



Magazin

sucht
selbst
hilfe

Kreisverband Düsseldorf e.V.

Nr. 218

Juli/August 2026



Perspektiv-
wechsel



Die Welt anders sehen

Eine andere Blickrichtung einnehmen, genau beobachten, hinsehen, mitfühlen, mitdenken, über den Tellerrand schauen - das alles sind Begriffe, die damit zu tun haben, dass ich mich darum bemühen möchte, etwas zu verändern, vielleicht zu verstehen, etwas besser zu machen. Ich kam auf diese Gedanken, als ich im Programm der Stadtakademie der Evangelischen Kirche in Düsseldorf über einen Fotografie-Kurs mit dem Titel „Perspektivwechsel“ las. Der Begriff beschäftigte mich. In der Kunst der Fotografie - wie auch in der Malerei - folgen unsere Blicke beim Anschauen den vorgegebenen Blickachsen und entdecken neue Richtungen. So können eingefahrene Sichtweisen uns neue Ansichten vermitteln und vielleicht unser Sehen und Empfinden erweitern. Den Blickwinkel verändern, das konnte ich in einem Fotoworkshop erfahren.

Diese Erfahrungen lassen sich aber auch auf andere Gebiete anwenden. Wenn ich mich beispielsweise nur schwer motivieren kann, nichts Süßes zu essen, dann hilft es mir, in der Kreuzbund-Gruppe darüber zu reden. Das macht es mir leichter, meine Einstellung zu diesem Thema zu überdenken. Wenn andere in der Gruppe Verständnis haben, auf mich eingehen, mich ermutigen, durchzuhalten oder sogar das Problem mal in anderen Zusammenhängen zu betrachten, dann hilft mir das, schwere Gedanken leichter zu nehmen. Dann stoppt auch schon mal ein negatives Gedankenkarussell und ich fühle mich leichter, mutiger und sehe das Problem nicht mehr als so riesengroß an.

Schlecht wäre es, wenn ich wegen meiner Gedanken kritisiert würde, mir Vorwürfe gemacht oder Verhaltensweisen diktiert würden. Das ist mir in meiner Selbsthilfegruppe aber noch nicht passiert. Außerhalb der Gruppe, in Alltagssituationen, kommt das leider schon mal vor, aber es gelingt mir heute eher die Perspektive zu wechseln.

Barbara Heckhoff

Neues aus dem Vorstand

+++ Mitgliederversammlung +++

Die diesjährige Mitgliederversammlung war mit 42 Mitgliedern weniger besucht als in den Vorjahren.

Guido Boßmann als stellvertretender Vorsitzender und Kai Wagner als Geschäftsführer lösten Günter Wolf-Thissen und Matthias Hahne aus dem geschäftsführenden Vorstand ab. Frank R. wurde als neuer Freizeitbeauftragter gewählt und übernahm damit das Amt von Achim Zeyer.

Klaus Kühlen wurde als Vorsitzender und Christa Thissen als Beisitzerin Frauen wiedergewählt. Die Beisitzer Cafeteria und Öffentlichkeitsarbeit bleiben derzeit unbesetzt.

Ich möchte den scheidenden Vorstandsmitgliedern meinen ausdrücklichen Dank aussprechen. In den 3 Jahren haben sie gute Arbeit geleistet und sich lobenswert für den Kreuzbund eingesetzt.

Durch die Arbeit, die Verantwortung und den Beisitz im Bereich Cafeteria durch Frieda und ihre Helfer war nochmal zu spüren, wie wichtig und wertvoll dieser Einsatz war. Gerade hier, im Herzen unseres Kreuzbundes, darf der Platz nicht leer bleiben.

Der Vorstand ruft zum Mitmachen und zum Unterstützen auf.

Die Familie lebt nur, solange es Menschen mit Mut und Motivation im Kreuzbund gibt.

+++ Hubertusstraße +++

Unser Café in der Hubertusstraße 3 ist im April 10 Jahre alt geworden. Es hat damals das Begegnungszentrum in der Bendemannstraße abgelöst, das den Ansprüchen an eine der Öffentlichkeit zugewandte Einrichtung nicht mehr entsprach. Mit dem Umzug konnten der Kreuzbund und die Caritas Suchtberatung wieder in einem Gebäude zusammengeführt werden, um eine optimale Betreuung von Abhängigen und ihren Angehörigen zu gewährleisten. Das Fachwissen der professionellen Suchthilfe und das Erfahrungswissen der Suchtselbsthilfe werden in dieser Kooperation erfolgreich kombiniert.

Das Café wird auch von Passanten besucht, was sich in wachsenden Umsätzen zeigt. Die geringere städtische Förderung macht allerdings ein stärkeres Engagement der Mitgliedschaft beim Service unumgänglich.

