



KREUZBUND

Magazin

Sucht selbst
Akte

Kreisverband Düsseldorf e.V. Mai/Juni 2021, Nr. 187



Editorial

Der Weg in die Abstinenz ist ein Aufbruch ins Unbekannte. An seinem Beginn stehen Ungewissheit, Fragen und Zweifel:



- Warum kann nicht alles bleiben wie es ist?
- Warum kann ich nicht bleiben wie ich bin?
- Es braucht einen mächtigen Antrieb, sich auf den Weg zu machen. Woher nehme ich die Kraft dazu?
- Werde ich es schaffen?
- Was erwartet mich wenn ich dort ankomme? Was bedeutet „dort ankommen“?
- Wird es sich für mich lohnen? Werde ich es mögen?

Wer könnte darauf besser Antwort geben als die, die den Weg gegangen sind? Deshalb haben wir diese Ausgabe dem Leben nach der Sucht gewidmet. Wir wollen versuchen, ein ehrliches Bild aus den Aussagen einzelner Betroffener zusammen zu setzen. Und wir hoffen, dass dieses Bild attraktiv genug ist, um anderen auf dem Weg Mut und Zuversicht zu vermitteln.

Die obige Abbildung des Seefahrermonuments am Ufer von Belem ist ein Sinnbild für diesen Entdeckermut. Sie zeigt aber bei näherem Hinsehen noch etwas anderes: die unsichere Lage bei der Ausfahrt lässt die Reisenden eng zusammen rücken. Dicht drängen sie sich an einander, durch die Nähe können sie die Angst besser ertragen und sich gegenseitig vor den drohenden Gefahren schützen.

Selbsthilfegruppen funktionieren ähnlich: auch hier rücken Menschen in einer Krisensituation nahe zu einander, um sich gegenseitig zu stärken und zu unterstützen. Das Konzept der Selbsthilfe beruht also auf einem tiefen menschlichen Bedürfnis nach Sicherheit und Schutz im sozialen Verband. Deshalb treffen sich in den Gruppen Woche für Woche Menschen, die von den Erfahrungen anderer Betroffener profitieren und ihre eigenen Erfahrungen teilen wollen. So erreichen viele ihr gemeinsames Ziel: dauerhafte zufriedene Abstinenz.

Redaktion

Kreuzbund-Gebet

Zufällig habe ich es auf www.kreuzbund.de gefunden. Das Kreuzbund-Verbandsgebet, das es seit 2019 gibt.

Johannes der Täufer, der Schutzpatron des Kreuzbunds, kommt in diesem Gebet vor. Johannes hat Jesus im Jordan getauft. Bei dieser Taufe und immer, wenn ein Kind oder ein Erwachsener getauft wird, geht es um neues Leben. Leben von Ostern. Leben, das den Tod schon hinter sich hat.

In der Mathematik gibt es beim Rechnen die Klammer. Und alles, was innerhalb dieser Klammer berechnet wird und was sich darin ereignet, wird von dem Vorzeichen vor der Klammer wesentlich beeinflusst, also von dem Plus oder dem Minus. Die Taufe und der christliche Glaube prägen für mich als Pluszeichen vor der Klammer meines Lebens alles, was sich in meinem Leben ereignet. Es verändert einzelne Ereignisse in meinem Leben nicht unmittelbar, gibt aber dem Leben eine andere, neue Perspektive. Leben von Ostern. Leben, das den Tod schon hinter sich hat. Ewiges Leben.

Leben nach der Taufe, Leben nach dem Tod, Leben nach der Sucht. Ich wünsche uns allen ein gutes Vorzeichen vor dem Ganzen unseres Lebens. Für mich ist es der christliche Glaube an das Leben und an die Liebe von Gott her. Etwas Besseres für mich und mein Leben kann ich mir nicht vorstellen.

Kreuzbund-Gebet

Guter Gott, in Jesus Christus hast du uns deine barmherzige Liebe gezeigt.

Erfüllt von deinem Geist hat er:

- * *Gefesselten die Befreiung verkündet;*
- * *Blinden das Augenlicht geschenkt;*
- * *Friedlose mit sich versöhnt;*
- * *Verzweifelte ermutigt und Trauernde getröstet.*

Lass alle Weggefährtinnen und Weggefährten spüren, dass sein liebevoller Blick auch auf uns gerichtet ist. Erfülle uns mit deinem Geist, und lass die Früchte eines abstinenten Lebens in unserer Gemeinschaft reifen:

- * *die Freiheit von den Fesseln der Abhängigkeit;*
- * *die wiederentdeckte Lebensfreude und Zufriedenheit;*
- * *die Aussöhnung mit uns selbst, mit unserem Umfeld und mit dir.*

Wir sind dankbar für all das, was uns auf diesem Weg des gegenseitigen Nehmens und Gebens bereits geschenkt wurde, und wollen es achtsam bewahren. Der Schutzpatron des Kreuzbundes, Johannes der Täufer, begleite uns auf unseren Wegen. Darum bitten wir dich durch deinen Sohn Jesus Christus, der in der Einheit des Heiligen Geistes mit dir lebt und wirkt, heute und in Ewigkeit. Amen

Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat



Neues aus dem Vorstand

+++ Corona-Maßnahmen +++

Die gute Nachricht vorneweg: Selbsthilfegruppen werden auch weiterhin stattfinden (Stand April 2021), jedoch, wie gehabt, im kleineren Rahmen. Alle weiteren Informationen entnehmt bitte unserem ebenfalls in diesem Heft abgedruckten Hygienekonzept. Für weitere Fragen stehen wir Euch zur Verfügung.

Digitale Gruppen im Internet bieten wir auch weiterhin an – sprecht mit Euren Gruppenleiter*innen. Bei technischen Fragen ist Klaus Kuhlen der richtige Ansprechpartner.

+++ Frauenarbeit +++

Frauke Piepmeyer hat ihr Amt im Vorstand als Beisitzerin/Frauen abgegeben. Der Vorstand hat einstimmig Christa Thissen als kommissarische Nachfolgerin gewählt.

+++Café+++

Wenn das Wetter es zulässt und die Temperatur deutlich über 20° steigt, wird die Cafeteria samstags (und evtl. sonntags) von 12.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr zumindest für Getränke und Kuchen zum Mitnehmen geöffnet sein. Falls Ihr also Verpflegung für einen Spaziergang am Rhein benötigt: Sascha und sein Team würden sich über einen Besuch freuen.

Bleibt gesund und achtet auf Euch.

Erika, Norb & Klaus

Leben nach der Sucht

Von Außenstehenden hört man manchmal:

„Hör auf zu saufen und alles ist wieder gut.“

Ehrlich gesagt: als ich aufgehört hatte, war gar nichts gut! Im Gegenteil! Alles war kaputt und ich hatte nicht mal mehr Stoff, um die ganze Misere zu ertragen. Zum Glück kann ich heute nach zwanzig Jahren Abstinenz sagen, dass sich meine Situation seitdem sehr verbessert und entspannt hat. Dennoch gibt es nichts zu beschönigen: Es war ein langer Weg mit vielen Anfechtungen und Rückschlägen und es hat etwa drei Jahre gedauert ehe ich mit Überzeugung sagen konnte: „Es lohnt sich.“

Es macht keinen Sinn, zur Abkehr bereiten Abhängigen die Schwere des Weges zu verheimlichen. Denn sie müssen da durch und die Enttäuschung aushalten, dass nach jedem Berg ein weiterer kommt. Okay - zwischendurch geht es auch mal leichten Schrittes bergab.

Genau genommen gibt es für Abhängige kein „Leben nach der Sucht“. Denn die Sucht ist chronisch und bleibt uns lebenslang erhalten, nachdem wir einmal die Grenze zum unkontrollierbaren Konsum überschritten haben. Ich habe oft gehört, dass wir einen kleinen Mann im Ohr haben. Der flüstert uns bei Gelegenheit zu: „Ich weiß, was Du jetzt brauchst, was Dir gut täte!“ Wie ein Freund sagte: „Der Alkohol ist ein Schweinekerl, er kommt immer von hinten!“ Wir müssen ständig auf der Hut sein, damit wir nicht rückfällig werden. Es ist aber tröstlich, dass es mit der Zeit leichter wird, mit diesem Schatten zu leben.

