



KREUZBUND

Magazin

Sucht
selbst
hilfe

Kreisverband Düsseldorf e.V. Nr. 201

September/Oktober 2023



Selbstverpflichtung

Editorial

Selbstverpflichtung – na das ist ja mal ein Titel für unser neues Heft – habe ich mir spontan gedacht. Aber genau betrachtet, trifft es den Nagel voll auf den Kopf.

Also mal der Reihe nach – laut **Wikipedia**:

Eine (**freiwillige**) **Selbstverpflichtung** ist eine einseitige Erklärung von Staaten, Organisationen, **Personen** oder Unternehmen, mit denen diese sich verpflichten, bestimmte Regeln einzuhalten oder Forderungen in einem (bestimmten) Zeitraum durchzuführen. Diese Selbstverpflichtung ist rechtlich nicht bindend.

In unserem Umfeld und unserer selbst gestellten Aufgabe bedeutet dies sehr viel.

Nicht nur wir als Kreuzbund haben eine Selbstverpflichtung anderen aus der Sucht zu helfen, z.B. trocken zu werden und zu bleiben, so zu einem erfüllten Leben ohne Suchtdruck zu kommen sowie in unseren Selbsthilfegruppen einen neuen Hafen zu finden.

Nein, vor allem der einzelne Süchtige muss zur Einsicht finden, sich selbst zu verpflichten aus dem Hamsterrad der Sucht raus zu wollen und standhaft zu kämpfen, um von der Sucht los zu kommen.



Zu diesem Ziel wollen wir auch wieder mit diesem Heft beitragen. In verschiedenen Artikeln spiegelt sich die Vielfältigkeit der Selbstverpflichtung wieder.

Viel Spaß beim Lesen.

Die Redaktion

Neues aus dem Vorstand

+++ Vorstand +++

Der Vorstand verbringt im Oktober ein Supervisions-Wochenende in Siegburg. Es soll der Weg in eine gute Zusammenarbeit erarbeitet werden, Ziele und Aufgabenbereiche festgelegt werden.

+++ Öffentlichkeitsarbeit +++

Auf Antenne Düsseldorf wurde im Juli eine Woche lang, drei Mal täglich ein Jingle abgespielt, der auf den Kreuzbund Düsseldorf verwies. Die Werbung soll Suchtkranken den Weg in die Selbsthilfe zeigen.

SAT1 Frühstücksfernsehen zeigte ebenfalls im Juli einen Beitrag zum Thema **Ehrenamt im Kreuzbund**. Unsere liebe *Frieda* war hier Hauptakteurin und berichtete von ihrer Suchterkrankung und die Arbeit im Café.

Ein weiterer Beitrag über den Kreuzbund Düsseldorf ist mit RTL-West geplant.

Auf Einladung vom Selbsthilfeservicebüro hat *Klaus Kuhlen* an einem Empfang des *OB Keller* im Rathaus teilgenommen.

Der geschäftsführende Vorstand trifft sich im September mit dem 1. Bürgermeister *Josef Hinkel* zu einem Gespräch, um zu schauen, wie die Stadt Düsseldorf dem Kreuzbund bei seiner Arbeit weiter helfen kann.

Unsere neue Homepage ist modern und übersichtlich. *Thomas Hintzen* wird die Homepage weiterhin pflegen und *Klaus* wird ihn vertreten.

Filmbeiträge vom Kreuzbund sind jetzt auf YouTube unter Kreuzbund Düsseldorf zu finden.

+++ Junger Kreuzbund+++

Im August ist die Gruppe Junger Kreuzbund gestartet. Die Leitung hat *Nathalie* übernommen. Wir wünschen ihr einen guten Start und zahlreiche Gruppenbesucher.

+++ Freizeit+++

Zum **Grillfest** am 03.09.2023 hoffen wir auf gutes Wetter und gut gelaunte Gäste.

Unser alljährliches **Haxen Essen** findet im Oktober statt. Aus Platzgründen werden pro Bestellung der Fairness halber nur 4 Bestellungen angenommen. Die Anmeldung richtet ihr bitte an *Frieda*.

Vorstand

Sich in die Pflicht nehmen !

Er navigierte nach den Wolken. Sie führten ihn hierhin und dorthin nach ihren eigenen Regeln. Er wunderte sich manchmal, warum er nie dort ankam, wo er eigentlich hin wollte.

Was soll ich tun?

Wo viel Freiheit, ist viel Irrtum, doch sicher ist der schmale Weg der Pflicht, mahnte schon Friedrich von Schiller in Wallensteins Tod (4. Akt, 2. Auftritt). Wenn alles im Leben glatt läuft, können wir uns hierhin und dorthin wenden. Wir können frei entscheiden, was wir tun. Schiller weist darauf hin, dass uns dabei Fehler unterlaufen, weil wir die Folgen unseres Verhaltens niemals vollständig übersehen können. Die Entwicklung einer Suchterkrankung ist ein Beispiel, wie viele belanglos erscheinende Konsumententscheidungen langfristig in die Krise führen. Um noch einen Klassiker zu zitieren (Goethe Faust I) im Studierzimmer sagt Mephisto zu Faust, *Das erste steht uns frei, beim zweiten sind wir Knechte*. Unser „Recht auf Rausch“ endet in der Knechtschaft der Sucht.

Das Problem liegt darin, dass wir lange Zeit das Risiko des Drogenkonsums nicht gesehen oder ihm keine Beachtung geschenkt haben. Der Genuss war uns wichtiger, als die Folgen in scheinbar ferner Zukunft. Die Bedeutung unseres Verhaltens für unsere Gesundheit blieb uns lange Zeit verborgen. Manchmal haben wir auch bewusst nicht hingesehen, weil wir das Unangenehme nicht wahr haben wollten. Ich habe mir

in jungen Jahren oft gesagt: „Leben geht nur nach vorn, das Verstehen kommt hinterher!“.

Er nagelte seinen Polarstern an den Bug seines Bootes. So blieb er, wie er meinte, immer auf dem rechten Kurs ... bis er plötzlich strandete..

Irgendwann wird die Einsicht unabweisbar, dass etwas schief gelaufen ist. Wir kommen mit Gesetzen in Konflikt und die Umwelt macht uns zunehmend klar, dass sie unser Verhalten nicht mehr akzeptiert. Und am Ende versagt uns auch unser eigener Körper den Dienst und meldet sich krank.

Dann ist Schluss mit lustig. Entweder gehst Du vor die Hunde oder... Ja was – „ODER“? In den Wolken unseres benebelten Hirns suchen wir nach Orientierung, probieren dies und das, aber der Konsumzwang der Sucht fängt uns immer wieder ein. Er durchkreuzt unsere halbherzigen Versuche, mit denen wir einen Ausweg suchen.

Wasch´ mir den Pelz aber mach ´mich nicht nass!

Wir versuchen es mit guten Vorsätzen. „Kontrolliertes Trinken“ gehörte für mich dazu.

Zuerst versuchte ich mit Trinkregeln die Sucht zu zügeln. Also

- „Kein Bier vor vier!“
- „Nur am Wochenende!“
- „Tagsüber nicht mehr!“

Die letztgenannte Regel war meine. Sie sollte mir helfen, gefahrlos zwischen Wohnung und auswärtiger Arbeitsstelle zu pendeln. Das funktionierte sogar ein halbes Jahr lang. Für mich war das der Beweis, dass ich nicht abhängig war. Heute weiß ich: Der Versuch, Regeln einzuhalten zeigte eher, dass ich ein Suchtproblem hatte. Denn wenn ich

nicht den Konsumzwang gespürt hätte, bräuchte ich ja keine Regeln, um dagegen zu steuern!

Es war der Versuch, mich einmal mehr „durchzumogeln“. Das hatte damit begonnen, dass ich Fragebogen ausfüllte, die unter der Überschrift „Bin ich Alkoholiker?“ in Illustrierten veröffentlicht wurden. Ich blieb natürlich immer knapp unter der kritischen Punktzahl. Aus heutiger Sicht habe ich mir „in die Tasche gelogen“.