Der Vorsitzende

Jahresbericht 2025 des Vorstandes

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde des Kreuzbundes, die Mitgliederversammlung ist ein guter Anlass, auf das vergangene Jahr zurückzublicken. Sie zeigt, was den Kreuzbund Düsseldorf ausmacht: Gemeinschaft, gegenseitige Unterstützung und das Engagement vieler Menschen, die sich für andere einsetzen.

Unser Verband lebt von den zahlreichen Ehrenamtlichen, die organisieren, begleiten, zuhören und Verantwortung übernehmen. Ihr Einsatz bildet das Fundament unserer Arbeit.

Gemeinschaft und Zusammenhalt

Ein schönes Zeichen der Wertschätzung war die Saalspende der „Elf vom Dörf“ im Rahmen ihrer Sportlersitzung. Sie war Anerkennung und Unterstützung zugleich.

Besonders in Erinnerung bleibt auch die Weihnachtsfeier. Julika sorgte mit Musik und Gesang für eine festliche Atmosphäre, während Achim durch das Programm führte. Zahlreiche Mitglieder konnten für ihre langjährige Treue zum Kreuzbund geehrt werden - von fünf bis zu vierzig Jahren Mitgliedschaft. Diese Ehrungen stehen für Vertrauen, Beständigkeit und gelebte Gemeinschaft.

Unser Dank gilt allen Helferinnen und Helfern, die durch ihren Einsatz solche Veranstaltungen erst möglich machen.

Kreuzbund in Öffentlichkeit und Medien

Auch 2025 war der Kreuzbund Düsseldorf öffentlich sichtbar. Beiträge im WDR, bei WDR 2, SAT.1 und in der Rheinischen Post griffen Themen wie Suchterkrankungen, Abstinenz und Selbsthilfe auf.

Der „Junge Kreuzbund“ war gemeinsam mit dem Vorsitzenden in der WDR-Lokalzeit vertreten. Weitere Berichte beschäftigten sich unter anderem mit dem „Dry January“, dem Thema Führungskräfte und Sucht sowie den Auswirkungen von Suchterkrankungen auf Betroffene und Angehörige.

Dabei wurde deutlich: Persönliche Erfahrungen schaffen Verständnis und helfen, Vorurteile abzubauen. Sie machen Mut und zeigen Wege in ein selbstbestimmtes Leben auf.

Junge Selbsthilfe und Vernetzung

Ein besonderer Höhepunkt war die Teilnahme des „Jungen Kreuzbundes“ am 11. SuchtDialog NRW. Dort wurden wichtige Fragen zur Zukunft der Suchthilfe diskutiert. Der „Junge Kreuzbund“ konnte wertvolle Impulse einbringen und zeigen, wie junge Menschen für Selbsthilfe gewonnen werden können.

Beim Jahresempfang im Lambertussaal war der Kreuzbund gemeinsam mit anderen katholisch-sozialen Verbänden Gastgeber. Vertreter aus Kirche, Politik und Gesellschaft nutzten die Gelegenheit zum Austausch. Solche Begegnungen stärken die Vernetzung und zeigen, dass der Kreuzbund ein wichtiger Teil des sozialen Lebens in Düsseldorf ist.

Ehrenamt und Vereinsleben

Das Sommerfest war erneut ein lebendiger Ausdruck unserer Gemeinschaft. Viele Mitglieder, Angehörige und Gäste nutzten die Gelegenheit zu Begegnung und Austausch.

Ein besonderer Dank gilt den Menschen, die unsere Cafeteria mit großem Engagement betreiben. Sie schaffen einen Ort der Begegnung und des Miteinanders. Ebenso danken wir Niki, deren Arbeitsverhältnis zum 31. Juli endete, für ihre Unterstützung.

Veränderungen und Weiterentwicklung

Im „Jungen Kreuzbund“ haben Hannah und Marius die Leitung übernommen. Gleichzeitig bedanken wir uns bei Sören Mindhoff für seine engagierte Aufbauarbeit.

Die Supervision für Gruppenleitungen wurde wieder aufgenommen. Sie bietet denjenigen Unterstützung, die Verantwortung in Gruppen übernehmen und andere Menschen begleiten.

Zudem konnten neue Referentinnen und Referenten für Informationsveranstaltungen in Kliniken gewonnen werden. Auch die Zusammenarbeit mit Betrieben wurde weiter ausgebaut.

Positive Entwicklung

Besonders erfreulich ist die weiterhin positive Entwicklung der Mitgliederzahlen. Während viele Organisationen rückläufige Zahlen verzeichnen, wächst der Kreuzbund Düsseldorf weiter.

Genau das wünsche ich mir für unseren Kreuzbund.

Wir möchten als Vorstand nahbar sein.

Wir möchten zuhören.

Wir möchten wissen, was Euch bewegt.

Wir möchten Ideen aufnehmen und gemeinsam Lösungen finden.