„Der Rückweg dauert so lange wie der Hinweg.“

Der Satz ist insoweit ungenau, als der Lebensweg ja auch nach Ende des Konsums fortgesetzt wird, wenn auch in andere Richtung. Es gibt also keinen „Rückweg“. Dennoch erscheint er mir plausibel, denn

- Je länger der Konsum fortgesetzt wird, desto länger hat die Sucht Gelegenheit, ihre schädlichen Wirkungen auf Körper, Geist und soziale Situation auszuüben und
- desto schwereren Schaden wird sie wahrscheinlich herbeiführen und
- desto länger wird es auch dauern, die Schäden zu beheben.

Andererseits gibt es dafür natürlich keine Beweise. Auch reicht in manchen Fällen die verbleibende Lebensspanne nicht zur Beseitigung

der Schäden aus und schließlich gibt es Schäden, die irreparabel sind. Wenn mich meine Partnerin verlassen hat, ist das meist endgültig. Dennoch verwende ich den Satz, um neu angekommene Gruppenteilnehmer vor übertriebenen Erwartungen an die Rehabilitation zu warnen.

Ähnlich verhält es sich mit dem Satz:

„Wer früher mit dem Konsum aufhört, hat länger was davon.“

Ob das zutrifft, hängt davon ab, welche Schäden der Konsum hinterlassen hat. Im Allgemeinen wird es aber schon so sein, dass die Schäden einer kürzeren Konsumphase weniger gravierend und deshalb eher auszugleichen sind. Manche Schäden wirken jedoch auch nach Ende des Konsums nach und können die nüchterne Zukunft vergiften. So ist es bisweilen schwer, die Schuld zu ertragen, wenn man im Rausch einen anderen Menschen verletzt oder (z.B. bei einem Verkehrsunfall) getötet hat. Auch etwaige Schadenersatzpflichten aus solchen Ereignissen können den nüchternen Zustand als wenig erstrebenswert erscheinen lassen. Das gilt auch für bleibende gesundheitliche Beeinträchtigungen.

Leben nach der Sucht ist ein Hindernisrennen.

Das längste Rennen der Welt, es dauert den Rest des Lebens! Die Hürden sind

Schritt	Aktion
• Information,	Einsicht
• Motivation,	Bereitschaft
• Entzug,	Verzicht
• Behandlung,	Verarbeiten
• Nachsorge,	Umsetzen
• Selbsthilfegruppe,	Durchstarten

Während des Konsums haben wir je länger desto weniger auf die Reihe bekommen. Wir haben vielmehr Berge ungelöster Probleme und unbearbeiteter Post angehäuft, von den Bergen voller und leerer Flaschen in unseren Verstecken mal ganz abgesehen. Diese lassen sich noch am einfachsten entsorgen, deshalb sollte man damit beginnen. Danach wird es schwerer. Worum es dann geht, erkennt man beispielhaft anhand der bekannten Jellinek-Kurve (Wikipedia). Sie beschreibt auf dem absteigenden Ast den bio-psycho-sozialen Niedergang des Trinkers und auf der anderen Seite die Stufen der Genesung. Die Reihenfolge kann individuell variieren.

Die positive Botschaft dieses modellhaften Verlaufs ist, dass eine Abkehr vom zwanghaften Trinken auf jeder Stufe möglich ist, auch in späten Stadien. Allerdings kann es sein, dass dann bleibende Schäden entstanden sind, die sich eventuell noch eingrenzen, nicht aber mehr völlig beheben lassen. Die im Modell benannten Schäden sind „bio-psycho-sozial“, d.h. sie sind körperlich, seelisch oder betreffen die Beziehungen zu andern Menschen und zum gesellschaftlichen Umfeld. Sie beeinträchtigen den ganzen Menschen in all seinen Dimensionen. Er erkennt das Ausmaß der Schäden allerdings meist erst nach und nach, nachdem er den Konsum beendet hat.

Alkoholismus ist eine Krankheit, die den Patienten lange daran hindert zu erkennen, dass er sie hat.

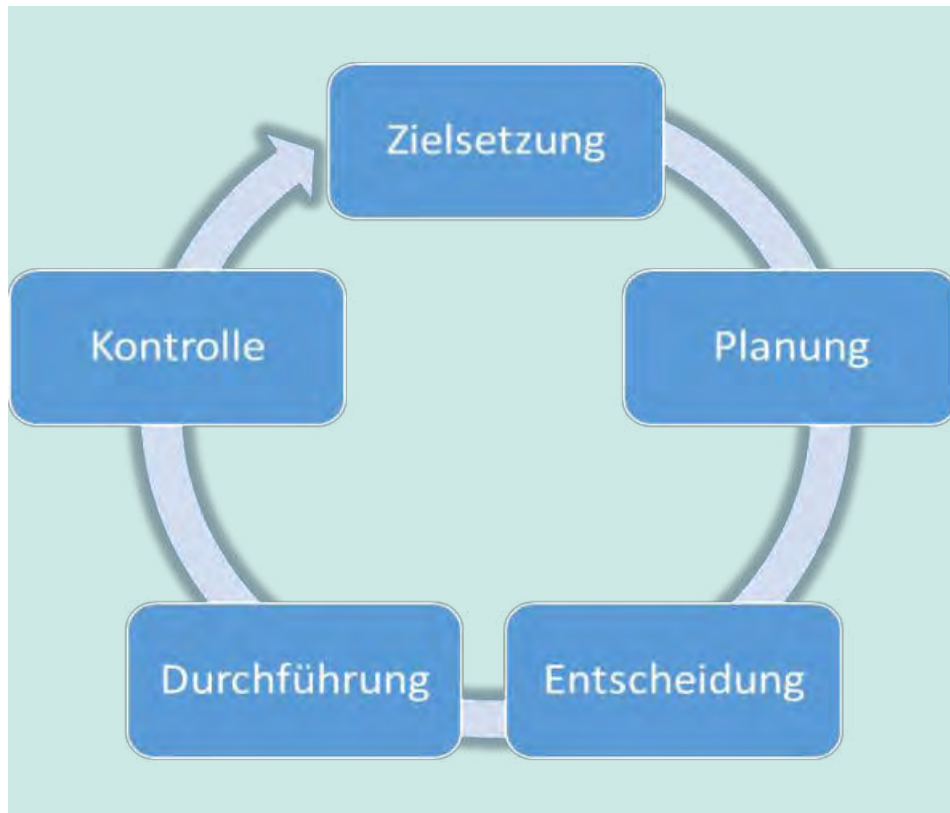
Vielleicht ist das auch gut so. Denn wenn er sofort nach dem Entzug das volle Ausmaß des Desasters wahrnehme, könnte ihn das an der vor ihm liegenden Aufgabe verzweifeln lassen. Wichtig ist daher, dass man sich nicht übernimmt. Angesichts der Flut andrängender Aufgaben ist das leichter gesagt als getan. Auch stellt sich bei manchen eine gewisse Euphorie ein, wenn sie es nach längerem Kampf geschafft haben, auf das Suchtmittel zu verzichten. Sie glauben, wenn ich das kann, kann ich auch alles andere erreichen und wollen dann alles auf einmal. Dabei können sie sich leicht übernehmen und umso bitterer enttäuscht sein.

Vorrangige Aufgabe ist es, den Alkohol aus dem Kopf zu bekommen. Zu Beginn springt uns aus allen Ecken des Gehirns die Erinnerung an: Wie leicht und easy ging doch alles damit. Orte, Situationen, Menschen mit denen man getrunken hat, Gerüche, Speisen und Rezepte – und schon erinnert man sich an den Geschmack und das Wasser läuft im Munde zusammen. Da heißt es achtsam und standhaft bleiben, wie wichtig und dringend auch alle anderen Anforderungen sein mögen. Der regelmäßige Besuch einer Selbsthilfegruppe ist eine bewährte Übung, um uns bei der Stange zu halten und die Widerstandskraft zu stärken.