Die Leberwerte waren aber auf Dauer nicht zu ignorieren. Auf ärztlichen Rat versuchte ich es tatsächlich mit „kontrolliertem Trinken“. Ein halbes Jahr lang versuchte ein Psychologe, mich in die Pflicht zu nehmen, nur vereinbarte Mengen zu konsumieren. Ich habe mir damals bewiesen, dass ich mich nicht kontrollieren konnte. Ich gab immer nur so viele Gläser als Trinkmenge an, wie ich glaubte, dass der Psychologe sie vertragen konnte. Indem ich ihn anlog, betrog ich mich in Wirklichkeit selbst. Das war aber notwendig, weil ich den Entzug nicht aushalten wollte. Nach einem halben Jahr verlor der Psychologe das Interesse an einer Fortsetzung, vermutlich weil die Krankenkasse nicht länger zahlte.

Erst der Zusammenbruch ermöglicht die Umkehr.

Mir war danach aber klar, dass ich abhängig war. Bloß – Wie komme ich da raus? Wieder und wieder versuchte ich, den Konsum aus eigener Kraft zu beenden. Ich wollte es allein schaffen, auch um nicht vor anderen zugeben zu müssen, wenn es mal wieder nicht geklappt hatte. Ich glaubte auch nicht wirklich, dass es mir gelingen würde. Die halbherzigen Versuche scheiterten denn auch nach ein, zwei Tagen kläglich. Ich kam mit meinem Willen nicht gegen den Konsumzwang an. Schuldgefühle, Selbstabwertung und vor allem Selbstmitleid nahmen mich gefangen. Ich suhlte mich in meinem Unglück wie die Sau im Dreck! Die schlechten Gefühle steigerten den Saufdruck zu einer wahren Raserei.

Erst nach dem Verlust der Arbeitsstelle war ich so weit, die Sucht ernst zu nehmen. Ich musste der Abstinenz oberste Priorität einräumen und durfte mich von nichts und niemand mehr ablenken lassen.

Selbstverpflichtung – ein großes Wort!

Es enthält als Kern den Begriff der „Pflicht“. Im Sport ist das Gegenteil die „Kür“, ein von den Athleten frei gewähltes Übungsprogramm im Gegensatz zu den vom Veranstalter vorgegebenen Elementen, die in der „Pflicht“ vollständig abgearbeitet werden müssen. Im allgemeinen Sprachgebrauch bezeichnet „Pflicht“ eine Aufgabe, etwas, das von Dritten angeordnet wird, die in der Regel auch über Sanktionen verfügen, mit denen sie die Erfüllung der Pflicht erzwingen können. Anders als bei

Dingen, die man freiwillig tut, steht hinter einer „Pflicht“ meist ein Zwang. Sie wird deshalb auch als „Pensum“ bezeichnet, eine Last, die es zu ertragen gilt. Pflichten sind meist lästig und anstrengend.

Durch Vor- und Nachsilbe „Ver – pflicht – ung“ kommt die Pflicht noch gravitätischer daher. Die Zusätze betonen den Anspruch auf Pflichtbewusstsein und Pflichterfüllung und dulden kein Ausweichen und keinen Widerspruch. *Neben der Verpflichtung ist die Pflicht die reinste Kür*, meinte die Schweizer Autorin Brigitte Fuchs.

Es liegt auf der Hand, dass solche Verpflichtungen für Menschen mit einem freien Willen, eigenen Interessen und einem Hang zur Vermeidung von Anstrengungen ein Ärgernis sind. In der Tat genießen Pflichten in unserer freien Gesellschaft keinen guten Ruf, auch wenn manche der derzeit ausgesetzten Wehrpflicht inzwischen nachtrauern. Politiker machen um Pflichten für das Volk einen großen Bogen. Sie fürchten die Rache an der Wahlurne.

Deshalb scheint der Begriff „Selbstverpflichtung“ auf den ersten Blick paradox. Warum sollte man sich selbst Mühlsteine an den Hals hängen, wo es doch viel bequemer ist, einfach das zu tun, wonach einem gerade der Sinn steht?

Nur konsequentes Denken und Handeln hilft gegen die Sucht.

Als ich in die Entgiftung ging, dachte ich: *„Macht mit mir, was ihr wollt, aber sorgt dafür, dass ich nicht mehr trinken muss!“* Erst nach und nach dämmerte es mir, dass das nicht die richtige Einstellung war. Die Bereitschaft Hilfe anzunehmen war zwar eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg der Behandlung. Entscheidend war aber, mein eigenes Wertesystem neu zu justieren und mein Verhalten daran auszurichten.

Leistung und Anerkennung standen auf meiner Werteskala ganz oben. Und dafür war ich bereit, jede Anstrengung auf mich zu nehmen, auch wenn es über meine Kräfte ging. Der Alkohol half mir anfangs auf vielfältige Weise dieses Pensum zu bewältigen:

- Er sorgte für Glückszustände im Rausch
- Er ließ mich die Erschöpfung nicht spüren
- Er tröstete mich über Entbehrungen hinweg
- Er versöhnte mich mit Misserfolgen

Mit zunehmender Dauer der Abstinenz wurde mir immer klarer, dass ich einer Illusion hinterhergerannt war. Früher war ich wie ein Spieler mit mir umgegangen: „Wetten dass das klappt?“, „Das schaffst Du auch

noch!“, „Stell Dich nicht so an!“ Mit solchen Sprüchen hatte ich mich zu immer neuen, immer riskanteren Aufgaben angetrieben. Ängste und Selbstzweifel hatte ich mit Alkohol zugeschüttet. Oft genug war es ja auch gut gegangen. In anderen Fällen konnte ich zumindest vermeiden, dass der Misserfolg negativ auffiel.

Wenn ich nüchtern bleiben wollte, ging das nicht mehr. Ich durfte für den gewünschten gesellschaftlichen Erfolg nicht alles andere opfern. Ich musste meine Ansprüche zurückschrauben und anfangen, meine echten Bedürfnisse wahrzunehmen und vor allem, sie ernst zu nehmen. Ich erkannte es als meine Verpflichtung mir selbst gegenüber an, dass meine Gesundheit an oberster Stelle stand und dass ich alles andere entsprechend einordnen musste.

Die Gruppe trainiert und stabilisiert die Selbstverpflichtung!

Diese Neuorientierung bedeutete zunächst, wie jede Veränderung, viel Arbeit und Anstrengung. Es dauerte eben etwas, bis altes Denken und alte Verhaltensweisen abgestellt waren. Neue Routinen mussten erarbeitet und eingeübt werden. Die Therapie in der Tagesklinik der Diakonie Düsseldorf gab hierzu wichtige Anstöße.

Die Bewährung des neuen Verhaltens in der Praxis verdanke ich aber den wöchentlichen Gesprächen in meiner Kreuzbund-Gruppe. Sie erinnert mich auch nach über 20 Jahren immer noch an meine Selbstverpflichtung zur Abstinenz und hat mich vor Rückfällen bewahrt. So ist die Abstinenz, die ich früher für absurd und unmöglich gehalten habe, inzwischen zu einer angenehmen Pflichtübung, zu einer sehr geschätzten Begleiterin auf meinem Weg geworden.

Reinhard Metz

Eure Meinung ist uns wichtig!



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

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

Kürzungen aus redaktionellen Gründen behalten wir uns vor.

redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

Bevor ich das neue Heft in Händen hielt, war mir die kryptische Bedeutung der „200“ überhaupt nicht bewusst. Ich hatte das Jubiläum schlichtweg vergessen. Und das, wo ich doch vom KB-Büro in Düsseldorf seit Jahren regelmäßig per Post mit dem Neuesten aus der Gemeinschaft versorgt werde.

Aber mit der „200“ direkt vor Augen kamen mir sofort viele Erinnerungen an die ersten Jahre des KB-Heftes, aber auch die Veränderungen von 1989 zu 2023 und die dadurch dokumentierten Entwicklungen wurden sofort sichtbar.