Wir möchten nicht über Euch stehen, sondern mit Euch unterwegs sein.

Der Kreuzbund lebt nicht vom Vorstand allein. Er lebt von den Gruppenleitungen, von den Ehrenamtlichen, von den Angehörigen und von jedem einzelnen Mitglied.

Er lebt von den Menschen, die einen Stuhl aufstellen, Kaffee kochen, Gespräche führen, neue Mitglieder begrüßen oder einfach für andere da sind.

All diese Dinge machen unseren Verband aus.

Deshalb möchten wir den Austausch fördern und wieder mehr miteinander ins Gespräch kommen.

Oft entstehen die besten Ideen nicht in Sitzungen oder Vorstandssitzungen, sondern bei einer Tasse Kaffee, bei einem Sommerfest oder nach einem Gruppenabend.

Diese Begegnungen möchten wir stärken.

Dabei ist uns wichtig, die Erfahrungen unserer langjährigen Mitglieder zu bewahren und gleichzeitig offen für neue Ideen zu bleiben.

Unsere langjährigen Mitglieder haben den Kreuzbund aufgebaut und getragen. Sie sind ein wichtiger Teil unserer Geschichte.

Genauso brauchen wir aber auch neue Menschen, neue Perspektiven und neue Impulse, damit unser Verband lebendig bleibt.

Besonders am Herzen liegt uns die Verbindung zwischen den Generationen. Junge und ältere Mitglieder können viel voneinander lernen. Wenn wir unsere Erfahrungen teilen, entsteht daraus eine starke Gemeinschaft.

Für viele von uns ist der Kreuzbund weit mehr als ein Verein.

Er ist ein Ort, an dem wir Verständnis gefunden haben.

Ein Ort, an dem Freundschaften entstanden sind.

Ein Ort, an dem wir Hoffnung und Halt erfahren haben.

Ein Ort, an dem wir nicht allein sind.

Dies ist das Ergebnis einer verlässlichen und engagierten Arbeit. Der Kreuzbund bleibt ein Ort, an dem Menschen Unterstützung finden, Gemeinschaft erleben und neue Perspektiven entwickeln können.

Dank und Ausblick

Ein besonderer Dank gilt den ausscheidenden Vorstandsmitgliedern Günter, Matthias, Frieda und Achim. Sie haben den Kreuzbund über viele Jahre mitgestaltet und Verantwortung übernommen. Trotz unterschiedlicher Sichtweisen stand stets das gemeinsame Ziel im Mittelpunkt: das Wohl des Kreuzbundes und seiner Mitglieder.

Mit Zuversicht richten wir den Blick nach vorne. Der Kreuzbund lebt davon, dass Menschen bereit sind, Verantwortung zu übernehmen und sich einzubringen. Vorstandsarbeit und Vereinsleben gelingen nur gemeinsam.

Oder, wie es treffend formuliert wurde:

„Vorsitz im Kreuzbund ist kein Solo. Es ist ein Chor.“

Mit Dankbarkeit blicken wir auf das vergangene Jahr zurück und freuen uns auf die Aufgaben, die vor uns liegen. Gemeinsam werden wir auch weiterhin Menschen begleiten, Gemeinschaft stärken und Hoffnung vermitteln.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen und Ihr Engagement.



Der alte Vorstand im Jahr 2023

v. l.: F. Franco Santamaria, A. Zeyer, G. Wolf-Thissen, Ch. Thissen, Kl. Kuhlen, M. Hahne

Danke für Euer Vertrauen

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde des Kreuzbundes, liebe Kreuzbundfamilie, heute möchte ich mich zunächst - auch im Namen des gesamten neu gewählten Vorstandes - ganz herzlich bei Euch bedanken.

Danke für das Vertrauen, das Ihr uns mit Eurer Wahl geschenkt habt.

Dieses Vertrauen ist für uns keine Selbstverständlichkeit. Es ist ein Auftrag, Verantwortung zu übernehmen und gemeinsam mit Euch die Zukunft unseres Kreuzbundes zu gestalten. Wir freuen uns auf diese Aufgabe und werden sie mit Respekt, Engagement und Herz angehen.

Gleichzeitig möchten wir den bisherigen Vorstandsmitgliedern danken. Sie haben über viele Jahre Verantwortung getragen, Entscheidungen getroffen und unseren Kreuzbund mitgestaltet. Dafür verdienen sie unsere Anerkennung und unseren Respekt.

Mit der heutigen Wahl beginnt ein neues Kapitel. Nicht, weil wir alles anders machen wollen, sondern weil jede Zeit ihre eigenen Herausforderungen und Chancen mit sich bringt.

Wenn wir an die kommenden Jahre denken, dann haben wir einen großen Wunsch:

Wir möchten, dass wir wieder stärker als Kreuzbundfamilie zusammenwachsen.

