



KREUZBUND

Magazin

Sucht
selbst
hilfe

Kreisverband Düsseldorf e.V. Nr. 210

März/April 2025



Editorial

Es stimmt: Leben kann süchtig machen, besonders wenn man fürchtet, zu wenig davon abzubekommen. Es mag daran liegen, dass unser Leben endlich ist. Das kann uns veranlassen, zu viel in die verfügbare Lebenszeit hinein zu packen. Wir eilen von einer Sensation zur nächsten, ohne sie richtig auszukosten und zu genießen. Nach jeder neuen Attraktion sind wir erschöpfter und trotzdem ängstlich, etwas zu verpassen.

Suchtmittel versprechen uns intensiveres Erleben. Im Rausch sind wir grenzenlos kreativ und unermüdlich. Wir erleben ungeahnte Ekstasen und glauben, im wahren Leben angekommen zu sein. Leider ist der Mensch dafür nicht gemacht. Wir überfordern uns, die gewünschten Zustände erfordern immer höhere Dosen des Giftes, die Jagd nach dem Suchtmittel tritt an die Stelle der Suche nach dem glücklichen Leben und irgendwann verweigert unser Körper den Dienst.

Was wir verloren haben ist an sich noch da. Wir haben es nur aus den Augen verloren. Dies „Ist das Leben nicht schön!“, ist uns einfach verloren gegangen und wurde durch giftige Stoffe verdrängt und überlagert. Aber wie finden wir wieder zurück? Dafür gibt es leider keine allheilende Spritze, keine wundertätige Pille, keinen Zaubertrank.

Der stärkste Helfer ist unser eigener Wille. Unsere Wille und die Einsicht zur Veränderung. Gerade zum Beginn eines neuen Jahres fassen viele Menschen den Entschluss zu guten Vorsätzen. Toll wäre es, „die Bewegung der Mäuler in die Bewegung der Füße umzusetzen“, wie wir früher bei den Pfadfindern gesagt haben. Oder: „jeden Tag eine gute Tat“! Das ist vielleicht der beste Tipp zur Veränderung - auch im Blick auf die Sucht. Es geht nur so - Schritt für Schritt - denn auch kleine Schritte sind Schritte in die richtige Richtung. Was sind dabei eventuell Meilensteine?

- Sich Ziele setzen
- Nicht vergessen, sich auch zu belohnen
- Sich selbst immer wieder motivieren
- Geduld mit sich haben
- Veränderung braucht Entschluss, aber auch Zeit
- Hilfe suchen, Hilfe annehmen, Hilfe umsetzen
- Aus Erfahrung anderer lernen

So können wir zu uns und unserem wahren Leben zurückfinden.

Horst Stauff

Neues aus dem Vorstand

+++ Karnevalssitzung Elf vom Dörp +++

Auf der Sportlersitzung des Karnevalsvereins *Elf vom Dörp* im Januar durfte sich der Kreuzbund über einen Scheck aus der Saalspende freuen. Wir danken dem Veranstalter für diese tolle Aktion.

+++ WDR - Lokalzeit +++

Die Lokalzeit vom WDR zeigte im Januar in einem kleinen Beitrag die Suchtgeschichte von *Chris*, einem Mitglied im Jungen Kreuzbund. *Klaus Kuhlen* war live im Studio und stellte sich den Fragen zum Thema Suchterkrankung.

+++ WDR 2 - Der Vormittag mit Steffi Neu +++

Dry January, mit diesem Thema stand *Klaus Kuhlen* bei Steffi Neu vor dem Mikrofon und erzählte von seiner Suchterkrankung und über das neue Leben in der Abstinenz.

+++ Vortrag im Forum „Seelische Gesundheit“ +++

Vor dem Hintergrund der Zunahme psychischer Erkrankungen veranstaltete die Sucht- und Psychiatriekoordination des Gesundheitsamtes mit der Volkshochschule Düsseldorf das Forum „Seelische Gesundheit“. Referenten der Veranstaltung waren *Klaus Kuhlen*, Kreuzbund Düsseldorf und *Ruppert Schüler* von der Fachberatungsstelle Sucht der Caritas.

Das Thema lautete: „Sucht, Abhängigkeit und der Weg zurück“. Was ist Sucht? Woher kommt sie und wie bekomme ich Hilfe.

+++ Medikamentengruppe +++

Die Medikamentengruppe ruht wieder und startet zu einem späteren Zeitpunkt im Jahr 2025. Der Termin wird noch bekanntgegeben. InteressentInnen melden sich bitte im Büro an.

Der Vorstand

Auf der Suche nach dem schnellen Glück

Lebenserwartung ist ein weites Feld

Statistiker sind rational denkende Menschen. Sie haben den Begriff „Lebenserwartung“ auf die Zahl der Jahre reduziert, mit denen eine(r) abhängig von seinem Geburtsjahrgang durchschnittlich rechnen darf. Nach den Ergebnissen der allgemeinen Sterbetafel 2021/2023 liegen diese Werte bei 78,2 Jahren (Männer) beziehungsweise 83,0 Jahren (Frauen). Weitere Unterschiede sind für Spezialisten. Sie rechnen aus, welchen Einfluss genetische Besonderheiten haben und wieviel Jahre weniger Raucher, Trinker oder Menschen mit anderen riskanten Lebensgewohnheiten zu erwarten haben.

Die Erwartungen normaler Menschen an ihr Leben gehen über solche abstrakten Problemstellungen weit hinaus. Lebenserwartung ist für sie ein großes Wort. Sie erwarten inhaltliche Qualität! Ein Lebensjahr ist wie eine Weinflasche oder Bierdose: Auf den Inhalt kommt es an! Wer wollte nicht, dass das Leben sein ganzes Füllhorn über sie/ihn ausgösse? Und das bitte von Geburt an mit Silberlöffel im Mund bis zur Beerdigung mit Musik. Und dazwischen bitte „**Alles, immer, jetzt!**“

Doch die Verhältnisse sind nicht so...

Träumen ist nicht verboten. Und in gewisser Weise entlastet es ja auch, wenn man sich zwischendurch mal ins Schlaraffenland beamt. Je größer die Entbehrungen, desto stärker die Anziehungskraft von Traumwelten, in denen einem die gebratenen Tauben in den Mund fliegen. Nur findet man sich leider nach dem Aufwachen in der realen Welt wieder, in der die Güter knapp und für normale Sterbliche oft nicht erreichbar sind.

Die weltlichen Güter sind leider ungleich verteilt. Die neulich für Deutschland veröffentlichten Zahlen des Volksvermögens zeigen ein weiter zunehmendes Ungleichgewicht der Verteilung. Die oberen 5000 besitzen 90 % des Vermögens! Der Begriff „Vermögen“ ist sehr aussagekräftig: „Vermögen“ bedeutet „etwas bewirken können“, anders ausgedrückt: „Geld ist Macht“! Wer über viel Geld verfügt, hat viel Macht. Es ist kaum überraschend, dass alle anderen das Gefühl haben, bei der Verteilung zu kurz gekommen zu sein. Ihre „Lebenserwartung“ ist im Vergleich zu den Vermögenden eingeschränkt. Sie fühlen sich ungerecht behandelt und um etwas ihnen Zustehendes betrogen. Das Gefühl ist schwer zu ertragen!

Leider neigen wir dazu, unser Leben mit anderen zu vergleichen. Und dabei orientieren wir uns gern an denen, denen es vermeintlich besser geht als uns. Dabei sind die „oberen 5000“ übrigens gar nicht so das Problem. Ihre „Lebenserwartung“ ist sowieso unerreichbar. Aber wenn der Nachbar ein etwas größeres Haus oder Auto hat oder dreimal im Jahr in die Karibik fährt, dann nagt der Neid äußerst schmerzhaft an unserer Zufriedenheit. Es tröstet kaum, dass die Lebenszufriedenheit nicht proportional zum Wohlstand zunimmt, weil auch besser gestellte Menschen sich mit anderen vergleichen. Geld macht nicht glücklich aber es beruhigt ungemein!



Foto: Metz

Schlimmer noch: die Mehrzahl der Menschen muss ihre Lebensjahre für die Erfüllung grundlegender Bedürfnisse opfern. Statt ihre hochfliegenden Träume zu erfüllen, müssen sie für den Broterwerb für sich selbst und die Ihren sorgen.

Zwischen Wunsch und Wirklichkeit: der Mensch!

„Wer hat Dir eigentlich versprochen, dass Dein Leben einfach wird?“ Mit dieser Frage holte *Claudia Stark*, frühere Leiterin der Caritas-Suchtberatung, ihre Klienten auf den Boden der Tatsachen zurück, wenn diese über die Ungerechtigkeit der Welt jammerten.