Für all diejenigen, die mich als aktiven Ehrenamtler im KB Düsseldorf nicht (mehr) erlebt haben – meine aktive Zeit im Kreisverband endete immerhin schon im Sommer 1996 – stelle ich mich erst einmal vor. Ich bin Michael Kalwitzki, bald 75 Jahre alt und vor einem Jahr der Familie und vor allem der Enkel wegen nach Hamburg gezogen. Ich wurde 1985 in Grafenberg mit Hilfe der Langzeittherapie trocken, bin von 1985 bis ca. 1996 Mitglied in KB-Gruppen gewesen, zuletzt in der damals noch existierenden Gruppe Garath. Bereits 1986 wurde ich als Beisitzer für Finanzen in den Vorstand gewählt. In der Folge wurde ich nach dem Tode von Heinrich Braunshausen zum Vorsitzenden gewählt, in ein Amt, das mir mehr Verdruss als Erfüllung bereitete, hatte ich es mit dem Repräsentieren so gar nicht. Ich habe nach zwei Jahren den Staffstab weitergegeben und als Geschäftsführer meinen Platz im KB-D gefunden und der Selbsthilfe bis 1996 nach Kräften gedient.

In meine ersten KB-Jahre fällt die Erstauflage des sogenannten Gelben Heftchens, genannt **Kreuz Bunt+Aktuell**. Meine damalige Partnerin und auch Gruppenleiterin, Cornelia Peters, und ich entwickelten mit einem kleinen Arbeitskreis, der an prominenten Stellen durch Peter Bleich (zu Peter findet ihr in Heft 200 einen Nachruf) und Armin



Langer besetzt war, das Konzept für ein neues Info-Magazin für die Teilnehmenden an den Gruppengesprächen. Es sollten natürlich die Aktuel- len Mitteilungen aus dem Gruppenleben Erwähnung finden; Berichte über Aktivitäten in den Gruppen aber auch im Umfeld der Suchtkranken- hilfe durften nicht fehlen. Dazu zählten Berichte aus den Gruppen des Diözesan-Verbandes und aus der Arbeit der KB-Bundeszentrale in Hamm. Das Geistliche Wort, damals durch Pfarrer Peter Sülzen ver- fasst, kam nach einiger Zeit auf die Agenda. Ein wenig dosierter Humor durfte sein. Die sonstigen Beiträge hingen davon ab, wer sich dazu be- rufen fühlte, zum Stift zu greifen. Schon damals war eine Hauptaufgabe der Redaktionsmitglieder, Freunde*innen aus den Gruppen darin zu be- stätigen, dass sie tatsächlich einen netten Artikel schreiben können. Manchmal war dazu auch eine aktive Hilfestellung notwendig, zuweilen reichte schon der Hinweis, nicht jeder müsse in seinen Schreibproduk- ten die Qualitäten von Thomas Mann oder Theodor Storm erreichen oder sogar zu toppen versuchen. Ihr seht also, damals stand das Ver- einsleben im Mittelpunkt und ganz wichtig war das Einbeziehen vieler Weggefährten*innen. Und genau so sollte das auch sein!

Die Pionierzeit in der Öffentlichkeitsarbeit habe ich besonders intensiv erlebt, bzw. gestaltet. Die Hefte 1 bis 58 entstanden mit einer beschei- denen EDV-Ausrüstung, zuerst auf den Ataris bei mir zuhause, später auf den gleichen Geräten im KB-Büro und noch später dann auf den Büro-PCs des Kreuzbundes. Übrigens: Die Dateien der ersten Ausga- ben existieren immer noch (denn mein Sternzeichen ist Eichhörnchen – und die bewahren alles...), es gibt aber keine Möglichkeit mehr, diese Daten auch noch zu lesen. Es ist eben EDV-Steinzeit gewesen. Natür- lich waren unsere Produkte in schwarz-weiß bzw. schwarz-gelb. Bilder gab's am Anfang auch kaum. Und die wenigen Bilder waren aus heutiger Sicht in einer gruseligen Qualität. Die Montage der Seiten geschah schlicht und geschliffen mit einer analogen Schere und Pritt. In dieser Anfangszeit (Herbst 1989 bis Sommer 1998) habe ich fast in jeder Aus- gabe auch eigene Beiträge geschrieben. Früher und in der Schulzeit hatte ich das Schreiben von Texten gehasst. Beim Stichwort „Besinnungsaufsatz“ stellten sich meine Nackenhaare auf. In der Redaktion von **KreuzBunt+Aktuell** lernte ich, das Schreiben zu lieben.

Cornelia Peters hatte inzwischen den KB verlassen; nach einer kurzen Redaktionsphase von Silvia Gehrke wurde Leonore Engelhardt verant- wortliche Redakteurin. Dann folgten Günter Wolf-Thissen, Heinz Drillen und als Nachfolger von Reinhard Metz der aktuelle VR „Horst Stauff“.

Das DTP lag ab 1998 zuerst in Händen von Wolfgang Meiswinkel und Peter Schulz und nun schon seit 2009 bei Carmen Blasche.



Carmen bei der Arbeit!

Foto: R.Metz

Was hat sich nun geändert: Da fällt zuerst einmal das Gesicht des Heft- chens auf. Zuerst gelb-schwarz, jetzt weiß-bunt. Zuerst nur Text, evtl. ergänzt durch Strichzeichnungen, jetzt bebildert, sogar reichlich in Farbe. Zuerst grob-gepixelte Bilder, jetzt gut erkennbare Qualitätsfotos. Zuerst KreuzBunt+Aktuell, jetzt Kreuzbund-Magazin, wobei ich immer noch mehr Sympathie für das alte Wortspiel empfinde.

Inhaltlich sind die Nachrichten aus der KB-Gemeinschaft nicht mehr so stark im Vordergrund; dafür sind viele interessante Beiträge zu Genese, Verlauf und Behandlung von Suchterkrankungen dazugekommen. Das ist zumindest meine ganz persönliche Meinung. Und es ist alle zwei Monate für mich eine Freude, in das neue Heft zu schauen und die Ver- bindung zu meiner aktiven KB-Zeit aufzufrischen.

Was mich besonders stolz macht und was eine Besonderheit im Bereich der Selbsthilfe ausmacht, sind folgende Tatsachen:

1. Eine Veröffentlichung in einem ehrenamtlichen Bereich über einen Zeitraum von fast 34 Jahren kontinuierlich zu realisieren, das verdient meinen ganz besonderen Respekt und meine glühendste Bewunderung. Für mich ist jedes neue Heft ein Zeichen, dass die Samen, die wir damals gelegt hatten, gut aufgegangen sind.

2. Dieses Kunststück zu schaffen, 200 Redaktionssitzungen zu organisieren und zu überstehen, für 200 Hefte immer wieder Beiträge anzuregen, zu sammeln, zu redigieren, 200 mal die DTP-Maschine anzuwerfen, mit den Programmen zu kämpfen, mehrfach neue Plattformen zu finden und zu implementieren, 200 mal Drucken, Heften, Verteilen, das ist ganz schlicht ein Riesenberg an Arbeit, Kompetenz, Engagement, Nervenkitzel, aber auch 200 mal Erschöpfung, 200 mal Zusammenraufen und mindestens 400 mal Kaffeekochen!

3. Und dass ihr all das mit so wenigen Menschen geschafft habt, ist echt ein Wunder. Meine Erfahrung mit ähnlichen Projekten zeigte immer wieder, dass die Fluktuation der Mitarbeitenden sehr stark war. Ihr habt alle bewundernswert gut und super-kontinuierlich durchgehalten. Mein vollster Respekt!

