



KREUZBUND

Magazin

Sucht
selbst
Akte

Kreisverband Düsseldorf e.V.

März/April 2021, Nr. 186



Editorial



Wir können Geburtstag feiern. Letztes Jahr um diese Zeit gab es erste Berichte über ein neues Virus aus China. Und dann lernten wir, dass es ein „Robert-Koch-Institut“ gibt und erlebten die erste Welle der Pandemie. Der Rest der Geschichte ist bekannt: entspannter Sommer, bedrohlicher Herbst und trauriger Winter. Und jetzt hoffen alle auf einen baldigen Impferfolg. (Fortsetzung folgt)

Auch die Planungen im Düsseldorfer Kreuzbund sind seitdem kräftig durcheinander gewirbelt worden. Nach der Mitgliederversammlung im August konnte der neu gewählte Vorstand zunächst seine Ideen erst mal beiseitelegen. Der erste Shutdown machte einen Strich durch optimistische Vorhaben. Der erzwungene Stillstand kam allerdings der gründlicheren Vorbereitung zugute. Im Vorstandswochenende und weiteren Runden wurden Reorganisation des Betriebs, die Gewinnung neuer Partner und die Vorbereitung neuer Gruppen- und Freizeitangebote vorangetrieben. Wäre die Pandemie nach dem zweiten Shutdown planmäßig abgeebbt, hätten im Januar die im letzten Heft vorgestellten Angebote gestartet werden können. Infolge der nicht absehbaren Dauer des neuerlichen Stillstandes liegen die Pläne wieder auf Eis.

Auch die Redaktion wurde durch die Umstände mehrfach auf dem falschen Fuß erwischt. Waren wir Anfang Dezember noch überzeugt, dass die Gruppen weiter offen bleiben könnten, wurde diese Tür durch die im Januar verschärften Regeln zugeschlagen. Ob das im Februar auch in Düsseldorf gekippte Verbot der Präsenzgruppen bis zum Erscheinen dieser Ausgabe aufgehoben bleibt, lässt sich derzeit nicht vorhersagen.

Gleiches gilt für alle Ankündigungen von Veranstaltungen wie die Zukunftswerkstatt 2021, die im Februar stattfinden sollte. Termine lassen sich sinnvollerweise noch nicht festlegen. Manchmal wünscht sich auch die Redaktion eine Glaskugel, um in die Zukunft zu sehen. Bis dahin versuchen wir zu verstehen was vorgeht und was es mit uns macht.

Redaktion

Ankommen, Begegnung und Abschied

– und das alles in einem Heft! Ganz schön viel! Das ist mein erster Gedanke, als ich dieses Thema gelesen habe.

Ankommen, Begegnung und Abschied – da denke ich nicht an diese eine Ausgabe des Heftes, sondern eher an Jahre und Jahrzehnte oder sogar an ein ganzes Leben.

Ankommen und Abschied sind zwei Momente im Leben, die immer mit besonders intensiven Gefühlen für alle Beteiligten verbunden sind. Es geht um Veränderung. Und Veränderung kann zunächst einmal Unsicherheit auslösen.

Diese Unsicherheit gilt es wahrzunehmen und ihr Raum zu geben. Sowohl beim Ankommen als auch beim Abschied. In beiden Fällen wissen wir nicht, was kommt.

Die zwiespältigen Gefühle bei Ankommen und Abschied beschreibt Hermann Hesse in seinem bekannten Gedicht ‚Stufen‘:

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf´ um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen;
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden,
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Im Kreuzbund sind wir Experten des Wandels und der Veränderung. Und wir haben eine hohe Kompetenz in der Begegnung. Dialog und Zuhören. Sich bewusst Zeit und Raum nehmen für den Kontakt, für die Begegnung. Ist dieser Raum da, hat alles Platz. Die Orientierung, das Kennenlernen und Willkommen sein beim Ankommen. Wertschätzung und Dankbarkeit beim Abschied. Und in der Begegnung und im Leben dazwischen die Verbindung herstellen zwischen Alt und Neu.

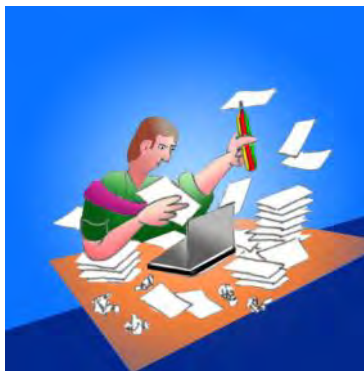
Diese Erfahrung und dieses Wissen tun gut in dieser Zeit intensiver Veränderungen, in der Altes geht und Neues entsteht.

Ich wünsche uns allen Kraft, ein offenes Herz und gutes Gottvertrauen für die Veränderungen, die uns immer wieder einladen, Abschied zu nehmen und neu zu beginnen – und für die vielen Begegnungen dazwischen.



Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat

Eure Meinung ist uns wichtig!



Wenn Du etwas sagen willst zu den 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

Neues aus dem Vorstand

+++ Corona-Maßnahmen +++

Nach vielen Telefonaten und regem Mailverkehr mit den Entscheidungsträgern vom Gesundheitsamt Düsseldorf, dem Ordnungsamt Düsseldorf sowie mit dem Lagezentrum 53 und dem Suchtselbsthilfebüro werden die sog. Präsenztreffen auch weiterhin untersagt, aber in besonderen Fällen kann es Ausnahmen von dieser Regelung geben, wie zum Beispiel für "medizinisch oder therapeutisch gebotene Angebote der Selbsthilfe".

+++ Dies bedeutet für uns, dass wir die Gruppen unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen wieder stattfinden lassen können. +++

Die Teilnehmerbegrenzung liegt bei sechs Personen je Gruppenraum. Da wir jedoch über zwei Gruppenräume verfügen, können die Gruppen – bei Bedarf – problemlos gesplittet werden. Präsenzgruppen müssen vorher vom Vorstand beim Ordnungsamt angemeldet werden.



Gruppenleiter-Runde am 25.01.2021 Foto: Norb

Auch besteht die Möglichkeit, sich über Zoom digital im Internet zu treffen und Gruppen abzuhalten. Bei Interesse spricht bitte Eure Gruppenleiter an. Falls Ihr technische Fragen dazu habt, Klaus ist im Thema und steht Euch mit Rat und Tat zur Seite.

+++ Neue Gruppen +++

Leider finden unsere neuen Gruppen noch nicht statt, wir müssen abwarten, wie sich die Situation weiterentwickelt und wann ein halbwegs normaler Betrieb wieder möglich ist.

+++ Café +++

Am 6. Februar wurde der vordere Gastraum von Sascha und Steffen renoviert. Vielen Dank an Euch beide für Euren unermüdlichen Einsatz.

+++ FFP2-Masken +++

Durch eine Spende haben wir eine größere Menge dieser Masken erhalten und diese direkt per Post an unsere Mitglieder weitergeleitet.

Bleibt gesund und achtet auf Euch.

Im Februar 2021

Erika, Norb & Klaus

Kontakt halten in der Krise!