In den vergangenen Jahren hat sich vieles verändert. Menschen sind neu dazugekommen, andere haben sich zurückgezogen. Es entstanden neue Gruppen, neue Ideen und neue Wege.

Manchmal haben uns unterschiedliche Meinungen auch voneinander entfernt. Das ist menschlich und gehört zu einer lebendigen Gemeinschaft dazu. Entscheidend ist nicht, dass wir immer einer Meinung sind. Entscheidend ist, dass wir respektvoll miteinander umgehen und nie vergessen, was uns verbindet.

Denn am Ende wollen wir doch alle das Gleiche:

Menschen unterstützen, Gemeinschaft leben und Hoffnung weitergeben.

Für mich bedeutet Familie nicht, dass immer alles perfekt läuft. Familie bedeutet, füreinander da zu sein. Einander zuzuhören. Unterschiede auszuhalten. Sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam nach vorne zu schauen.

Diese Gemeinschaft möchten wir bewahren und weiterentwickeln.

Natürlich werden wir nicht jede Herausforderung sofort lösen können. Wir werden auch nicht auf jede Frage sofort die richtige Antwort haben.

Aber wir versprechen Euch, dass wir offen, ehrlich und mit vollem Einsatz für unseren Kreuzbund arbeiten werden.

Lasst uns die kommenden Jahre gemeinsam nutzen, um Brücken zu bauen, Vertrauen zu stärken und wieder enger zusammenzurücken.

Lasst uns zeigen, dass der Kreuzbund auch weiterhin ein Ort bleibt, an dem Menschen füreinander da sind.

Ein Ort der Hoffnung.

Ein Ort der Begegnung.

Ein Ort der Gemeinschaft.

Oder einfach gesagt:

Ein Stück Familie.

Wir freuen uns auf den gemeinsamen Weg mit Euch.

Vielen Dank für Euer Vertrauen, für Euer Engagement und für alles, was Ihr jeden Tag für unseren Kreuzbund tut.

Herzlichen Dank,

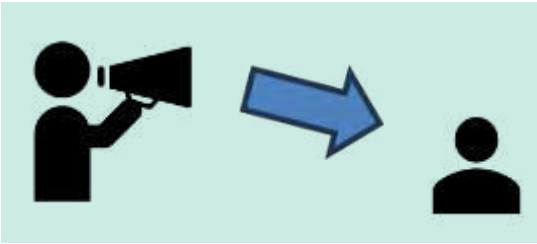
Klaus Kuhlen



Unser neuer Vorstand 2026

v. links: F. Rickes, G. Boßmann, Kl. Kuhlen, K. Wagner, Ch. Thissen

Suchthilfe aus der Sicht des Anderen



Hilfe wird gern als Einbahnstraße gesehen. Auf der einen Seite steht der Helfer als Geber, auf der anderen Seite der Hilfsbedürftige als Empfänger. Der Helfer ist der aktive Teil, der Empfänger ist passiv.

Suchthilfe geht anders. Denn auf der Empfängerseite steht ein Mensch, der selbst über sein Tun und Lassen entscheidet. Auch wenn seine Entscheidungsfähigkeit durch den Drogenmissbrauch beeinträchtigt ist: Es ist seine Entscheidung, ob er Hilfe annehmen will oder nicht. Er entscheidet auch, was er leisten kann und wozu seine Kraft ausreicht oder nicht. Es ist deshalb Sache der Helfer, mit der Ablehnung ihrer Angebote und Ratschläge fertig zu werden. Beleidigte Reaktionen sind sicher nicht angebracht.

Als Helfer kommt man gelegentlich in die Situation des Pfadfinders, der meint, eine gute Tat zu tun, indem er alten Menschen über die Straße hilft. Erst hinterher erkennt er, dass diese gar nicht oder nicht diese Straße überqueren wollten!

„Friss oder stirb!“

Lange war dies das Prinzip der Hilfsangebote auch in der Selbsthilfe. Ich erinnere mich noch gut an Gruppen, die einen Neuen oder einen Rückfälligen mit Ratschlägen überschütteten, was er jetzt unbedingt sofort tun müsse, um gesund zu werden. Das arme Opfer durfte nur mit dem Kopf nicken und Besserung geloben. Tat er das nicht, kam die schwere Keule zum Einsatz: „Dann musst Du eben noch weiter saufen!“ Dabei hätte man es besser wissen können. Es ist einer der Vorzüge der Selbsthilfe, dass sie auch die andere Seite aus eigener Erfahrung kennt.