Ich bin stolz auf euch alle, die ihr das Heftchen über die vergangenen 34 Jahre mitgestaltet habt. Dass ich zu denen gehören durfte, die **KreuzBunt+Aktuell** aus der Taufe gehoben haben, macht mich besonders stolz. Und jetzt freue ich mich auf die Nummer 201. Sollte ich in der namentlichen Nennung eine*n der Mitstreiter*innen nicht genannt haben, so bitte ich, der Michael Kalwitzki, um Nachsicht. Manche Dinge geraten leider in Vergessenheit.

P.S.: Für diesen Beitrag in alten Ausgaben recherchieren und den Text gestalten zu können, das hat mir viel Vergnügen und Zufriedenheit bereitet. Und es ist durchaus erbaulicher, über ein Jubiläum zu schreiben, als Nachrufe zu verfassen, was leider zuletzt mehrfach meine Aufgabe, oder soll ich sagen Ehrenpflicht, war.

Michael Kalwitzki

Ohne Dich geht nichts...

Das ist nicht nur so einfach daher gesagt, nein, es stimmt! Was nutzen alle Hilfsangebote und all die Beratungsstellen und Suchtkliniken, wenn der Abhängige nicht selbst zu dem Punkt kommt an dem er sich sagt – jetzt höre ich auf mich selbst zu zerstören.

Genau wie viele erzählen, ist der Weg in die Abhängigkeit manchmal ein schleichender Prozess, den man gar nicht als so schlimm empfindet.

Man ist blind für das Erkennen der eigenen Lage, das Ausblenden der Mahnungen und Sorgen anderer, das Negieren des Suchtdrucks, das Verdrängen der Zukunft.

Plötzlich ist man dann im Hamsterrad der Sucht gelandet und weiß einfach nicht mehr wie man aus der täglichen Mühle rauskommen soll.

Manche sagen, erst als es mir so richtig dreckig ging und nichts mehr ging, erkannte ich, was ich alles verloren hatte und dass das jetzt nicht mehr mein Leben war. Etwas anderes bestimmte mein Ich und das war ich nicht mehr.



An diesem Punkt zu stehen bedeutet dann – Ohne Dich geht nichts. Jetzt muss etwas geschehen. Sei es der Besuch beim Arzt oder in der Suchtberatung, der Weg zu Hilfsorganisationen, wie zum Beispiel der Suchtselbsthilfe in Düsseldorf in der Hubertusstraße.



Der erste Schritt in diese Richtung kann bedeuten einen harten Weg zu beschreiten, auf dem man jede helfende Hand brauchen kann.

Nicht nur mit unseren Beratungsgesprächen in Augenhöhe, zum Teil von Ex-Betroffenen zum Suchtkranken, helfen wir weiter und zeigen bewährte Wege aus der Sucht auf. In unseren Suchtselbsthilfegruppen finden Hilfesuchende ein Umfeld von Rat und Tat und immer ein offenes Ohr für die großen und kleinen Sorgen auf dem Weg zum Trockenwerden. Natürlich bedeutet dies auch ein gehöriges Maß an Selbstdisziplin und Selbstverpflichtung, regelmäßig teilzunehmen und offen zu sein für Anregungen und Hilfe.

Auf der anderen Seite bietet die Selbsthilfegruppe einen nicht zu unterschätzenden Halt und gibt die Möglichkeit, mal offen und ohne Scham über sich und seine Situation zu sprechen. Der direkte Kontakt zu selbst Betroffenen und deren Geschichten zeigt einem, welche Möglichkeiten es noch gibt und wie man den neuen Weg angehen kann.

Aber den ersten Schritt muss jeder für sich tun. Nicht für die Familie, den Partner, das Büro, die Nachbarn oder sonst wen, nein, für sich selbst.

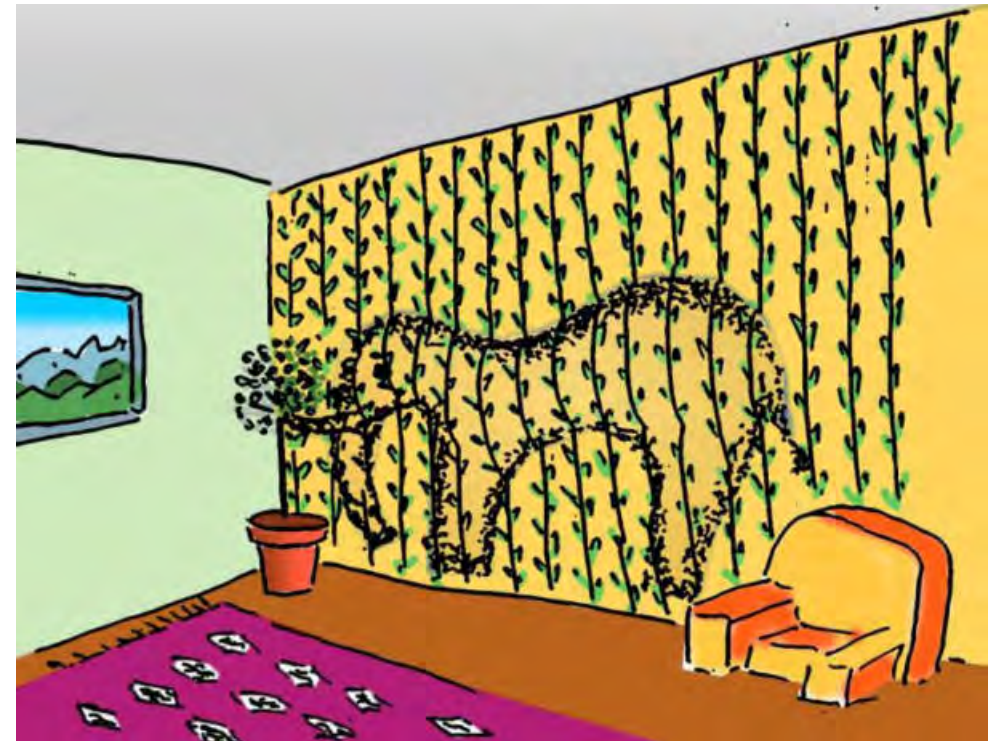
Horst Stauff

Der „Moment“ der Entscheidung

Eigentlich ist alles klar: Er oder sie trinkt, raucht konsumiert ständig zu viel. Intellektuelle, gesundheitliche und soziale Probleme werden sichtbar, alle anderen wissen über die Sucht Bescheid. Sie sprechen ihn/sie vielleicht sogar an oder machen zumindest Andeutungen, dass es Zeit wäre, etwas am Konsumverhalten zu ändern.

Warum tut der/die nichts?

Okay, manchmal scheint Einsicht vorhanden zu sein. Ehepartner, Freunde, Arbeitgeber drängen auf eine Entscheidung. Es werden Versprechungen gemacht, nur – es ändert sich nichts! Pro forma werden Ärzte oder Beratungsstellen besucht. Auch Selbsthilfegruppen kann man ja mal ausprobieren. Aber das muss einen ja nicht am weiteren Konsum hindern. Notfalls konsumiert man eben heimlich!



Die Freunde und Ratgeber geben nach mehreren Versuchen auf. Das Klima im Umfeld wird immer ungemütlicher. Offensichtlich steht ein Elefant im Raum und alle tanzen drum herum, ohne eine Klärung

herbeizuführen. Bis dann einer eine Entscheidung trifft und den/die Abhängige/n rauswirft oder sich zurückzieht.

Jetzt wird es auch für ihn/sie unangenehm. Die anderen spielen nicht mehr so mit, wie man sich das wünscht. Man muss sein Leben selbst in die Hand nehmen und irgendwie neu ordnen. Und dann ist da auch noch die Sucht. Die muss man auch in den Griff kriegen – bloß wie?

Torkeln in der Spirale

Von außen betrachtet ist alles ganz einfach. Logischerweise muss sich der/die Abhängige in Behandlung begeben, eine Abstinenzentscheidung treffen und den Anweisungen des Personals folgen, um sich von seinem Suchtmittel zu befreien.