Trotzdem bleibt „Alles, immer, jetzt“ ein starker Antrieb für menschliches Verhalten. Der Leidensdruck unerfüllter Wünsche und Sehnsüchte kann sehr stark werden. Not macht erfinderisch! Und wenn es Wege gibt, die Erfüllung unserer Wünsche auf kurzem Weg zu erreichen, gibt es wenig Gründe, die einen davon abhalten würden, diese Abkürzung zu nehmen.

Verlockungen durch Drogen führen in die Sackgasse

Drogen bieten scheinbar solche Abkürzungen auf dem Weg zum Glück für alle an. Der Rausch entführt mich aus der belastenden Realität in paradiesische Gefilde, in denen ich mich wunschlos glücklich fühlen kann. Gedanken an den nächsten Tag kann ich komplett ausblenden. Und zumindest am Anfang des Drogengebrauchs gelingt es bisweilen auch, im Rausch tatsächlich kreativer und erfolgreicher zu werden, weil innere Hemmungen ausgeschaltet werden.

Wenn da nicht immer nur das Erwachen wäre. Die Wirkung des Rauschmittels lässt nach und schon hält die graue Wirklichkeit wieder Einzug in unser Leben. Zunächst ist man in der Lage, den Konsum zu steuern und setzt die Rauschmittel nur gezielt und sparsam für seine Zwecke ein. Mit der Zeit wächst aber die Verlockung, sich öfter Glückszustände zu verschaffen und die Rauschmittel bei allen Missstimmungen einzusetzen, als Passepartout (Universalschlüssel) für alle Sorgen und Probleme der Welt. Je öfter man das tut, desto schwerer ist das schwere Los des normalen Lebens zu ertragen.

Fast zwangsläufig setzt ein Lernprozess ein, dass es mir mit dem Suchtmittel besser gelingt, mein Leben zu bewältigen. Aber dieser „Erfolg“ ist nicht umsonst. Schon Mephisto erklärte es dem Faust: „Beim Ersten sind wir frei, beim Zweiten sind wir Knechte!“. Der Preis des sorglosen Erfolgslebens im Rausch ist die Entwicklung einer Abhängigkeit. Derartige Bedenken werden jedoch beiseite gewischt, weil die Verlockung kurzfristiger Glückszustände stärker ist als rationaler Zweifel.

Wer an dieser Stelle falsch abbiegt, geht das Risiko einer Abhängigkeit ein. Er gerät in das Hamsterrad aus Rausch und Entzug, das sich immer schneller dreht und sie/ihn schließlich völlig vereinnahmt. Je nach den eingesetzten Drogen kann das sehr schnell gehen. Auch ein frühes Einstiegsalter und die Menge und Häufigkeit des Konsums können den Prozess beschleunigen. Hat man einmal die Kontrolle verloren, funktioniert auch der Rausch nicht mehr so wie vorher. Man braucht

mehr Stoff, um den erwünschten Effekt zu erzielen. Gleichzeitig drängen sich unangenehme Dinge wie Verheimlichung, Beschaffung und Finanzierung in den Vordergrund. Die Drogen verursachen Gesundheitsschäden und mindern die geistige Leistungsfähigkeit. So bleibt auf Dauer von den Glücksversprechungen nichts mehr übrig.

Abstinenz als zweite Chance

Nicht jeder schafft es, sich aus der Sucht wieder zu lösen. Sie hält einen gefangen wie der klebrige Schleim im Horrorfilm. Es bedarf extremer Anstrengungen, um sich daraus zu befreien und ans trockene Ufer zu gelangen. Dort sitzt man dann bestenfalls sicher in einer Therapieklinik und versucht, sich selber wieder zu finden:

- Was habe ich da eigentlich gemacht?
- Was wollte ich mithilfe der Drogen erreichen?
- Geht das auch ohne Drogen?
- Will ich das wirklich noch?

Bei der Bestandsaufnahme ist es wichtig, sich nicht zu lange mit den Fehlern und Selbstvorwürfen aufzuhalten, sondern sich auf Ziele und Ressourcen zu fokussieren:

- Wohin will ich?
- Welche Schritte sind nötig?
- Was brauche ich dazu?
- Wer kann mir dabei helfen?

Und schließlich ist noch die Frage nach Störungen zu klären:

- Wovon und von wem muss ich mich verabschieden?

Denn weder macht es Sinn, über unmögliche Wünsche zu grübeln, noch Kontakte aufrecht zu erhalten, die nicht zu meinen Zielen passen und die mich möglicherweise davon abbringen.

Wenn man sich auf diese Weise Klarheit verschafft hat, kann man sich aufs Neue auf den Weg machen und darauf hoffen, dass die gemachten Erfahrungen den Blick für den rechten Weg schärfen. Die Selbsthilfegruppe mit dem Erfahrungsschatz anderer Menschen in ähnlicher Lage ist eine wichtige Hilfe, um zufriedene Abstinenz zu erreichen.

Reinhard Metz

Lebens-Elixiere

...Das sind nicht unbedingt alle grünen Flaschen, die jetzt schnell entkorkt werden müssen... (Kleiner Scherz von mir) zu Karneval.

Dabei fällt mir ein: der Karneval fällt sicher nicht zufällig in den Winter.

Gute Laune vertreibt so manche Winterdepression, der viele zum Opfer fallen und die ein auslösender Faktor ist für so manche Exzesse!

Kürzlich wünschte ich einem Kollegen in der Etappe „Frohes neues Jahr“! Zur Antwort bekam ich: „Das ist es ja, es wird eben nicht besser.“ Viele tragen ihre Depression, Monat ein, Monat aus, mit sich herum.

Viele „Polytoxten“ bekommen Anfang des Monats ihr Geld und sind nach wenigen Tagen schon wieder pleite. Das macht depressiv! - Und man ist folglich bei seinem (Methadon-) Arzt zu hoch eingestellt und läuft überdosiert mit allen Nebenwirkungen durch die Gegend.

Aber egal ob „polytox“ oder einfach psychisch belastet, die Gesellschaft tendiert allgemein nach meinem Eindruck dazu, immer depressiver zu werden. Das mag auch daran liegen, dass man als Bürger das Gefühl hat, „es ändert sich sowieso nichts für mich“. Auch ich kenne dieses Gefühl sehr gut!

Man steht morgens auf und denkt:

Schon wieder aufrappeln, seinen Verpflichtungen nachkommen, die einen ständig nerven und überhaupt..., die Unzufriedenheit, nichts ist wie früher, der Körper macht nicht mit, ständig Arzttermine, die einem das Leben zwar verlängern, wobei aber das Ergebnis ja sowieso schon feststeht. Man ist down, kommt nicht in die Gänge - wofür auch... schwarz-malen... schwarz-malen... dann wieder Alltag.

Achtung! Ich kann nur empfehlen, in diesen Momenten die Kurve zu kriegen und aus dem Strudel negativer Gefühle auszubrechen.

Erinnert Euch, dass es im Laufe des Tages wieder schöner wird! Dann, wenn man im Schwung ist, der Kreislauf im Laufe des Tages mitmacht und man motiviert an viele Werke herangeht! Dann fühlt man sich wieder gut und die Depressionen sind weg. **Erinnert Euch daran jeden Morgen, wenn es so schlimm wird.** Im besten Falle werden diese dunkelgrauen Morgen mit der Zeit weniger und man kann wieder nach und nach besser normal aufstehen.

Kürzlich fragte ich eine Studentin, ob sie schon in unsere Podcast-Serie gehört hat. Sie sagte: „Leider nein, da ich selbst gerade in einer Down-Phase stecke.“ Ich entgegnete darauf: „**Denk einfach daran, dass es Menschen gibt, denen es viel schlechter geht!**“ Sie sagte: „Ja, stimmt!“ „Eigentlich sage ich mir das auch immer!“

Folglich wissen wir also selbst schon die richtigen Antworten auf unsere Probleme. Sie sind nur verdrängt worden!

In der Etappe, meiner Betreuungseinrichtung, sage ich vielen, dass es mir viel besser geht, seitdem ich keinen Beikonsum (von Drogen) mehr habe und ich mich vom Ersatzmedikament (z.B. Methadon) stetig abdosiert habe.