Manchmal wird mir schwindelig von den vielen Zahlen, mit denen wir in der Krise täglich bombardiert werden:

Fallzahlen, Auslastung der Intensivbetten, Todeszahlen, R-Faktor... Was war doch gleich eine 7-Tage-Inzidenz? – Mit diesen statistischen Daten sollen möglichst genau der Verlauf der Pandemie beschrieben und die Wirkungen der Gegenmaßnahmen messbar gemacht werden. Seit Jahresanfang hören wir aber, dass die neuen Zahlen bedingt durch die Feiertage nicht mit denen der Vorwochen vergleichbar seien. Die Zahlen dienen aber als Grundlage für die behördlichen Maßnahmen, die vierzehntägig zwischen Bund und Ländern neu verhandelt und beschlossen werden.

Wie soll das gehen?

Und wie können neue Maßnahmen definiert und begründet werden, wenn sich die Wirkungen der zuletzt getroffenen Einschränkungen allein aufgrund der Zeitdauer zwischen Infektion und Ausbruch der Krankheit noch gar nicht in der Statistik auswirken können?

Seit die Zahlen zurückgehen hoffen alle auf die Lockerung der Maßnahmen. Trotzdem sollen diese fortgesetzt und sogar noch verschärft werden. Als Begründung wird nun auf die neuen und besonders infektiösen Mutationen verwiesen. Das verschiebt die erhoffte Rückkehr zu normalen Verhältnissen in eine nebulöse Zukunft. Wer weiß was noch kommt!

Was macht das mit mir? Ich merke, dass es mir nicht gut tut. Auch die zum Teil hysterischen Diskussionen um die Beschaffung der Impfstoffe, die richtige Impfstrategie und eine mögliche Impfpflicht tragen nicht zu meinem Seelenfrieden bei.

Die getroffenen Maßnahmen empfinde nicht nur ich als belastend. Um mich herum sind alle so verschleiert wie Beduinen im Sandsturm! Sind wir nicht vor zwei Jahren voll Inbrunst gegen Schleier und Kopftuch zu

Felde gezogen? Und was ist aus unseren Begrüßungs- und Abschiedsritualen geworden? Kein Händeschütteln mehr, keine Umarmung und von der Bussi-Bussi-Gesellschaft ist rein gar nichts mehr übrig!



Wo Du gehst und stehst ... Foto: Metz

Und überhaupt: In immer kürzeren Abständen wird die Kontaktaufnahme erschwert, ja fast auf null reduziert. Es begann mit Großveranstaltungen über 500 Personen, dann waren es Privatfeiern über 100, später 25, dann 10 und über 5 Personen, die den Verbotsregeln zum Opfer fielen. Inzwischen darf ein Haushalt noch eine Person treffen und das öffentliche Leben ist fast völlig stillgelegt. Das ist der Stand bei Redaktionsschluss, wer weiß, wie es bei Erscheinen dieses Heftes Anfang März aussieht.

Ist das ein Grund zur Aufregung oder nur das übliche Jammern bei Veränderungen?

Die Einschränkungen, mögen sie auch nötig sein, sind doch eine völlige Umkehr der bisher in Deutschland geltenden gesellschaftlichen Bewegungsfreiheit. Die Kontaktbeschränkungen schaffen eine Reduktion auf die engste Familie und führen zu extremer Vereinzelung der Bürger. Wenn sie nicht in Partnerschaft leben sitzen sie als Nerds vor dem Bildschirm in virtueller Kommunikation, im Homeschooling oder Homeoffice oder Medienkonsum. Damit wird ein Trend auf die Spitze getrieben, den man schon seit längerem beobachten konnte: die Auflösung enger gesellschaftlicher Bindungen im Siedlungsverband und in der Sippe durch unsere mobile Gesellschaft.

Wir erproben gerade in einem umfassenden Feldversuch, wie sich dieser Trend auf den Einzelnen und auf das soziale Gefüge auswirkt. Auch wenn das nicht freiwillig geschieht sollten wir die Gelegenheit nutzen, um einen Blick in eine mögliche Zukunft zu werfen. Irgendwann dürfen wir uns hoffentlich wieder frei bewegen und dann sollten wir unsere persönlichen und kollektiven Lehren aus diesem Experiment ziehen. Vielleicht stärkt diese Erfahrung den Wunsch nach Nähe und sozialem Zusammenhalt. Dann hätten wir m. E. aus der Pandemie sogar einen gesellschaftlichen Nutzen gezogen.

Was fehlt uns eigentlich infolge der Kontaktbeschränkungen?

Wir wollen geliebt werden! Und wir suchen Bestätigung durch andere. Wir möchten, dass sie uns anerkennen und loben. Schon als Kinder sind wir von der Zuneigung unserer Eltern abhängig, denn ohne sie haben wir keine Überlebenschancen. Deshalb suchen schon Säuglinge ständig den Kontakt zur Mutter. Wird dieser unterbrochen werden sie krank und in ihrer Entwicklung gestört. Als Heranwachsende suchen wir auch außerhalb der Familie ständig Kontakt zu Gleichaltrigen und tun alles, um anerkannt und gemocht zu werden.



Unter Beachtung der Corona-Schutzverordnung wäre Adam nie entstanden!

Durch Austausch und Vergleich mit anderen erfahren wir etwas mehr über die Welt und über uns selbst. Durch Beobachtung lernen wir und erweitern unser Verhaltensrepertoire. Wir erfahren aber auch Neues über uns selbst. Wie sehen wir uns selbst im Vergleich zu anderen? Dadurch können wir uns besser auf neue Situationen einstellen und Sicherheit für unsere Lebensführung gewinnen.

Deshalb sind soziale Kontakte und Beziehungen menschliche Grundbedürfnisse. In der Bedürfnispyramide von Maslow gehören sie neben physiologischen, Sicherheits- und Anerkennungsbedürfnissen zu den Defizitbedürfnissen, bei deren fehlender Befriedigung Krankheiten und psychische Störungen drohen. Studien zeigen, dass soziale Isolation und Einsamkeit Ängste wecken, Depressionen fördern, Schlaflosigkeit begünstigen und der Gesundheit schaden.

Die modernen Kommunikationsmittel sind kein vollwertiger Ersatz für den unmittelbaren Kontakt zwischen Menschen. Durch das zwischengeschaltete Medium gehen viele Botschaften verloren, die durch Blicke, Berührungen und räumliche Nähe vermittelt werden. Schon die Maske verbirgt viele Gemütsregungen vom Zähneknirschen bis zum Schmolle Mund. Abgesehen davon kann man einen Computer zwar streicheln, darf aber keine zärtliche Reaktion erwarten. Infolge der Kontaktbeschränkungen geht die Kommunikation durch Berührungen außerhalb des engsten Familienkreises völlig verloren.

Abhängige sind in besonderer Weise betroffen.

Wer die Einsamkeit der Sucht hinter sich hat der weiß, **wie wichtig der Kontakt und Austausch mit anderen Menschen gerade in solchen belastenden Situationen ist.** Gerade für Abhängige sind die verbliebenen Kontaktmöglichkeiten überlebenswichtig, weil sie Rückfällen entgegenwirken können.