Die Gruppenmitglieder kennen die Gemütslage, wenn sich ein Süchtiger erstmals selbst eingestanden hat, dass er abhängig ist und Hilfe benötigt. Wenn er sich dann traut, eine Gruppe aufzusuchen, voller Angst und Scham. Wenn er hört, wie die locker über Stimmungen und Gefühle sprechen, die er manchmal Jahrzehnte lang mit Drogen unterdrückt hat. Sie wissen, wie ihnen selbst zumute war, als ihnen das Wort „niemals mehr Drogen“ wie ein Todesurteil verkündet wurde, weil ein solcher Zustand außerhalb ihres Vorstellungsvermögens lag.

Perspektivwechsel hilft beim Helfen.

Dieses Erfahrungswissen gilt es, im Umgang mit Ratsuchenden einzusetzen. Ich kann als Helfer meine Kommunikation so gestalten, dass sie bei dem Gegenüber - hoffentlich - besser ankommt und dann auch bessere Wirkung zeigt. Das tue ich, indem ich mir vergegenwärtige, wer da vor mir steht, wie er vielleicht tickt und wie er mich versteht. So forme ich die Botschaft, die ich an ihn sende:

Achtsame Kommunikation

- Ich bestimme das Sprachniveau so, dass ich ihn nicht überfordere.
- Ich achte auf seine emotionale Verfassung. Ist er ruhig oder leidet er unter Entzug? Hat er Angst oder ist er aggressiv?
- Ich dosiere die Anforderungen und Appelle an ihn so, dass sie in seiner Situation erfüllbar erscheinen.
- Ich achte darauf, dass meine nonverbale Kommunikation mit dem beabsichtigten Inhalt übereinstimmt.
- Ich berücksichtige den Stand der Beziehung zum Empfänger. Ich vermittele ihm, dass er mir vertrauen kann.

Es liegt auf der Hand, dass ich die Erfahrungen aus meiner Suchtgeschichte und meine Gruppenerfahrung dabei hervorragend gebrauchen kann. Ich muss es nur auch tun! Und ich darf nicht schematisch vorgehen, sondern muss daran denken, dass jeder Mensch anders ist und ein Recht darauf hat, gemäß seiner Eigenart gesehen zu werden.

Viele Wege führen nach Rom!

Wenn Helfer das akzeptieren, laufen sie nicht Gefahr, enttäuscht zu werden. Sie grenzen sich ab, indem sie die Verantwortung für Tempo und Fortschritt der Gesundung beim Hilfeempfänger belassen. Sie nutzen ihren Erfahrungsvorsprung optimal, um ihre Erkenntnisse Schritt für Schritt situationsgerecht weiterzugeben. Dadurch helfen sie dem Empfänger, seinen eigenen Weg aus der Sucht zu finden und stärken sein Selbstbewusstsein und das Vertrauen in den Heilungsprozess.

Reinhard Metz

Der Spiegel der Erkenntnis

Am Anfang meiner Trockenheit, dieser liegt nun schon mehrere Jahre zurück, war ich zufrieden, mein Leben ohne Suchtmittel zu führen. Ich wollte dafür wirklich alles Nötige tun, was mir insgesamt auch nicht schwerfiel. Eine zweite Therapie wollte ich auf gar keinen Fall. Mit den regelmäßigen Besuchen einer Selbsthilfegruppe war ich erst einmal gut beschäftigt - dachte ich zumindest. Doch nach etwa einem halben Jahr war mir das viel zu wenig. Ich übernahm viele Aufgaben, wollte mit meinem Wissen und meinen Erfahrungen anderen betroffenen Menschen helfen. Immer mit einem Ziel vor Augen: „Das kann jeder schaffen“.

Ich dachte, ich könnte die Welt retten. Damit hatte ich mir aber doch zu viele Aufgaben auferlegt. Da lernte ich das erste Mal, wie wichtig es ist, auf sich selbst zu achten.

Als ich nach vielen Jahren wieder Kontakt zu meiner älteren Tochter hatte, kamen bei unseren Besuchen Ängste und Sorgen auf. Bei unseren Treffen bemerkte ich immer wieder, dass sie auf dem besten Weg in die Alkoholabhängigkeit ist. Es gab zwischen uns viele gute Gespräche und ich bekam von ihr auch positive Rückmeldungen. Sie war stolz auf mich, dass ich trocken geworden bin und es auch bleiben wollte. Zusammen besuchten wir mehrere Termine bei der Suchtberatung. Ich war davon überzeugt, sie von der Trinkerei wegbringen zu können. Falsch gedacht!

Es zeigte sich immer wieder dasselbe Bild. Das machte mich traurig und das Gefühl einer gewissen Machtlosigkeit machte sich in mir breit.

In der Selbsthilfegruppe habe ich sehr oft darüber gesprochen. Manche Ratschläge habe ich mir am Anfang nicht zu Herzen genommen. Mit dem Gedanken eines Schlusstrichs wollte ich mich niemals anfreunden.

Achte auf dich selbst und lerne loslassen

Was wäre ich für ein schlechter Mensch und Vater, einfach die eigene Tochter loszulassen?