Das „Schwitzen“, das „Kopfkino“ und die „Unruhe“ sowie der Druck, einer Droge hinterherzulaufen, sind dadurch mit der Zeit immer weniger geworden und haben nicht mehr viel Einfluss auf mich (Bezug nehmend auf den Artikel von Barbara Heckhoff). Das ist natürlich ein weiter Weg für viele bei uns, aber wenn man die Einsicht hat, sollte man **in kleinen Schritten „Schritt für Schritt“** sein Ziel in Angriff nehmen. Perfekt, wenn man schon mal den **ersten „Schritt“** macht. **Nicht an die Zeit denken, denn das Zeitgefühl ist für jeden anders getaktet! Positiv denken und Abwechslung oder einer Arbeit nachgehen die man gerne macht!**

Das gehört bei uns in der Etappe zur „**Tagesstruktur**“.

Es gibt in der Etappe viele Arbeitsangebote, denen man nachgehen kann. Zudem sind unsere Produkte sehr beliebt und häufig ausverkauft. Das gibt unserer Betätigung einen Wert. Wir basteln nicht einfach irgendwas zusammen, wir richten uns nach den NaBu-Richtlinien und folgen deren Anleitungen im Zusammenbau und Material.

Wir nutzen ökologisch verträgliche Materialien und denken an die Umwelt.

Zwischendurch gehen wir einfach mal „Müll sammeln“ - und **das Gefühl, etwas „Gutes“ getan zu haben, begleitet uns dann den Tag über.**

(Aber nebenbei bemerkt... könnte sich unsere künftige Regierung nicht endlich mal ein Gesetz einfallen lassen, **um diesen alltäglichen Plastikmüll in und um unsere Lebensmittel zu reduzieren oder sogar zu „ersetzen“?** Das wäre ein „**Meilenstein**“ für die ganze Gesellschaft, die sowieso das Gefühl hat, es ändert sich nichts im Leben und nervt! Dieser Plastik-Konsum macht sowieso nur einzelne reich... oder ist dieser Müll vielleicht relevant bei der Verbrennung für meine Fernwärmeheizung, die ich sowieso bezahle? Ich habe mich wirklich gefragt, ob es das wert sei, dies zu recherchieren... Ich ließ es erstmal sein!)

Demonstrationen sind für mich zudem ein wiederentdecktes Mittel, **im Kollektiv für meine Meinung einzutreten und Aufmerksamkeit dafür einzufordern!** Die Gemeinschaft mit andern löst nicht nur den „Ich-bin-ganz-allein“-Schmerz auf, sondern gibt mir auch ein Gefühl von Stärke und Selbstwirksamkeit. Die Gesellschaft um mich herum möchte offensichtlich auch, dass es endlich weiter geht.

Raus aus dem „immer gleichen Trott“! Wie Herr Scholz sagte: „Zeitenwende“... die mal endlich eintreten sollte.

Wir wollen „**Alternativen**“ suchen, auch für die Wirtschaft. **Die Angst vor der Umstellung muss weg. Vieles kann gut ersetzt werden, neu erfunden, umgewandelt werden und wieder in „Schwung“ kommen.**

Dann haben alle (auch in der „Etappe“) wieder „**Zuversicht**“ auf eine bessere Zeit. **Wir sind alle gar nicht so verschieden... Erkennt Ihr Euch wieder?!** Mit diesem Appell möchte ich zeigen, was im Zustand der Abstinenz alles wieder möglich wird und wie ich mich selbst wieder neu fühle und aus mir selber Kraft und Lebensmut schöpfe. Ich gehöre wieder dazu und habe eine Stimme, die gehört wird. Kein Vergleich zu der Ohnmacht der Sucht, bei der die ganze Kraft für die Jagd nach dem nächsten Schuss drauf ging!

Ich möchte noch eine Warnung vor neuen Suchtformen aussprechen: **Wisst Ihr eigentlich, wie die neuen digitalen Süchte heute aussehen und was unsere Kinder seit der Erfindung von TikTok und Co. den ganzen Tag über konsumieren?** Sie gucken einen Clip, einen Gassenhauer nach dem anderen, so oft sie nur können. In Bus und Bahn, vor und nach der Schule, beim Essen, vor dem Schlafengehen und darüber hinaus. Zum besseren Verständnis: Das wäre, als ob wir uns den ganzen Tag über Sketche und Katastrophen hintereinander ansehen würden, nonstop!



Aber was sage ich, die Übergänge sind fließend und es sind nicht nur die Kinder!

Jetzt kauft sich ein gewisser blonder Mann aus den USA auch in der Führung der sozialen Medien ein und sogar „Faktenchecks“ zur Wahrheitsfindung werden abgeschafft. Somit finden Fake-News und unglaubliche KI-Videos immer mehr Platz, dem keine Grenzen gesetzt werden. Was das mit dem Gehirn macht? - Man nennt es „Brainwashing“ oder „Gehirnwäsche“ auf Deutsch. Informationen werden zu Märchen gemacht und rechtfertigen Kriege und Annexionen, unrechtes Groß schluckt armes Klein.

Wie soll die nächste Generation mit der Zukunft noch klar kommen? Irgendwann bestimmen wenige Reiche über ein großes internationales Volk, welches der Realität und größenwahnsinnigen Machtstrukturen nicht mehr „**gewachsen**“ ist.

Wahrscheinlich müssen wir den ersten digitalen Opfern schon beibringen, was menschliche Werte sind, und vieles Vernachlässigte mit ihnen nachholen.

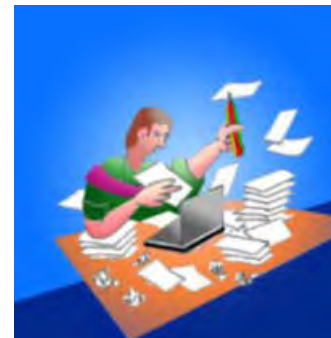
Wie Ihr seht, müssen wir die Suchtproblematiken kennen, **auch auf unsere Mitmenschen achten, und unser Wissen wird dabei zum Vorteil! Wir müssen alle mehr zusammenrücken**, bei ganz schön viel drohenden Unannehmlichkeiten, die auf uns zukommen.

Wir werden gebraucht, also achtet auf Euch!

Alexander Reindl

=====

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



Alexander Reindl

Weiter, immer weiter, nur – wohin?

In Gedanken habe ich über unser Titelthema schon so manchen Artikel verfasst, aber nicht zu Papier gebracht. Heute möchte ich es einfach mal versuchen.

Nach langjähriger Trockenheit frage ich mich manchmal, ob das jetzige Leben so lebenswert ist. Verpasse ich nicht irgendetwas? Ist mein Leben in der rechten Balance oder muss ich noch was daran ändern?

Ich habe das Gefühl, meine Freizeit nicht richtig zu gestalten, aber was kann ich daran ändern?

Freunde raten: Gehe mehr spazieren, reduziere dein Rauchverhalten, treffe Freunde und Bekannte, suche ein Hobby, das dich ausfüllt, erfülle dein Ehrenamt in der Selbsthilfe.



Obwohl ich mir all das fürs neue Jahr vorgenommen hatte, habe ich in den ersten Tagen des Jahres in meinem alten Trott weitergelebt.

Das heißt, wenn nichts Bestimmtes ansteht: Fernsehen, Haushalt, dazwischen am PC spielen! Auf keinen Fall einen unnötigen Schritt vor die Tür machen (zu meinem Glück spielt das Wetter auch noch dabei mit). Das sollte sich doch ändern! Ich hoffe, ich finde bald den Einstieg!

Auf der Suche nach Stichpunkten zur Sucht auf Leben bin ich im Internet auf einen Songtext von Peter Maffay gestoßen, irgendwie tröstlich:

DIESE SUCHT, DIE LEBEN HEISST SONGTEXT VON PETER MAFFAY

Ohne sie wär Rom nie gebaut
Andromeda nie entdeckt
Hätte nie ein Liebeslied
In dir Sehnsucht erweckt
Gäbe es Krieg, wenn sie nicht wär?
Hoffnung aufs Morgenrot?
Was wär ein Mensch dem andern wert
Und wo blieb die Angst vor dem Tod?

Diese Sucht, die Leben heißt
Und der jeder verfällt
Ist ein Teil von jenem Geist
Der dich schuf und die ganze Welt.

Sie war der Stern von Bethlehem
Führte Homer die Hand
Tausend Namen gab man ihr
Sie blieb oft unerkant
Sie macht dich stark und schwach zugleich
Gerade so wie du fühlst
Sie ist das Mädchen, das du liebst
Und das du im Traum nur berührst

Diese Sucht, die Leben heißt
Und der jeder verfällt
Ist ein Teil von jenem Geist
Der dich schuf und die ganze Welt.

