

# **KREUZ** *bunt+ aktuell*



KREUZBUND

Nr. 161 Januar/Februar 2017

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



# Veränderung

Bei der Arbeit am Titelthema dieser Ausgabe stieß ich auf eine Vielzahl von Zitaten bedeutender Geistesgrößen aller Zeiten und aus allen Kulturen. Heraklit, Ovid, Thomas von Aquin, Gandhi und Einstein, alle wussten was dazu zu sagen. Verschüchtert stellte ich mir die Frage, was wir denn angesichts dieser Fülle noch beitragen könnten. Andererseits scheint es ein universelles Problem zu sein, wenn sich so wichtige Menschen immer wieder damit auseinandergesetzt haben.

In der Tat sehen wir um uns herum allenthalben Veränderungen die mal als Katastrophen oder Schicksalsschläge über uns oder andere hereinbrechen, mal als schleichende Prozesse lange im Verborgenen wirken, bevor sie sich im Bewusstsein manifestieren: „Es hat sich was geändert“. Daneben bezeichnet Veränderung aber auch die menschliche Fähigkeit etwas zu verändern. Das können Verbrechen oder nützliche Erfindungen sein. Die Möglichkeiten sind fast grenzenlos. Der Mensch kann sich aber auch selbst ändern, indem er lernt oder trainiert.

Im Blick auf die Sucht sind Abhängige und Angehörige heftig mit der Notwendigkeit und dem „Wenn und Aber“ von Veränderungen konfrontiert.

Langsam entwickelt sich ein schädliches Trinkverhalten bis der Trinker die Kontrolle verliert und dann abhängig ist. Dann merkt das soziale Umfeld langsam, dass er sich verändert hat. Familie, Arbeitgeber und Gerichte werden ihn auffordern sein Trinkverhalten zu ändern, erst sanft, dann mit zunehmendem Nachdruck. Meistens wehrt er sich gegen diese Zumutung, weil er sich nicht ändern will, sich vermeintlich auch nicht ändern muss. Ingeheim gesteht er sich vielleicht sogar ein, dass er nicht an die Möglichkeit einer Veränderung glaubt.

Wir Kreuzbündler haben erfahren, dass wir uns nachhaltig verändern können. Wie das geht, wollen wir in diesem Heft näher beleuchten.

Redaktion

# Vertraut den neuen Wegen

„Veränderung, wie geht das?“ – Diese Frage setzt schon voraus, dass eine Veränderung überhaupt gewünscht wird. Manchmal fragen wir vielleicht auch: „Geht es nicht ohne Veränderung?“ Zum Beispiel wenn alles rund läuft oder ich mich ganz gut eingerichtet habe in einer Situation oder in meinem Leben. Oder auch, wenn ich nicht genau weiß, wie eine nötige Veränderung aussehen könnte oder eine mögliche Veränderung mich ängstigt und ich mir diese nicht zutraue.

Es gibt Veränderungen, zu denen ich mich entscheide. Es gibt Veränderungen, denen ich unausweichlich ausgesetzt bin und die ich allenfalls aktiv gestalten kann. Es ist ein Unterschied, ob ich mir einen neuen Arbeitsplatz suche und mich verändern möchte oder ob ich eine Kündigung erhalte und mir eine neue Stelle suchen muss. Und es gibt Veränderungen, die meiner freien Entscheidung unterliegen, die aber durch großen Druck motiviert oder letztlich alternativlos sind. Zum Beispiel wenn der Arzt mir nur noch eine kurze Lebenserwartung gibt, falls ich meinen Lebensstil nicht ändere.

Veränderung braucht meine Entscheidung oder meinen Willen zur aktiven Gestaltung. Das kann auch bedeuten, über den eigenen Schatten zu springen oder sich mit Ängsten und bekannten Verhaltensweisen auseinanderzusetzen, denn eigene Ängste oder vertraute Abläufe führen oft dazu, dass wir versuchen den Erwartungen zu entsprechen oder am Vertrauten festzuhalten, statt den eigenen Weg zu gehen. Nicht jede Veränderung gelingt sofort. Unterwegs kann es viele Stolpersteine, Sackgassen und Umwege geben.

Gott begleitet uns alle Wege unseres Lebens. Dieses Vertrauen und diese Erfahrung wünsche ich uns allen. Vertraut den neuen Wegen, auf die der Herr uns weist. Weil Leben heißt: „sich regen, weil Leben wandern heißt“. Vertraut den neuen Wegen, auf die uns Gott gesandt. Er selbst kommt uns entgegen: „Die Zukunft ist sein Land.“ (Geistliches Lied aus dem Jahr 1989).



Klaus Kehrbusch  
geistlicher Beirat

## *Neues aus dem Vorstand*

### **+++ Tagesseminar für Gruppenleiter und Interessenten +++**

Das Sonderseminar am 29. und 30.10.2016 unter der Leitung von Peter Hennen-Busse war so erfolgreich, dass die Teilnehmer das Thema gerne vertiefen möchten. Der Vorstand hat ein weiteres Tagesseminar für den 01.04.2017 (kein Aprilscherz) im HuB Drei vorgesehen.

### **+++ Volle Hütte in HuB Drei +++**

Unser schon fast obligatorisches Haxenessen fand erstmals in unseren neuen Räumen auf der Hubertusstraße statt. **Joachim Mexner** lieferte wie in jedem Jahr die von ihm zubereiteten, unvergleichlichen Haxen und den Schweinebraten. Das Lob der Gäste hat seine Ohren bestimmt klingeln lassen. An dieser Stelle noch einmal ein herzliches Dankeschön.

### **+++ Karneval – Stimmung ohne Stoff +++**

Wer möchte, kann Rosenmontag, 27.02.2017 vor, während oder nach dem Zug ins **HuB Drei** kommen. Auch hier darf gefeiert werden.

### **+++ Vorstandswahl +++**

Die nächste Mitgliederversammlung und damit die Wahl des neuen Vorstandes rückt näher. Jochen Wachowski steht aufgrund seiner Erkrankung nicht mehr zur Verfügung und wir suchen weitere Kandidaten für die Vorstandsarbeit.