Bei einem Blitzlicht zu Beginn einer virtuellen Gruppe Mitte Januar nannten alle acht Teilnehmer die Zumutungen der Corona-Maßnahmen als Grund für Stress, Missvergnügen und Frust. Vereinzelt wurden auch depressive Zustände nach dem reduzierten Weihnachtsfest und der ausgefallenen Silvesterparty beschrieben. Allerdings erwähnte keiner der Teilnehmenden Rückfallgedanken oder gesteigerten Suchtdruck. Weil die Einschränkungen jeden treffen, werden sie anscheinend leichter ertragen. Unterschwellig war aber doch eine Missstimmung infolge der ständig wechselnden Maßnahmen und des ausbleibenden Erfolgs unverkennbar.

Andere Gruppen fallen völlig aus, speziell solche mit älteren weniger technikaffinen Teilnehmenden. Hier gibt es nur sporadisch Telefon- oder E-Mailkontakte. Nach meinen persönlichen Erfahrungen sind in diesen Gruppen die Missstimmungen und depressiven Tendenzen deutlich stärker ausgeprägt und werden die Belastungen als schwerer empfunden. Hier habe ich gelegentlich von persönlichen Krisen und Rückfallgedanken gehört.

Ich rate deshalb, den virtuellen Austausch mit anderen Betroffenen nach Möglichkeit zu pflegen und in all dem Durcheinander klaren Kopf zu bewahren. Das persönliche Ziel sollte sein:

Gelassen bleiben und auf meine Abstinenz achten!

Reinhard Metz

Angekommen in der Gruppe

Heute, ein Jahr nach Ende seiner Suchttherapie lebt Johann in einer **zufriedenen Abstinenz**. Seine Ehe ist gerettet und zu seinen Kindern hat er wieder ein gutes Verhältnis. Er hat 6 Monate lang Nachsorge bei der Suchtberatung der Caritas gemacht, die Gespräche haben ihm geholfen in schwierigen Situationen standhaft zu bleiben. Seine Selbsthilfegruppe im Kreuzbund besucht er weiterhin und diese zwei Stunden sind für ihn ein fester Bestandteil in der Woche geworden. Es fühlt sich wie eine Familie an, er hat dort neue Freunde gefunden. Er ist stolz auf sich, er ist trocken. „Warum habe ich das nicht schon früher gemacht? Warum konnte es soweit kommen, dass ich so kurz vor dem Absturz stand“? Sein Wille, seine Ausdauer und seine Achtsamkeit haben ihm dazu verholfen, abstinent zu sein. Johann möchte allen zurufen: „Habt Mut, Hoffnung und Zuversicht. Es kann jeder schaffen“.



Foto: Norb

Ein spontan vereinbartes **Beratungsgespräch** im Café des Kreuzbundes weckte bei ihm erste Zweifel daran, dass es sein unabänderliches Schicksal sei, sich täglich zu besaufen. Der Kreuzbund ist ein Verein der Suchtselbsthilfe. Er betreibt seit 2011 im Haus der Caritas in der Hubertusstraße 3 einen alkoholfreien Treffpunkt. Hier treffen sich nicht nur Gleichgesinnte mit Suchtproblemen, vornehmlich Alkohol, sondern auch Gäste, die nur mal einen Kaffee trinken wollen. Das Vorbild seines Gesprächspartners, der früher selbst getrunken hatte, bestärkte ihn in seiner aufkeimenden Absicht, es selbst auch einmal zu versuchen. Dazu trug auch der **Besuch einer Kreuzbund-Selbsthilfegruppe** bei.

Johann erzählte dort von seiner Sucht und sprach darüber, wie er mit Hilfe der Gruppe trocken werden möchte. Nein, er war damals noch nicht „trocken“, aber zumindest an diesem Tag suchtmittelfrei, um an der Gruppenarbeit teilnehmen zu können. Die Gruppe hörte ihm aufmerksam zu. Sie erzählten von ihren Erlebnissen und ihren Wegen aus der Sucht. Sie erzählen aber auch von Rückfällen, von „Suchtdruck“ und von einem wunderbaren Leben nach der Sucht.

Die **Suchtberatungsstelle der Caritas** vermittelte ihm einen Platz im Fließender Krankenhaus zur **Entgiftung**. Diese Maßnahme steht am Beginn einer Suchtbehandlung, in der gesundheitliche Risiken des Entzugs durch ärztliche Überwachung vermieden werden sollen. Johanns Mitpatienten waren sehr unterschiedlich. Manche sahen nicht aus als ob sie Trinker wären, andere hatte der Alkohol gezeichnet. Sie litten unter einer Vielzahl von körperlichen Leiden, die durch den Alkohol hervorgerufen oder verstärkt werden und auch unter psychischen Erkrankungen bis hin zu Halluzinationen. Als Johann nach 13 Tagen die Klinik verließ, war er gut gelaunt, voller Hoffnung und Zuversicht. Seiner Frau Erika hatte er viel zu erzählen. Nein, Suchtdruck habe er nicht und momentan denke er nicht an Alkohol. „Ich weiß, dass es erst der Anfang ist und ich habe noch eine Wegstrecke vor mir, in der ich vorsichtig sein und aufpassen muss.“ Erika war stolz auf ihren Johann.

Weitere Schritte sollten folgen. Denn der jahrelange Alkoholmissbrauch hatte neben der körperlichen auch die seelische Gesundheit beeinträchtigt. Deshalb war eine weitere Rehabilitation erforderlich, in seinem Fall ein **stationärer Klinikaufenthalt von 15 Wochen** Dauer. Es gibt daneben auch teilstationäre und ambulante Therapien. Um herauszufinden, was die optimale Maßnahme für Johann war, wurden wöchentlich Gespräche in der Suchtberatungsstelle vereinbart. Dabei wurde auch der **Sozialbericht für die Reha** erstellt. Mittwochs in der Selbsthilfegruppe erzählte Johann von seinem Aufenthalt in der Klinik. „Weiter so, du bist auf einem guten Weg. Glückwunsch, zu deinem ersten Schritt in die Abstinenz!“ hörte er die Mitglieder sagen. Zufrieden und stolz ging Johann an diesem Abend nach Hause.

Er war jetzt 35 Tage ohne Alkohol. Er spürte, wie seine verkümmerten Sinne sich regenerierten und er wieder riechen, schmecken und klar denken konnte. Was für ein tolles Gefühl! Aber da war auch die **Angst vor dem Rückfall**, dieses wieder Losmüssen um Nachschub zu organisieren, diese Angst vor Hoffnungslosigkeit und Einsamkeit in der Zweisamkeit. Ungeduldig wartete Johann täglich auf Post. Eine Woche später war der heiß ersehnte Brief endlich da. Johann durfte für 15 Wochen nach Bad Fredeburg zur Reha-Maßnahme.

In der Aufnahme der Suchtklinik begrüßte man ihn freundlich und nach der Eingangsuntersuchung bezog Johann in der Aufnahmestation sein Zimmer. Es befanden sich noch 5 weitere Patienten auf der **Aufnahmestation**, mit denen Johann schnell in Kontakt kam. 3-5 Tage muss man in dieser Station bleiben, je nachdem wann man zuletzt konsumiert hat. Nach 3 Tagen wurde Johann von einem Paten abgeholt, der ihn in seine Bezugsgruppe brachte. Dieser **Pate** führte Johann in den Alltag ein, zeigte ihm die Gruppenräume, übergab ihm den Wochenplan und erklärte ihm die wichtigsten Dinge, die er zu beachten hatte.

