Pille des Misserfolgs schlucken und sollten sich nicht in den Schmollwinkel zurückziehen. Ihre Erfahrung und ihr Rat kann die Ergebnisse ihrer eigenen Arbeit sichern und den Neuen Fehler ersparen. Bisweilen ist die Rolle des Ratgebers ohne die volle Last der Verantwortung auch eine befreiende Entlastung. Ganz ohne Groll!

Reinhard Metz

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

04.09.2020	14.00 Uhr	Vorstandssitzung
07.09.2020	10.00 Uhr	Frauenfrühstück
05.10.2020	10.00 Uhr	Frauenfrühstück
09.10.2020	14.00 Uhr	Vorstandssitzung
10.10.2020	10.00 Uhr	Männerfrühstück
26.10.2020	18.30 Uhr	Gruppenleiterrunde



Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Norbert Werner
Markushaus	Norbert Werner
Fliedner- Krankenhaus	Andrea und Peter, Johannes und Uli
Siloah	Brunhilde & Dieter Dupick
JVA Düsseldorf Motivationsgruppe	Erika Worbs Norbert Werner

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.

05.09.2020
31.10.2020
05.12.2020

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ 11 „Suchtselbsthilfe für Führungskräfte“ 18.00 bis 19.30 Uhr Klaus Kuhlen, Tel: 0177/8701685	BZ 22 „60 Plus“ Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr Reinhard Metz Tel.: 571859	BZ 9 Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr Jürgen Siebertz Tel.: 02065/5500999	BZ 8 Christa Thissen, Tel.: 356617	BZ 6 Stefan Linker
BZ 15 Heinrich Kroll, Tel: 9216216	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 Detlef Steinhof Tel.: 0162/7124110	
	BZ 2 Heinz Wagner, Tel.: 7332562	Seniorengruppe Nachmittags 15.00 bis 17.00 Uhr jeden zweiten Mittwoch im Monat Brunhilde & Dieter Dupick Tel.: 0203/740951	Aquapops Freundeskreis Diakonie Nachmittags 17.45 bis 19.15 Uhr Ingrid Küssner, Tel. 376395	

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.: 0176/40438119	Dormagen 1 Nettergasse 37, 41539 Dormagen Rolf Griesberg, ab 18:00 Uhr Tel. 0173/8412363	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	Neuss-Furth Papst-Johannes-Haus Gladbacher Str. 3, 41462 Neuss Karl Reinartz, ab 19.30 Uhr Tel. 02131/541332	Gruppe Grevenbroich 3 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Hans Aretz, ab 20:00 Uhr Tel. 0177/5250224	„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-Zentrum , ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Rainer Petermann, ab 19:00 Uhr Tel. 0157/56626300	Neuss 1 Rheydter Str. 176 41464 Neuss, ONS Zentrum Frank Schallert ab 19.00 Uhr Tel. 0174/3772180	Gruppe Grevenbroich 1 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Kalle Holz, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/1357	
Ratingen , Statt Café Graf- Adolf- Strasse 7-9 40878 Ratingen, Jens Brohse, ab 19:00Uhr 0170/1743753; Anne Merke 02102/913967		Dormagen 1 im Caritas-Haus Unter den Hecken 44; 41539 Dormagen Ulrich Neumann, ab 18.00 Uhr Tel. 0162/1791677	Neuss-Mitte ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Racknar Schulz, ab 19:00 Uhr Tel. 02131/7786323	

Kreuzbundkontakte

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

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

Vorstand

Norbert Werner 0157 32633642
 Klaus Kuhlen 0211/ 16357895
 (Mobil) 0177/ 8701685

Geschäftsführung

Erika Worbs 0211/ 17939481
 (Privat) 0211/ 152134

Frauenarbeit

Frauke Piepmeyer 0211/ 396265
 (Mobil) 0157/ 32624253

Freizeit

Steffen Liebscher 0179/ 1288337

Cafeteria

Sascha Stellfeldt 0178/ 9618064

Öffentlichkeitsarbeit

NN

geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-101

Öffnungszeiten:

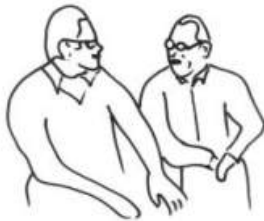
Büro Hubertusstraße 3

Montag bis Donnerstag
 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr
 Freitag 10.00 bis 13.00 Uhr

Cafeteria:

Montag bis Freitag
 9.00 Uhr bis 20.00 Uhr
 Samstag: 10.00 bis 18.00 Uhr

Ab sofort



Der Vorstand bietet an:

**Einzelgespräche nach Absprache
 Tel. 0211/ 17939481**

bei Norbert Werner & Klaus Kuhlen



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

Das Boot

Unsere Motivation den Kreuzbund zu besuchen ist unterschiedlich und vielseitig. Wir sind beim Kreuzbund, um in Gruppengesprächen Halt zu finden, um unsere Abstinenz zu stärken, um auf dem Weg in die Abstinenz Unterstützung zu bekommen, soziale Kontakte zu pflegen oder um gemeinsam schöne Ereignisse zu feiern. Der Kreuzbund soll uns GUT tun!

Manchmal gehe ich nach einem Gruppenabend nach Hause, bin erschöpft, aufgewühlt und schlafe schlecht ein, haben die Themen mich doch zu sehr beschäftigt. Ich weiß, dass ich das Erlebte am nächsten Tag anders bewerte, beruhige mich und finde doch noch den Weg in meinen Schlaf.

Am nächsten Tag versuche ich zu verstehen was mich so aufgewühlt hat. Meistens sind es die Einzelschicksale, der Rückfall, die Beziehung die vor dem Aus steht oder die Befindlichkeit des einen oder anderen Gruppenmitglieds. Da ist aber auch der Ärger und die Wut über das Gesprochene, die ungewollte oder gewollte Verletzung, die geringe Wertschätzung für jemanden, die schlechte Laune oder der Missmut über Tatsachen die man akzeptieren muss.

Jedes Mal wenn in mir eine Stimmung gegen oder für etwas aufkommt, versuche ich nach innen zu gehen und schaue auf die Quelle. Wir benutzen alles immer nur, um uns auf den anderen zu richten und fühlen uns ganz frustriert, wenn niemand da ist, auf den wir projizieren können. Dann projizieren wir sogar auf unbelebte Gegenstände.



Der andere ist nicht die Quelle! Die Quelle ist immer in mir. Der andere sticht die Quelle nur an. Wenn man also eine Stimmung für oder gegen jemanden hat, soll man sie nicht projizieren, sondern soll bei sich bleiben. Aber wenn wir mit dieser Technik experimentieren, mit unserem Hass, unserer Wut, haben wir das Gefühl, unsere Emotionen zu unterdrücken. Ausdrücken und Unterdrücken sind zwei Seiten der gleichen Medaille. Beim Ausdrücken wie beim Unterdrücken ist der andere das Zentrum.



Ich bin wütend und unterdrücke die Wut. Trotzdem bleibt die Wut auf mich projiziert, ob ich sie zum Ausdruck bringe oder unterdrücke. Gewöhnlich kann ich zweierlei tun - sie an jemanden auslassen oder sie unterdrücken. Aber in beiden Fällen bin ich am anderen orientiert und nicht an der Wut-Energie, die nach oben gekommen ist. Ich sehe die Quelle nicht. Wir müssen an den Punkt gehen, an den Ursprung, woher Wut, Hass, Liebe aufsteigen. Durch Unterdrückung gelangen wir nicht dorthin, sondern kämpfen nur dagegen an, es zum Ausdruck zu bringen.

Ich möchte euch eine Geschichte von Lin-Chi, einem Chinesen erzählen. Sie geht so:

„Als junger Mensch war ich leidenschaftlicher Bootsfahrer. Ich hatte ein kleines Boot und fuhr immer allein auf den See hinaus. Stundenlang konnte ich da bleiben. Einmal geschah es, dass ich mit geschlossenen Augen im Boot saß, ganz in die herrliche Nacht versunken. Ein leeres Boot trieb mit der Strömung auf mich zu und stieß mein Boot an.