### **+++ Getränkepreise in HuB Drei +++**

Auf Grund allgemeiner Teuerungen sehen wir uns nach Jahren gezwungen, die Preise für Getränke in der Cafeteria ab 01.01.2017 jeweils um 0,20 Euro zu erhöhen.

**Der Vorstand**

## *Morgen beginnt mein neues Leben*

So oder ähnlich kann sich der feste Entschluss innerlich anhören, wenn man der Sucht entgegen treten will. Aber warum erst morgen, nein, heute lebt man, entscheide Dich heute für ein selbstbestimmtes Leben.

Wie so viele rutscht man nach und nach in die endgültige Sucht. Nachher weiß man eigentlich gar nicht, wie es dazu kommen konnte.

War es am Anfang nur das eine oder andere Feierabend-Bier, so wurde mit der Zeit ein allabendlich nötiges Ritual daraus. Flasche auf – Füße hoch!

Aus einem wurden zwei, dann gingen auch mal drei. Bald folgte der erste volle Absturz. Na ja, den hatte man ja überlebt. Doch dann wurde aus einem wieder zwei und die Alkoholmenge wurde stetig mehr.

Was abends im Alkohol endete, musste morgens dann mit Bier wieder beruhigt werden. Das hieß dann den Beelzebub` mit dem Beelzebub` austreiben.

Gut gemeinte Worte von rechts und links erreichten einen schon lange nicht mehr, Verluste wurden hingenommen, Einsichten in den Wind geschlagen, Gleichgültigkeit gegen sich selbst und Andere war normal geworden.

Doch innerlich war da doch noch der Kampf und den wollte man doch nicht verlieren – man wollte das alte Leben wieder gewinnen.

Aber woher die Stärke nehmen? Jetzt hieß es stark gegen sich selbst zu sein.

Glücklich ist der, der diesen Punkt erkennt und allen Mut zusammen nimmt für einen Neustart. Mut heißt aber auch ehrlich gegen sich selbst und seinem Umfeld zu sein.



Das ist der erste Schritt zum neuen Start, einen Start in ein selbstbestimmtes Leben in dem Du bestimmst und nicht die Sucht und ständige Abhängigkeit.

Wer dann noch ein offenes Ohr findet, Jemanden, der Verständnis zeigt für die Not, die Sorgen, aber auch für die Verzweiflung und Schwäche – der hat schon fast gewonnen.

Zwar ist die Selbsthilfe immer der erste Schritt aus der Sucht, doch ein verlässlicher Partner an der Seite - wie eine Selbsthilfegruppe – ist wie ein Leuchtturm in der Brandung. Er ist wie ein Licht am Horizont, egal wie lang der Weg erscheint, aber auch neue Orientierung und Wegweiser zum Ziel.

*Also heute beginnt Dein neues Leben mit einem festen Partner an Deiner Seite.  
Spreche mit den Menschen aus dem Kreuzbund!*

**Horst Stauff**

## ... da ist auch ein Weg!?

Zur Fachtagung Garath trafen sich am 5. November mehr als 50 Teilnehmer. Die jährliche Veranstaltung befasste sich diesmal mit der Vielfalt in der der Suchtselbsthilfe.

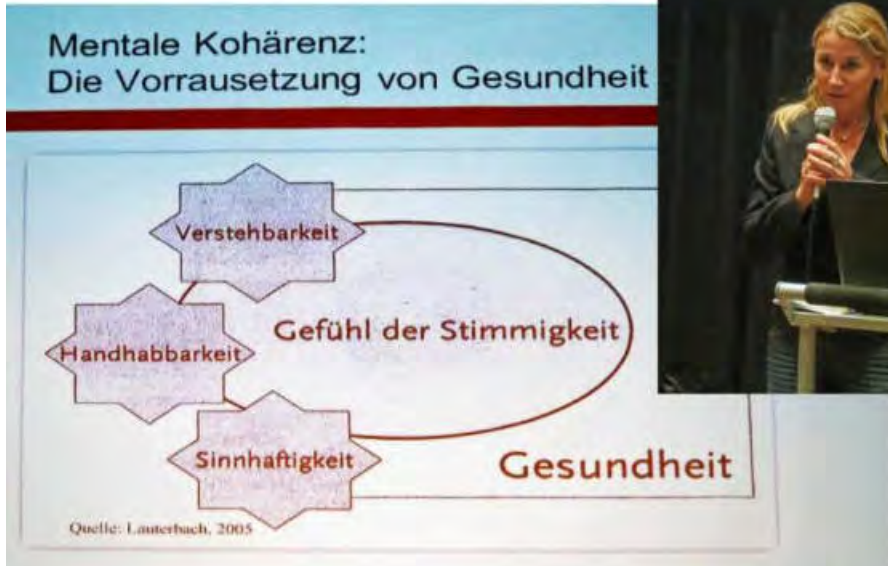


**Georg Seegers begrüßt die Teilnehmer**

**Fotos: Metz**

Das Impulsreferat hielt Doris Ostermann, selbständige Suchttherapeutin aus Osnabrück zum Thema „Sinn macht gesund – Salutogenetische Aspekte in der Suchtselbsthilfe“. Auf den etwas sperrigen Untertitel („Salutogenese = „Was uns gesund hält“) folgte ein recht spannender Vortrag, der viel mit dem Thema „Veränderung“ zu tun hatte.

Gesundheit entsteht nach diesem Konzept weniger aus der Erforschung und Behandlung von Krankheiten, sondern durch Ausrichtung auf die Faktoren, die Gesundheit begünstigen. Damit wird die Frage wichtig, was der Mensch selbst dazu beitragen kann, dass er gesund bleibt/wird. Und im Anschluss daran stellt sich die Frage, welche Eigenschaften, Fähigkeiten und sonstige Umstände ihn in die Lage versetzen, das Notwendige zu seiner Gesunderhaltung auch tatsächlich zu tun!