Erst nach und nach sollte man den wieder gewonnenen Verstand einsetzen, um die anstehenden Aufgaben zu strukturieren. Dabei kann man gut auf die Managementtechniken zurückgreifen, die man vielleicht im Berufsleben angewandt hat. Change-Management heißt das Stichwort. Das beginnt mit der ABC-Analyse, um eine Reihenfolge der Probleme zu finden. Wichtig ist auch die Überlegung, was man miteinander kombinieren kann, immer mit Rücksicht auf die eigenen Ressourcen, um sich nicht zu übernehmen.

Eben weil die Alkoholsucht den ganzen Menschen erfasst, reicht es nicht, nur mit dem Verstand dagegen an zu kämpfen. Nötig ist auch, emotional mit sich ins Reine zu kommen. Manchmal braucht man Trost, Zuspruch oder Lob und ab und zu darf man sich auch belohnen. Dafür sollte man herausfinden, was einem anstelle von Suchtmitteln gut tut.

So gerüstet kann man den Kampf gegen die einzelnen Probleberge aufnehmen. Auch hier können Managementtechniken hilfreich sein. Der Controlling-Regelkreis lässt sich auch im persönlichen und privaten Bereich einsetzen.



Er hilft, ein Problem planvoll anzugehen und seine Bearbeitung bis zur Lösung zu verstetigen. Die Definition der einzelnen Schritte sorgt dafür, dass nichts übersehen oder vergessen wird. Es hilft, den Prozess mit anderen – zum Beispiel in der Gruppe – zu besprechen. Wichtig das Aufschreiben, das unterstützt die Erinnerung. To-Do-Listen können zu-frieden machen, wenn alle Häkchen gemacht sind!

Trotz aller Planung und Anstrengung wird es unzureichende Ergebnisse und unlösbare Probleme geben. Die muss man nüchtern ertragen.

Unlösbare Probleme:

- Mein Konsum hat bleibende Folgeerkrankungen ausgelöst.
- Ich kann mich anstrengen, meine Beziehung wieder zu beleben. Wenn der Partner nicht mitmacht laufe ich gegen die Wand.
- Ich finde keine angemessene Arbeit mehr.
- Der Niedergang meines Geschäfts ist nicht zu stoppen, ich muss es liquidieren oder Konkurs anmelden.
- Ich kann meine geliebte Wohnung nicht mehr halten.

In diesen Fällen ist Trauerarbeit angesagt. Auch dabei ist die Gruppe nützlich, besonders wenn während des Konsums die Beziehungen zur Familie oder zu echten Freunden in die Brüche gegangen sind. In der Gruppe finden sich Menschen, die vielleicht Ähnliches erlebt haben, zumindest aber nachempfinden können, unter welchem Druck der Trauernde besonders zu Beginn der Abstinenz steht.

Durch viele Projekte mit hoffentlich wenigen Fehlschlägen kann man nach und nach zu einem neuen befriedigenden Lebenszustand finden. Bei einer Umfrage in einer Gruppe ergaben sich trotz relativ kurzer Zeit der Abstinenz durchweg positive Einschätzungen des neuen Zustandes.

Abstinenz lohnt sich:

- Ich habe meine Selbstachtung und mein Selbstwertgefühl wiedergefunden.
- Ich gehe viel freier durchs Leben.
- Ich bin viel wacher, aktiver, kreativer geworden.
- Ich habe das Vertrauen meiner Familie zurückgewonnen.
- Ich erlebe bewusst mit meiner Frau die Schwangerschaft.
- Nur nüchtern kann ich die jetzige Krise beruflich bewältigen.

Den Aussagen war eines gemeinsam: eine **riesige Erleichterung vor dem dunklen Hintergrund der Suchterfahrung!**

Reinhard Metz

Rückblick

In diesem Monat kann ich auf 20 Jahre nach meiner Sucht zurückblicken.

Wie ist es mir ergangen? Es gab viele Höhen und Tiefen.

In den ersten 7 Jahren hatten wir keinen Kontakt zu meiner Familie, die in Brasilien lebte und meinem Mann die Schuld an meiner Sucht gab. Erst 2008 ist es wieder zu einer Annäherung gekommen und wir haben uns wieder regelmäßig gesehen – feierten den 80zigsten Geburtstag meiner Mutter gemeinsam in Brasilien. Auch zum 85zigsten waren wir zusammen.

Mitte 2018 erkrankte meine Mutter an Darmkrebs und für uns war es selbstverständlich, dass wir sie nach Deutschland geholt haben. Sie kam in Begleitung meiner jüngeren Schwester. Zurück blieben ihr Mann und die beiden Kinder. Nach erfolgreicher Operation und positiver Nachuntersuchung bei meiner Mutter, entschieden sie sich in Deutschland ein neues Leben zu beginnen. Es wurde eine Familienzusammenführung in Angriff genommen.



Im Januar 2019 kam es wieder zum Zerwürfnis, seitens meiner Schwester mit Familie, das uns getrennte Wege gehen ließ. Jetzt wohnen alle schon 2 Jahre in Hessen. Zum Glück haben wir wieder lockeren telefonischen Kontakt zu meiner Mutter, die jetzt schon 88 Jahre alt ist und gesundheitliche Probleme hat – aber der Rest der Familie???? Nichts!!!!

Im März 2019 erfuhr ich, dass ich Brustkrebs habe. Warum jetzt? Warum ich? War das alles zu viel für mich, hat sich mein Körper gewehrt? Es folgten eine Operation, Bestrahlungen und regelmäßige Nachuntersuchungen. Bis jetzt geht es mir gut. Hoffe, dass ich alles überstanden habe.

All diese Schicksalsschläge konnten mich nicht wieder zum Trinken bringen. Wenn ich ehrlich bin, manchmal hatte ich schon den Gedanken einfach zur Flasche zu greifen, um alle zu vergessen. Aber zum Glück waren es nur Gedanken, die ich nicht umgesetzt habe.

Hätte das was geändert? **Nein**, es wäre nur schlimmer geworden. Mein Leben wäre bestimmt schon vorbei.

Dies alles verdanke ich der Liebe und dem Vertrauen, das mir mein Mann entgegenbringt. Auch der Kreuzbund, meine Arbeit mit dem Heft und meine regelmäßigen Besuche in der Gruppe haben mich gestärkt. Ich bin stolz eine „trockene Alkoholikerin“ zu sein.

Carmen Blasche
BZ 55

Mir geht es gut! – Jetzt, nach der Sucht!

Vorher ging es mir nicht gut, mir ging es sogar zunehmend schlechter, aber das habe ich ignoriert, nicht wahrhaben wollen, solange, bis ich es nicht mehr ignorieren konnte. Dann bin ich stationär in eine Fachklinik gegangen und habe anschließend eine ambulante Therapie bei der Caritas gemacht. Damit begann mein suchtfreies Leben.

Schon während der ambulanten Therapie habe ich verschiedene Selbsthilfegruppen besucht, von unterschiedlichen Trägern, und habe dann zum Kreuzbund gefunden, bei dem ich heute noch Mitglied bin. Durch die ambulante Therapie und den Besuch meiner Selbsthilfegruppe ist es mir gelungen, jetzt im 13. Jahr trocken zu bleiben.

Mit dem Beginn meines alkoholfreien Lebens änderte sich für mich vieles. Ich habe durch den Kreuzbund und die Gruppe neue Freunde gefunden. Durch Seminare habe ich viel gelernt, was mir geholfen hat, mit meiner Sucht umzugehen und trocken zu werden und zu bleiben.

Seitdem ich den Alkohol nicht mehr brauche, bin ich gelassener geworden, sicherer, ich kann viele Dinge leichter beurteilen, weil ich nicht mehr durch den ständigen Gedanken an den Alkohol abgelenkt werde oder gar zu betrunken bin, um überhaupt etwas zu begreifen. Ich bin objektiver geworden, höre beiden Seiten zu, bevor ich mir ein Urteil bilde. Dadurch kann ich in Ruhe auswählen, was ich tue, ohne getrieben zu sein. Seitdem ich trocken bin, versuche ich auch, andere zu unterstützen, die trocken werden oder bleiben wollen, auch jetzt, zu Corona-Zeiten, erst mal zuhören und da sein, auch wenn es vielleicht nur am Telefon oder in einer Videokonferenz ist. Ich freue mich über mein Leben nach der Sucht!