Ich hatte die Augen geschlossen und dachte: „Jemand hat mich mit seinem Boot angerempelt!“ Wut kam auf. Ich öffnete die Augen und wollte gerade etwas Wütendes zu dem Mann im anderen Boot sagen, als ich merkte, dass das Boot leer war. Nun wusste ich nicht, wohin mit der Wut. An wem sollte ich sie auslassen? Das Boot war leer! Ich trieb einfach stromabwärts und das andere Boot war gekommen und hat mich angestoßen. Es war unmöglich, die Wut an einem leeren Boot auszulassen.

„Da“ so sagt Lin-Chi, „schloss ich die Augen. Die Wut war da - aber da sie keinen Auslass fand, schloss ich die Augen und ließ mich auf der Wut nach innen treiben. Und dieses leere Boot wurde meine Erkenntnis. Ich kam in dieser stillen Nacht zu einem Mittelpunkt, der in mir war. Jenes leere Boot war mein Meister. Und wenn heute jemand kommt und mich beleidigt oder verletzt, lache ich und sage: „Auch dieses Boot ist leer. Ich schliesse die Augen und gehe nach innen.“



Als ich ein Teenager war, war ich ein verunsicherter, schüchterer und sensibler junger Mensch mit wenig Selbstvertrauen. Ich war verletzlich und so mancher schob mich in die Schublade des Sensiblen ab. Ich fühlte mich missverstanden, niemand konnte meinen Stimmungen folgen. Ich habe viele Jahre gebraucht, um meine Gefühle zu verstehen.

Heute weiß ich, dass ich hochsensibel bin (nicht überempfindlich) und Empathie besitze. Das ist durchaus positiv, habe ich doch meinen Platz im sozialen Beruf und mein Engagement im sozialen Bereich gefunden.

Früher habe ich projiziert, heute schaue ich in mich, beobachte und darf wütend sein, oder lieben ohne zu projizieren.

Trocken oder Nass

Die Entscheidung ist gefallen, trocken zu werden und zu bleiben.

Damit ist nicht gemeint, dass ab sofort alles so einfach wäre und wir die Welt nun durch eine rosarote Brille betrachten dürfen. Wir können uns wieder über gewisse Dinge freuen und vieles tun wir dann vielleicht wieder mit Begeisterung. Sehr viele Dinge um uns herum verändern sich, Dinge die uns früher gar nicht interessiert haben. Sogar das Reden wird uns wieder leichter fallen, über das Vergangene wie auch über die Zukunft.



Falls Du dich auch auf den richtigen Weg begeben willst, könnten einige Vergleiche sehr hilfreich sein.

- Trockene wissen, welches ein Chaos tief in den Abgründen herrscht. Wie viel Kraft und Überwindung es schon gekostet hat, wenn das schlechte Gewissen anklopft.
- Nasse leben in ihrer Scheinwelt, sie wissen zwar genau, was sie nicht wollen, jedoch werden alle wie von einem Magneten angezogen. Ständig verfolgt von der Droge Alkohol um mit aller Macht das Ziel - trocken werden - zu zerstören.
- Trockene haben ihrer Scheinwelt den Rücken gekehrt. Sie leben zufrieden, aufrecht, ehrlich, abstinent. Achtung, es könnte ansteckend sein.
- Nasse setzen ihr Leben und die Gesundheit aufs Spiel und werden am Ende auf jeden Fall die Verlierer sein.

Trocken zu sein hat uns wach gerüttelt. Allerdings müssen wir auch mächtig aufpassen, denn wenn wir zu hoch steigen und übertreiben, z.B. mit Sätzen wie: „Das könnte mir jetzt nie wieder passieren!“, können wir ganz schnell wieder in alte Muster verfallen und im schlimmsten Fall wieder rückfällig werden. Dies ist eine Frage des Kopfes und der Einstellung. Es ist eine wirklich bereichernde Aufgabe für unser trockenes Leben, die gesunde Mitte zu finden.