Nach Antonovsky ist dafür mentale Kohärenz ausschlaggebend:

- Ich kann Zusammenhänge des Lebens verstehen.
- Ich kann mein Leben über Ressourcen steuern.
- Ich glaube, dass das Leben einen Sinn hat.

Das hat nach meinem Verständnis viel mit Selbsthilfe zu tun, denn Beispiel geben, Mut machen, Werte vermitteln ist täglich geübte Praxis in den Gruppen.

Im Weiteren gab der Vortrag Hinweise zur Sinnfrage. Sinn kann nicht erdacht – er muss erfunden und erlebt werden (Uwe Böschemann). Viktor E. Frankl, ein Wiener Neurologe und Psychater, der Auschwitz überlebt hat, betont die Bedeutung des Willens zum Sinn: „Fehlender Sinn kann krank machen“. „Was ist mir wesentlich, wozu kann ich stehen, was füllt mein Herz, wofür will ich leben?“ Diese Fragen stellt sich wohl jeder im Laufe seines Lebens mehrfach. Wir sind Gestalter unseres Lebens. Durch die Verwirklichung von Werten kann man nach Auffassung von Frankl zur Sinnerfahrung gelangen. Eine Aufgabe erfüllen, ein Werk erschaffen kann Sinn stiften aber auch das Erlebnis von Mitmenschlichkeit und Liebe ebenso wie Natur- oder ästhetische Erlebnisse. Letztlich kann auch das Leiden Sinn machen: „Wenn wir nicht länger in der Lage sind eine Situation zu ändern, sind wir gefordert, uns selbst zu ändern,“ denn

„die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen.“

Lieferte schon der Vortrag reichlich Ansatzpunkte für die Vertiefung in den Gruppen, so boten die Workshops einen bunten Strauß von Möglichkeiten, wie man sich und anderen Wege zur Gesundheit eröffnen kann. Von geschlechterspezifischen Ansätzen bis zum Yoga gab es Angebote, um die Praxis in den Gruppen zu bereichern. Ich habe mich mit der Spielsucht befasst, ein für mich neues Gebiet.



Dr. Knothe führte in die Grundlagen ein. Danach nahm er uns auf eine musikalische und literarische Reise über das Glücksspiel, die Sucht und die Lebensfreude nach Überwindung der Sucht mit. Die Darbietung seines Weges aus der Sucht erhielt durch die Pausen mit passender Musik eine zusätzliche Dimension und besondere Intensität.

Insgesamt war Garath wieder einen Besuch wert. Grund genug, den ersten Samstag im November 2017 schon mal für die nächste Fachtagung zu reservieren!

**Reinhard Metz**

# Vom Wunsch zum Ziel!

In diesem Beitrag beschreibe ich ein Verfahren, mit dem man Veränderungswünsche planvoll angehen kann, um seine „guten Vorsätze“ diesmal auch wirklich in die Tat umzusetzen. Das kann auch der Plan sein, gesünder zu leben ohne Alkohol, Nikotin und mit mehr Bewegung.

Warum fassen wir überhaupt „gute Vorsätze“?

Der Mensch tritt hilfsbedürftig in die Welt und seine **Bedürfnisse** begleiten ihn sein ganzes Leben lang. Abenteuer, Anerkennung, Beziehungen, Familie, Freundschaft, Freiheit, Fürsorge für andere, Gesundheit, Harmonie, Ansehen, körperliche Aktivität, Macht, materielle Güter, Rache, Reife, Ruhe, Sicherheit, soziale Kontakte... all das und noch mehr könnte eigentlich immer noch besser sein! Der Psychologe Abraham Maslow entwickelte aus den Bedürfnissen (Wünschen) des Menschen eine fünfstufige Pyramide, die sich in Grundbedürfnisse (unterste Stufe), Sicherheitsbedürfnisse, soziale Bedürfnisse, Wertschätzungsbedürfnisse und Selbstverwirklichungsbedürfnisse gliedert.



Unbefriedigte Bedürfnisse erzeugen Unzufriedenheit, Grummeln im Bauch. Die unteren drei Stufen werden als Defizitbedürfnisse bezeichnet, die beiden oberen als Wachstumsbedürfnisse. Die Motivationstheorie besagt, dass zuerst die Defizitbedürfnisse befriedigt werden müssen. Sind also die physiologischen Bedürfnisse gestillt, strebt der Mensch nach der Erfüllung der Sicherheitsbedürfnisse. Der Befriedigung der Sicherheitsbedürfnisse folgt die Verfolgung der sozialen Bedürfnisse.

Erst danach regen sich Veränderungswünsche hinsichtlich der Wachstumsbedürfnisse. Je nach Temperament ist dieser Antrieb mehr oder weniger ausgeprägt und auch Erziehung sowie gute oder schlechte Erfahrungen haben Einfluss auf die Veränderungsbereitschaft. Werden dagegen Defizitbedürfnisse nicht befriedigt, können psychische oder physische Störungen auftreten.

Als Gegenbild der unbefriedigten Bedürfnisse entwickeln sich **Wunschbilder** idealer Zustände. Das ist die Welt der Märchen aus einer Zeit „wo das Wünschen noch geholfen hat“. Damals half den Menschen eine gute Fee oder Aladins Wunderlampe und als Ergebnis „lebten sie glücklich und zufrieden bis ans Ende ihrer Tage“.

Damit heute Wünsche wahr werden ist eher Anstrengung angesagt. „Träume sind Schäume“ sagt das Sprichwort. Solange sie im Ungefähren bleiben, „Man müsste mal...!“ ändert sich gar nichts. Um sie festzuhalten muss man sie sich ins Bewusstsein rufen und sie formulieren, am besten schriftlich. Dann kann man damit arbeiten. Wichtig ist z.B. die Überlegung, was der Wunsch eigentlich bedeutet, welche Bedürfnisse befriedigt werden sollen.

*Soll mich das gewünschte Auto von A nach B bringen oder geht es darum, Freunde zu beeindrucken? Ist mir das wirklich wichtig? Welchen Rang nimmt dieser Wunsch im Rahmen meiner Lebensziele ein?*

Wichtig ist auch, ob die Erfüllung des Wunsches möglich ist. Direkten Einfluss haben wir nur auf unser eigenes Verhalten. Kommen andere Akteure hinzu, so haben wir nur indirekten Einfluss auf die Erfüllung des Wunsches, den wir durch unterschiedlichste Kommunikationsformen ausüben können.