Kurt Hanisch, 73 Jahre
trockener Alkoholiker

Ich wollte mein altes Leben zurück!

Für mich gibt es kein „Leben nach der Sucht“ – ich lebe mit meiner Sucht, immer und für immer. Aber die Sucht ist kein Hauptthema meines Lebens mehr, seitdem ich vor siebeneinhalb Jahren mit dem Saufen aufgehört habe. Der Alkohol und die Alkoholsucht spielen nur insofern noch eine Rolle, dass ich mir immer wieder in Erinnerung rufe, wie das Leben vor dem Trockenwerden war – einfach nur ständig Druck und der Gedanke, wie komme ich schnellstmöglich und unauffällig an Alkohol. Die ganze Energie und die Zeit, die dafür draufgingen, kann ich jetzt für Sinnvolles aufwenden, jetzt, zu Corona-Zeiten, vor allem digital für den Kreuzbund Chat. Seitdem wir im August vorigen Jahres in den Hunsrück umgezogen sind, war es mir erst durch einen akuten Bandscheibenvorfall, OP und Reha etc., und dann wegen Corona nicht möglich, die lokale Kreuzbund Gruppe aufzusuchen, aber wir halten per WhatsApp häufigen Kontakt.

Umso mehr freue ich mich, dass ich seit September 2019 beim Kreuzbund Chat aktiv als Moderatorin und in der Steuerungsgruppe seit 2020 dabei sein kann. Ich moderiere einen wöchentlichen Vormittagschat, auch dort hören wir zu, wie in einer realen Vor-Ort-Gruppe. Wir stellen immer wieder fest, dass wir unsere Erfahrungen mit denen, die sich als Hilfesuchende melden, teilen; aber wir können unsere Erfahrungen als trockene Süchtige weitergeben, die sie noch vor sich haben. Wir können die Wege beschreiben, die wir gegangen sind, und vor allen Dingen, wir können Mut machen, auch wenn es schwierig ist. Es geht, das Leben ohne Suchtmittel. Und es ist wunderbar, sein altes Leben zurückzuhaben, wieder am Leben teilzunehmen, mit offenen Augen um sich zu gucken, ohne ständig die Flasche vor dem inneren Auge zu sehen. Wieder alles riechen und schmecken zu können, ohne den Geschmack von Alkohol. Das Leben macht wieder Freude! Und ich selbst bestimme jetzt wieder, wo es langgeht, ich bin wieder Herrin im Haus!

**Marie Bischoff, 64 Jahre
trockene Alkoholikerin**

Stirb und werde

Wie konnte mir das passieren?

Das ist eine Frage, die man sich besser nicht dauernd stellen sollte, weil es zu nichts führt außer Selbstmitleid und Untätigkeit. Trotzdem, hier ist die Antwort: **“Ich bin im Leben ein paar Mal falsch abgelenkt und dadurch in einer Sackgasse gelandet!”**

Vielleicht habe ich von meinen Eltern falsche Regeln mitbekommen oder sie nicht richtig verstanden. Vielleicht habe ich mir die falschen Vorbilder ausgesucht. Oder ich habe meine Fähigkeiten und Grenzen falsch eingeschätzt. Oder ich war nicht stark genug, mich durchzusetzen und Zumutungen und Überforderung zurück zu weisen. Jedenfalls habe ich mir einen falschen Umgang mit Drogen (einschließlich Alkohol und Zigaretten) angewöhnt und bin in der Sucht gelandet.



Herkules, Palazzo Pitti, Florenz Foto: Metz

Die vielen Funktionen, welche von meinen Drogen unterstützt wurden, haben dazu geführt, dass ich Charakterzüge entwickelt habe, die mir ohne Drogen nicht zu Gebote gestanden hätten. Auch konnte ich Leistungen erbringen, zu denen ich anders nicht in der Lage gewesen wäre. Ich fühlte mich lange kreativ, entscheidungsfreudig, risikobereit und hatte alles im Griff. Ich hatte mir eine Drogenpersönlichkeit zugelegt. Ich konnte viel vertragen, man merkte mir nichts an (jedenfalls sagte keiner was) also durfte ich das auch. Ich fühlte mich unangreifbar wie Herkules mit der Keule oder wie ein Renaissancefürst.

Lange Zeit wurde ich auch von anderen Leuten, mit denen ich zu tun hatte, so gesehen. Aus ihren Rückmeldungen entnahm ich, dass ich wirklich so sei, wie ich mich unter Drogen fühlte. Die Droge war Teil meiner selbst geworden. Sie war mein Freund, befeuerte meine Erfolge: mein Haus, mein Auto, mein Bankkonto. Irgendwie verständlich, dass mir der Gedanke, auf Drogen zu verzichten, völlig absurd erschien. Ich brauchte das Zeug und damit basta.

Das funktionierte die ersten 20 Jahre meiner Säuferkarriere recht gut, die folgenden 20 Jahre immer schlechter, weil die Droge das Kommando übernommen hatte. Nicht mehr ich bestimmte, wann ich sie brauchte und wozu, sondern sie forderte ihren Platz in meinem Tagesablauf und Leben ein. Es war die alte Geschichte vom Pakt mit dem Teufel, mir wurde die Rechnung präsentiert.



Igor Mitoraj, „Tindaro Screpolato“ 1991
Bronze, Boboli Gärten Florenz Foto: Metz

Natürlich wehrte ich mich dagegen. Es entspann sich ein Kampf, in dem ich versuchte die Macht über die errungene Stellung im Leben zu erhalten, gleichzeitig aber „kontrolliert“ weiter Drogen zu konsumieren. Ein netter Versuch aber von vornherein zum Scheitern verurteilt. Am Ende stand der totale Zusammenbruch. Nicht nur meiner beruflichen und gesellschaftlichen Fassade sondern auch meines Selbstbildes. Sie erwiesen sich als potemkinsche Dörfer, die vom Sturm über den Haufen geworfen wurden.

Und ich stand ebenfalls schutzlos im Durchzug. Es fühlte sich an wie der Tod. Was war aus mir geworden? Nicht mehr Tyndareos, sagenhafter König von Sparta (Abbildung links), sondern

eher der feiste Hofzwerger der Medici (Abb. unten), der nicht weit entfernt



Valerio Cigoli, „Nano Morgante auf einer Schildkröte“, Boboli-Gärten, Florenz Foto Metz

davon in den Gärten steht. Ich musste von meinem Sockel herunter und fühlte mich zeitweise schlimmer als nackt auf einer Schildkröte!

In der Entgiftung und Therapie war es noch einigermaßen zu ertragen, weil die anderen Insassen sich in ähnlicher wenn nicht schlimmerer Situation befanden. Aber zu Hause wurde es schwierig. Das Verhältnis zu meiner Frau hatte sich völlig verkehrt. Ich war nicht mal mehr in meiner eigenen Vorstellung der strahlende Held, der alles weiß, kann und im Griff hat. Sondern sie hatte mit ihren Vorhaltungen über meinen Konsum Recht gehabt und jetzt war es an mir, kleine Brötchen zu backen.

Auch gegenüber meinen erwachsenen Kindern fühlte ich mich äußerst unsicher, während sie meinen neuen Zustand eher positiv zur Kenntnis nahmen. „Du Papa, ich finde das ganz toll, dass Du nicht mehr trinkst“, meinte meine zwanzigjährige Tochter. Die schlechten Gefühle gingen mehr von mir aus. Ich war unsicher, ob ich noch Respekt erwarten durfte, ich zweifelte daran, ob ich ihnen guten Rat für Studium und Lebensführung erteilen konnte und ich hatte ein schlechtes Gewissen, weil ich zuvor lang Jahre zugehörnt und emotional abwesend in der Ecke gesessen hatte.