Von innen fühlt sich das ganz anders an. Das Suchtmittel ist aus Sicht der Abhängigen das einzig stabile in einer feindlichen Umwelt. Es bietet einen privaten Rückzugsraum, sowas wie Urlaub. Der Rausch schirmt uns von der andrängenden, unangenehmen Realität ab. Er ist auch nicht nur Entschuldigung, sondern sogar Rechtfertigung dafür, dass wir gerade nicht das tun können, was gerade nötig wäre oder was andere von uns verlangen. Wenn sich Freunde abwenden, Rechnungen auftürmen oder Akten im Büro liegen bleiben: wir sind dann mal weg und nicht erreichbar.

Das ist der Grund, weshalb wir uns immer wieder und immer öfter in den Rausch flüchten. Je mehr wir „eigentlich“ aussteigen müssten, desto intensiver klammern wir uns an unseren vermeintlichen Freund und Beschützer. So rutschen wir immer tiefer in einen Strudel von Problemen. Unsere Schwierigkeiten haben aus unserer Sicht wenig mit der Sucht zu tun. Im Gegenteil! Die Anderen sollen uns in Ruhe lassen und gefälligst akzeptieren, dass wir das Zeug brauchen, um im Leben zurecht zu kommen!

Ausstieg aus der fahrenden Achterbahn

Aus der Innensicht regulieren wir mit dem Suchtmittel Gefühle, die wir nicht aushalten wollen oder von denen wir glauben, dass wir sie nicht ertragen können. Daneben verursachen die Suchtmittel oft selbst, unabhängig von der Umwelt, körperliche und psychische Entzugserscheinungen. Zittern, Unruhe, Unwohlsein erinnern uns daran, was uns jetzt gut täte. Manchmal überfällt uns ein unwiderstehlicher, spontaner „Suchtdruck“, der uns alle guten Vorsätze vergessen lässt. Dieses Hin und Her zwischen dem Hochgefühl des Rausches und der Verzweiflung des Entzugs gleicht einer Achterbahn. Ein Ausstieg zwischen immer neuen Loopings ist scheinbar nicht vorgesehen. Wenn es mir gut geht, will ich nicht, wenn es mir schlecht geht, kann ich nicht aufhören.

Quälende Irrfahrt oder Entscheidung

Es sind diese Mechanismen, welche die logisch richtige Entscheidung für uns Betroffene so schwierig machen. Auch wenn wir die Problematik unserer Situation verstanden haben, zieht sich der „Moment“ der Entscheidung immer mehr in die Länge. Er gleicht einer quälenden Irrfahrt, die uns umso mehr belastet, je länger sie dauert. Zusätzlich drücken Misserfolgserlebnisse und Schuldgefühle auf die Stimmung. Auch diese werden mit Suchtmitteln temporär verdrängt.



Man muss zur Kenntnis nehmen, dass die Entscheidung zur Abstinenz mit dem Fortschreiten der Suchterkrankung nicht einfacher wird. Umso wichtiger ist es, die Entscheidung mit Entschlossenheit zu treffen. Man muss sich selbst beim Wort und in die Pflicht nehmen, um über die Hürde des Entzugs und der sich auftürmenden äußeren Probleme hinweg zu kommen.

Wenn wir über das Aufhören nachdenken:

Der entscheidende Moment ist jetzt!

Reinhard Metz

Wir gratulieren herzlich.....



Hans-Gerd Kühnel
der am **20. September 2023**
70 Jahre wird.

Michael Kalwitzki
der am **24. September 2023**
75 Jahre wird.



Ursula Czarnetzki
die am **25. Oktober 2023**
75 Jahre wird.

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

05.09.2023	10.00 Uhr Frauenfrühstück
08.09.2023	18.00 Uhr Gruppenleiterrunde
15.09.2023	17.00 Uhr Vorstandssitzung
09.10.2023	15.00 Uhr Frauenarbeitskreis
10.10.2023	10.00 Uhr Frauenfrühstück
13.10.2023	17.00 Uhr Vorstandssitzung
14.10.2023	10.00 Uhr Männerfrühstück

Ab Mai geänderte Öffnungszeiten der Cafeteria an den Wochenenden:

1., 3. + 5. Samstag 10.00h bis 14.00h
2. + 4. Sonntag 14.00h bis 18.00h
Jeden 2. Sonntag im Monat gibt es selbstgebackenen Kuchen!

Cafeteria

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Martin Exner
Tagesklinik Langerstraße	Martin Exner
Markushaus	Martin Exner
Fliedner- Krankenhaus	N.N.
Siloah	Achim Zeyer

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.

21.10.2023
02.12.2023

Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstrasse 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>BZ 11 Selbsthilfe für Führungskräfte 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ22 60 Plus 11:00-12:30 Uhr Reinhard Metz T 0211-571859 reinhard.metz@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ9 Offene Gruppe 11:00-12:30 Uhr Jürgen Siebertz T02065-5500999 juergen.siebertz@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>Zeichnen und Malen 17:00-18:30 Uhr Angelika Kämmerling M 0176-66343494 angelika.kaemmerling@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ7 Onlinegruppe Zoom 18:30-20:00 Uhr Andrea Stevens M 0171-1002342 andrea.stevens@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
<p>BZ15 Offene Gruppe 18:30-20:00 Uhr Heinrich Kroll T 0211-9216216 heinrich.kroll@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ14 Offene Gruppe 17:15-18:45 Uhr Byrthe Schmidtke T0211-1588051 byrthe.schmidtke@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ3 Seniorengruppe jeden 2.Mittwoch im Monat 15:00-17:00 Uhr Brunhilde Dupick T 0203-740951 bruni.dupick@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ5 Frauengruppe 18:00-19:30 Uhr Daniela M 0157-76019715 frauengruppe@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ6 Offene Gruppe 19:30-21:00 Uhr Stefan Linker stefan.linker@kreuzbund-duesseldorf.de</p>
	<p>BZ1 Junger Kreuzbund 18:00-19:30 Uhr Sören Mindhoff M 0173-7475835 soeren.mindhoff@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ17 Offene Gruppe 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ8 Offene Gruppe 19:30-21:00 Uhr Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	
	<p>BZ2 Offene Gruppe 18:45-20:15 Uhr Heinz Wagner T 0211-7332562 heinz.wagner@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ12 Offene Gruppe 18:30-20:00 Uhr Achim Zeyer M 0172-2666987 achim.zeyer@kreuzbund-duesseldorf.de</p>		

Aussengruppen

			<p>Derendorf Offene Gruppe 19:30-21:30 Uhr Renate Ummelmann T 0211-446987 gerd.ummelmann@t-online.de Pfarre Heilig Geist Ludwig Wolker Strasse 10</p>	
			<p>LVR-Klinikum Haus 26 16:00-17.30 Uhr Klaus Pöpperl klaus.poepperl@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	

Kreuzbund-Gruppen in Ratingen und im Rheinkreis Neuss	
Montag	Dienstag
<p>Meerbusch Büberich 19:00 Uhr KKG Heilig-Geist Karl-Arnold Str 36, 40667 Büberich Manfred Hellwig M 0173-7465216</p>	<p>Neuss Zentrum 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss Rainer Petermann M 0157-56626300</p>
<p>Neuss-West 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss Wolfgang Hebing T 02131-130308</p>	
<p>Ratingen 19:00 Uhr Statt Cafe Graf Adolf Strasse 7-9 40878 Ratingen Jens Brohse M 0170-1743753 Anne Merke T 02102-913967</p>	

Kreuzbund-Gruppen in Ratingen und im Rheinkreis Neuss		
Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Dormagen 1 18:00 Uhr Caritas Haus Unter den Hecken 44 41539 Dormagen Ulrich Neumann M 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 Horst Schumacher M 01520-3686097</p>		
<p>Grevenbroich 3 20:00 Uhr Lindenstrasse 1 41515 Grevenbroich Hans Aretz M 0177-5250224</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

www.kreuzbund-duesseldorf.de

Vorstand

Klaus Kuhlen 0177/ 8701685

Günter Wolf-Thissen 0211/ 356617

(Mobil) 0176/ 31137130

Geschäftsführung

Matthias Hahne 0211/ 17939481

(Mobil) 0151/ 11574650

Frauenarbeit

Christa Thissen 0211/ 356617

Freizeit

Achim Zeyer 0172/ 2666987

Cafeteria

Frieda Franco

Santamaria 0211/ 17939481

Öffentlichkeitsarbeit

N.N. 0211/ 17939481

geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-101

Öffnungszeiten:

Büro Hubertusstraße 3

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

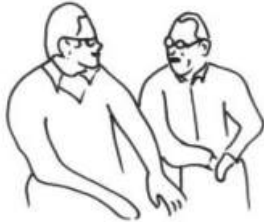
Cafeteria:

Montag bis Freitag

9.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Samstag: **siehe Seite 19**

Ab sofort



Der Kreuzbund bietet an:

**Einzelgespräche jeden Mittwoch-
zwischen 14 und 16 Uhr.**

Tel. 0211/ 17939481

**mit
Klaus Pöpperl**

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

Nachruf

Prof. Dr. Percy Lehmann

* 1. Februar 1953

† 25. Juni 2023

Wir trauern um Percy Lehmann der die Gruppe BZ11 besucht hat. Percy war ein regelmäßiger Besucher dieser Gruppe. In unserer gemeinsamen Zeit im Kreuzbund, haben wir Percy als einen authentischen und sympathischen Menschen schätzen gelernt. Durch sein Fachwissen durften wir die Sucht auch aus Sicht des Mediziners kennenlernen. Dafür danken wir ihm.

Wir werden Percy in guter Erinnerung behalten.

**Klaus Kuhlen
BZ11**

Selbstdisziplin auf Probe

Meine Oma hat immer gesagt:

„Merke Dir, Ja-Sager sind schwache Menschen und Nein-Sager sind starke Menschen!“

Damit wollte sie in uns Kindern wohl eine automatische Abweisung von Verführernden erzeugen. So leicht war das dann aber in meinem Fall doch nicht. Denn ich hatte natürlich auch den Spruch verinnerlicht:

„Bilde Dir Deine eigene Meinung!“

Nun ja, kommt Zeit - kommt Rat. Manchmal braucht man auch viel Zeit bis dann der gute Rat oder das gute Rad kommt, mit dem man sich dann wieder aus der Misere fahren kann. Man wird dann mit der Zeit immer weiser in seinem Leben. Das geht leider nicht schon von Kindesbeinen an.



In der Collage nebenan habe ich versucht, meine traurige Umgebung als Abhängiger zu zeigen: grau in grau, geprägt von Gewalterfahrung Orientierungslosigkeit und ohne Perspektive.

Ich kann von meinem Leben oder auch von Menschen aus meinem Umfeld berichten. Wenn es um harte Drogen geht, wie Heroin, und man in eine Abhängigkeit läuft, ist man ab dann zumeist erstmal selbstverpflichtet das nötige Geld zu besorgen, um an die Drogen zu kommen. Dazu ist einem fast jedes Mittel recht und kein Risiko zu groß!

Tut man dies nicht, wird sich der Körper schon melden... man hat keine Chance oder Wahl. Man kann natürlich ins Methadonprogramm gehen, was wohl auch eine vernünftige Wahl bedeutet. Trotz allem ist das auch nur eine Suchtverlagerung und man ist verpflichtet, nun jeden Tag den Arzt aufzusuchen und das Medikament in Empfang zu nehmen.

Aus eigener Erfahrung möchte ich an der Stelle sagen, dass mir und meiner Freundin diese Option auch erst nach mehreren Jahren Heroinkonsum in den Sinn gekommen ist. Bis man diesen Schritt in Erwägung zieht, macht man sich viele andere Hoffnungen und Illusionen, es könne auch aus eigener Kraft wieder gut werden. Ich glaube, ich spreche da auch für viele andere Abhängige.

Nun nach vielen Jahren, geprägt von Konsum und Substitution, sind auch Selbstverpflichtungen anderer Art dazugekommen. Und ich muss meiner Oma nochmal widersprechen, denn wäre ich nicht in diversen Situationen freiheraus ein Ja-Sager gewesen, so wäre mein Leben in den letzten Jahren doch sehr einsam verlaufen. Wäre ich nicht auf Hilfsangebote eingegangen und wäre ich nicht einfach mal Vorschlägen gefolgt, ohne vorher zu wissen, was daraus werden könnte. Ich mag mir das gar nicht vorstellen, wie es sonst mit mir weiter gegangen wäre.

Es sind die positiv wirkenden Selbstverpflichtungen von denen ich spreche, die mich mitunter daran hindern, wieder auf eine schiefe Bahn zu gelangen. Ich habe gelernt, mich selbst in die Pflicht zu nehmen und es gibt äußere Gründe und Umstände, die mich dabei unterstützen und bei der Stange halten. Meine Kinder sind meine zwei Hunde und mein Kater, denen ich jeden Tag verpflichtet bin. Zudem habe ich vor drei Jahren beim Caritas Verband eine aufstockende Tätigkeit begonnen und konnte dieser regelmäßig nachkommen. Auch der redaktionellen Arbeit beim Kreuzbund gehe ich gerne nach.

All dies bedeutet für mich Selbstverpflichtung, die aber schon ganz unmerklich als Pflichtbewusstsein in meinen Alltag eingeflossen ist, weil ich mit Freude daran gehe und es mir automatisch Halt gibt. Es wurden in letzter Zeit so viele Projekte realisiert, dass ich gar nicht mehr dazu kam, darüber nachzudenken, ob ich nicht einmal „Lust“ dazu habe, mit meinen Alltagsdisziplinen zu brechen und den alten Mustern wieder nachzugeben. Das wäre ja dann die komplette „Gegenfahrbahn“ - theoretisch. Aber Vorsicht, der Körper schmuggelt ab und zu doch noch mal ein „Ich-würde-ja-nochmal-gerne-Gefühl“ mit ein.

Und dann ist es gut, seine eigenen Selbstverpflichtungen zu haben.

Alexander Reindl



Alex Reindl

Allein meine Entscheidung

Selbstverpflichtung? Zu was sollte ich mich denn verpflichten? Es ist doch ganz einfach, ab morgen keinen Alkohol mehr zu trinken oder einfach den Konsum zu reduzieren. Ich kann ja auch alkoholfreies Bier trinken. Was sollte ausgerechnet mir schon groß passieren. Heute trinke ich doch auch nichts (ehrlich: noch nicht) und hatte doch in der Vergangenheit immer alles im Griff.

Heute sitze ich da und schau einmal zurück in die Vergangenheit. Ich muss einsehen – nichts habe ich im Griff. Alle Versuche dem Alkohol zu widerstehen, waren von Anfang an zum Scheitern verurteilt. Auch der Versuch mit alkoholfreiem Bier hat nicht funktioniert. Ein ehemaliger Kollege hat es ohne Hilfe geschafft, abstinent zu leben und das immerhin seit 20 Jahren. Er ist aber auch der einzige, den ich kenne, dem das gelungen ist. Viele meiner Trinkkumpane leben schon nicht mehr. Nein, so möchte ich nicht enden.

Ich brauchte also einen Plan, eine Verpflichtung mir gegenüber, wieder ein normales, gesundes Leben zu führen. Damit konnte ich mich anfreunden. Zu akzeptieren, dass ich alkoholkrank bin und auf jeden Fall wieder Zugang zu echten Gefühlen finden möchte. Ohne Stoff, das konnte und wollte ich, einen neuen Lebensabschnitt beginnen. Welche ersten Schritte ich gehe, lag dabei in meiner Hand.

Veränderungen kommen nicht von alleine. Sie machen nur einen Sinn, wenn ich mich intensiv mit meinem Trinkverhalten auseinandersetze. Als erstes die Suche nach einer Gruppe. Da gibt es zum Glück sehr viele und jede hat ihre Berechtigung. Für welche ich mich entscheide, bleibt mir überlassen. Der erste Besuch ist meistens mit Lampenfieber verbunden. Schnell stellt sich aber heraus, da sitzen alle in einem Boot.