Du kannst natürlich einfach sagen: „So... ab heute ändere ich das einfach.“ So ist es eben nicht und so funktioniert es auf keinen Fall. Denn um trocken zu werden und das Ziel dauerhaft erreichen zu wollen, muss sich jeder erst einmal die Frage beantworten, ob er überhaupt bereit ist, einen trockenen Weg zu gehen. Wenn wir das herausgefunden haben, müssen wir dieser Veränderung aber auch genügend Platz in unserem Kopf und in unserem Terminkalender einräumen.

Jeder Trockene hat irgendwann einmal die Erfahrung gemacht, wofür es sich gelohnt hat zu kämpfen: Wenn du anfangen möchtest trocken zu werden, hinterfrage nicht zuerst dein altes Leben, um Antworten zu bekommen. Dafür ist später noch Zeit genug.

Leben geht nur nach vorn und Du hast die Wahl – Nass oder Trocken.

Steffen Liebscher

Zwischen Traum und Tag

Der Halbschlaf

Am Morgen, etwa zwischen vier und sechs Uhr, erlebe ich immer wieder mal einen seltsamen, intensiven Zustand. Aus dem Schwarz des Zimmers schälen sich hellere Flecken heraus.

Das Bewusstsein beginnt dann automatisch mit dem Versuch einer Orientierung. Dabei legt es spontan das heimische Schlafzimmer zugrunde. Die Ritzen zwischen den Latten der Jalousie schimmern schon hellgrau, dann muss die Zimmertür links neben mir sein. Besonders im Urlaub können dann komische Situationen entstehen, wie ich mich erhebe und sie öffnen will. Aber da ist keine Tür! Ich taste herum bis ich eine Tür finde, ziehe sie auf und finde mich zwischen Kleidern im Schrank wieder. Dann erst wache ich auf und erinnere mich daran, dass ich ja woanders bin.

Manchmal bleibe ich auch liegen und betrachte die Schatten. Das Licht des Mondes oder einer Laterne zeichnet durch die Schlitze der Jalousie Strahlen an Wand und Decke, die an den Kanten scharf abknicken. Ein Autoscheinwerfer zieht Leuchtspuren über die Spiegeltür des Schrankes. Sind das Schatten von Bäumen, die sich draußen im Wind bewegen oder ist wer im Zimmer? Plötzlich sind alle Sinne wach und beurteilen die Lage vernünftig.

Das Morgengrauen

Heute drehe ich mich dann herum und freue mich, dass ich noch einmal in Schlaf sinken darf. In der Zeit, als ich noch regelmäßig und ausgiebig Wein getrunken habe, war das anders. Zu der Zeit ging ich auch nicht ins Bett, solange die Flasche noch nicht leer war. Meist fielen mir wie betäubt die Augen zu und ich wurde wach, weil der Fernseher Testbild zeigte und einen unangenehmen Dauerton von sich gab (die Älteren werden sich erinnern). Dann fiel ich ins Bett und in eine Art traumlose Bewusstlosigkeit.

Nach etwa vier Stunden endet bei gesunden Menschen der Tiefschlaf und es setzt eine unruhige Traumphase ein, der dann ein weiterer Tiefschlaf folgt bis zum morgendlichen Erwachen. In der Traumphase verarbeitet das Gehirn die Erlebnisse des Vortags und organisiert die Erinnerung.

In meiner Trinkzeit kam ich nicht in die Traumphase, sondern wurde wach. In meinem Hirn meldete sich der Entzug. Der Körper brauchte

Nachschub von Alkohol. Gleichzeitig war ich jedoch noch immer betäubt und müde, so dass ich meistens wie gelähmt liegen blieb und den Mangel aushalten musste.