Sein Zimmer bot einen Blick auf die Landschaft. „Die Gegend hier im Sauerland ist wunderschön“, dachte er. „Ich bin angekommen und die Anstrengungen der letzten 2 Monate haben sich gelohnt“.



Foto: Norb

Sein Wochenplan sah Gruppen- und Einzelgespräche, Sport und Ergotherapie vor. Die Therapie war anstrengend, weil er sich erstmals seit langem mit sich selbst auseinandersetzen musste. Er musste einen Bericht über sein Suchtleben schreiben und viel über Sucht und sich selbst lernen. Er nahm an themenzentrierten Gruppentagen teil, in denen er vieles über Selbstwert, Anerkennung und Selbstliebe hörte und verstehen lernte.

Als er nach Hause zurückkehrte, führte er lange Gespräche mit seiner Erika und den Kindern. Denn er wusste jetzt, wie sehr sie unter seiner Sucht gelitten hatten. Zum Glück hatte er gerade noch rechtzeitig den Ausweg gefunden und beschritten. Und das soll mit Hilfe der Gruppe auch so bleiben.

Klaus Kuhlen

Zwischenruf

Am 13. Januar teilte der Leiter des Gesundheitsamtes unserem Vorstand mit:

„Sehr geehrter Herr Werner, in der aktuellen Fassung vom 11. Januar 2021 der Coronaschutzverordnung – CoronaSchVO, sind nach §7 Absatz 3 die Angebote der Selbsthilfe in Präsenz weiterhin untersagt. §7 Absatz 3 (1b) besagt jedoch, dass die zuständige Behörde entscheidet, ob medizinische oder therapeutische Angebote der Selbsthilfe unter Beachtung der Regelungen des §2 bis 4a diese Verordnung auch in Präsenz zulässig sind. Demzufolge wurde von Seiten des Gesundheitsamtes, als zuständige Behörde, entschieden, dass keine Präsenztreffen der Selbsthilfegruppen stattfinden dürfen.“



Das kann man auch anders sehen.

Nach unserer Auffassung darf man Selbsthilfe allgemein und Suchtselbsthilfe nicht über einen Kamm scheren. Die Coronaschutzverordnung selbst legt eine solche Differenzierung nahe.

§7 Abs. 1 CoronaSchVO untersagt „sämtliche Bildungs-, Aus- und Weiterbildungsangebote... sowie Angebote der Selbsthilfe...“. Nach Abs. 1b kann die zuständige Behörde unter bestimmten Bedingungen Ausnahmen von den vorstehenden Regelungen zulassen. Im letzten Satz des 1. Unterabsatzes von §7 Abs. 1b heißt es jedoch:

„Medizinisch oder therapeutisch gebotene Angebote der Selbsthilfe sind unter Beachtung der Regelungen der §§2 bis 4a dieser Verordnung auch in Präsenz zulässig, wenn die Durchführung vorab der zuständigen Behörde angezeigt wird.“ Das bedeutet, dass die Behörde bei solchen Angeboten keinen Ermessensspielraum hat. Das hat das Amt nach mehrfacher Intervention des Vorstandes nach Rückfrage beim MAGS mit E-Mail vom 04.02.21 grundsätzlich eingeräumt.

Die Gruppen der Suchtselbsthilfe sind aber generell „medizinisch oder therapeutisch geboten“. Dazu heißt es in S3 LL „Screening, Diagnose und Behandlung alkoholbezogener Störungen“ Abschnitt 3.8 am Ende des ersten Absatzes:

„Weitere Formen postakuter Interventionen sind Angebote von Einrichtungen, insbesondere soziotherapeutische Einrichtungen für Menschen mit einer Abhängigkeit, die chronisch mehrfachgeschädigt sind (CMA), Angebote der Eingliederungshilfe, niedrigschwellige Hilfeangebote, Beratungsangebote sowie Maßnahmen der Arbeitsförderung und beruflichen Rehabilitation.“

Damit gehören die Gruppenangebote der Suchtselbsthilfe als niedrigschwellige Hilfeangebote zu den postakuten Interventionen im Sinne der Leitlinien. Sie sind daher als medizinisch oder therapeutisch gebotene Maßnahmen auch in Präsenz zulässig. Dabei sind die Hygieneregeln der Verordnung natürlich zu beachten. Die Entscheidung, ob solche Gruppen in Präsenz angeboten werden, liegt aber bei der Gruppe. Ob das auch für andere Gruppen der Gesundheitsselbsthilfe gilt muss anhand der jeweiligen Leitlinien beurteilt werden.

Das soll keine Rechthaberei sein!

Es geht nicht darum, die Grenzen der Verordnung auszureizen. Viele Gruppenbesucher wollen sich unter den derzeitigen Bedingungen gar nicht persönlich treffen. Und der Kreuzbund wird alles tun, um Ansteckung von Gruppenbesuchern zu vermeiden. Er hat aber auch in Zeiten von Corona seine Verantwortung wahrzunehmen: gegenüber den Abhängigen, die gerade in der Krise besondere Zuwendung und Unterstützung brauchen, wie auch gegenüber der Gesellschaft insgesamt. Wann Präsenztreffen in diesem Spannungsfeld nötig und geboten sind hat der Kreuzbund selbst zu entscheiden.

Letztlich geht es um die Frage: Ist die Suchtselbsthilfe Teil des Suchthilfesystems oder ist sie nur „Nice to have“ aber im Zweifel auch verzichtbar. Wir möchten unseren Beitrag leisten dürfen - auch in Düsseldorf.

Reinhard Metz

Hoffnung, im Prinzip

Hoffnung ist keine bloße Zuversicht, die mal stärker, mal schwächer entwickelt ist, sondern eine Form der Überzeugung, das Richtige zu tun, so Ernst Bloch, der Philosoph der ‚konkreten Utopien‘.

Hoffnung ist aber auch Zuversicht. Wir sind optimistisch, dass Dinge sich zum Guten hinwenden und wir wünschen uns, dass bestimmte Dinge eintreten.

Ohne eigenes Engagement ist in vielen Fällen die Hoffnung jedoch nur das: Hoffnung, sonst nichts. Hoffen ist eine passive Tätigkeit. Aus Hoffnung kann nur dann Realität werden, wenn wir zumindest versuchen, aktiv zu werden.

Wenn nur auf Hoffnung gesetzt wird, ist die Wahrscheinlichkeit sehr gering, dass sich etwas ändert. Das Wichtigste ist, dass wir nicht aus den Augen verlieren, was wir selbst alles zu tun vermögen, um eine Veränderung zum Besseren herbeizuführen.

Für Dinge und Ereignisse, die wir nicht oder nur schwer beeinflussen können, ist Hoffnung angebracht. Das ist wichtig, denn das Gegenteil ist hier die Resignation.

Die reine Hoffnung ist diffus und gefährlich. Mich hinzusetzen und nur zu hoffen, dass sich meine aktuelle, vielleicht missliche Situation ändert, ist leicht. Aufstehen, mich bewegen und aktiv werden, um diese Situation zu ändern, kann anstrengend sein – am Ende bin ich stolz darauf, dass ich selbst mein Leben gestalte und nicht nur passiv auf Veränderung hoffe.