Ich war zu optimistisch, dass sie es schaffen kann - mit meiner Hilfe erst recht. Dann kamen auch Sorgen, nicht genug zu helfen. Aus der Hoffnung, dass die eigene Tochter der Sucht den Rücken kehrt, folgte schon fast eine Art „Zwang“, sie kontrollieren zu müssen. Ich konnte doch nicht einfach loslassen.

Loslassen ist nicht ganz einfach. Sonst hätte ich es ja früher schon getan. Aber es ist möglich und letztendlich wichtig, um nicht selbst daran zugrunde zu gehen.

Irgendwann verstand ich, wie wichtig Selbstfürsorge ist. Mit der Erkenntnis trennten sich unsere Wege. Wenn ein Mensch in der Sucht gefangen ist und nach und nach die Kontrolle verliert, dann ist es zwar sehr schwierig da wieder raus zu kommen, aber nicht unmöglich.

Wie ich weiß, hat sie zwar ihre erste Entgiftung hinter sich, diese aber leider wieder abgebrochen. Als ich sie kürzlich in der Stadt gesehen hatte, musste ich feststellen, dass es immer schlimmer wurde. Die „Freunde“, die sie nun umgeben, sind Menschen, die sie motivieren, weiter zu trinken.

Ich habe ihr oft gesagt, dass ein Leben mit Suchtmitteln gefährlich ist, vor allem, wenn man diese täglich zu sich nimmt. Man verliert eine ganze Menge und am Ende vielleicht sogar das Leben. Bei mir hat es auch sehr lange gedauert, bis ich zu der Einsicht kam, dass es nur eine Möglichkeit gibt, wieder ein normales Leben zu führen. Ich denke nicht gerne an alte Zeiten zurück, aber ich bin stolz darauf, was ich bis heute geschafft habe.



Mich hat diese Zeit gelehrt, dass es wichtig ist, auf sich selbst zu achten. Ich würde jederzeit wieder meine Hilfe anbieten, aber mich selbst niemals mehr aus den Augen verlieren.

Manche Leute glauben, Durchhalten macht uns stark. Doch manchmal stärkt uns gerade das Loslassen.

Hermann Hesse - Deutscher Schriftsteller und Dichter

Steffen Liebscher

Rumhängen... aber „was machen?“

Man dreht sich im Kreis, hängt mit seiner Suchtproblematik zu Hause und ist unzufrieden mit sich und der Welt.

Man möchte gerne anders, aber man bleibt wie angewurzelt zu Hause. Sei es an der Flasche oder mit anderen Drogen, die einem den Kopf ausschalten lassen, um den Tag erträglich zu machen... meint man.

Ich habe festgestellt: Einfach mal rausgehen! Sei es Spaziergehen, ins Kino, in eine Ausstellung, ein nettes Essen zwischendurch oder...

Es ist nicht schlimm, etwas alleine zu unternehmen. Oft sind die alten Freunde und Bekannten ja nicht mehr so involviert, weil man sich zurückgezogen hat, oder umgekehrt.

Da hilft es nicht, sich einzuschließen und der Welt alle Schuld für seine Situation zu geben. Es ist jetzt, wie es ist, und natürlich braucht man auch eine Zeit für sich selbst, um Dinge zu verarbeiten und mit sich auszumachen.

Irgendwann ertragt Ihr Euch aber dort selbst nicht mehr und man merkt selbst, wann man wieder bereit ist für etwas Neues, und vor allem... weg von dem Koma!

Wir haben Sommer - optimal, um die Zeit zu nutzen, um vor die Tür zu gehen.

Seid Ihr erst mal aus der Bude, fällt Euch der Unterschied schon auf.

Allein der Ortswechsel regt Euren Geist an, sich mit der Außenwelt zu beschäftigen. Man fühlt sich draußen einfach besser, und das könnte Tag für Tag so sein.

Je mehr man abgelenkt wird von seinen Sorgen und dem „Rumhängen“, umso mehr gerät auch der Konsum zu Hause in den Hintergrund.

Zudem gibt es viele Möglichkeiten, sich verschiedenen Aktivitäten zu öffnen und dort Anschluss zu finden.

Auch der Kreuzbund ist eine gute Alternative, sich der Gesellschaft wieder zu öffnen. Genauso wie andere Gruppen und Vereine, die ihr Angebot öffentlich anbieten.

Schon bald hat man wieder neue Perspektiven und man stellt fest, dass man wieder gebraucht wird!

Alexander Reindl



Wir gratulieren herzlich...