Diese Sucht, die Leben heißt
Und der jeder verfällt
Ist ein Teil von jenem Geist
Der dich schuf und die ganze Welt.

Carmen Blasche

Plädoyer für eine drogenfreie Tischkultur

Sucht auf Leben gehört auch nach dem Ende des Drogenkonsums zur menschlichen Existenz. Unser Leben, unsere Kultur, ist in vielfältiger Weise von Drogen, speziell von Alkohol durchdrungen. Das geht von der **Champagnerlaune beim Operettenball bis zum Cuba-Libre-Cocktail an der Strandbar**. Bei allen festlichen Anlässen des Erwachsenenalters von der Hochzeit bis zur Beerdigung dürfen alkoholische Getränke nicht fehlen. Auch in der christlichen Religion spielt Alkohol seine Rolle beim Abendmahl.

Das erschwert abhängigen Menschen **die zwanglose Teilnahme an kulturellen gesellschaftlichen Ereignissen** und führt ihnen besonders zu Beginn der Abstinenz den ihnen auferlegten Verzicht nachdrücklich vor Augen. Sie fühlen sich ausgeschlossen: „Alle anderen dürfen, ich nicht!“ Das triggert das Suchtgedächtnis und beeinträchtigt die Lust am Leben.

Wie damit umgehen?

Die Rückfallgefahr ist offensichtlich. Nicht nur, dass man sich geniert, beim Toast das Wasserglas zu erheben, schon der Anblick einer festlichen Tafel mit mehreren Sorten Weingläsern schließt den Wassertrinker aus. Für ihn gibt es nur ein Industrieglas mit dem bunten Aufdruck von *Apollinaris*. Ganz zu schweigen von besorgten Nachfragen und der freundlichen Aufforderung, mit dem Rest der Versammlung doch mal was Richtiges zu trinken.

Manch einer greift in dieser Situation zu **Ausweichstrategien**. Apfelschorle ist nicht nur deshalb so beliebtes Ersatzgetränk für Abhängige, weil der hohe Zuckeranteil das Belohnungssystem ähnlich wie Alkohol bedient, sondern auch weil sie farblich aussieht wie Wein oder Sekt. Andere lassen sich das Rotweinglas mit dem Saft schwarzer Johannisbeeren füllen, um nicht aufzufallen und zumindest optisch die Stimmung früherer Feste nachzuempfinden.

Andere weichen auf die alkoholfreien Varianten ihrer früheren Lieblingsgetränke/-suchtmittel aus. Ein Gruppenmitglied ließ sich vergangene Weihnachten darauf ein, nach mehrjähriger Abstinenz alkoholfreien Wein zu probieren. Er schmeckte tatsächlich wie Wein, löste aber zum ersten Mal einen mehrstündigen Anfall von Suchtdruck bei ihm aus. Das Suchtgedächtnis lässt sich nicht gern austricksen.

Abstand halten!

Mit jahrzehntelangem Abstand ist es vielleicht etwas zu einfach, beim Mitfeiern eine entspannte, souveräne Beobachterposition zu empfehlen. Dabei könnte es sich auch schlicht um eine Alterserscheinung handeln.

Andererseits muss die **Aufrechterhaltung der Abstinenz für Abhängige oberste Priorität** haben. Deshalb ist es wichtig, im Laufe der Zeit eine **persönliche Haltung** zu entwickeln, die den Umgang mit Alkohol bei festlichen Anlässen bestimmt. Ich vergleiche das zuvor beschriebene sehnsuchtsvolle „Liebäugeln“ mit der früheren festlichen Stimmung gern mit dem Segeln hart am Wind an einer Leeküste. Wenn man ihr zu nahe kommt läuft man Gefahr auf die Klippen aufzulaufen und zu stranden. Bildlich gesprochen ist es ratsam, sich mit ein paar Luv-Schlägen Raum zu verschaffen, um den Schiffbruch sicher zu vermeiden.

Für mich persönlich ist der Alkohol gestorben. Ich trauere ihm auch nicht nach. Er hat mich über lange Zeit in die Irre geleitet und von wesentlichen Dingen abgelenkt. Die Jahre in der Sucht waren verlorene Jahre. Ich bin froh, dass ich danach noch so lange Zeit hatte, neue positive Erfahrungen zu machen und eine neue Lebensform zu finden. Voraussetzung dafür ist der größtmögliche Abstand vom Alkohol. Bestimmte Dinge gehen eben nicht mehr.

- Ich **kaufe** für Feste keinen Alkohol ein, **öffne** keine Flaschen und **schenke** den Gästen auch **nicht ein**.
- Ich **koche** nicht mit Alkohol und esse keine Speisen, die typischerweise mit Alkohol zubereitet werden. **Im Zweifel frage ich vorher nach**.
- Ich gehe nicht mehr in **Kneipen**, weil ich keine Kneipengespräche mehr führe.
- Und **bei Festen bin ich nicht mehr der letzte**, weil ich merke, wenn ich müde bin.

Drogen im Alltag zurückdrängen!

Etwas mehr **Verhältnisprävention** würde es vielen Menschen erleichtern, eine konsequentere Haltung zur eigenen Gesundheit zu gewinnen. Dazu fällt hierzulande nicht mal dem Drogenbeauftragten mehr etwas konkret Umsetzbares ein. Im Gegenteil öffnet die Regierung durch die (Teil-)Legalisierung von Cannabis ein Schleusentor für den Mainstream eines Lebens mit Drogen. Und von den versprochenen Maßnahmen zur Jugendprävention ist weit und breit nichts zu sehen.

Was möglich wäre, kann man beim **Kampf gegen das Rauchen** sehen. Während früher auf jedem Esstisch im Restaurant mindestens ein Aschenbecher stand, wird heute über das Rauchen im Freien diskutiert! Die Industrie versucht, mit der E-Zigarette zu kontern, aber auch hier sind die Gesetzgeber z.B. bei den Einmal-Zigaretten sofort abwehrbereit. Solange ähnliche behördliche Aufmerksamkeit bei Alkohol nicht zu erwarten ist, bleibt es Sache der Suchtselbsthilfe, dem Mainstream entgegenzutreten.

Gesellschaftliche Initiativen anstoßen!

Neben den klassischen Gruppenangeboten, neben Seminaren, Information und Prävention könnte die Entwicklung einer drogenfreien Tischkultur Thema eines Selbsthilfeprojekts sein. Damit meine ich nicht die Erzeugung einer Rotweinsauce ohne Rotwein.

Es sollte selbstverständlich sein, bei der **Zubereitung von Speisen** bei Festen auf abstinent lebende Menschen genauso viel Rücksicht zu nehmen wie auf Vegetarier. Auch sie sollten eine komplette Mahlzeit erhalten. Während inzwischen oft im Vorfeld von Einladungen oder auch Restaurantbesuchen nach dem Fleischverzehr gefragt wird, spielt die Verwendung von Alkohol beim Kochen bisher kaum eine Rolle bei der Auswahl von Menüs. Deshalb kommt es bei Tisch manchmal zu unschönen Diskussionen über Flambiertes oder Tiramisu. Die **Aufmerksamkeit der Gastgeber für die Belange der Abstinenten** sollte verbessert werden.

Mir fehlen auch **Getränkeempfehlungen** zu unterschiedlichen Gerichten, die es für alkoholische Getränke nicht erst seit „Dinner for one“ gibt. „White wine with the fish“ und „Sherry with the bird“ sind für kultivierte Esser selbstverständlich. Kulinarisch bewanderte Gruppenmitglieder sollten sich zusammensetzen und sich Gedanken darüber machen, welche Säfte, aromatisierten Wässer oder Tees mit bestimmten Speisen harmonieren. Geht ungesüßter Kakao mit Kalbsleber? Ich bin gespannt auf eine entsprechende Tabelle.

Auch über die **Größe und Form der Trinkgefäße** lohnt sich nachzudenken. Warum gibt es kein Stielglas für Wasser oder Mischgetränke?

Die abstinente Lebensform sollte gleich geschätzt und lustvoll gestaltet werden!

Reinhard Metz

Wir gratulieren herzlich...

Thomas Hintzen
der am 17. März 2025
65 Jahre wird.



Barbara Heckhoff
die am 21. März 2025
80 Jahre wird.



Gabriele Bloser
die am 24. März 2025
80 Jahre wird.