Im schlimmsten Fall gaukelt die Hoffnung Sicherheit vor: „Ich hoffe, dass ich keinen Unfall verursache, wenn ich betrunken Auto fahre.“ Oder: „Ich hoffe, dass ich mich nicht mit Corona anstecke, wenn ich ohne Maske einkaufen gehe.“ Das ist der einfache Weg, die Unachtsamkeit nimmt überhand und ich werde bequem und unvorsichtig.

Für mich bedeutet Hoffnung, in einer schwierigen Lebensphase den Mut nicht zu verlieren und dabei trotz aller Widrigkeiten optimistisch und positiv zu sein, frei nach dem Rheinischen Grundgesetz: „Et hätt noch immer jot jejang“.

Norb

Nachruf Ulrich Ehmke



* 13.10.1952 † 12.01.2021

*„Die Erinnerung ist ein Fenster,
durch das wir Dich sehen können,
wann immer wir wollen.“*

„Mach mir mal bitte ne Pommes mit Bockwurst und Majo.“ Das war Uli's Standard-Bestellung im Cafe, wenn er montags und mittwochs zur Gruppe kam. Er war immer einer der Ersten vor Ort. Uli fühlte sich wohl in der Gruppe und der Weg dorthin war ihm wichtig. Er drängte sich nie in den Vordergrund, hörte geduldig zu und wenn er was sagte, kam er immer sofort auf den Punkt.

Wir durften Uli als liebenswerten Menschen und Freund kennenlernen, der nie schlecht gelaunt war und immer positiv gedacht hat. Selbst als es ihm gesundheitlich immer schlechter ging, verlor er nie ein böses Wort.

Wir nehmen Abschied von Uli Ehmke, der nach kurzer Krankheit verstarb.

Die Gruppen BZ11 und BZ17

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

01.03.2021	10.00 Uhr Frauenfrühstück
05.03.2021	14.00 Uhr Vorstandssitzung
10.04.2021	10.00 Uhr Männerfrühstück
12.04.2021	10.00 Uhr Frauenfrühstück
16.04.2021	14.00 Uhr Vorstandssitzung
26.04.2021	19.00 Uhr Gruppenleiter Runde
03.05.2021	10.00 Uhr Frauenfrühstück

Liebe LeserInnen

In Zeiten der Pandemie werden angekündigte Veranstaltungen oft durch geänderte behördliche Vorschriften undurchführbar. Wenn Sie daher zu einer Veranstaltung gehen wollen, sollten Sie vorher unbedingt beim Veranstalter anrufen. Die Telefonnummern finden Sie unter „Kontakte“.

Redaktion

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Norbert Werner
Markushaus	Norbert Werner
Fliedner- Krankenhaus	Andrea und Johannes
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.**

**20.03.2021
15.05.2021
17.07.2021
09.10.2021
11.12.2021**

Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstrasse 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ11 Suchtselbsthilfe für Führungskräfte 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen, T 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ22 60 Plus 11:00-13:00 Uhr Reinhard Metz T 0211-571859 reinhard.metz@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ9 11:00-12:30 Uhr Jürgen Siebertz T 02065-5500999 juergen.siebertz@kreuzbund-duesseldorf.de	Gast Gruppe/Aquapops Freundeskreis der Diakonie 17:45-19:15 Uhr Ingrid Küssner T 0211-376395	BZ4 self help addiction 18:00-19:30 Uhr Norb Werner T 0157-32633642 norb.werner@kreuzbund-duesseldorf.de
BZ5 Suchtselbsthilfe für Migranten 19:30-21:00 Uhr Nikolas Widrich T 01577-0382430 nikolas.widrich@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ14 17:15-18:45 Uhr Byrthe Schmidtke T 0211-1588051 byrthe.schmidtke@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ3 Seniorengruppe jeden 2.Mittwoch im Monat 15:00-17:00 Uhr Brunhilde&Dieter Dupik T 0203-740951 bruni.dupick@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ8 19:30-21:00 Uhr Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ6 19:30-21:00 Uhr Stefan Linker stefan.linker@kreuzbund-duesseldorf.de
BZ15 19:30-21:00 Uhr Heinrich Kroll, T 0211-9216216 heinrich.kroll@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ1 Junger Kreuzbund nonToxic 18:00-19:30 Uhr Anna von Itter T 01575-1301312 Sascha Stellfeldt T 0178-9618064 Junger.Kreuzbund@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ17 18:00Uhr-19:30 Uhr Klaus Kuhlen T 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de		
	BZ2 19:30-21:00 Uhr Heinz Wagner T0211-7332562 heinz.wagner@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ12 19:30-21:00 Uhr Achim Zeyer T 0172-4155755 achim.zeyer@kreuzbund-duesseldorf.de		
Freizeitangebote				Samstag
			Zeichnen und Malen 17:30-19:30 Uhr Angelika Kämmerling T 0173-3229428 angelika.kaemmerling@kreuzbund-duesseldorf.de	Lauftreff 10:00-11:30 Uhr Niko T 01577-0382430 nikolas.widrich@kreuzbund-duesseldorf.de

Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken, Ratingen und Rheinkreis Neuss	
Montag	Dienstag
<p>Meerbusch Buderich 19:00 Uhr KKG Heilig-Geist Karl-Arnold Str 36, 40667 Buderich Manfred Hellwig T 0173-7465216</p>	<p>Neuss Zentrum 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss Rainer Petermann T 0157-56626300</p>
<p>Neuss-West 19:00 Uhr ONS-Zentrum Reydter Strasse 176 41464 Neuss Wolfgang Hebing T 02131-130308</p>	<p>Neuss Furth 19:30 Uhr Papst Johannes Haus Gladbacher Strasse 3 41462 Neuss Karl Reinartz T 02131-541332</p>
<p>Ratingen 19:00 Uhr Statt Cafe Graf Adolf Strasse 7-9 40878 Ratingen Jens Brohse T 0170-1743753 Anne Merke 02102-913967</p>	
<p>Grevenbroich 2 20:00 Uhr Lindenstrasse 1 41515 Grevenbroich Lothar Maye T 02181-80632</p>	

Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken, Ratingen und Rheinkreis Neuss		
Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Dormagen 1 18:00 Uhr Caritas Haus Unter den Hecken 44 41539 Dormagen Ulrich Neumann T 0162-1791677</p>	<p>Neuss Mitte 19:00 Uhr ONS-Zentrum Reydter Strasse 176 41464 Neuss P.W. Motes T 02132-71399</p>	
<p>Neuss 1 19:00 Uhr ONS-Zentrum Reydter Strasse 176 41464 Neuss Frank Schallert T 02131-3837398</p>	<p>Derendorf 19:30-21:30 Uhr Pfarre Heilig Geist Ludwig Wolker Strasse 10 Renate Ummelmann T 446987</p>	
<p>Grevenbroich 3 20:00 Uhr Lindenstrasse 1 41515 Grevenbroich Hans Aretz T 0177-5250224</p>	<p>Kaiserswerth 19:30-21:30 Uhr Ev.Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenplatz 1 Willi Sievers T 02132-6586607</p>	
	<p>Grevenbroich 1 20:00 Uhr Lindenstrasse 1 41515 Grevenbroich Kalle Holz T 02181-1357</p>	



04. Februar 2021

Bedingt durch die neue Coronaschutzverordnung (Stand: 25. Januar 2021) sind nachfolgend aufgeführte Sicherheitsmaßnahmen und die daraus resultierenden Hygieneregeln vor und während der SHGs unbedingt einzuhalten, alle Teilnehmer*innen sind an die Einhaltung dieser Regelungen gebunden.