Für mich ist Selbstverpflichtung etwas wie ein Vertrag. Also wie ein Arbeitsvertrag - ein Ehevertrag, ein Kredit oder Kaufvertrag. Bei Nichteinhaltung folgen die Konsequenzen. Im schlimmsten Fall der Tod. Dann zeige ich mir selbst, meine Versprechen waren nicht viel wert und zeige mir, dass ich mich nicht auf mich verlassen kann.

Wenn ich mir selbst das Versprechen gebe, ohne Alkohol ein Ziel zu erreichen, z.B. meine Ehe retten, den Führerschein behalten, vor allem

meiner Gesundheit Gutes zu tun, dann kann sich alles nur zum Positiven wenden.

Wenn ich mein Versprechen täglich einlöse und dadurch dann Erfolgserlebnisse zu verzeichnen habe, dann steigert das mein Selbstvertrauen und meinen Selbstwert. Ich glaube dann mehr an mich, ich bin auf dem richtigen Weg.

So habe ich dadurch auch mein Leben besser gemacht. Wenn ich mir versprochen habe, etwas zu ändern und zu tun, von dem ich in Zukunft profitieren werde.

Früher war mir nicht klar, dass ein Versprechen eine Geben- und eine Nehmen-Seite hat.

Wenn ich etwas verspreche, bekomme ich etwas dafür, aber ich muss auch was dafür geben.

Wenn ich mir selbst etwas verspreche, dann tue ich das, weil ich etwas damit erreichen will. Weil ich mir selbst davon einen Vorteil verspreche. Mein Plan - **Einsicht, Anstrengung, Ausdauer und Willenskraft.** Ab heute rette ich zwar nicht die Welt, aber mich selbst.

Heute ist mir bewusst, dass mein Versprechen wichtig war und ist. Eine Selbstverpflichtung mit mir selbst als Gegenüber.

Am Anfang wollte ich erstaunlich oft nur den Vorteil haben, den Preis wollte ich dagegen nicht zahlen. Und wenn ich dann merkte, dass eine Pflicht ihren



Preis hat, zog ich mein Versprechen wieder zurück – oft, obwohl ich den Vorteil schon genossen hatte. Das machte mein Versprechen wertlos. Denn es enthielt eine Verpflichtung. Und wenn ich der Verpflichtung nicht gerecht werde, zerstöre ich vor allem eines: Vertrauen.

Ich zerstöre mein Vertrauen in mich selbst. Aber auch das Vertrauen von anderen, die beobachten, dass ich meine Versprechen mir selbst gegenüber nicht einhalte.

Noch interessanter wird es, wenn ich einen wirklichen Vertrag eingehe. Einen Kaufvertrag. Denn hier werden meist auch Konsequenzen formuliert. Konsequenzen, die eintreten, wenn ich die Verpflichtungen nicht einhalte. Wenn ich einen Arbeitsvertrag eingehe und dann unentschuldigt nicht erscheine, dann kann mir gekündigt werden. Oder wenn ich etwas kaufe und nicht bezahle, dann kommt irgendwann der Gerichtsvollzieher. Ganz viele Probleme entstehen, weil wir ein Versprechen brachen.

Auf das erste Glas folgte das Unglück. Wilhelm Busch schrieb über die bei beiden Buben Max und Moritz: „*Wehe, wehe, wenn ich an das Ende sehe.*“ Am Ende waren beide tot. So folgen viele Schwierigkeiten. Ich überlege selbst, wo ich in meinem Leben unzufrieden war und warum?

Ich gehe achtsam, vorsichtiger und geplanter mit meinem jetzigen Leben um. Aber auch, weil mein ernst gemeintes und wohlgeplantes Versprechen mein Leben auf eine neue, bessere Ebene gebracht hat.

Weil mein Versprechen einen Preis hat. Einen Preis, der mich von Anfang bis heute zu einem anderen Menschen machte. Nein zu sagen zum Alkohol und Drogen, damit ich nicht mein Versprechen breche. Versprechen, die mein Leben und das Leben meiner Lieben sehr viel sicherer, besser und schöner machen... NUR ICH SELBST kann mir die Verpflichtung geben, meine Sache durchzuziehen und am Ball zu bleiben, egal was kommt.

Vielleicht gelingt es mir den einen oder anderen zu überzeugen, dass es wichtig ist, ernst gemeinte Versprechen als wertvolles Werkzeug im Koffer eines jeden Lebensgestalters zu haben. Ich versuche das im Kreuzbund und auch in diesem Artikel.

Also... ich wünsche Jedem den Mut und die Kraft, dass deine Selbstverpflichtung ein gut geplanter Wegweiser in deinem Leben sein wird, der dich immer weiter in die für dich beste Richtung führt.

Eine Etappe auf dem Weg

„Rand, Stadt, Liebe – Düsseldorf meine Stadt“ lautete der Titel einer Ausstellung, zu deren Eröffnung die ETAPPE, ein Beschäftigungsprojekt der Caritas für heroinabhängige Menschen in Substitution am 03. 07. 2023 in die Hauptbibliothek am KAP 1 eingeladen hatte.

Auf dem kurzen Weg vom Bahnhof zum KAP 1 waren sie unübersehbar: Gruppen von Obdachlosen, Bettlern und viele mutmaßlich abhängige Menschen, die sich in der Sommersonne auf dem Vorplatz trafen und anscheinend zufrieden miteinander beschäftigt waren. Im Kontrast dazu der städtische Kulturtempel der Stadtbücherei, Bewahrer der Schätze des Geistes und Förderer menschlicher Bildung.

Die Teilnehmer von ETAPPE haben den Weg geschafft von der Drogenszene des Vorplatzes in die Stadtbibliothek, eine Veränderung, die sie sich vielleicht selbst nicht zugetraut haben. Die ihnen vor allem aber die Öffentlichkeit nicht zutraut. So wie ich an den „Pennern“ auf dem Vorplatz vorbei gegangen bin, so geht die breite Öffentlichkeit an Obdachlosen und Abhängigen vorbei. Sie haben es halt nicht geschafft. Pech für sie aber was geht uns das an?

Die Ausstellung gibt einen Anstoß, einen neuen Blick auf suchtkranke Menschen zu werfen. In Bildern und Plakaten zeigen sie sich selbst und ihre Geschichte. Und sie zeigen uns allen eine andere Sicht unserer Stadt jenseits von Kö und Shadowstraße.



32



Alexander Reindl im Gespräch mit Journalistin vor seinen Plakaten

In seiner Begrüßung sagte Henric Peeters, Vorstandsvorsitzender der Caritas Düsseldorf: Die Ausstellung „zeigt Gedichte, Bilder, Geschichten, Veränderungen und Konstanten, individuell und subjektiv. Der dabei entstehende `Informationsteppich` lässt einen Gegenpol entstehen zu den im Kopf befindlichen Vorurteilen, die das Bild von suchtkranken Menschen in unserer Gesellschaft prägen.“

Reinhard Metz

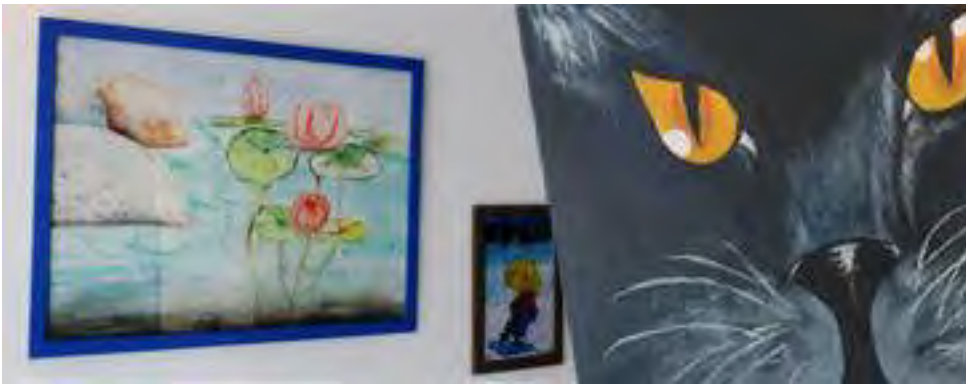


33

Unsere Malgruppe ist bunt

Gemalt habe ich eigentlich schon immer gerne... also warum nicht? Kurz nach Eröffnung der Malgruppe war ich auch dabei. Viele Jahre früher hatte ich so manche Malschulen / Kurse besucht, aber nun sehr lange nichts mehr gemalt. Ich dachte... das kannst du ja... aber tatsächlich hatte ich vieles vergessen. Nur durch das geduldige Wirken unserer tollen Mallehrerin Angelika Kämmerling, einiges wieder beleben zu können, sie hat mir alte Wege wieder nahegebracht und neue aufgezeigt.