Kreuzbundkalender

KB-Termine:

04.03.2025	10.00 Uhr Frauenfrühstück
07.03.2025	15.00 Uhr 1. Redaktionssitzung
07.03.2025	17.00 Uhr Vorstandssitzung
21.03.2025	18.00 Uhr Gruppenleiterrunde
01.04.2025	10.00 Uhr Frauenfrühstück
04.04.2025	15.00 Uhr 2. Redaktionssitzung
04.04.2025	17.00 Uhr Vorstandssitzung
12.04.2025	10.00 Uhr Männerfrühstück
14.04.2025	15.00 Uhr Frauenarbeitskreis

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Matthias Hahne
Tagesklinik Langerstraße	Matthias Hahne
JVA Düsseldorf 18:00 - 19:30 Uhr	G. Wolf-Thissen Achim Zeyer Jeden 2. Dienstag
Markushaus	Achim Zeyer
Fliedner- Krankenhaus	Frieda Franco- Santamaria
Oberbergklinik Hürth	Klaus Kuhlen
Oberbergklinik Kaarst	Klaus Kuhlen Reinhard Metz
Tönisstein	Matthias Hahne Klaus Kuhlen im Wechsel
My Way Betty Ford Klinik	Klaus Kuhlen, Markus Kunkel, Reinhard Metz
Salus Klinik Hürth	Klaus Kuhlen
SKFM	Klaus Kuhlen

Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter

Anmeldungen zur Supervision
bis spätestens eine Woche vor
dem jeweiligen Termin im Büro.

Zur Zeit keine Veranstaltung

Kreuzbund-Gruppen und Gesprächskreise im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstraße 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>BZ19</p> <p>Nicht stoffgebundene Abhängigkeit</p> <p>17:00-18:30 Uhr</p> <p>Nathalie Massion-Opfinger M 0176-55953855 nathalie.massion@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ22</p> <p>60 Plus</p> <p>11:00-12:30 Uhr</p> <p>Reinhard Metz T 0211-571859 reinhard.metz@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ9</p> <p>11:00-12:30 Uhr</p> <p>Jürgen Siebertz T02065-5500999 juergen.siebertz@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ5</p> <p>Frauengruppe</p> <p>18:00-19:30 Uhr</p> <p>Daniela M 0157-76019715 frauengruppe@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ6</p> <p>19:30-21:00 Uhr</p> <p>Stefan Linker stefan.linker@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>
<p>BZ 11</p> <p>Selbsthilfe für Führungskräfte</p> <p>18:00-19:30 Uhr</p> <p>Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ14</p> <p>17:15-18:45 Uhr</p> <p>Byrthe Schmidtke T0211-1588051 byrthe.schmidtke@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ3</p> <p>Seniorengruppe</p> <p>jeden 2.Mittwoch im Monat</p> <p>15:00-17:00 Uhr</p> <p>Brunhilde Dupick T 0203-740951 bruni.dupick@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ4</p> <p>Kreuzbund queer</p> <p>19:00-20:30 Uhr</p> <p>Matthias M 0151 11574650 matthias@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	
<p>BZ15</p> <p>18:30-20:00 Uhr</p> <p>Heinrich Kroll T 0211-9216216 heinrich.kroll@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ1</p> <p>Junger Kreuzbund I</p> <p>18:00-19:30 Uhr</p> <p>Kamil Szachowski M 0177-7494857 kamil.szachowski@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ17</p> <p>18:00-19:30 Uhr</p> <p>Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ8</p> <p>19:30-21:00 Uhr</p> <p>Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	
	<p>BZ2</p> <p>Junger Kreuzbund II</p> <p>18:45-20:15 Uhr</p> <p>Sören Mindhoff M 0173-7475835 soeren.mindhoff@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ12</p> <p>18:30-20:00 Uhr</p> <p>Achim Zeyer M 0172-2666987</p>		

Aussengruppen und Freizeit

	Donnerstag	Freitag	Samstag
	<p>LVR-Klinikum Haus 26 16:00-17:30 Uhr Klaus Pöpperl T 0211 17939481 klaus.poepperl@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ10 Redaktions Team jeden 1. Freitag im Monat 15:00 Uhr im HuB 3 Treff Horst Stauff T 02173 33341 redaktion@kreuzbund- duesseldorf.de</p>	
	<p>BZ18 Malen und Handarbeiten 17:00-18:30 Uhr Christa Thissen T 0211 356617 christa.thissen@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>Onlinegruppe Zoom 18:30-20:00 Uhr Andrea Stevens M 0171 1002342 andrea.stevens@ kreuzbund- duesseldorf.de</p>	
	<p>Holthausen 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177 8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund- duesseldorf.de Ev. Kirchengemeinde D'Süd Adolf Klarenbach-Straße 4</p>		
	<p>Derendorf 18:55-20:00 Uhr Uwe Erger M 0174 9107087 uweerger@outlook.de Pfarre Heilig Geist Ludwig Wolker Str. 10</p>		

Kreuzbund-Gruppen in Ratingen und im Rheinkreis Neuss

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<p>Meerbusch Büderich 18:00 Uhr KKG Heilig-Geist Karl-Arnold Str, 36 40667 Büderich Manfred Hellwig M 0173 7465216</p>	<p>Neuss Zentrum 19:00 Uhr ONS-Zentrum Reydter Strasse 176 41464 Neuss Rainer Petermann M 0157 56626300</p>	<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 Reydter Strasse 176 41464 Neuss P.W. Motes T 02132 71399</p>
<p>Neuss West 19:00 Uhr ONS-Zentrum Reydter Str. 176 41464 Neuss Wolfgang Hebing T 02131 130308</p>		<p>Neuss 1 19:00 Uhr ONS-Zentrum Reydter Strasse 176 41464 Neuss Horst Schumacher M 01520 3686097</p>	<p>Grevenbroich 1 20:00 Uhr Lindenstrasse 1 41515 Grevenbroich Kalle Holz T 02181 1357</p>
<p>Ratingen 19:00 Uhr Statt-Café Graf Adolf Str. 7-9 40878 Ratingen Jens Brohse M 0170 1743753 Anne Merke T 02102 913967</p>		<p>Grevenbroich 3 20:00 Uhr Lindenstrasse 1 41515 Grevenbroich Hans Aretz M 0177 5250224</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/ 17939482

Öffentlichkeitsarbeit

Komm. Klaus Kuhlen 0177/ 8701685

Geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-101

Öffnungszeiten:

Büro Hubertusstraße 3

Montag bis Donnerstag

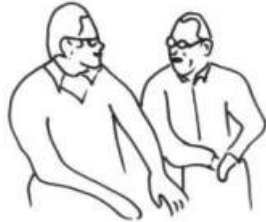
10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Cafeteria:

Montag bis Freitag

9.30 Uhr bis 19.30 Uhr

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



Wir trauern um...



Peter Konieczny

*** 07.11.1958**

† 09.01.2025



Nachruf

Irgendwann tauchte Peter Konieczny in der Bendemannstraße auf. Es war die Zeit, als der Computer in die Büros einzog. Ich glaube, es war Angelika Buschmann, die ihn dem Vorstand empfahl. Er organisierte die Ausstattung mit Rechnern und Programmen sowie Vernetzung und Datensicherung. Für Peter war es gut, dass er in seiner noch frischen Abstinenz eine sinnvolle Aufgabe fand.

Bei seiner Arbeit gewann er Einblick in unseren Verein und interessierte sich besonders für die organisatorischen Aufgaben und Probleme. Bei unseren häufigen Gesprächen merkte ich, dass es ihn in den Fingern juckte, sich für die Optimierung der Abläufe zu engagieren. Die Gelegenheit dazu bot sich 2008, als Heinz Drillen den Vorsitz abgab. Peter kandidierte und wurde gewählt. Wir wurden für zwei Amtszeiten bis 2014 ein gutes Gespann. Was uns verband, war die Neigung zu konzeptioneller Arbeit für das Wachsen und Gedeihen des Vereins jenseits der Vereinsmeierei. Wir planten die Modernisierung des Stadtverbandes.

Raus aus dem Hinterhaus der Kreishandwerkerschaft und hin zur professionellen Suchthilfe der Caritas. Der Vorstand der Caritas brachte den Umbau der Hubertusstraße ins Gespräch und so wurde das Projekt einer räumlichen Zusammenführung beider Einrichtungen geboren. Peter war der Motor dieses Riesen-Vorhabens für einen Amateuerverein. Uns rauchten bald die Köpfe: Raumplanung des Cafés, Mietverträge, Finanzierung über die Stiftungen...

Aber für uns war das nur das Fundament für den Neuaufbau des Kreuzbundes in Düsseldorf. In unserer zweiten gemeinsamen Amtszeit entwickelten wir ein Konzept, um den Kreuzbund für Abhängige aller Suchtmittel zu öffnen und die Arbeit über die Gruppen hinaus überall dorthin zu verlagern, wo Abhängige unsere Hilfe benötigen. Es wurden Seminare veranstaltet und Projektgruppen gebildet und es gelang uns, den Niedergang zu stoppen und ein gewisses Wachstum einzuleiten.