Dann setzte im Kopf ein wahrer Bildersturm ein. Alle bedrohlichen Erlebnisse und Gedanken von gestern stürmten wie eine Räuberbande auf mich ein. Hatte ich meine Ängste, Sorgen und schlechten Gefühle tagsüber mit Alkohol zugeschüttet und damit vermeintlich bewältigt, so war ich den Angriffen jetzt wehrlos ausgeliefert. In diesen Momenten erlebte ich den Zusammenbruch meiner Strategie für den Umgang mit Belastungen. Denn mit dem Alkohol hatte ich mir ja nur temporäre Entlastung erkaufte. Sobald seine beruhigende Wirkung nachließ, waren die Probleme wieder da und bedrängten mich ärger als zuvor. Ich nannte diesen Zustand damals „Das Morgengrauen“.



Aber ich habe nicht begriffen, was da mit mir los war. Statt an meinem Alkoholproblem zu arbeiten habe ich versucht, Sachprobleme zu lösen. Ich lag also verkatert im Bett und grübelte. Ich entwarf in Gedanken Konzepte und ganze Briefe, an die ich mich leider anschließend im Büro nicht mehr richtig erinnern konnte. Irgendwann war ich dann so weit, dass ich mich aus dem Bett wälzte und an den Kühlschrank ging. Dort wartete die Erlösung in Gestalt einer Weinflasche.

Der therapeutische Moment

Leben geht nur nach vorn. Verstehen kommt meist erst hinterher. Irgendwann nach zwanzig Jahren abhängiger Trinkerei kam auch ich zur Einsicht. Ich ging in den Entzug. Die vierzehn Nächte dort gehören zu meinen schlimmsten Momenten. Das Nachbarbett klapperte vom Tremor des Insassen, vom Flur waren Schreie von Halluzinierenden zu hören und ich zermartete mein Hirn, womit ich es bloß verdient hätte, dass sie mir bei der Ankunft das Rasierwasser abgenommen hatten.

Allein mit meinen Problemen, umgeben von abschreckenden Beispielen und keine Möglichkeit, an Stoff zu kommen! Ich begriff, dass ich in einer Sackgasse steckte. Seitdem weiß ich: da will ich nie wieder hin. Das ist vielleicht ein Schutz gegen Rückfälle. Aber ohne Therapie hätte ich die Umkehr wohl doch nicht geschafft.

Auch in der Zeit habe ich nicht verstanden, was da eigentlich geschah und wie das funktionieren sollte. Irgendwie „wusste“ ich: das ist nichts für mich. Die erwarteten, dass ich Gefühle haben und sogar darüber sprechen sollte! Ich hatte seit Jahren keine Gefühle mehr zugelassen. Und wenn sich doch einmal eines blicken ließ, dann habe ich es ohne Zögern mit Alkohol vertrieben. Ich musste erst wieder lernen, sie wahrzunehmen und zu benennen. Ich hatte keinen Begriff mehr von Freude, Trauer, Ärger, Wut, Angst oder Verzweiflung.

Und da kommen wieder die Stunden zwischen Traum und Tag ins Spiel. Wenn ich morgens im Halbschlaf lag, stellten sich plötzlich Erinnerungen ein, Bilder von Situationen, in denen ich tatsächlich Gefühle empfunden hatte und wie sich das anfühlte. Nach und nach bekam ich wieder Zugang zu diesen Dimensionen menschlicher Wahrnehmung. Als würden Vorhänge im Theater aufgezo-gen, wurde auf einmal sichtbar, was mir so lange gefehlt und worunter ich gelitten hatte. Mir wurde klar, dass ich mich selbst auf der Suche nach Ruhm, Reichtum und Ehre aus den Augen verloren hatte. Die ständige Überforderung und die Missachtung der eigenen Grenzen ließen sich nur unter Alkohol durchhalten.

Diese Erkenntnisse waren nicht erfreulich und widersprachen völlig meinem bisherigen Lebenskonzept. Ich brauchte auch nach Therapieende noch lange Monate und schlaflose Nächte, bis ich bereit war sie zu akzeptieren und die notwendigen Konsequenzen daraus zu ziehen.