Zu meinem Glück habe ich bei meinen Kindern anscheinend weniger

Schaden angerichtet als ich selbst angesichts der Literatur über „Kinder aus suchtbelasteten Familien“ befürchtete. Ich habe sie ja auch nicht allein erzogen. Sie haben ihre Wege und Umwege ins Leben gemacht, brauchen aber sehr wenig Drogen. Sollte das schlechte Beispiel doch hinreichend abgeschreckt haben?

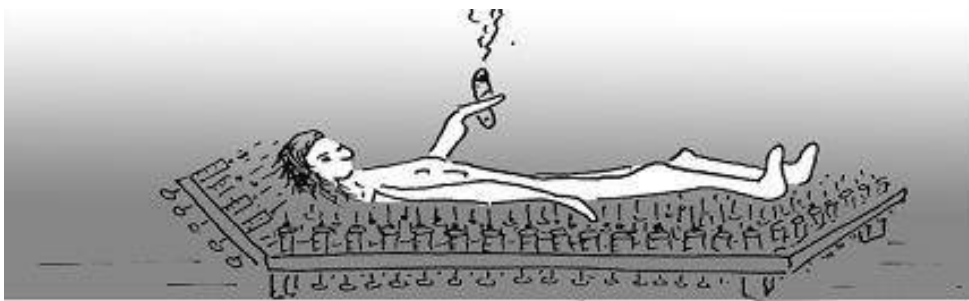
Mir hat die Gruppe sehr geholfen mit meinen Aufräumarbeiten umzugehen. Vor allem habe ich gelernt, dass es nicht möglich ist, die Vergangenheit ungeschehen zu machen. Es hilft auch nichts, nur noch schuld- bewusst herum zu schleichen. Sondern es ist wichtig sich auf den Weg zu machen und neues auszuprobieren.

Für das Verhältnis zur eigenen Familie erscheint mir wichtig, die eigenen emotionalen Fähigkeiten weiter zu entwickeln. Diese haben unter der intensiven Exklusivbeziehung zwischen mir und der Droge gelitten und sind gewissermaßen verkümmert. Deshalb ist jetzt mit nüchternem Kopf umso mehr Achtsamkeit gefordert, um richtig einzuschätzen, wozu es im Moment gerade wirklich geht und entsprechend zu reagieren.

Dabei gilt es auch, die eigenen Stimmungen und Bedürfnisse einzubeziehen. Denn ich habe ja nicht mehr die Möglichkeit, sie nach Belieben mit Drogen zuzuschütten oder zu manipulieren. Ich muss sie ernst nehmen, sie kommunizieren und mein Verhalten entsprechend ausrichten. Je offener ich mich verhalte, desto konkretere Botschaften bekomme ich zurück und desto besser kann ich mich auf eine Situation einstellen. Viele Dinge klären sich in die eine oder die andere Richtung von selbst und anders als früher bleibt weniger unaufgeräumt liegen und rumort im Untergrund. Die neue Offenheit wirkt entlastend und entspannend.

So ist aus der zerbröckelten Fassade des Königs und dem Zerrbild seines fetten Hofnarren doch noch etwas Positives entstanden: ein zufriedenes Leben im zweiten Anlauf. Und wenn ich zu meinem Vergnügen schöne Orte besuche, wie hier Florenz, dann erinnere ich mich an die schönen Tage und die schlechten Tage und bin in der Lage, Frieden zu machen mit meinen Wegen und Irrwegen.

Reinhard Metz



Alles eine Frage der Perspektive

Im Lauf meiner Suchtentwicklung habe ich mich so an den Alkohol gewöhnt, dass er mein Allheilmittel für alle Beschwerden des Lebens geworden war. Sobald eine Missstimmung oder ein unangenehmes Gefühl auftauchte: Flasche öffnen! Auch bei Problemen, die vielleicht mit etwas Überlegung lösbar gewesen wären, zog ich es vor, erstmal Alkohol zu trinken. Vielleicht erledigte sich ja die Sache von selbst. Jedenfalls brauchte ich mich erstmal nicht damit zu belästigen.

Alkohol war für mich „alternativlos“, um ein Modewort zu gebrauchen. Das war aber damals falsch, wie es auch in der heutigen politischen Diskussion falsch ist. Wer behauptet, dass ein bestimmtes Verhalten alternativlos ist, will sich selbst dadurch in seinem Vorurteil bestätigen und gleichzeitig andere davon abhalten, andere Lösungen zu suchen, vorzuschlagen oder zu diskutieren. Ich wollte meinen Alkoholkonsum nicht in Frage stellen lassen.

Worin lagen für mich die „Vorteile“ dieses Verhaltens?

- Es war bequem für mich.
- Es ersparte mir Anstrengung.
- Es unterdrückte die Angst vor Entscheidungen.
- Ich konnte mein Leben nur mit Alkohol bewältigen.
- Ich brauchte den Alkohol körperlich und suchte Anlässe.

Bei jeder Trinkentscheidung wurde weitgehend unbewusst aber blitzschnell abgewogen, was angenehmer war. Weil das fast immer das Trinken war, blieben immer mehr Aufgaben und Probleme ungelöst. Bis sich der Berg so hoch auftürmte, dass niemand ihn mehr abbauen konnte. Das war dann noch ein Grund mehr zu trinken und in Selbstmitleid zu versinken.

Bis andere mir die Entscheidung abnahmen, erst den Führerschein und dann die Arbeitsstelle. Da war dann für mich der Punkt erreicht, wo es nicht mehr so weiterging. Meine persönliche Bilanz ging nicht mehr auf. Erst jetzt begann ich auf Leute zu hören, die mir Alternativen zum Weitertrinken vor Augen stellten. Und jetzt war alles besser als Alkohol. Auch wenn ich mir nicht vorstellen konnte, wie das gehen sollte. Ich habe mich schlicht ergeben und gesagt: **„Macht mit mir, was ihr wollt, aber sorgt dafür, dass ich nicht mehr saufen muss!“** Und so fand ich mich im Juni 2001 mit 55 Jahren zur Entgiftung auf einer Bank im Garten des Flidner Krankenhauses wieder.

Als ich dort aus dem Nebel wieder auftauchte gab es auf einmal mehr als genug Alternativen. Ich versuchte aus den Trümmern meines Lebens etwas Dauerhaftes zusammen zu zimmern. Aber irgendwie passte nichts mehr zusammen. Ich war nicht in der Lage, mit der großen Auswahl umzugehen. Das Scheitern meiner bisherigen Strategien hatte mich sehr verunsichert. Was durfte ich noch wollen?

Ohne Job und mit drei Kindern in der Ausbildung war die finanzielle Lage angespannt. Bei der Stellensuche stellte sich schnell heraus, dass eine Führungskraft mit 55 Jahren und ramponiertem Ruf wenig gefragt ist. Für einfachere Aufgaben ist sie aber überqualifiziert. So reduzieren sich die Aussichten auf ein Umschulungsangebot des Arbeitsamts und den Versuch selbständiger Tätigkeit. Unter Einsatz eigener Mittel reichte es bis zur Rente wegen Arbeitslosigkeit.

Immerhin fasste ich durch diese Aktivitäten etwas Vertrauen zu der neuen Situation und zu meiner Fähigkeit damit umzugehen. Das ermutigte mich zu privaten Projekten, Neuanlage eines Vorgartens, Bau eines Schuppens, die mein lädiertes Selbstbewusstsein sehr erhöhten. Besonders wichtig war mir dabei, dass diese Dinge auf meinem freien Entschluss beruhten. Dadurch konnte ich den Druck ablegen, der mir während meiner Berufstätigkeit immer zugesetzt und mich zum Trinken gebracht hatte.

Das ermutigte mich ab 2005 im Kreuzbund Verantwortung zu übernehmen. Die neun Jahre im Vorstand des Kreisverbandes Düsseldorf waren eine Herausforderung, gaben mir aber die Möglichkeit, die Anforderungen an meine Leistungsfähigkeit anzupassen. Dadurch trug diese Zeit dazu bei, mich mit der Arbeitswelt zu versöhnen. Ich weiß jetzt, dass ich viel früher meinen Einsatz hätte steuern müssen, statt ihn mit Alkohol ertragen zu wollen. Ich habe meine Freiheit wieder gewonnen!