Personen mit Atemwegs-, Erkältungssymptomen, Durchfall, Geruchs- oder Geschmacksstörungen und/oder Fieber, sowie Personen, die in den letzten zwei Wochen Kontakt zu COVID-19-Infizierten hatten, können an der SHG nicht teilnehmen.

Kontaktverfolgung:

Die jeweilige Selbsthilfegruppe darf nur mit namentlicher Registrierung stattfinden, um eine etwaige Nachbefragung bzw. Kontaktnachverfolgung durch das Gesundheitsamt zu ermöglichen. Die Teilnehmer*innen müssen sich in eine Teilnehmerliste eintragen. Diese Liste wird von der jeweiligen Gruppenleitung geführt. Diese Liste werden wir 30 Tage lang aufbewahren. Diese Teilnehmerliste wird geführt, um ggf. Kontaktpersonen von an COVID-19 erkrankten Personen ausfindig zu machen und rechtzeitig verständigen zu können.

Aufgrund behördlicher Anforderungen ist die Angabe einer Kontakttelefonnummer zwingend erforderlich. Im Fall einer Infektion werden die Daten vom zuständigen Gesundheitsamt abgefragt.

Anreise:

Für die Anreise sind die Teilnehmer*innen selbst verantwortlich. Dabei sind die jeweils gültigen Abstandsregeln und Hygienebedingungen einzuhalten. Zurzeit ist bei der Benutzung des öffentlichen Personenverkehrs das Tragen eines medizinischen Mund-Nasen Schutzes verpflichtend.

Vor und nach der SHG sind Ansammlungen zu vermeiden, auch vor den Räumlichkeiten des HuB3. Vor dem Betreten des jeweiligen Gruppenraums müssen die Hände mit Handdesinfektionsmittel desinfiziert werden. Ein entsprechender Spender steht im Treppenhaus rechts vor dem Aufzug. Ein weiterer Spender befindet sich im Gastraum des HuB3 an der Eingangstür. Den Aufzug bitte nur EINZELN benutzen.

Während der Gruppe:

Der Gruppenraum ist so zu gestalten, dass der vorgegebene Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen zwei Personen eingehalten werden kann. Es stehen pro Person mindestens 5 m² Fläche zur Verfügung. Die Tisch- und Sitzordnung darf nicht eigenmächtig verändert werden.

Während der Veranstaltung besteht die Verpflichtung zum durchgängigen Tragen einer medizinischen Maske, unabhängig von der Einhaltung eines Mindestabstands.

Lüften:

Die Gruppenräume sind während und nach der Veranstaltung regelmäßig zu belüften (Stoßlüften alle 20 – 30 Minuten für mindestens 5 Minuten).

Arbeitsmaterialien:

Bitte bringt bei Bedarf Eure eigenen Schreibutensilien mit.

Verpflegung:

Es findet keine Bewirtung statt.

Toilettenräume:

Vergewissert Euch beim Gang auf die Toilette, dass kein anderer sich in den Toilettenräumen befindet. Bitte nur einzeln betreten.

Norbert Werner (Vorsitzender)

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

Komm. Klaus Kuhlen 0178/ 16357895

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

Nur von weitem.

Unbemerkt So schau ich dir zu	Gedankenwelt In deiner möchte ich tauchen
Unbekümmert Das bist einfach du	Lebensfreude Ein Hauch von deiner, werde ich brauchen
Und all die Kleinigkeiten So schau ich dir zu	Zusammen Träume bewahrheiten So schau ich dir zu
Nur von weitem.	Nur von weitem.

Unverhofft Griff ich in die Dunkelheit	Wie die Blume, die ich nicht zu pflücken wage.
Unerwartet zogst du mich in Freiheit.	Natürlich, belasse ich dich in jeder Lage.
Schmeichelst mit all deinen Seiten. So schau ich dir zu	Wie Schätze, all deine Eigenheiten. So schau ich dir zu
Nur vom weitem.	Nur von weitem.

Besitzen
 Möchte ich dich nicht.
 Durchflutest
 mich mit warmen Licht.
 Empfindsam deine Empfindlichkeiten.
 So schau ich dir zu
 Nur vom weitem.

**Noni, R. Dykhoff,
 Gruppe BZ 15**

„Fremde sind wir auf der Erde Alle“

Und es stirbt, womit wir uns verbinden“. So endet ein Gedicht von *Franz Werfel*. In der Tat: Jenseits aller Kontaktbeschränkungen und –verbote gibt es versäumte Begegnungen, die ihre Ursache in der Person zumindest eines der Beteiligten haben. Bereitschaft zur Begegnung ist die eine, Fähigkeit zur Kontaktaufnahme die andere Voraussetzung für das Gelingen. Diese Bedingungen differieren nach Kulturen und individuell.

Die Rheinländer gelten als kontaktfreudig, Hanseaten eher als kühl und distanziert. In süddeutschen Gaststätten setzen sich Neuankömmlinge auch zu ihnen unbekanntem Gästen. Im Norden wird eher der am weitesten entfernte Tisch angesteuert. Ob das stimmt oder ob es sich dabei nur um Zuschreibungen und Vorurteile handelt, lasse ich offen.

Unabhängig von diesen kulturellen Unterschieden gibt es aber auch individuell unterschiedlich ausgeprägte Kontaktfähigkeit und –bereitschaft. Manche Menschen sind eher scheu und schüchtern, andere gehen spontan auf Fremde zu und schließen schnell Freundschaften. Man kann solche Typen bei Partys unterscheiden aber auch im beruflichen Umgang miteinander. Solche Eigenschaften haben enorme Auswirkungen auf den gesellschaftlichen Status. Auch der Grad persönlicher Zufriedenheit scheint bei den Salonlöwen höher zu sein als bei den Mauerblümchen.

Warum sind wir so, wie wir sind?

Schüchternheit ist eigentlich keine Krankheit sondern eine Ausprägung des „Temperaments“, des Verhaltensstils einer Person. Der Schüchterne reagiert auf unbekannte Situationen mit Rückzug und verhält sich bei Begegnung mit anderen Menschen eher ängstlich. Diese Verhaltensweisen scheinen in gewissem Umfang erblich zu sein. Hirnforscher führen sie auf eine besondere Erregbarkeit einer bestimmten Hirnregion, der Amygdala, zurück. Die Schüchternheit kann aber durch Erziehung oder Umwelteinflüsse beeinflusst werden.

Zur Krankheit kann das werden, wenn der Schüchterne Phobien entwickelt, z. B. bei Kontakten panisch reagiert und sich zunehmend isoliert. Oder wenn er Kontakten ausweicht, um Misserfolge zu vermeiden und dadurch depressive Reaktionen entwickelt. Die mangelnde gesellschaftliche Belohnung schüchternen Verhaltens kann verstärkend wirken.