Es macht viel Freude mit Aquarellfarben, Bunt- und Bleistiften zu werkeln. Wir sind eine tolle Gruppe mit sehr verschiedenen Talenten und Neigungen. Wir malen manches Mal nach jahreszeitlichen Themen oder was immer man so möchte und auch die Wahl der Materialien (die der Räumlichkeit wegen etwas eingeschränkt sein muss: Öl, Acryl und Pastellkreiden sind nicht gestattet), ist Jedem selbst überlassen. Ich merke oft, dass der Bleistift mir sehr liegt, aber Farben nehme ich auch gerne. Ob gegenständliche oder abstrakte Formen und Motive, alles ist schön. Die fertigen Bilder werden nach der Malstunde, von uns signiert und mit Datum versehen, von Angelika fotografisch festgehalten und in unsere WhatsApp-Gruppe gestellt.



Es wurden einige unserer Werke in unseren Räumen aufgehängt, auch bei Festivitäten des Kreuzbundes haben wir unsere Bilder ausgestellt.

Ich freue mich immer sehr aufs Malen, die Gruppe und die guten Gespräche miteinander.

Mit fröhlichen Grüßen
Eure Christa

Geheime Verführer

Alles begann als ein alter Stützahn sich lockerte und schließlich rausfiel. Soweit so gut. Also einen Termin beim Zahnarzt gemacht. Natürlich war der in Urlaub, also zu seiner Vertretung in der gleichen Praxis, zum Glück.

Also schnell nachgeschaut was anliegt, einpassen, Zement anrühren und fest saß der Übeltäter. Nur noch ein bisschen Kosmetik und dann sauber machen.



„Iiih wie ekelig schmeckt das denn. Herr Doktoooooor, was ist daaaas?“ „Ja also an sich reiner Alkohol, damit bekommen wir die Kleberreste toll weg.“

„Aber Herr Doktor und wenn ich jetzt trockener Alkoholiker wäre?“

Da wurde jemand aber direkt blass und fing an zu stottern, von wegen das müsste doch in der Patientenakte vermerkt sein, käme auch selten vor, gar nicht so schlimm...!

Warum ich diese Geschichte erzähle? Sie zeigt wie wichtig es sein kann, sich als Betroffener vorher zu „outen“. Es gibt eben Momente und Situationen, wo man vorsorglich „Flagge“ zeigen muss, um einem versteckten Verführer nicht in die Falle zu laufen.

Vielleicht kennen Sie auch solche Fallen, sei es der Alkohol im Eis oder im Christstollen. Schreiben sie uns doch Ihr Erlebnis mit den versteckten, geheimen Verführern.

Horst Stauff

Oktoberzeit ist Haxen Zeit



Hallo Ihr Lieben, am Samstag, 28.10.2023 um 17:00 Uhr soll es bei uns das perfekte Dinner geben und darum wollen wir Euch im Kreuzbund zum Haxen Essen einladen. Alternativ gibt es Schweinebraten.

Wir freuen uns auf ein paar schöne Stunden mit leckerem Essen und netten Gesprächen. Mit bayrischen Klängen wollen wir den Tag ausklingen lassen.

Gerne dürft Ihr auch in Tracht erscheinen. Auf den Träger mit dem originellsten Outfit, wartet eine Überraschung.

Bitte meldet euch bis zum 01.10.2023 an.

Die Anmeldung richtet Ihr bitte telefonisch oder per mail an Frieda.

Bitte habt Verständnis dafür, dass pro Bestellung der fairnesshalber nur vier Bestellungen angenommen werden können.

Wir freuen uns auf Euch.

Frieda + Achim

Workshop

Suchtprävention in Düsseldorfer Schulen, eine Aufgabe für die Suchtselbsthilfe?!

Im Rahmen der Aktionswoche „Sucht hat immer eine Geschichte“

Der Kreuzbund Düsseldorf lädt Akteure der Suchtprävention, der Schulen und Interessenten aus der Suchtselbsthilfe, zu einem Austausch von Informationen und Meinungen, zur Rolle der Selbsthilfe in der Suchtprävention, ein.

Suchtprävention erreicht in Düsseldorf zu wenige Jugendliche. Das Erfahrungswissen der Selbsthilfe könnte stärker genutzt werden, um einer flächendeckenden Versorgung näher zu kommen. In den Suchtselbsthilfegruppen stellen Betroffene ihre Erfahrungen anderen Betroffenen zur Verfügung. Viele würden gerne ihren Rat darüber hinaus anbieten, bevor „das Kind in den Brunnen gefallen ist“.

Ziel ist es, ein abgestimmtes Konzept zu entwickeln, wie Suchthilfe und Selbsthilfe bei der Präventionsarbeit zusammenarbeiten können.

Ziel ist auch, weitere Referenten aus der Selbsthilfe zu motivieren und sie für die Aufgabe zu gewinnen.

Wann und Wo?

Am Freitag 27.10.2023, 14:00 – 17:00

Im Konferenzraum 6. Etage der Caritas,

Hubertusstraße 3, 40219 Düsseldorf

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldung bitte an den Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V. Hubertusstraße 3, 40219 Düsseldorf,
Tel.: 0211 / 17939481, Email: buero@kreuzbund-duesseldorf.de

Liebe Gruppenbesucherin, lieber Gruppenbesucher!

Du hast einen großen Schritt gemacht,
den Schritt von der Abhängigkeit zur Abstinenz.

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

Es ergeben sich für Dich neue Perspektiven und Möglichkeiten.

Möglichkeiten, an die Du bisher noch nicht gedacht hast:

Du bekennst Dich offen zu Deiner Suchterkrankung.

Du stärkst das Zusammengehörigkeitsgefühl – Du gehörst dazu.

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

Deine Gruppe erhält mehr Mitspracherecht, wird mehr gehört.

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

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

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

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

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

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

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

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

Du bist Mitglied im Deutschen Caritasverband.

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

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

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

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

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

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

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

Ohne Mitglieder kein Verband!

Ohne Verband keine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft!

**Kreuzbund Kreisverband
Düsseldorf e.V.**

Tel.: 02 11 / 17 93 94 81

Fax: 02 11 / 16 97 85 53

BEITRITTSERKLÄRUNG

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

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

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

Ich besuche die Gruppe:

Anschrift: (in Druckschrift)

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ EMail: _____

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

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift Gruppenleiter*in

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*in

Er denkt, was tue ich hier ?



*Wir denken, er ist hier genau richtig.
Selbsthilfegruppen sind Wichtig !*



www.kreuzbund-duesseldorf.de

**Redaktionsschluss für das nächste
Magazin**

Nr. 202 / 2023

ist der 06.10.2023

Titelthema:

„Wollen, Können, Machen“

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:

H. Stauff

Redaktion:

C. Blasche, T. Hintzen, K. Kühlen

S. Liebscher, R. Metz, A. Reindl,

H. Stauff

Satz: C. Blasche

Zeichnungen: H. Stauff

6x jährl. (KB-Eigendruck)

Auflage: 800 Stück

Impressum



KREUZBUND



201 / 2023