Inzwischen machen sich jedoch altersbedingte Einschränkungen bemerkbar, auf die ich achten muss, um nicht zu übertreiben. Ausreichende Erholungszeiten, gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Arztbesuche sind notwendig und haben Vorrang. So verengen sich meine Perspektiven wieder, ob mir das gefällt oder nicht.

Ich habe gelernt, auf meinen Körper und auf meine Stimmungen zu hören (und natürlich auf meine Frau). Und wenn ich an diesen Stellen Widerstand spüre, dann versuche ich, Alternativen zu finden. Ich weiß jetzt: „**Es geht auch anders oder es geht ohne mich!**“

Reinhard Metz

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

03.05.2021	10.00 Uhr Frauenfrühstück
07.05.2021	14.00 Uhr Vorstandssitzung
04.06.2021	14.00 Uhr Vorstandssitzung
07.06.2021	10.00 Uhr Frauenfrühstück
12.06.2021	10.00 Uhr Männerfrühstück
02.07.2021	14.00 Uhr Vorstandssitzung
05.07.2021	10.00 Uhr Frauenfrühstück

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

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

Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter

Hubertusstraße 3, 10.00 bis 16.00 Uhr

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

**15.05.2021
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 0172-2666987 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 Büberich 19:00 Uhr KKG Heilig-Geist Karl-Arnold Str 36, 40667 Büberich 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 Rheydter 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>	

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 Rheydter Strasse 176 41464 Neuss P.W. Motes T 02132-71399</p>	
<p>Neuss 1 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter 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>	

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

Komm.
 Christa Thissen 0211/ 356617

Freizeit

Steffen Liebscher 0179/ 1288337

Cafeteria

Sascha Stellfeldt 0178/ 9618064

Öffentlichkeitsarbeit

Komm. Klaus Kuhlen 0177/ 8701685

geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-101

Öffnungszeiten:

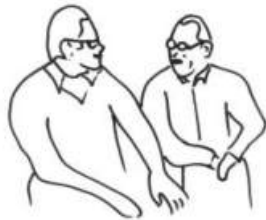
Büro Hubertusstraße 3

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

Wir gratulieren herzlich



*Unserem Heinz Wagner,
 der am 18.05.2021
 seinen 70. Geburtstag
 feiert.*

Lieber Heinz!

Du warst, bist und bleibst ein „Kreuzbündler“ aus tiefster Überzeugung heraus.

Deinen Weggefährten hast Du Dich in all den Jahren Deiner Kreuzbündzugehörigkeit (Seit 2000) mit viel Herzblut und Einsatzbereitschaft zugewandt und hast dabei alle wichtigen „Ämter“ übernommen, die es gibt (Gruppenleitung, 2. Vorsitzender und 1. Vorsitzender)



Grillfest vor Huß 3

Jedes Grillfest, Haxenessen, Gruppenfahrt oder Gruppenfrühstück und vieles mehr, hast Du mit organisiert und Dich in Deiner Gruppe seit 2004 als Gruppenleiter für die Belange Deiner Gruppenmitglieder und für alle Weggefährten eingesetzt.

Neben unseren Glückwünschen möchten wir Dir danke sagen, für Deinen unermüdlichen und emphatischen Einsatz für den Kreuzbund und Deine Weggefährten.

Herzlichen Glückwunsch

Deine Weggefährten
 Deine BZ2 Gruppe
 Angelika Kämmerling



Wir gratulieren nachträglich

Vor ca. 15 Jahren haben wir die Senioren-Gruppe gegründet. Von Anfang an waren Marianne und Walter Ebbert dabei. Sie feierten dieses Jahr ihren **80.** Geburtstag.

Wir Senioren wünschen ihnen alles Gute zu ihrem Ehrentag.

Mögen wir noch viele schöne Stunden miteinander verbringen.
Wir hoffen alle auf ein baldiges Wiedersehen.



Wir freuen uns auf den Kuchen, den wir dann zusammen genießen können.

Es gratulieren recht herzlich
Die Senioren

Liebe Renate

*Am 28.03.2021 hast Du Deinen **80.** Geburtstag gehabt!*

Wir hatten uns fest vorgenommen daran zu denken,

*aber unsere geworfene Flaschenpost
ist untergegangen!*



Deshalb haben wir eine Briefftaube abgeschickt, sie hat sich leider verfliegen!

*Jetzt bleibt uns nur die Möglichkeit,
eine Nachricht durch das Magazin zu jagen
und Dich um Verzeih zu fragen?*

*Nachträglich herzlichen Glückwunsch
Deine Gruppe aus Monheim*



Happy Birthday lieber Reinhard Metz zum 75. Geburtstag

Udo Jürgens hat das Lied gesungen:

Mit sechsundsechzig Jahren, da fängt das Leben an
Mit sechsundsechzig Jahren, da hat man Spaß daran
Mit sechsundsechzig Jahren, da kommt man erst in Schuss
Mit sechsundsechzig ist noch lange nicht Schluss

Wir hoffen lieber Reinhard, dass Du das auch mit Deinen 75 Jahren sagen kannst.

Wir wünschen Dir für das neue Lebensjahr Gesundheit, Glück und Zufriedenheit. Mögen sich Deine Wünsche erfüllen. Wir wünschen uns, dass Du Dich weiterhin im Kreuzbund so toll engagierst. Bleib bitte so wie Du bist: Ehrlich, gradlinig und empathisch.



Das Redaktionsteam

Entspannungs- statt Horrortrip

Neue Wege ausprobieren

Letztes Jahr dachte ich mir, was kann ich für mich tun, um auch gut durch schwierige Zeiten zu kommen und mal abzuschalten? Nach langem Hin und Her und der Suche im Internet bin ich auf was ganz Anderes gestoßen. Ein Aufenthalt im Kloster. Der Gedanke hat mir sehr gut gefallen und nachdem ich weitergesucht habe, habe ich ein Kloster gefunden, das an ein Schulungszentrum angeschlossen ist und viele verschiedene Kurse, wie z. B. Meditation, Qi Gong, Achtsamkeit usw. anbietet. Diese Kombi hat meine Neugierde geweckt, also hab ich den Entschluss gefasst, das mache ich jetzt einfach. So, und nun zu meiner Person: Wer mich kennt, der denkt: „Die und ins Kloster! Die hat se doch nicht mehr alle. Das passt ja so gar nicht zu ihr. Die macht da doch nur alle verrückt. Die, und schweigen, das will ich erleben“. Und ganz ehrlich: Ja, genauso habe ich auch gedacht.

Nun müsst Ihr wissen, dass ich mit Meditation eigentlich noch nicht viel am Hut gehabt habe, außer mal im Urlaub. Und den ganzen Tag im Schneidersitz verbringen, konnte ich mir auch nicht vorstellen (kann ich auch gar nicht wegen der kaputten Knochen :-).



„Buddhas Weg“, Siedelsbrunn
Fotos: Schmidtke

Aber gesagt getan und so hab ich mich auf den Weg nach Siedelsbrunn (Nähe Frankfurt) in den schönen verschneiten Odenwald gemacht. Es war nicht so ein Kloster, wie Ihr Euch das vorstellt (graue Gänge, dunkle Wölbungen, Kammern mit Kerzen und der Toilettentopf neben dem Bett), nein, es handelt sich um ein ehemaliges Hotel, das danach eine Suchtklinik wurde und seit ca. 12 Jahren schließlich das Kloster „Buddhas Weg“. Die Gegend und das Wetter stimmten und nun war ich da, in meinem Kloster. Die Zimmer waren einfach ausgestattet (es gab natürlich keinen Fernseher), hatten aber eine eigene Toilette mit Dusche.