*Freundschaft gewinnt man weder durch Zwang noch durch Kauf.*

Im Übrigen gilt der Gelassenheitsspruch:

*Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

Durch diese Filter machen wir aus unseren Wünschen **konkrete Ziele**. Dabei achten wir auf folgende Punkte:

1. **Nicht zu viel auf einmal!** Wer „Alles immer jetzt“ will, verzettelt sich. Mehr als eine Handvoll Ziele sollten es nicht sein.
2. **Den gewünschten Zustand beschreiben!** Für jedes einzelne Ziel möglichst konkret die Eigenschaften benennen, die es attraktiv machen.
3. **Positiv beschreiben!** Was erreicht werden soll, nicht was beseitigt oder abgestellt werden soll.
4. **Messbar machen!** Wann bin ich zufrieden mit dem Ergebnis?
5. **Terminieren!** Bis wann soll das Ziel erreicht werden?
6. **Schriftlich fixieren!** „Aus den Augen aus dem Sinn“! Die Ziele sollten nicht in der Ablage verschwinden sondern gelegentlich revidiert werden.

Nach der Zielsetzung können wir mit der Umsetzung beginnen. Hier empfiehlt es sich, den **Regelkreis** zumindest gedanklich zu durchlaufen, der zur Steuerung von Prozessen verwendet wird.

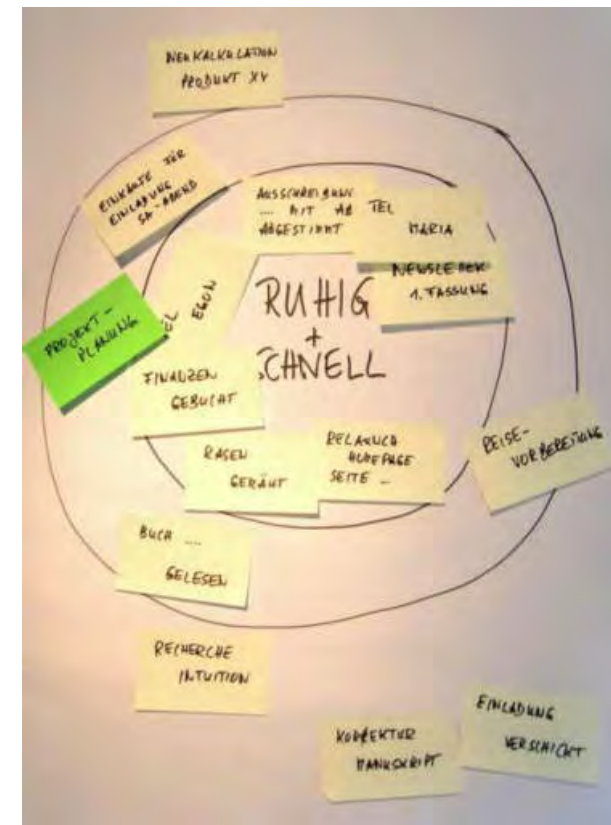


12

In der **Planungsphase** überlegen wir, was wir zur Erreichung des Ziels brauchen, wie wir es beschaffen können und wer uns ggfs. helfen kann. Bei umfangreichen Projekten ist es hilfreich, den Weg in Etappen zu unterteilen: *“When eating an elephant take one bite at a time.”* Auch Teilziele werden konkret beschrieben und terminiert. So erreichen wir, dass wir strukturiert vorgehen und das große Ziel nicht aus den Augen verlieren. Jeder vollzogene Schritt motiviert uns weiter zu machen.

Danach folgt die **Entscheidung**. Ist der Plan fertig, lohnt es, noch einmal innezuhalten und sich selbst zu bestätigen, dass man das Ziel wirklich anstrebt. Das ist eine Art Selbstverpflichtung zum Durchhalten. Und dann kann man mit der **Realisierung** beginnen. Dazu führt man eine To do Liste oder klebt sich Zettel ans Pinboard oder benutzt den Kalender als Gedächtnisstütze. Eine nützliche Idee für die Wochenplanung fand ich bei Seminarhaus Schmiede ([www.seminarhaus-schmiede.de](http://www.seminarhaus-schmiede.de) nach einer Idee von Coert Visser

(<http://solutionfocusedchange.blogspot.com/2010/08/solution-focused-planning.html>):



13





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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>BZ 15</b> Heinrich Kroll, Tel.: 9216216	<b>BZ 22 „60 Plus“</b> <b>Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr</b> Claudia Stark / Reinhard Metz 1602-1535      571859	<b>BZ 9</b> <b>Vormittags 11.00 bis 13.00</b> Karin Mokros-Kreutzer, Tel.: 131782	<b>BZ 8</b> Christa Thissen, Tel.: 356617	<b>BZ 6</b> Stefan Linker
	<b>BZ 14</b> <b>Nachmittags 17.15 bis 18.45 Uhr</b> Byrthe Schmidtke, Tel.: 1588051		<b>Selbsthilfe-Gruppe</b> LVR-Klinikum im Sozialzentrum Gebäude 27, Raum 2 16.30 bis 17.30 Uhr bei Bedarf bis 18.00 Uhr Ansprechpartner: Detlef Steinhof Tel.: 0162/7124110	<u><b>Sonntag</b></u>  <b>Smily Kids Gruppe</b> jeweils um 10.30 bis 13.00 Uhr Heinz Wagner, Tel.: 7332562
	<b>BZ 2</b> Heinz Wagner, Tel.: 7332562			Termine siehe Seite 15