In der ganzen Zeit war Peter Schmerzpatient. Sein Rückenleiden machte ihm zunehmend zu schaffen und er musste viel Kraft aufwenden, um dagegen anzukämpfen. Der unaufhaltsame körperliche Verfall verbitterte ihn und nahm ihm die Freude an der gemeinsamen Arbeit. Es kam hinzu, dass ihn einige etwas engstirnige Traditionalisten im Kreuzbund als Vorstand infrage stellten, weil er Schmerzmittel einnehmen musste! Deshalb zog er sich nach seiner zweiten Amtszeit völlig aus dem Kreuzbund zurück und war auch für mich nicht mehr zu erreichen.

Dennoch hat der Kreuzbund allen Grund zur Dankbarkeit. Er hat den Karren in schwieriger Zeit gezogen und dabei Weitblick und Geschick gezeigt. Während andere Ortsverbände sich auflösten, hat er die Grundlage dafür gelegt, dass der jetzige Vorstand durchstarten konnte.

Unser Mitgefühl gilt seiner Frau, die ihn auch im Kreuzbund stets unterstützt hat.

Wir werden Peter ein ehrendes Andenken bewahren

**Kreuzbund Düsseldorf
Reinhard Metz**



Johannes Herriger

*** 13.05.1954**

† 22.01.2025

Es ist wieder passiert

Wie konnte mir das passieren? Hellwach lag ich im Bett und konnte nicht einschlafen. Ganz plötzlich wurde mir klar, dass das vom Zucker kam. Ich war rückfällig geworden, hatte spät Süßes gegessen, was mein Gehirn wachhielt. Es hätte mir sogar eine Warnung sein müssen, dass das passieren konnte, ja, dass die Gefahr drohte, denn ich hatte es gekauft: Marzipanrohmasse. Das ist eigentlich eine Backzutat. Die kompakte Masse wiegt 200 Gramm, davon sind 54 % Mandeln, der Rest ist hauptsächlich Zucker, **Invertzucker** und Wasser. Da war wieder diese Sucht nach Süßem. Dieses Marzipan habe ich um Mitternacht gegessen, wollte mir nur eine dünne Scheibe von dem Block (6x10x1 cm) mit dem Messer absäbeln und hatte den Hintergedanken bzw. die Selbstlüge, dass es ja „nur“ oder zumindest überwiegend um Mandeln geht, und Nüsse kann ich mir ja erlauben. Das ist ein Trugschluss.



Foto: Horst Stauff

Nicht das erste Mal

Es ist mir schon mehrmals passiert, dass ich mich selbst belüge, wenn ich im Geschäft etwas einkaufe, was mich zu Hause dann doch reizt, es im Übermaß zu essen. Ich weiß inzwischen genau, bei den kleinen Mengen, die ich mir einteilen will, bleibt es nicht.

Ich wollte plötzlich mal wieder dringend etwas Süßes essen. Müde war ich, wollte aber noch nicht schlafen gehen. Der Tag war so aufregend für mich. Ich hatte viel zu überlegen. Ich weiß, dass mir Zucker hilft, wieder wacher zu sein, aber das spielte in meinem Bewusstsein in diesem Moment keine Rolle, ich dachte in dem Moment nicht richtig darüber nach, es ging mir - wie man so sagt - am Gehirn vorbei. Dabei weiß ich, dass Müdigkeit schon ein Einfallstor für schlechte Entscheidungen ist. Es blieb nicht bei einer dünnen Scheibe, ich biss in den Block und genoss es - aß die 200 g Marzipan auf. Wenn schon, dachte ich, dann muss jetzt schnell alles weg, damit ich nicht wieder der Verführung unterliegen kann.

Nun konnte ich länger aufbleiben, meine Gedanken und Gefühle sortieren und ging später schlafen. Klar, ich war rückfällig geworden. Mich überkam ein Gefühl der Scham und ich ärgerte mich gewaltig über mich selbst. Wie konnte ich mir das erklären?

Suche nach Gründen

Ich hatte die KB-Gruppe „Frauenfrühstück“ besucht und erfuhr viel von den Sorgen und Nöten der Frauen und was sie in ihrem Alltag bewegt hat. Das ging mir nah.

Ich hatte gerade berichtet, dass ich abends keinen inneren Kampf mehr nach Süßem habe und das kam gut an. Dann fragte mich eine Teilnehmerin, wie ich es geschafft hatte, Zucker wegzulassen. Wir kannten uns noch nicht und ich antwortete ihr kurz, dass ich dafür über eineinhalb Jahre gebraucht habe und sehr aufpasse, was ich zu mir nehme, meine Ernährung dementsprechend umgestellt habe und selbst koche. Ich empfand, dass es gerade keine günstige Gelegenheit war, intensiver darauf einzugehen. Wenn ich es recht bedenke, hatte ich diesen „Erfolg“ erst seit 2 Wochen.

Obwohl ich es wusste

Als ich nun wach lag, fiel mir ein, dass ich eigentlich hätte erzählen müssen, dass am Anfang die Einsicht stand, dass mir der viele Zucker viel geschadet hatte, u.z. in vielerlei Hinsicht: starkes Übergewicht,

überbelastete Gelenke, einengende Atmung, Schwindel und Herz-Kreislauf-Beschwerden. Ich bin nicht mehr jung. Wie sollte ich da die letzten Jahre meines Lebens so erleben können, dass ich an allem noch teilhaben konnte, fragte ich mich. Ich hatte in Sachbüchern viel darüber gefunden, was Zucker im Körper anstellt (siehe Kasten). Als ich vom Verstand her das für mich begriffen hatte und ich Hilfe und Zuspriechung im Kreuzbund fand, konnte ich endlich erfolgreich gegen meine Sucht angehen. Ich weiß, dass ich Zucker weglassen muss, auch kleine Mengen verführen mich dazu, dass ich keinen Halt mehr finde und mehr davon nehme. Dass ich das Marzipan gegessen hatte, verursachte an den nächsten Abenden wieder ein erhöhtes Bedürfnis, Süßes zu essen, und ich bekam Kopf- und Gliederschmerzen, Schwächegefühle und fühlte mich total unruhig, wie es Suchtgefährdete eben erleben. Aber ich hielt durch und nach ein paar Tagen wurde es besser.

Weglassen ist möglich

Wie bei jedem Suchtmittel beginnt die Umsetzung des Weglassens auch damit, nichts mehr einzukaufen. Selbst in der Adventszeit hatte ich mich nicht verführen lassen.

Wenn ich meinen Bericht zusammenfasse, dann sind es wohl eine Menge Emotionen, die an diesem Tag dazu geführt haben, rückfällig zu werden. Das hier in Worte zu fassen und in der Gruppe davon zu erzählen, hat mir geholfen, wieder auf den richtigen Weg zu kommen. Ich bin mir sicher, dass ich einen großen Rückfall gehabt hätte, wenn ich nicht darüber gesprochen, sondern mein Verhalten für mich behalten hätte. Ich würde wohl sogar mehr Süßes als vorher zu mir nehmen. Ich werde weiterhin zu den Gruppengesprächen gehen.

Invertzucker wird aus *Glucose* und *Fructose* hergestellt. Für die *Industrie* ist das *kostengünstiger*. Er ist *energiereich*, aber ohne *Vitamine* und *Mineralstoffe* und liefert pro 100 Gramm 400 so genannte „leere“ *Kilokalorien*, die zu fast 100 Prozent aus *Kohlenhydraten* bestehen.

Der Körper verarbeitet die beiden Zuckerarten sehr unterschiedlich: Glucose wird von dem Gehirn, den Muskelzellen und anderen Geweben direkt als Kraftstoff genutzt und kann darin gespeichert werden. Fruktose - dieser irreführende Begriff - schafft es nie bis in den Blutkreislauf, sondern wird in der Leber verstoffwechselt, was auch eine Gefahr für eine Fettleber ist.

Buchtip: „Der süße Tod“ von Gerry Taubes

Barbara Heckhoff

Gestatten, mein Name ist Alkohol...