***Horst Stauff
der am 10. Juli 2026
75 Jahre wird.***

Es gibt neugierige Menschen, die auch im Ruhestand immer noch was Neues ausprobieren müssen. Horst gehört dazu! Nicht nur, dass er sich mehrfach auf den Jakobsweg machte, nein, er ließ sich sogar überreden, ab 2010 für unser Magazin Titel und Zeichnungen anzufertigen. Seitdem hat er über tausend Illustrationen erstellt und damit das Erscheinungsbild des Blattes geprägt. Seit 2025 hat er auch die Leitung des Redaktions-teams übernommen. Als nicht von Sucht Betroffener hatte er einen objektiven Blick auf den Kreuzbund und konnte aus seiner beruflichen Erfahrung viele Vorschläge zur Weiterentwicklung machen. Manchmal konnte man seine milde Verzweiflung spüren, wenn die Selbsthilfe wieder mal lieber gemütlich im Stuhlkreis sitzen bleiben wollte, statt Chancen zur Weiterentwicklung zu ergreifen.

Der Unterzeichner hat noch einen besonderen Grund zur Dankbarkeit: Ohne seine Illustrationen hätten weder die *Made Immerstrack* noch die *Cannabilen* (siehe Homepage Archiv) das Licht der Öffentlichkeit erblickt.

Zu seinem 75. Geburtstag hat sich Horst aus der Redaktionsleitung verabschiedet, um für längere Touren mit dem Wohnmobil frei zu sein. Die Redaktion wünscht ihm viele schöne neue Eindrücke und Erlebnisse! Und ab und zu einen kleinen Kommentar zu unserer weiteren Arbeit, gern auch gezeichnet!

Reinhard Metz

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

03.07.2026	15.00 Uhr 1. Redaktionssitzung
07.07.2026	10.00 Uhr Frauenfrühstück
17.07.2026	17.00 Uhr Vorstandssitzung
17.07.2026	18.00 Uhr Gruppenleiterrunde
04.08.2026	10.00 Uhr Frauenfrühstück
07.08.2026	15.00 Uhr 2. Redaktionssitzung
08.08.2026	10.00 Uhr Männerfrühstück
08.08.2026	10.00 Uhr Männerfrühstück
10.08.2026	15.00 Uhr Frauenarbeitskreis
14.08.2026	17.00 Uhr Vorstandssitzung

Supervision nur für Gruppenleiter/Stellvertreter

**Anmeldungen zur Supervision
bis spätestens drei Wochen vor
dem jeweiligen Termin im Büro.**

15. August 2026

21. November 2026

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Matthias Hahne
Tagesklinik Langerstraße	Matthias Hahne
JVA Düsseldorf 18:00 - 19:30 Uhr	G. Wolf-Thissen 1x im Monat
Markushaus	N.N.
Fliedner- Krankenhaus	Frieda Franco- Santamaria
Dormagen	Andrea, Frank, Klaus
Oberbergklinik Kaarst	Klaus Kuhlen Guido Boßmann
Tönisstein	Daniel, Guido Matthias Hahne
My Way Betty Ford Klinik	Klaus Kuhlen, Reinhard Metz
Salus Klinik Hürth	Daniel, Guido, Reinhard Metz Matthias Hahne

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

Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ)

Montag	Dienstag	Mittwoch
BZ19 Nicht stoffgebundene Abhängigkeit 17:00-18:30 Uhr Nathalie Massion M 0176-55953855 nathalie.massion@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ22 60 Plus 11:00-12:30 Uhr Reinhard Metz T 0211-571859 reinhard.metz@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ9 11:00-12:30 Uhr Jürgen Siebertz T 02065-5500999 juergen.siebertz@kreuzbund-duesseldorf.de
BZ11 Selbsthilfe für Führungskräfte I 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ14 17:15-18:45 Uhr Byrthe Schmidtke T 0211-1588051 byrthe.schmidtke@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ3 Seniorengruppe jeden 2. Mittwoch im Monat 15:00-17:00 Uhr Brunhilde Dupick T 0203-740951 bruni.dupick@kreuzbund-duesseldorf.de
BZ15 18:30-20:00 Uhr Heinrich Kroll T 0211-9216216 heinrich.kroll@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ2 Junger Kreuzbund 18:45-20:15 Uhr Kevin Krekel M 01575-6056950 jungerkreuzbund@gmx.de	BZ17 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de
		BZ12 18:30-20:00 Uhr Christiane Simons M 0172-2913343 Christiane.simons@kreuzbund-duesseldorf.de

Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ)