Und dann fing am Tag der Anreise schon nachmittags der Unterricht an. Ich hatte mich ja nicht nur für einen Klosterbesuch, sondern auch für einen Meditations- und Achtsamkeitskurs entschieden, der mir auch erlaubt, mein Wissen an andere weiter zu vermitteln. 14 Frauen und 1 Mann. Die Dozenten: Eine Nonne und ein Mönch. Also eine ganz andere Welt, als wie wir sie kennen. Lass Dich drauf ein, denk mal nicht an zu Hause und an die Firma. Und es geht. Ihr glaubt es nicht. Es geht. Und es macht sogar Spaß. Und so saß ich tatsächlich stundenlang meditierend (natürlich bequem auf einem Stuhl, denn Schneidersitz geht ja nur für kurze Zeit und liegend war auch nicht so mein Ding, außer beim Bodyscann), ohne irgendwelche Gedanken zu haben. Meditation heißt, einfach mal gar nichts tun, und wenn ich sage gar nichts, dann meine ich auch gar nichts. Einfach im Hier und Jetzt sein. Natürlich schweifst Du mal ab und zu ab, aber findest ganz schnell wieder zurück, das lernt man ja auch.

Alles natürlich unter Beachtung ganz besonderer Hygienevorschriften. Essen gab es vegetarisch und wurde von Volontären zubereitet. Es gab keine Mahlzeit, die nicht geschmeckt hat und man konnte sich immer nachholen, wenn man wollte. Man durfte mit maximal zwei Personen am Tisch (Vierer) sitzen, aber da man beim Essen sowieso nicht reden durfte, saß jeder für sich alleine. Und man musste mit dem Essen und Trinken so lange warten, bis die „Obernonne“ zum Gebet einläutete. Ja, man durfte nicht vorher anfangen und natürlich auch nicht sprechen. So hab ich mich ganz auf mein Essen und Trinken konzentriert und es gegessen, nicht wie sonst, runterschlingen, schnell und viel auf einmal. Nein, ich habe die Mahlzeiten richtig zelebriert. Abends von halb acht bis neun Uhr wurde dann in dem großen Buddha-Saal von der Obernonne nochmals eine Meditation angeboten. Alle haben brav daran teilgenommen (teilweise mit schnarchenden Geräuschen), da kann dann auch so eine Nonne mal böse werden ☺.

Dann kam das, was mir vorher die meisten Sorgen gemacht hat, das Highlight: Zwei angesetzte Schweigetage. Schaffe ich das überhaupt? Ach, das kriegste auch irgendwie hin, dachte ich. Ich hab mir extra ein Buch für abends mitgenommen, um beim Musikhören noch ein bisschen zu lesen. Ja, von wegen. Denkste. Pustekuchen. Man durfte nicht nur kein Wort reden, nein, auch keine Musik hören, nicht lesen oder schreiben, keinen Blickkontakt zu anderen, was???? Was soll ich denn dann abends machen (tagsüber war man ja mit verschiedenen Meditationssitzungen beschäftigt und natürlich mit Essen ☺)? Aber man glaubt es nicht, ausruhen und schlafen geht auch. Und es ist mir gar nicht schwergefallen, diese retreats einzuhalten. Im Gegenteil, aufgrund der sowieso herrschenden Kontaktbeschränkungen durften wir uns ja

auch nirgend wo in Gruppen (z. B. abends vor dem Kamin) versammeln oder zusammenstehen. Es tat wirklich gut. Und wer bis dahin glaubt, dass man nicht mit sich selbst spricht, ich habe mich sooft ertappt und dann auch noch laut zu mir gesagt: „Du sollst doch Deine Klappe halten, hörst Du? Und schon wieder laut mit Dir gesprochen!“ Gehmeditation draußen im verschneiten Odenwald bei blauem Himmel, ein Gedicht. Seine Sinne zu spüren, zu aktivieren und genau auf alles zu achten, war einfach toll. Macht man ja sonst nicht. Wir haben so Stunden damit verbracht. Und wie ist es sonst oder wie war es vorher: Man rennt durch den Wald, ohne nach links und rechts zu schauen, ohne auf die Natur, die Vögel oder die gute Luft zu achten. Meistens quatscht man auch noch ununterbrochen. Dick eingemummelt sind wir – jeder für sich – mit den entsprechenden Achtsamkeitsübungen durch den Wald gestapft.



Ich muss sagen, der ganze Aufenthalt war ein einzigartiges Erlebnis und hätte ich die Zeit und auch das Geld, könnte ich mir noch viele solcher Aufenthalte, verbunden mit interessanten Kursen, vorstellen. Auch einfach mal, um sein ganzes Leben etwas zu entschleunigen und aus dem üblichen Alltagstrott heraus zu kommen. Du tust mal was ganz nur für dich. Und es hat mir auch tatsächlich gutgetan. Ich bin ruhiger geworden und sehe vieles anders. Ich bin dankbarer, für das, was ich habe. Und das wird in der heutigen Zeit oft vergessen.

Was habe ich und was habt Ihr alles erreicht? Das ist etwas ganz Großes, sich aus seiner Sucht zu befreien und ein anderes, glückliches und sinnvolles Leben zu genießen. Auch hier sind ja viele von Euch bereits einen neuen Weg gegangen. Warum nicht nochmal? Ich kann es jedem nur empfehlen, es war eine tolle Zeit.

Lust/Interesse geweckt: Dann schaut Euch mal die Seiten an:

www.buddhasweg.eu und www.biek-ausbildung.de

Byrthe Schmidtke

„Kommt der nicht mehr?“

Warum verlassen Teilnehmer die Gruppe?

Manchmal möchte ein Gruppenmitglied vorübergehend oder endgültig nicht mehr an der Gruppe teilnehmen. Dafür kann es verschiedene Gründe geben. Ganz prosaisch etwa wegen eines Umzugs oder weil die Arbeitszeiten sich geändert haben. Oder hochdramatisch weil man sich mit anderen in der Gruppe gestritten hat. Das kann der Gruppenleiter sein, zu dessen Aufgaben es bisweilen gehört, zur Ordnung zu rufen oder auch Vorschläge zu machen, die nicht gut aufgenommen werden. Oder es gibt Streit zwischen Mitgliedern, weil eines was gesagt hat, was anderen nicht passt.



Wie in jeder sozialen Gruppierung bilden sich auch in Selbsthilfegruppen Rang- und Hackordnungen heraus. Das kann dazu führen, dass jemand sich nicht entsprechend seinem Anspruch behandelt fühlt oder dass Fraktionen, Bündnisse oder Freundschaften und Abneigungen entstehen. Der Gruppenleiter wird versuchen, das im Blick zu haben und moderierend zu lenken. Dabei können trotz bester Absichten Situationen entstehen, in denen er nicht allen Interessen gerecht werden kann.

Die Gründe können aber auch in der Person des fernbleibenden Gruppenmitglieds liegen. Die Persönlichkeit entwickelt sich auch nach Ende des Konsums weiter, manchmal auch zurück. Dann kann die Gruppe stören, weil sie ein bestimmtes Bild von den Einzelnen hat und Veränderungen durchaus kritisch begleitet. Im Gruppengespräch kommen persönliche Dinge zur Sprache. Deshalb wissen die anderen mehr über mich als die meisten Menschen. Es kann sein, dass man sich derart intensiver Kritik nicht stellen mag, weil man sich seines Weges selbst nicht sicher ist, sich aber durch die Gruppe nicht davon abbringen lassen möchte.

Schließlich kann es auch sein, dass einer einfach wieder trinken will. Und dabei stört die Gruppe.

Wie trennen wir uns?

Das Leitbild des Kreuzbundes sieht die Mitglieder als „Weggefährten“, die gemeinsame Ziele haben und die einander bei dessen Verfolgung helfen und unterstützen. Es handelt sich im Kern um eine freiwillige Interessengemeinschaft. Wenn denn eine Trennung erfolgen soll, bestehen keine gegenseitigen Besitzansprüche. Alle Beteiligten handeln auf eigene Verantwortung.

Es ist aber ein Gebot des Anstands, sich zu verabschieden. Wer einfach wegbleibt, offenbart eine mangelnde Wertschätzung für die anderen Teilnehmer an der Gruppe. Das haben diese nicht verdient, weil sie ihn offen und hilfsbereit aufgenommen und begleitet haben. Diese Bereitschaft verdient Anerkennung und Respekt auch wenn die Gemeinsamkeit beendet wird.

Warum verschwinden Manche trotzdem einfach so?