# Kreuzbund-Gruppen in den „Stadtbezirken Düsseldorf“ und im „Rheinkreis Neuss“

<b>Grevenbroich 2</b> Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Lothar Maye, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/80632	<b>Unterrath</b> 19.30 -21.30 Uhr Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Kalkumer Str. 60 Axel Müller Tel.: 0176/42135114	<b>Seniorengruppe</b> <b>Nachmittags im BZ</b> <b>15.00 bis 17.00 Uhr</b> <b>jeden zweiten Mittwoch</b> <b>im Monat</b> Brunhilde & Dieter Dupick Tel.: 0203/740951	<b>Derendorf</b> 19.30 -21.30 Uhr Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker Str. 10 Renate Ummelmann, Tel.: 446987	
<b>Meerbusch-Büderich</b> Karl-Arnold-Str. 36, 40667 Büderich, KKG Heilig-Geist Manfred Hellwig, ab 19:00 Uhr Tel.0173/7465216			<b>„Kaiserswerth“</b> 19.30 -21.30 Ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenstr. 88 (Golzheim) Willi Sievers, Tel.: 02132/6586607	
<b>Neuss - West</b> Rheydter Str. 176, 41464 Neuss, ONS-Zentrum Wolfgang Hebing, ab 19:00 Uhr Tel. 02131/130308	<b>Neuss-Furth</b> Papst-Johannes-Haus Gladbacher Str. 3, 41462 Neuss Karl Reinartz, ab 19.30 Uhr Tel. 02131/541332	<b>Dormagen-Nettergasse</b> Nettergasse 37, 41539 Dormagen Rolf Griesberg, ab 18:00 Uhr Tel. 0176/70338340	<b>Gruppe Grevenbroich 1</b> Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Kalle Holz, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/1357	
<b>Neuss - Süd</b> Bedburger Str. 61, 41469 Neuss Bürgerhaus Erfttal Monika Künster, ab 19:30 Uhr Tel. 02131/157500	<b>Neuss-Zentrum</b> , ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Rainer Petermann, ab 19:00 Uhr Tel. 0176/80305480	<b>Gruppe Grevenbroich 3</b> Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Thomas Schröder, ab 20:00 Uhr Tel. 0151/23554242	<b>Neuss-Mitte</b> ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Walter Beckmann, ab 19:00 Uhr Tel. 02137/2665	

# Kreuzbundkontakte

## KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

### Büro & Begegnungszentrum

Telefon Büro 0211/ 17939481

Telefon Cafeteria 0211/ 17939482

Fax 0211/ 16978553

### Vorstand

Jochen Wachowski 0211/ 6581881

(Mobil) 0173/ 8126064

Heinz Wagner 0211/ 7332562

Angelika Buschmann 0211/ 7881600

(Mobil) 0151/ 57701316

Frauke Piepmeyer 0211/ 396265

Eduard Lanzinger 0211/ 9269250

(Mobil) 0173/ 5290622

Carmen Blasche 02173/ 54694

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-10

(geistl. Beirat)

## Ab sofort



### Der Vorstand bietet an:

Einzelgespräche mit Voranmeldung.  
Tel. 0211/ 17939481

Montags von 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr  
Heinz Wagner

Dienstags von 14.00 bis 16.00 Uhr  
Jochen Wachowski

Donnerstag von 13.00 bis 15.00 Uhr  
Jochen Wachowski & Heinz Wagner

## Notrufnummern

Telefonnotruf 0211/ 325555

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

## Ansprechpartner der Region

### Nord in der Erzdiözese Köln:

Regionalbeauftragter

N.N.

## Öffnungszeiten

### Büro Hubertusstraße 3:

Montag bis Freitag

11.00 Uhr bis 13.00 Uhr

### Vorstand:

Montag bis Donnerstag

14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

## Die Zeiten ändern sich .....

Ich habe in den letzten Tagen festgestellt, dass auch bei mir ein Veränderungsprozess begonnen hat.

Ich muss mich immer wieder vor Angriffen aus meinem Umfeld schützen und beginne deshalb eine Mauer um mich herum aufzubauen. Ich mache mir über andere Gedanken und vergesse dabei oft mich selbst. Mir sollte wirklich egal sein, ob in meinem Umfeld, trotz eingehender Warnungen, getrunken wird. Jeder sollte sein Leben so leben, wie er wünscht. Nur sollte er mich dann auch mit Jammern und Klagen am Telefon verschonen.

Da muss man auch hinnehmen, dass man mit mir keinen Kontakt mehr haben kann, wenn man mich bei anderen schlecht macht und mich als Schuldige hinstellt.

Es ist traurig, aber wahr! Ich muss damit leben, auch wenn es weh tut.



Ich möchte nämlich nicht aus Frust in mein altes Leben zurückfallen. Mein Leben ist jetzt, nach über 15 Jahren ohne Alkohol, so schön. Und so soll es auch weiterhin bleiben!

Auch am Arbeitsplatz muss ich mir vor Augen halten, dass es nicht mehr so läuft wie vielleicht vor 10 Jahren und ich an meine Grenzen komme. Mein Körper hat mir gezeigt, wo diese sind!

Immer wieder gibt es etwas, das zu Veränderungen führt. Man sollte es nur erkennen und danach handeln! Ich arbeite daran!

**.....und ich mich mit der Zeit!**

Carmen Blasche BZ55

## Der kleine Prinz Kapitel 12



Den nächsten Planeten bewohnte ein Säufer. Dieser Besuch war sehr kurz, aber er tauchte den kleinen Prinzen in eine tiefe Schwermut.

„Was machst du da?“ fragte er den Säufer, den er stumm vor einer Reihe leerer und einer Reihe voller Flaschen sitzend antraf.

„Ich trinke“, antwortete der Säufer mit düsterer Miene.

„Warum trinkst du?“ fragte ihn der kleine Prinz.

„Um zu vergessen“, antwortete der Säufer.

„Um was zu vergessen?“ erkundigte sich der kleine Prinz, der ihn schon bedauerte.

„Um zu vergessen, dass ich mich schäme“, gestand der Säufer und senkte den Kopf.