Ich zerstöre dein Zuhause,
ich zerreiße Familien,
ich nehme dir deine Kinder,
und das ist erst der Anfang.
Wenn du mich brauchst,
erinnere dich daran, dass ich leicht zu finden bin.
Ich bin überall um dich herum -
in Schulen und in der Stadt,
ich lebe mit den Reichen,
ich lebe mit den Armen,
ich lebe gleich die Straße runter
und vielleicht sogar nebenan.
Meine Macht ist furchterregend.
Versuch es und du wirst es erleben.
Aber wenn du es tust,
wirst du vielleicht nie mehr von mir weg kommen.
Probier mich einmal -
und eventuell lasse ich dich gehen.
Aber probierst du mich zweimal,
dann habe ich deine Seele.
Wenn ich dich besitze,
dann stiehlt du und lügst.
Du tust, was du tun musst -
nur um high zu sein.
Die kriminellen Taten, die du meinem betäubenden Charme zu Liebe
begehst,
sind das Wohlgefühl wert, das dich in meinen Armen hegt.
Du wirst deine Mutter belügen.
Du wirst deinen Vater bestehlen.
Wenn du sie weinen siehst,
solltest du dich traurig fühlen.

Aber deine Moral hast du längst vergessen
und auch, wie sie dich groß gezogen haben.
Ich bin dein Gewissen.
Ich bringe dir meine Art bei.
Ich nehme Kindern ihre Eltern
und Eltern ihre Kinder.
Ich bringe Menschen von ihrem Glauben ab
und trenne Freundschaften.
Ich nehme dir alles,
dein gutes Aussehen und deinen Stolz.
Ich werde immer bei dir sein -
immer an deiner Seite.
Du wirst alles für mich aufgeben:
Deine Familie, dein Zuhause,
deine Freunde, dein Geld,
dann bist du einsam und allein.
Ich nehme und nehme,
bis du nichts mehr zu geben hast.
Bin ich fertig mit dir,
wirst du froh sein, noch am Leben zu sein.
Wenn du dich an mich heranwagst, sei gewarnt -
das hier ist kein Spiel.
Wenn ich die Chance bekomme,
werde ich dich verrückt machen,
werde ich deinen Körper malträtieren,
werde ich deine Gedanken kontrollieren,
werde ich dich vollständig besitzen -
deine Seele wird mir gehören.
Die Alpträume, die du hast in der Nacht,
die Stimmen, die du in deinem Kopf hörst,
der Schweiß und das Zittern,
die Visionen, die du meinst zu sehen -
ich möchte, dass du weißt,
es sind meine Geschenke.

Ab diesem Zeitpunkt ist es zu spät.
Du weißt aus tiefstem Herzen,
dass du mir gehörst
und wir unzertrennlich sind.
Du bereust, dass du mit mir angefangen hast, alle tun das.
Aber du bist zu mir gekommen,
nicht ich zu dir.
Du wusstest, dass es passiert.
Mehr als einmal wurde es dir gesagt.
Du hast meine Macht herausgefordert
und du hast dich dafür entschieden.
Du hättest NEIN sagen
und einfach gehen können.
Hättest du diesen Tag überstanden,
was würdest du jetzt sagen?
Ich bin dein Meister,
du bist mein Sklave.
Ich geh sogar mit dir,
wenn du dich in dein Grab begibst.
Jetzt, wo wir uns begegnen sind:
Wofür wirst du dich entscheiden?
Wirst du es mit mir versuchen oder nicht?
Es hängt ganz von deiner Entscheidung ab.
Ich kann dir mehr Elend bringen,
als es in Worte zu fassen ist.
Komm nimm meine Hand
und ich zeig dir den Weg zur Hölle.

**Netzfund auf facebook von Thomas Hintzen
bei „Alkoholiker - Gemeinsam gegen die Sucht“**

Sucht auf Leben - aber mit Verstand!

Unsere Gesellschaft lebt ziemlich gesundheitsbewusst. Achtet auf das Mindesthaltbarkeitsdatum, wirft lieber Lebensmittel weg als sich zu vergiften, beachtet den „Nutriscore“ bei der Auswahl ihrer Einkäufe und frequentiert Fitnessstudios zur Steigerung der Leistungsfähigkeit.

Selbstoptimierung ist ein hohes Ziel:

Eigentlich wollen wir nur Spaß haben. **Besser drauf sein, Frust vergessen, Stress abbauen, länger durchfeiern können.** Aber das geht nicht immer so leicht. Manchmal ist man mit sich selbst und der Welt unzufrieden, hat schlechte Laune oder Probleme, für die man nicht sofort eine Lösung findet. Dagegen muss man doch was tun! Wie macht man das Meiste aus seinen Möglichkeiten, um glücklich und erfolgreich zu bestehen in Ausbildung und Beruf, in der Partnerschaft und im gesellschaftlichen Ansehen: Dazu passen keine Probleme und Missstimmungen. Gegen Kopfschmerzen gibt es Medikamente und für das allgemeine Wohlfühl hält der Markt auch eine Vielzahl von Mitteln bereit von Aufputsch- bis Schlafmitteln, von Stimmungsaufhellern bis Beruhigungsmitteln.

Vor dem Missbrauch wird ständig gewarnt.

Manchmal kann man das Gefühl haben, dass je mehr gewarnt wird, desto hemmungsloser **Medikamente für den Lifestyle eingesetzt** werden! Der Einsatz von Diabetesspritzen als Mittel zur Gewichtsreduzierung ist ein Beispiel dafür. Der Übergang zum Drogenmissbrauch ist fließend. In der **Opioid-Krise** in den USA hat die übermäßige Verordnung von Opiaten als Schmerzmittel zu einem starken Anstieg der Abhängigkeitsfälle geführt. Der Vorgang zeigt, wie schmal der Grat zwischen Medizin und Suchtrisiko ist.

Gesundheitsbewusstsein und Drogen sind nicht vereinbar!

Wer gesund leben will, für den müssen Drogen eigentlich tabu sein. Man kann nicht einerseits auf gesunde Ernährung achten und andererseits unkontrolliert giftige Substanzen ohne medizinischen Grund zu sich nehmen. **Das gilt auch für Tabak, Alkohol und Cannabis!**

Queer-Chat gestartet

Am Mittwoch, 08.01.2025, fand zum ersten Mal der Queer-Chat des Kreuzbundes statt. Dieses Angebot des Bundesverbandes, das fortan alle 2 Wochen mittwochs von 19 bis 20 Uhr stattfindet, richtet sich an alle queeren Menschen, die sich an ihre Suchtproblematik herantasten wollen und (noch) keine Gruppe in der Nähe haben. Es eignet sich aber auch als Ergänzung zu einer Gruppe. Im Textchat können völlig unverbindlich und optional auch anonym Fragen an die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer gestellt werden und wertvolle Tipps eingeholt werden.

Moderiert wird der Textchat von Markus und Sascha Hövelborn (DV Erfurt). Wir waren im ersten Chat 4 Personen, wobei sicherlich die Werbetrommel noch ein wenig gerührt werden wird.

Mein Fazit: Der Chat geht natürlich nicht so in die Tiefe wie eine Präsenzgruppe. Dafür kann man aber von jedem Ort der Welt ohne Hindernisse teilnehmen, zum Beispiel wenn man mal auf Reisen ist oder sich einfach mal nur vom Sofa aus austauschen will. Auch die Möglichkeit der überregionalen Vernetzung könnte sich hieraus noch ergeben. Geeignet ist der Chat vor allem auch für Neue, die sich noch unsicher sind.



Interessierte finden den Chat über die Homepage des Bundesverbandes und werden von dort nach Anmeldung in einen Chatroom der Caritas weitergeleitet. Hier sind auch die anderen Chats des Kreuzbundes aufgelistet.

Matthias Hahne

Neue Außengruppe Holthausen

Am 06. März 2025 startet eine neue Selbsthilfegruppe, die sich an Menschen richtet, die Unterstützung im Umgang mit Sucht suchen. Unser Ziel ist es, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem wir Erfahrungen austauschen, uns gegenseitig unterstützen und gemeinsam an unserer persönlichen Entwicklung arbeiten können.

Details zur Gründungssitzung:

- Datum: 06. März 2025
- Uhrzeit: 18:00 Uhr
- Ort: Gemeindehaus an der Klarenbachkirche in Holthausen
Adolf-Klarenbach-Straße 6
- Dauer: 90 Minuten

Was Dich erwartet:

- *Vorstellung der Gruppe:* Wir werden die Ziele und den Ablauf der Selbsthilfegruppe besprechen.
- *Austausch von Erfahrungen:* Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, seine Erfahrungen und Herausforderungen zu teilen.
- *Ressourcen und Unterstützung:* Informationen über weitere Hilfsangebote und Ressourcen werden bereitgestellt.

Wer kann teilnehmen?