Das hängt mit den Gründen zusammen. Mal sind es Wut oder Ärger wenn es Streit gab, mal Schuldgefühle, z.B. beim Rückfall. Manchmal ist es aber auch eine schleichende Entfremdung: zunächst kommt man unregelmäßig, dann fragt man sich, „wie lange muss ich da noch hin, ich weiß ja alles, die erzählen immer dasselbe.“ Wenn trotz Fernbleibens nichts passiert, dann gilt das als Beweis dafür, dass es auch ohne geht. Mancher begreift nicht, dass der Leichtsinn für Abhängige gefährlich ist und dass die regelmäßige wöchentliche Erinnerung an die schlimmen Zeiten der Sucht vor Leichtsinn schützt.



Was macht das mit den Zurückbleibenden?

Besonders die noch nicht so lange dabei sind reagieren verletzt und betroffen wenn jemand wegbleibt. Sie haben vielleicht selbst schon mal gezweifelt. Die Gruppe war auch für sie eine neue Erfahrung, anfangs etwas unheimlich, auch anstrengend, weil man nicht daran gewöhnt war, mit fremden Menschen so offen zu sprechen... und dann auch noch über Gefühle!

Wer öfter erlebt hat, dass welche verschwinden, kann gelassener damit umgehen. Dennoch ist oft Enttäuschung zu spüren: „Von dem hätte ich das nicht erwartet“ bekommt man dann zu hören.

Aber bei allen setzen sofort Phantasien ein: „Haben wir was falsch gemacht?“, „Trinkt er wieder?“, „Er war die ganze letzte Zeit schon so ruhig!“ Sie wissen, dass da einer mit hohem Risiko spielt und es macht ihnen Angst, weil es sie an ihr eigenes Risiko erinnert. Das lässt die Verbleibenden enger zusammenrücken: „Aber wir bleiben doch zusammen, wir meinen es doch ernst!“ Sie müssen damit leben, dass das Vertrauen manchmal gebrochen wird und hoffen doch auf die Aufrichtigkeit der Weggefährten um des gemeinsamen Zieles willen.

Reinhard Metz

Halbzeit

Es gibt Tage, da wache ich morgens auf und denke wie toll es doch ist nicht darüber nachdenken zu müssen, wie, wann und wo ich mir mein Suchtmittel Alkohol beschaffen muss. Ich bin klar im Kopf, mein Körper gehorcht mir und ich bin zufrieden abstinent und es geht mir gut. Ich fühle mich auch körperlich fit und an manchen Tagen könnte ich Bäume ausreißen (kleine Bäume, die großen schaffe ich nicht mehr).

Als ich aus der Langzeit-Reha entlassen wurde, wollte ich unbedingt alle einfangen, die noch nicht Trocken waren. So ergab es sich, dass ich in einem Seniorenheim der Caritas ehrenamtlich suchtkranke Menschen unterhalten wollte. Ich spielte mit ihnen Kicker, las aus der Zeitung vor oder unterhielt mich einfach mit ihnen. Schnell merkte ich, dass ich noch gar nicht so weit war und mit dieser Sache überfordert war. Meine Euphorie wurde jäh gebremst. Ich hielt es für besser erst mal auf mich zu schauen, mich in meinem neuen Leben zu orientieren und alles gemächlich anzugehen.

Mein Alltag bekam eine neue Struktur. Ich konnte wieder arbeiten gehen, nutze die Zeit ohne Konsum mit Lesen, Musik hören, vielen Freizeitaktivitäten und engagiere mich im Kreuzbund. Das „Trockenlegen“ ist immer noch meins, aber anders. Heute begleite ich die Menschen auf ihrem Weg in die Abstinenz und bin geduldiger.

Es ist schon erstaunlich wieviel freie Zeit einem zur Verfügung steht, wenn man nicht mehr konsumiert. Aber dahinter verbirgt sich auch eine gewisse Gefahr, wenn mit der Langeweile wieder ein Konsum einhergeht. Es ist aus Sicht des Suchtkranken wichtig, einen strukturierten Tags/Wochenablauf zu haben. Das bringt einen weiter weg von dem Gedanken konsumieren zu wollen. Sich verschiedenen Aufgaben zu stellen oder seine Suchterkrankung zu kommunizieren, kann auch Teil einer Strategie sein. Denn je mehr ich meine Abstinenz kommuniziere oder mich mit Aufgaben beschäftige, die es verbieten zu konsumieren, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit wieder rückfällig zu werden. Es reicht mir natürlich auch aus achtsam zu sein.

Manchmal wünsche ich mir, dass ich mit meinen Freunden in der Altstadt beim Uerige oder Schlüssel sitze und wie früher ein Bier mittrinken kann. Meine Abhängigkeit lässt das aber nicht zu und es wäre der Rückfall in den unkontrollierten Konsum, der mich wieder dahin bringen würde, wo ich nie mehr hin will: In ein Leben das nicht selbstbestimmt und frei ist. In dem meine Familie und ich leide und ich Lebenszeit an meine Sucht verschenke.



Durch meine Suchterkrankung habe ich lernen dürfen wie ich mich mit mir auseinandersetzen kann. Ich darf Seminare besuchen in denen ich lerne was Wertschätzung, Achtsamkeit oder mein Umgang mit Kritik usw. bedeutet. Ich lerne Gleichgesinnte, Angehörige und Interessierte kennen, darf mich an Gruppenabenden über meine Befindlichkeit austauschen und gewinne neue Freunde. Probleme ertränke ich nicht mehr in Alkohol, ich gehe sie aktiv an und stelle mich den Herausforderungen des Lebens. Ich erlebe die Zeit bewusster und freue mich wieder über Kleinigkeiten die das Leben lebenswert machen. Tatsächlich habe ich nur ein Leben. Das aber hat zwei Geschichten. Die eine mit und die andere ohne Alkohol. Für mich ist Halbzeit!

Heute habe ich meinen Alltag so vollgepackt, dass ich tatsächlich nur noch einen oder zwei Tage in der Woche für mich alleine habe. Manch einer möge denken, dass das viel zu wenig ist, für mich ist es aber genau richtig. Durch meine Aktivitäten werde ich daran erinnert, was ich früher nicht mehr schaffte. Mein Konsum bestimmte den Tagesablauf und ihr wisst alle wie aktiv man dabei **nicht** war. Es ist schön zu spüren, dass ich wieder als vollwertiger Mensch am Leben teilnehmen kann.

Dafür hat sich der Weg in die Abstinenz gelohnt. Und so soll es auch bleiben.

Klaus Kuhlen BZ11, BZ17

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

Hygienekonzept Selbsthilfegruppen

Im April 2021

Bedingt durch die neue Coronaschutzverordnung (Stand: April 2021) sind nachfolgend aufgeführte Sicherheitsmaßnahmen und die daraus resultierenden Hygieneregeln vor und während der Selbsthilfegruppen 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. Kontakt-Nachverfolgung 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.

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

Wenn also Bedarf eines Präsenztreffens Eurer Gruppe besteht, so bitte ich Euch darum, mich vorab darüber per Mail (oder Telefon) zu informieren, wann und mit wie vielen Personen die Gruppe stattfinden wird. Diese Information leite ich an das Ordnungsamt weiter.

Die Teilnehmerzahl jeder SHG ist auf sechs Personen begrenzt, inklusiv Gruppenleiter*in. Wird diese Zahl überschritten, dann muss die Gruppe gesplittet werden.

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.

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).

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)

**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 beigefügt ist.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____ Datum Kreisvorsitzender / Kreisgeschäftsführer

**The name is
the message:**

Sucht selbst Hilfe

Komm einfach vorbei

HuB Drei

*Hubertusstr.3
Nähe Landtag*



**Redaktionsschluss für das nächste
Magazin**

Nr. 188 / 2021

ist der 04.06.2021

Titelthema:

„Mach Dich glücklich“

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, T. Hintzen, K. Kühlen

R. Metz, H. Stauff, S. Liebscher

Satz: C. Blasche

Zeichnungen: H. Stauff



187 / 2021

6x jährl. (KB-Eigendruck)

Auflage: 1000 Stück