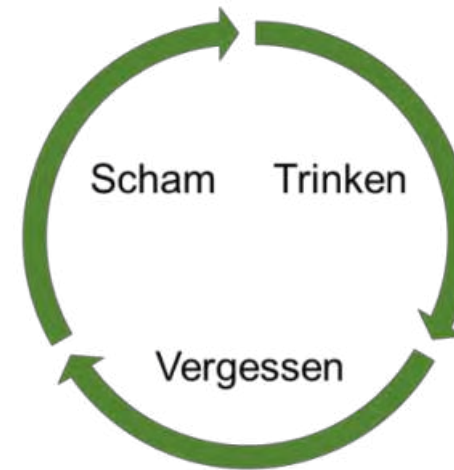
„Weshalb schämst du dich?“ fragte der kleine Prinz, der den Wunsch hatte, ihm zu helfen.

„Weil ich saufe!“ endete der Säufer und verschloss sich endgültig in sein Schweigen.

Und der kleine Prinz verschwand bestürzt.

Die großen Leute sind entschieden sehr, sehr wunderlich, sagte er zu sich auf seiner Reise.

Antoine de Saint-Exupery



Das Kapitel beschreibt die Unfähigkeit des Säufers aus seinem hermetischen System auszubrechen. Als Mittel gegen sein Schamgefühl kennt er nur das Trinken, das ihn vergessen lässt, aber selbst wieder Schamgefühle auslöst. So ist er gefangen in der Sucht und dreht sich ständig um sich selbst.

Der kleine Prinz, der von außen darauf blickt, findet dies Verhalten „sehr, sehr wunderlich“. Denn er sieht, dass der Trinker „nur“ etwas an seinem Verhalten ändern müsste – nämlich mit dem Trinken aufhören – um seinen traurigen Zustand zu beenden

Ein Wechsel der Perspektive ist oft sehr hilfreich, wenn man Veränderungen einleiten will. Die Selbsthilfegruppe bietet durch das offene Gespräch Gelegenheit, andere Sichtweisen auf das Suchtproblem kennenzulernen. Das Erfahrungswissen der Gruppe kann dazu beitragen, dass sich der Trinker traut, alternatives Verhalten erstmals für möglich zu halten. Dadurch kann er die Tür zur Freiheit von Sucht einen Spalt weit öffnen und muss nicht mehr in der Opferrolle verharren.

Der kleine Prinz verschwand bestürzt. Die Weggefährten in der Selbsthilfegruppe bleiben da und stellen dem Trinker ihre Expertise zur Verfügung! Er muss nur von seinem Planeten kommen und davon Gebrauch machen.

**Reinhard Metz**

# Veränderungen—was uns behindert, was uns beflügelt

*Für Wunder muss man beten, für Veränderungen aber arbeiten.*

*(Thomas von Aquin)*

Für diesen Bericht habe ich mir die Überschriften von Sara Michalik ausgeliehen und versucht, nicht nur die Behinderungen zu beschreiben, sondern auch, wie man mit ihnen umgehen und sie überwinden kann. Denn wichtig ist es, nicht nur auf die Hindernisse zu schauen. Am Ende der Rennbahn winkt die Zielfahne und da wollen wir hin!

## 1. Wir hören auf unser Bauchgefühl

Das Bauchgefühl ist gefühlte Erinnerung an frühere Misserfolge oder Missstimmungen. Es sagt uns nichts darüber, wie es diesmal ausgehen oder wie es sich anfühlen wird.

## 2. Wir hören zu viel auf andere Menschen

Die Sichtweise Anderer ist anders als unsere. Wir können uns ihre Geschichte(n) anhören, müssen aber daraus unsere eigenen Schlüsse ziehen. Das ist die tiefere Rechtfertigung für den Grundsatz der Selbsthilfegruppen: Jeder spricht von sich selbst! So lassen wir dem Anderen seine freie Entscheidung und drängen ihm nicht unsere Sicht der Dinge auf.



## 3. Wir hören auf unseren inneren Kritiker

Das kannst Du nicht, das schaffst Du nie, die alten autoritären Tonbänder aus Kinder- und Jugendzeiten laufen immer noch im Hintergrund mit. Sie blockieren unsere Bereitschaft, Neues zu wagen. Wir fokussieren uns auf unsere Ressourcen, auf unsere Fähigkeiten und Dinge, die wir gut gemacht haben. Das gibt uns Vertrauen und Zuversicht.

## 4. Wir hören auf unsere negativen Energien

Manche Menschen neigen dazu, negative Folgen von Veränderungen über zu bewerten. Sie sehen die Nachteile riesengroß und Angst einflößend. Es lohnt sich, den Blick auf die Chancen zu richten und Mut und Kraft daraus zu schöpfen.

## 5. Wir sehen uns in der Opferrolle

Wir übernehmen nicht selbst die Verantwortung für unsere Probleme, sondern geben anderen die Schuld. So brauchen wir uns nicht bewegen und können jammern und abwarten, dass sich die Anderen oder das Schicksal bessern. „*Einer ist immer der Loser*“ – aber muss ich das sein?

## 6. Wir haben kein Durchhaltevermögen

Das ist das Problem der „guten Vorsätze“, die kaum gedacht schon wieder in der Schublade landen. Sorgfältige Planung und Selbstmanagement helfen diesen Fehler zu vermeiden. Gerade bei großen Vorhaben geht es sonst wie den Ameisen bei Ringelnatz:

*Es waren mal zwei Ameisen, die wollten nach Amerika reisen.*

*Bei Altona auf der Chaussee da taten Ihnen die Füße weh*

*Und so verzichteten sie weise auf den letzten Teil der Reise.*



## 7. Unsere Motivation ist zu gering

Von drogensüchtigen Häftlingen habe ich öfter gehört, sie wollten den Konsum beenden, weil sie draußen ein Kind hätten, das keinen Junkie als Vater haben solle. Das ist zwar ehrenwert aber doch nur eine schwache Motivation, weil sie ganz oben an der Bedürfnispyramide ansetzt, während ihr Körper nach Heroin schreit. Wenn ich etwas verändern will, dann sollte das was mit mir und meinen Grundbedürfnissen zu tun haben.