Morgen ist heute gestern

Inzwischen nach fast zwanzig Jahren ohne Alkohol schlafe ich ruhig. Ich habe gelernt, auch im Meer meiner Träume zu navigieren. Angenehme Träume kann ich zulassen, andere umlenken und Bedrohungen zurückweisen. Besonders bei Träumen in Verbindung mit Alkohol, die mit zunehmender Dauer der Abstinenz immer seltener vorkommen, gelingt es mir regelmäßig, sie zu verscheuchen oder zu einem harmlosen Abschluss zu bringen. Danach falle ich dann wieder in einen erholsamen Morgenschlummer.

Das hilft mir dann, zufrieden aufzustehen und den Tag in Ruhe anzugehen: Heute war gestern morgen, oder so ähnlich.

Reinhard Metz



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

Ein Gruß aus der Küche...

Aufgrund der aktuellen Ereignisse und den katastrophalen Zuständen in der fleischverarbeitenden Industrie fällt es manchmal sehr schwer, nicht über eine konsequente Ernährungsumstellung nachzudenken. Wir haben keinen Bert Brecht, kein Gerhart Hauptmann eilt uns literarisch zur Hilfe. Dieses Mal sind wir es, die einen Paradigmenwechsel herbeiführen müssen. Ein Anfang wäre es, zumindest einmal in der Woche konsequent auf Fleisch zu verzichten. Auch denken wir darüber nach, dies in unserer Cafeteria umzusetzen. Aber dazu mehr im nächsten Heft.

Bunter Süßkartoffel-Limetten-Salat

Zutaten für vier Personen:

3 große Süßkartoffeln	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Paprika	1 rote Zwiebel
4 Stangen Staudensellerie	2 EL Balsamicoessig
1 Bund frischer Koriander	1 – 2 Limetten, Saft und Schale
1 Bund frische (Blatt)-Petersilie	

Die Süßkartoffeln ca. 10 – 12 Minuten kochen, sie müssen gar, aber noch bissfest sein. Alternativ im Backofen bei 200° im Backofen garen. Wenn sie erkaltet sind, schälen, in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Frühlingszwiebeln, Paprika, Zwiebel und den Sellerie klein schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Jetzt für das Dressing den Koriander und die Petersilie fein hacken. Die Stiele kann man mitbenutzen, sie sind sehr knackig und geben viel Geschmack ab. Mit einer feinen Reibe die Limettenschale abreiben, dann die Limetten halbieren und auspressen. Den Essig dazugeben, alles miteinander verrühren und über den Salat geben. Über den Salat gießen und gut durchmischen.

Am besten schmeckt dieser Salat am nächsten Tag.

Ich sehe gerade, dass ich in meiner Kolumne noch ein wenig Platz habe, hier also noch ein schnelles Rezept für:

Bananeneis

Was macht man mit unansehnlichen und braun gefleckten Bananen? Wegwerfen ist keine Option:

Einfach die Bananen schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einem Gefrierbeutel dicht nebeneinanderlegen. Diesen Beutel dann gut verschließen und einfrieren.

Bei Bedarf dann die gefrorenen Bananenscheiben mit ein wenig gemahlener Vanilleschote in den Mixer geben und kurz mixen, bis das Bananenpüree cremig ist. Dann sofort servieren.



In diesem Sinne: Guten Appetit!

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



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

**Nr. 184 / 2020
ist der 09.10.2020**

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

Facebook: [Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.](https://www.facebook.com/kreuzbund-duesseldorf)

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

Bankverbindung und Spendenkonto:

Stadtparkasse Konto: BIC: DUSSEDDXXX

IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

Verantwortlicher Redakteur:

R. Metz

Redaktion:

C. Blasche, Th. Hintzen, Kl. Kühlen

R. Metz, H. Stauff, Steffen Liebscher

Satz: C. Blasche

Zeichnungen: H. Stauff

Binden: B. + D. Dupick

6x jährl. (KB-Eigendruck)

Auflage: 1000 Stück



183 / 2020