Helfen Drogen?

Die Sehnsucht, anders zu sein, ist weit verbreitet. Davon leben die Kosmetikbranche und die Schönheitschirurgie. Für die Änderung innerer Eigenschaften steht ein Arsenal bewusstseinsverändernder Drogen zur Verfügung: Alkohol macht lustig, mutig, gesellig, locker und cool und Kokain und Amphetamine machen unbegrenzt leistungsfähig beruflich und privat. Das erklärt zu einem großen Teil die Attraktivität gerade dieser Substanzen. Sie ersparen scheinbar die Anstrengung, an sich zu arbeiten.



Subjektiv erfüllen diese Stimulanzien zumindest für eine gewisse Zeit ihren Zweck. Sie machen den Anwender in seiner eigenen Wahrnehmung attraktiver, erfolgreicher und damit auch glücklicher. Leider ist dieser Zustand nicht von Dauer. Irgendwann funktionieren die Substanzen nicht mehr, man braucht mehr davon und irgendwann verliert man die Kontrolle. Der Helfer wird zum Dämon, Genuss zu Sucht.

Auch die Begegnungen haben unter Mitwirkung von Drogen eine andere Qualität. Für Abhängige stehen ihr Drogenkonsum und die Vermeidung von Entzugserscheinungen an erster Stelle. Tiefer gehende Begegnungen mit anderen Menschen sind weniger wichtig und werden daher auch weniger intensiv wahrgenommen. Sobald der Andere Kritik am Konsum äußert oder auch nur vor den Folgen warnt, wird er zum Gegner, unter Umständen sogar zum Feind.

Es kommt hinzu, dass unter dem Einfluss von Drogen die Wahrnehmung leidet. Es mag zwar auch geistreiche Gespräche bei einem Glas Wein geben. Das aber nur dann, wenn es bei dem einen Glas bleibt. Wird es deutlich mehr, dann leidet die Qualität des Gesprächs, weil die Droge den Intellekt, die Ausdrucksfähigkeit und die Artikulation beeinträchtigt, „Wenn Sie vrsthn wsisch meine!“



Der Abhängige schließlich nimmt Andere meist nur mit Bezug auf seine eigene Befindlichkeit und seine Wünsche wahr. Er ist je länger desto weniger in der Lage, differenzierte Aussagen in ihrem gesamten Bedeutungsspektrum zu erfassen und zu verstehen. Deshalb leiden und zerbrechen Beziehungen unter der Sucht eines Partners. Dem Partner kommt das liebende und geliebte Gegenüber abhandeln. Der Abhängige ist auf seine Grundbedürfnisse reduziert und gibt nichts mehr zurück. Im schlimmsten Fall wird er gewalttätig. Das ist dann das Endstadium seiner Unfähigkeit zu menschlicher Begegnung. Es tritt eine Entfremdung ein, die Beziehung zerschneidet.

PartnerInnen und Kinder leiden unter der Entfremdung

Das Problem der Beziehungspersonen besteht darin, dass sie den Abhängigen anders kennengelernt haben und dass seine Veränderung zu einem emotionalen Wrack schleichend und nicht linear geschieht. Das hindert sie manchmal jahrelang zu erkennen, was mit ihm los ist. Sie schieben sein beziehungsfeindliches Verhalten auf den Rausch und trösten sich damit, dass er nüchtern ja wieder nett sei. Besonders Kinder können nicht verstehen, warum der Vater (oder die Mutter) so unterschiedlich reagiert.

Bei Kindern und bei Partnerinnen kommt es vor, dass sie sich selbst die Schuld am Verhalten des Abhängigen geben und versuchen, ihn durch besonders aufmerksames Eingehen auf seine Wünsche zurück zu gewinnen! Das ist jedoch ein untaugliches Mittel. Es führt nur dazu, dass der Abhängige seine Partnerin und Kinder ausnutzt und zu Gehilfen seiner Sucht macht.

Kinder sind dem weitgehend hilflos ausgeliefert. Die Partnerin kann sich immerhin auf die Fremdheit einstellen und für sich selbst sorgen. Wie der fremd gewordene Partner darauf reagiert, kann sie nur abwarten. Falls sie es nicht vorzieht, die Konsequenzen zu ziehen und sich trennt... Das ist dann das Ende der Begegnung: „Und es stirbt, womit wir uns verbinden.“

Reinhard Metz

Bloß nicht aufgeben

Mit meinem inneren Navi bin ich bis heute immer an die richtigen Ziele gelangt.

Angekommen, als ich mit Freude im Kreuzbund aufgenommen wurde.

Niemals werde ich vergessen, welche Chancen und Möglichkeiten mir der Kreuzbund gegeben hat, ein besseres Leben zu führen. Dankend habe ich mit viel Freude und Elan ehrenamtliche Arbeiten übernommen.

Äußere Umstände haben jedoch seit längerer Zeit meine Route total über den Haufen geworfen.

Trauer über all die neuen Wege durch den Virus hat sich eingeschlichen. Täglich kreisen die Gedanken – wie lange wird es noch dauern? Täglich hören wir neue Hiobsbotschaften und kein Ende in Sicht.

Täglich aber zeige ich mir selbst und anderen Menschen gegenüber die nötige Disziplin und behalte immer im Auge, ob ich auch genug für mich selber Sorge, dass mein ICH immer genug Energie hat. Dass mein Körper und Geist gut funktionieren. Ab und zu auch mal die Seele von Ballast zu befreien. Dieses momentane Leben ist anstrengend und braucht viel Kraft. Vor allem ist mir persönlich wichtig, Kontakte zu Mitstreitern zu hegen und zu pflegen. Täglich habe ich aber auch viel Hoffnung auf ein Ende dieses belastenden Zustandes. Diese wichtige Hoffnung werde ich auch nicht aufgeben.

Begegnung mit all den Freunden vom Kreuzbund, auch Freunden aus meiner Selbsthilfegruppe in Monheim.

Mit Menschen die dringend Hilfe benötigen und denen ich dabei helfen konnte und kann.

Begegnung mit der Angst, nicht angesteckt zu werden und abzuwarten, für alle eine große Herausforderung. Ganz besonders für diejenigen, die gerade jetzt dringend Hilfe benötigen.

Abschied? Ich habe nicht den Wunsch und verschwende keine Gedanken daran, mich von meinem Ziel zu verabschieden:

So zu bleiben wie ich bin - gesund - zufrieden TROCKEN.

Steffen Liebscher

Pandämonie

In der letzten Ausgabe haben wir über das Jammern geschrieben und dass man es besser lässt. Je länger die Corona-Beschränkungen aber dauern, desto schwerer fällt es mir, meine damaligen Ratschläge in die Tat umzusetzen. Ich erwische mich immer öfter bei fruchtlosem Grübeln. Deshalb habe ich meine ganze Malaise mal aufgeschrieben, um sie mit den Lesern zu teilen. Vielleicht lastet sie dann nicht mehr ganz so schwer auf mir. Und vielleicht erkennt sich der eine oder andere darin wieder und fühlt sich weniger einsam.

Seit Beginn des zweiten Lockdowns nehme ich bei mir selbst zunehmend Veränderungen wahr. Ich fühle mich mehr und mehr wie ein alter Zausel.