## 8. Unsere inneren Anteile wehren sich

„Innere Anteile“ bezeichnen in einem psychologischen Konzept unterschiedliche Charaktereigenschaften, die jeder Mensch hat und die durchaus widerstreitenden Einfluss auf unser Verhalten nehmen. Man kann wahrnehmen, welche inneren Anteile sich gegen eine Veränderung sperren und daran arbeiten, diese Blockaden aufzulösen.

Bei der Arbeit mit Widerständen ist es wichtig, lösungsorientiert vorzugehen und nicht problemorientiert. Denn:

*Der Sieger findet für jedes Problem eine Lösung.*

*Der Verlierer findet in jeder Lösung ein Problem.*

*(Günter W. Remmert)*

Reinhard Metz

## Adventfeier

Die Ehrungen bei der diesjährigen Adventfeier, am 04.12.2016 möchten wir zum Anlass nehmen und Peter für seine unermüdliche, ruhige und besonnene Arbeit im Kreuzbund und besonders in der Gesprächsgruppe Monheim, sie bestand im November **25** Jahre, nochmals recht, recht herzlich „**DANKE**“ zu sagen.

Du bist uns Allen ein großes Vorbild.

Carmen Blasche  
BZ 55



40 Jahre Mitgliedschaft im Kreuzbund - Renate und Peter Bleich wurden durch die Vorstände Jochen Wachowski und Heinz Wagner geehrt



Der Nikolaus kommt! Mehr als 100 brave Kreuzbündler-Innen lauschen seinen Worten!

Fotos: Blasche



## Leserbrief



Ehrung anlässlich der Adventfeier

Liebe Angelika, Ihr Lieben im KB-Vorstand,

vielen Dank für die persönliche Einladung zur diesjährigen Adventsfeier. 30 Jahre Mitgliedschaft, das ist schon eine lange Bank. Vielleicht auch eine sichere!? Aber zu sicher habe ich mich nie gefühlt, auch wenn ich nunmehr schon fast 31 Jahre alkoholfrei lebe. Und die Erinnerungen an die nasse Zeit – ja, ich habe tatsächlich Erinnerungen auch an diese Zeit – sind immer wieder wach geworden.

Speziell die ersten 5 Jahre sind ganz schön hart gewesen, aber mit Unterstützung der Gruppe(n) habe ich auch diese Zeit überstanden – und mit meinem aktiven Einsatz für die Menschen im Kreuzbund.

Am 04.12. werdet Ihr mich nicht sehen – ich habe einen schon vor fast einem Jahr abgesprochenen Termin zu erfüllen. Außerdem habe ich so ultimative Lobhudeleien für mich selbst nie gut leiden können. Vielleicht habe ich mich nie wirklich würdig gefühlt. Und wenn, dann hätte ich es „damals“ als viel größere Ehrung empfunden, wenn alle Kreuzbund-Freundinnen und –Freunde mit vollem Herzen und vollem Einsatz ihre Unterstützung demonstriert hätten.

Und dann gibt's ja noch das Editorial in KBUNT-Heft 159, das ich zumindest als ziemlich missglückt bezeichnen würde und welches mich sehr geärgert hat. Der aus meiner Sicht völlig respektlose Umgang mit den fast 30 Bendemann-Jahren hat mich sogar daran zweifeln lassen, dass der KB (noch) mein Verein, meine Gemeinschaft ist. In dieser Hinsicht habe ich mich inzwischen wieder beruhigt und will den KB durch meinen Beitrag auch weiterhin stützen.

Aber so richtig gehen in meinem Gehirn der Text auf Seite 2 (159) und die Ehrung von Alt-Mitgliedern nicht übereinander!

Grüße von Michael Kalwitzki

## Frauen des Kreuzbundes waren schon immer was Besonderes!



Wir sind von Sucht betroffen oder mitbetroffen. Deshalb treffen wir uns in unserem Begegnungszentrum, Hubertusstraße 3. Wir sprechen offen über Probleme und auch über Alltäglichkeiten. Manchmal besuchen wir Veranstaltungen oder Seminare und manchmal gehen wir auch auf Tour. Immer abstinent und meist zufrieden!

Wir würden uns freuen, wenn sich das eine oder andere weibliche Wesen dazu entschließen könnte, bei uns mitzumachen und mitzuarbeiten (und auch oft zu Lachen). Die Termine findet Ihr jeweils im Kreuzbundkalender in der Mitte des Heftes.

Aktuell laden wir ein zum Jahresrückblick am 14.01.17 um 14.00 Uhr im Begegnungszentrum zum Kaffeetrinken und Klönen.

Kontakt:

**Frauke Piepmeyer, Frauenarbeitskreis-Vorsitzende,**

**Tel.: 0211/396265**

# ***Fachtagung Cannabis in Düsseldorf***

Die Rheinische Post hat am 08. und 09.12.2016 über die Fachtagung Cannabis berichtet, die das Gesundheitsamt der Stadt Düsseldorf am 07. Dezember im Rathaus abgehalten hat, um ein Modellprojekt zur geregelten Freigabe von Cannabis für Erwachsene zu diskutieren. Auch Beiträge aus dem Publikum machten deutlich, dass es in Teilen der Bevölkerung einen großen Bedarf am ungehinderten Zugang zu bewusstseinsverändernden Drogen gibt. Man kann auch durchaus Zweifel haben, ob die Bestrafung der Konsumenten das beste Mittel zur Bekämpfung der Sucht ist. Das angestrebte Modellprojekt wirft jedoch im Grundsatz und im Detail mehr Fragen auf, als es Lösungen anbietet (vgl. kb-aktuell Nr. 158 von Juli/August 2016). Auch die Tagung hat aus meiner Sicht eher die Probleme des Vorhabens verdeutlicht:

## ***Warum ein Modellprojekt?***

Die nach dem BTMG vorgesehenen Ausnahmen sind eng begrenzt. Deshalb ist zuerst der Berliner Bezirk Friedrichshain darauf verfallen, einen geregelten Verkauf von Cannabis zu beantragen. Der Antrag wurde abgelehnt, der Widerspruch dagegen wurde zurückgewiesen.