Die Gruppe steht allen offen, die sich mit Suchterkrankung auseinandersetzen möchten, unabhängig von ihrem Erfahrungsgrad. Es ist wichtig, dass wir eine respektvolle und unterstützende Atmosphäre schaffen, in der jeder gehört wird.

Wir freuen uns auf eine inspirierende und unterstützende Gemeinschaft und hoffen, dass Du Teil dieser neuen Selbsthilfegruppe wirst!

Klaus Kühlen
Gruppenleiter
Mobil 01778701685
Mail: klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de

Hol' Dir Dein Leben zurück!

Jeder Weg in und aus der Abhängigkeit ist unterschiedlich, sehr persönlich und individuell. Warum ist jemand süchtig geworden? Eins jedenfalls ist klar: Es kann jeden treffen. Ob jung oder alt. Auch nach vielen Jahren der Abstinenz. Der Weg aus der Sucht ist jedenfalls schön, sogar wunderschön. Man fühlt und spürt eine andere Sucht, eine Sucht auf Leben. Heute habe ich es mir verdient, frei zu sein - und morgen mache ich einfach ohne weiter. Ich habe immer die Wahl. Immer, immer treffe ich alleine die Entscheidung, ob ich trinken will oder lieber leben möchte. Diese Entscheidung kann mir keiner nehmen. Es warten große Aufgaben auf uns, mit der Vergangenheit umzugehen und daraus zu lernen.

Immer wieder höre ich bei Gesprächen mit Betroffenen in der Selbsthilfe, dass ja früher bei Feiern oder Zusammensein mit Alkohol nicht alles schlecht war. Bei solchen Gesprächen versinke ich immer wieder traurig in mein früheres Leben. Mag sein, vielleicht war meins von einem Extrem ins andere einfach nur eine Ausnahme. Ein Spiel mit dem Tod auf Raten.

Mein vergangenes Leben stand fast täglich unter dem Einfluss von Alkohol mit vielen negativen Erfahrungen. Erinnerungen an Krisen und Herausforderungen, von denen ich zu viel erlebt habe. Würde ich alles Negative, was mir in Erinnerung kommt, hier niederschreiben, bräuchte ich dieses Magazin für mich alleine. Heute weiß ich zu genau, warum ich abstinent leben will und dazu stehe. Ich selbst betrachte mich heute immer wieder als einen Helden, der Spaß am Leben gefunden hat. Meine Vergangenheit hat bei rechter Überlegung aber genau heute auch sehr viel Positives. Ja, man kann sagen, ich habe heute ein reines Gewissen. Meine Aufgabe ist es, einfach so zu bleiben, wie ich bin, und anderen betroffenen Menschen vorzuleben, wie es anders und besser geht.

Ich kann und werde keinen trockenlegen, aber immer wieder gebe ich gerne meine Erfahrungen aus der Vergangenheit weiter. Ich finde, es macht dabei auch großen Spaß, heute über mein Leben ohne den Alkohol zu sprechen, das Leben heute als eine Art Geschichte zu betrachten. Wer ist der Stärkere? Wer ist der Kämpfer? Wer ist der Verlierer. Wenn ich, der Stärkere, am Ende siegreich bin, ist es eine super Geschichte. Wenn ich verliere, wäre es für mich ein großes Drama. Ich bin jedoch den richtigen Weg gegangen und habe aus der Vergangenheit gelernt.

Und ich weiß, was wichtig ist, wenn es mir mal schlechtgeht, damit es kein Drama wird. Nicht abwarten. Nicht zögern. Nicht aufschieben. Sonst läuft man Gefahr, sein Leben zu riskieren. Denn trocken bleiben hat nun mal 3 Buchstaben T U N.

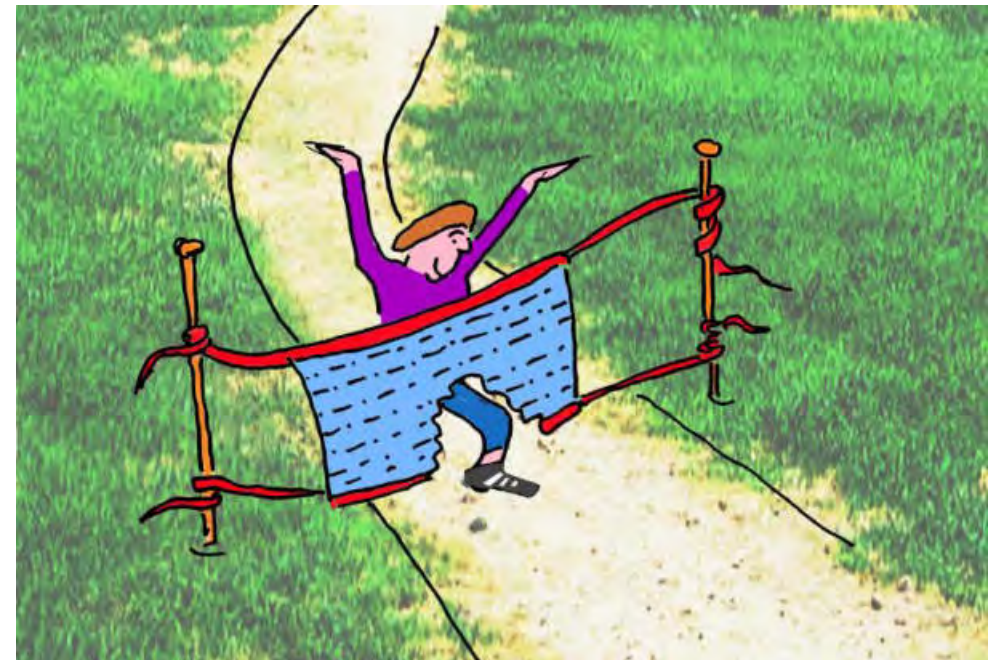
Ich handle. Ich tue etwas. Ich nehme die Sache irgendwann selbst in die Hand. Denn darum geht es: dass wir stolz auf uns selbst sein können. Dass wir wissen: Wir können uns auf uns selbst verlassen. Ab und zu muss man sich auch mal selbst auf die Schulter klopfen.

Und wenn du auch der Held oder die Heldin in deiner Geschichte werden willst, dann fange endlich an. Du weißt schon womit. Von alleine kommt nämlich keine Änderung.

Erwarte nicht, dass sich trinkende Menschen wegen dir ändern werden. Du musst anfangen und dranbleiben. Und am Ende stolz auf dich sein. Das ist es, was zählt.

Nicht jeder wird deinen Weg verstehen müssen, das ist OKAY. Du bist hier, um deinen Weg zu gehen und dein Leben zu leben, nicht um die Zustimmung der anderen einzuholen!

Steffen Liebscher



Liebe Gruppenbesucherin, lieber Gruppenbesucher!

Du hast einen großen Schritt gemacht,

den Schritt von der Abhängigkeit zur Abstinenz.

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

Es ergeben sich für Dich neue Perspektiven und Möglichkeiten.

Möglichkeiten, an die Du bisher noch nicht gedacht hast:

Du bekennst Dich offen zu Deiner Suchterkrankung.

Du stärkst das Zusammengehörigkeitsgefühl – Du gehörst dazu.

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

Deine Gruppe erhält mehr Mitspracherecht, wird mehr gehört.

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

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

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

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

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

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

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

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

Du bist Mitglied im Deutschen Caritasverband.

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

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

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

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

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

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

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

Ohne Mitglieder kein Verband!

Ohne Verband keine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft!

**Kreuzbund Kreisverband
Düsseldorf e.V.**

Tel.: 02 11 / 17 93 94 81
Fax: 02 11 / 16 97 85 53

BEITRITTSERKLÄRUNG

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

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

Stadtparkasse Düsseldorf, IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34, BIC: DUSSEDEXXX

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 beigefügt ist.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____ Datum _____ Kreisvorsitzender / Kreisgeschäftsführer*in _____



Wünscht allen Lesern die Redaktion!



www.kreuzbund-duesseldorf.de

**Redaktionsschluss für das nächste
Magazin**

**Nr. 211 / 2025
ist der 04.04.2025**

**Titelthema:
„Abenteuer Abstinenz“**

Impressum



210 / 2025

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 wider.

Bankverbindung und Spendenkonto:
Stadtsparkasse Konto: BIC: DUSSEDDXXX

IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

Verantwortlicher Redakteur:
H. Stauff
Redaktion:
C. Blasche, B. Heckhoff, Th. Hintzen,
K. Kuhlen, S. Liebscher, R. Metz,
A. Reindl, H. Stauff

Satz: C. Blasche
Zeichnungen: H. Stauff

6x jährl. (KB-Eigendruck)
Auflage: 1100 Stück