- Ich ertappe mich dabei, dass ich die **Körperpflege** vernachlässige. Wozu rasieren oder duschen, wenn ohnehin keiner zu **Besuch** kommt?
- Zum **Friseur** darf ich nicht. Zum Zahnarzt mag ich nicht.
- Ich laufe den ganzen Tag in **Trainingshosen** herum.
- Ich vernachlässige den **Garten**. Es ist sowieso zu kalt draußen.
- Deshalb mag ich auch nicht **spazieren gehen**.
- Meine **Sportgruppe** fällt seit Monaten aus. Die **Sauna** ist zu.
- Die **Cafés** und **Restaurants** und die meisten **Läden** sind geschlossen, **Kunstaussstellungen** und **Konzerte** abgesagt.

Mein **Tagesablauf** hat sich völlig verschoben. Ich komme morgens nicht aus dem Bett. Nach Frühstück und Lektüre der Zeitung fallen mir im Sessel die Augen zu. Meist lege ich mich dann nochmal hin und schlafe ein bis zwei Stunden. Es gibt ohnehin nichts zu tun, was nicht auch bis morgen warten könnte. Nach dem Mittagessen und einem Espresso bin ich schon wieder so erschöpft, dass ich im Sessel einicke.

So ab 15 Uhr werde ich etwas munterer. Das ist die Zeit, in der ich, wenn nötig, Einkäufe erledige oder den Fernseher einschalte. Das Programm ist so spannend, dass mir schon wieder die Augen zufallen. Erst nach dem Abendbrot setze ich mich an den Computer und schreibe Mails oder Artikel für diese Zeitschrift. Danach zappe ich mich durch alle Kanäle oder spiele stundenlang Sudoku. Vor 2 Uhr nachts komme ich nicht in den Schlaf. Dieser Zustand erinnert mich sehr an frühere Zeiten, in denen der Alkohol alle Aktivitäten lahmlegte.

Insgesamt fühle ich mich **antriebsarm** und kann mich zu nichts aufraffen. Seit die Gruppen stillgelegt sind, bilden gerade mal ein paar Video-Gruppen oder –Konferenzen etwas Abwechslung. Mir fehlt eine externe **Tagesstruktur** und selbst meine Frau kann mich nicht zu häuslichen Reparaturen motivieren. Ich **werde fett**.

Als ich in Rente ging, freute ich mich darauf, mir die Welt anzuschauen. Im März würde ich unter normalen Umständen eine europäische Metropole erkunden. – Keine Chance! Und an **Sommerreisen** an den **Strand** ist nicht zu denken. Man kann ja guten Gewissens nicht mal einen **Zug** oder ein **Flugzeug** benutzen! Nach zwei schneearmen Jahren gibt es in diesem Winter endlich mal wieder genug davon. Aber die **Lifte**, **Hotels** und **Parkplätze** sind gesperrt. Mich trösten nicht mal meine Urlaubsbilder. Sie ziehen mich nur noch mehr herunter, weil sie mich daran erinnern, was alles gerade nicht geht.



Was kann ich dagegen setzen, nachdem der Alkohol, mein alter „Freund und Helfer in allen Lebenslagen“, gottseidank aus meinem Leben verschwunden ist? Es ist die Dankbarkeit dafür, dass ich diese Situation **nicht allein** durchstehen muss, sondern dass wir zu zweit sind. Es ist Erinnerung an die **Begegnung** mit meinen Kindern und Enkeln zu Weihnachten, deren Entwicklung uns viel Freude macht. Und es ist Bewunderung für meine Mutter, die in ihren 99 Jahren viel schwerere Prüfungen erlebt hat. Sie sagte mir beim Besuch zwischen den Jahren: „**Was soll ich klagen, ich tue was nötig ist und gut ist es!**“

Reinhard Metz

Grüß aus der Küche

Bevor der Frühling alles wieder bunt leuchten lässt, müssen wir uns noch für ein paar Wochen der winterlichen Tristesse hingeben. Gerade jetzt ist es also wichtig, dem grauen Alltag einen farbenfrohen Kontrapunkt entgegenzusetzen.

Pizza Tartin

Zutaten für vier Personen:

2 Rote Zwiebeln	1 Paket Blätterteig
1 Gelbe (oder Grüne) Paprika	1-2 Knoblauchzehen
1 Zucchini	Olivenöl
Oregano	1 Handvoll frische Basilikumblätter
1 Mozzarellakugel	Etwas Balsamico-Essig (im besten Fall: Balsam)

Den Backofen auf 180° vorheizen, den Blätterteig auftauen lassen. Die Zwiebeln schälen und achteln. Den Paprika putzen, die Kerne entfernen und grob würfeln. Die Zucchini grob in Scheiben schneiden und die Tomaten vierteln. Das komplette Gemüse in eine ofenfeste Form geben. Mit Oregano, Pfeffer und Salz würzen, den Knoblauch auspressen und über dem Gemüse verteilen. Etwa zwei Esslöffel Olivenöl darüber geben. Das Gemüse 45 bis 50 Minuten im Backofen backen, etwa nach der Hälfte der Zeit kräftig durchrühren.

Danach die Form aus dem Ofen nehmen und das Gemüse vorsichtig mit einem Holzlöffel vom Rand weg in die Mitte schieben. Jetzt den Rand und die Ecken der Backform mit Olivenöl einpinseln und den Blätterteig nebeneinander auf das Gemüse legen. Den Rand einmal nach innen unten einschlagen, so dass der Rand doppelt so dick wie der restliche Teig ist.

Nun mit der Backform zurück in den Ofen und die Pizza ca. 30 Minuten backen, zumindest jedoch so lange, bis der Teig goldbraun und knusprig ist. Die Backform vorsichtig auf ein großes Servierbrett oder eine Porzellanplatte stürzen. Jetzt noch den Mozzarella und die Basilikumblätter über die Pizza zupfen, mit ein paar Tropfen Balsamico abschmecken.

Natürlich kann man die Pizza auch mit anderem Gemüse belegen: Junge Karotten, Kartoffelscheiben, Auberginen, Erbsen; egal – was grade da ist.

In diesem Sinne: Buon Appetito!

Norb



Das nächste Überraschungsmenü kommt bestimmt!

Foto: Norb

Renovieren statt resignieren!



Fotos: Norb

Auch wenn die Cafeteria HuB Drei zurzeit geschlossen bleiben muss lassen sich *Sascha Stellfeldt* und *Steffen Liebscher* nicht davon abbringen, den Gasträum neu zu streichen. Damit der Raum bei der Wiedereröffnung renoviert und neu möbliert noch attraktiver und einladender für Mitglieder, Gruppenbesucher, Nachbarn und Passanten erstrahlt! Herzlichen Dank für Euern Einsatz!



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

Sieh in den Spiegel,
Schau Dich an
Und sei stolz auf Dich.



Denn trotz allem  Frust

Stehst Du jeden Morgen auf
Und sorgst für Dich und Andere.



Redaktionsschluss für das nächste
Magazin

Nr. **187** / 2021

ist der **09.04.2021**

Titelthema:

„Leben nach der Sucht“

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.

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



186 / 2021