## ***Warum eine wissenschaftliche Untersuchung?***

Bei den Ablehnungsgründen spielte unter anderem eine Rolle, dass der Antragsteller keine ausreichenden Angaben dazu gemacht habe, worin das wissenschaftliche Interesse an seinem Modellversuch bestünde. Diesen Mangel will die Stadt bei ihrem Projekt vermeiden.

Seltsamerweise spielten bei der Fachkonferenz die niederländischen Erfahrungen mit den Coffeeshops keine Rolle. Weder waren niederländische Experten eingeladen noch nahmen die Experten auf die Erkenntnisse des im Nachbarland seit langem laufenden „Modells“ Bezug. Es ist nicht ersichtlich, welche weitergehenden Ergebnisse eine Düsseldorfer Studie haben soll. Deren gesamtstaatliche Relevanz wird außerdem gerade durch die Nähe des liberalisierten niederländischen Cannabis-Marktes in Frage gestellt.

Bezeichnend ist, dass bei der Fachtagung die Frage nach den inhaltlichen Forschungszielen der angestrebten wissenschaftlichen Untersuchung keine Rolle spielte. In dem angebotenen Vortrag ging es vielmehr im Kern darum, welchen Kriterien eine Studie genügen muss, um im Antrag als wissenschaftliche Studie präsentiert werden zu können.

Es ist also nicht so, dass ein dringendes wissenschaftliches Interesse die örtliche Freigabe des Cannabis-Konsums erforderlich machte, sondern die wissenschaftliche Untersuchung soll umgekehrt den geregelten Verkauf rechtfertigen.

Aber auch dieser gewünschte Effekt ist nicht erreichbar. Denn nach den Ausführungen des Referenten erfordert die Wissenschaftlichkeit bestimmte Stichproben, sodass allenfalls ein paar hundert Düsseldorfer in den „Genuss“ kämen, Cannabis legal erwerben zu können.

## ***Warum in Düsseldorf?***

Die Stadt ist nicht zuständig, nach dem BTMG liegt die Zuständigkeit für die Gesetzgebung beim Bund, für den Vollzug bei den Ländern.

Die Stadt hat auch keine besonderen Vorteile durch die Liberalisierung zu erwarten. Steuereinnahmen kämen allen Städten in gleichem Ausmaß zugute. Die erhofften Ersparnisse bei Polizei und Justiz träfen das Land.

Es gibt keinen plausiblen Grund, gerade in Düsseldorf die Liberalisierung des Konsums voran zu treiben. Die Ratsmitglieder konnten auf Frage der Moderatorin keinen spezifischen Grund angeben, der das Vorhaben gerade hier rechtfertigt.

## ***Was kostet das?***

Die Kosten für das Studiendesign bezifferte der Referent überschlägig auf 20.000 €. Wenn der Antrag im kommenden Jahr eingereicht werden soll, müssten sie in den Haushalt der Stadt für 2017 eingestellt werden.

Die Kosten für die Durchführung der Studie selbst könnten in der Größenordnung ab 800.000 € liegen.

Nach kurzem Luftholen machten sich die Ratsmitglieder der Befürworter mit der Überlegung Mut, man könne sich die Kosten ja mit anderen Kommunen teilen. Die Anwesenheit von Ratsmitgliedern aus Köln und Münster bei der Tagung zeige, dass es dafür Chancen gebe. Im Übrigen könne man Zuschüsse des Landes und der Krankenversicherungen beantragen.

Der Vertreter der Opposition im Rat stellte die Frage, ob die Stadt keine dringenderen Aufgaben habe... Fortsetzung folgt!

**Reinhard Metz**

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.

Beitragszahlungen auf folgendes Konto:

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

**Ich besuche die Gruppe:** \_\_\_\_\_

**Anschrift:** (in Druckschrift)

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Beruf: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Beginn der Mitgliedschaft: \_\_\_\_\_

Düsseldorf, den \_\_\_\_\_ Datum Unterschrift

Düsseldorf, den \_\_\_\_\_ Datum Unterschrift Gruppenleiter

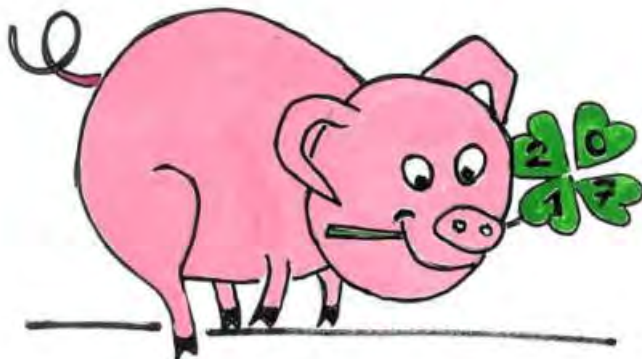
**Die Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes (BDGS) werden beachtet.**

**Die Mitgliedschaft wird bestätigt:**

Düsseldorf, den \_\_\_\_\_ Datum Kreisgeschäftsführer

Düsseldorf, den \_\_\_\_\_ Datum Kreisvorsitzender





*Die Redaktion wünscht  
Allen ein trockenes, gesundes  
und zufriedenes Neues Jahr!*

Redaktionsschluss für das nächste  
„KREUZ bunt+aktuell“

No. **162** / 2016  
ist der **07.12.2016**

Impressum



Herausgeber:  
KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.  
Hubertusstraße 3 \* 40219 Düsseldorf  
Tel. : 02 11 / 17 93 94 81  
FAX : 02 11 / 16 97 85 53  
Homepage: [www.kreuzbund-duesseldorf.de](http://www.kreuzbund-duesseldorf.de)  
E-Mail: [redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de](mailto:redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de)

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

Bankverbindung und Spendenkonto:  
Stadtparkasse Konto: BIC: DUSSEDDXXX  
IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

Verantwortlicher Redakteur:  
R. Metz  
Redaktion:  
C. Blasche, P. Bleich, Th. Hintzen

Satz: C. Blasche  
Zeichnungen: H. Stauff  
Binden: B. + D. Dupick

6x jährl. (KB-Eigendruck)  
Auflage: 700 Stück



161 / 2017