Donnerstag	Freitag	Außengruppen
BZ5 Frauengruppe 18:00-19:30 Uhr Daniela M 0157-76019715 frauengruppe@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ6 19:30-21:00 Uhr Stefan Linker Stefan.linker@kreuzbund-duesseldorf.de	Donnerstag
		Derendorf 18:55-20:00 Uhr Uwe Erger M 0174-9107087 uweerger@outlook.de Pfarre Heilig Geist Ludwig Wolker Str. 10
BZ4 Kreuzbund queer 19:00-20:30 Uhr matthias.hahne@kreuzbund-duesseldorf.de		Donnerstag
		BZ11 Selbsthilfe für Führungskräfte II 18:00-19:30 Uhr AOK - Steinstr. 5 3. Etage Klaus Kühlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de
BZ8 19:30-21:00 Uhr Christa Thissen T 0211-356617 Christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de		Freitag
		Onlinegruppe Zoom 18:30-20:00 Uhr Andrea Stevens M 0171-1002342 andrea.stevens@kreuzbund-duesseldorf.de

Außengruppen und Freizeit

Donnerstag	Freitag	Samstag
LVR-Klinikum Haus 2 Raum 008 (Erdgeschoss) 16:00-17:00 Uhr Klaus Pöpperl telefonische Voranmeldung erbeten unter: T 0211-17939481 klaus.poepperl@ kreuzbund-duesseldorf.de	BZ10 Redaktions-Team jeden 1. Freitag im Monat 15:00 Uhr im HuB 3 Treff Klaus Kuhlen M 0177-8701685 redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de	
BZ18 Malen und Handarbeiten 17:00-18:30 Uhr Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@ kreuzbund-duesseldorf.de		

Kreuzbund-Gruppen in Ratingen und im Rheinkreis Neuss

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Meerbusch Büderich 18:00 Uhr KKG Heilig-Geist Karl-Arnold Str, 36 40667 Büderich Manfred Hellwig M 0173-7465216		Neuss 1 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss Horst Schumacher M 01520-3686097	Neuss Mitte 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss P.W. Motes T 02132-71399
Ratingen 19:00 Uhr Statt-Café Graf Adolf Str. 7-9 40878 Ratingen Jens Brohne M 0170-1743753		Grevenbroich 3 20:00 Uhr Lindenstrasse 1 41515 Grevenbroich Hans Aretz M 0177-5250224	

Kreuzbundkontakte

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

Telefon Büro 0211/ 17939481

Telefon Cafeteria 0211/ 17939482

Fax 0211/ 16978553

www.kreuzbund-duesseldorf.de

Email-Büro: buero@kreuzbund-duesseldorf.de

Vorstand

Klaus Kühlen 0177/ 8701685

Guido Boßmann 01515/ 5993399

Geschäftsführung

Kai Wagner 0176/ 2890522

Frauenarbeit

Christa Thissen 0211/ 356617

Freizeit

Frank Rickes 0176/ 23952182

Cafeteria

N.N. 0211/ 17939482

Öffentlichkeitsarbeit

Komm. Klaus Kühlen 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

„Glennkill. Ein Schafskrimi“ von Leonie Swann Die Welt aus der Sicht von Schafen



Das Buch handelt von einem nicht ganz ernst zu nehmenden Versuch, eine Handlung aus einer anderen Sicht darzustellen: Die in Irland spielende Geschichte wird aus der Perspektive von Schafen erzählt. Leonie Swanns Erstlingsroman erschien bereits 2005 im Goldmann Verlag und ist seit Jahren ein Bestseller. Das Buch verkaufte sich 1,5 Millionen Mal allein in Deutschland und wurde in 30 Sprachen übersetzt. 2006 kam ein von Andrea Sawatzki gesprochenes Hörbuch heraus und in diesem Jahr wird die Verfilmung des Romans im Kino zu sehen sein.

Leonie Swann studierte Psychologie und englische Literaturwissenschaft in München. Nach längeren Aufenthalten in Paris lebt sie derzeit in Berlin. Geboren wurde sie 1975 in Dachau. Ihr Name ist ein Pseudonym. Sie schrieb weitere Romane, in denen ein Perspektivwechsel eine Rolle spielt: „Garou“ ist 2010 eine Fortsetzung von „Glennkill“. Im Mai 2017 erschien dann ein Krimi „Gray“, in dem ein Graupapagei den Mord aufklärt.

„Glennkill. Ein Schafskrimi“, erschienen bei Goldmann, ISBN 978-3-442-46415-9, als Taschenbuchausgabe.

Barbara Heckhoff

Auf Leerstellen achten!

Marianne Faithfull, Rocksängerin aus meinen jungen Jahren, singt in der „Ballad of Lucy Jordan“ von Shel Silverstein von Dingen, die man nicht kriegt im Leben und die einen verrückt machen können:

*At the age of thirty-seven
She realised she'd never
Ride through Paris in a sports car
With the warm wind in her hair...*

*Sie war 37, als ihr klar wurde,
dass sie niemals mit einem Sport-
wagen durch Paris fahren würde,
die Haare offen im warmen Wind.*

Man kann das Bedürfnisse nennen oder Wünsche, Träume, Sehnsüchte, Sachen jedenfalls, die man gern erleben würde, die aber leider nicht im Angebot sind. Dazu gehören auch Sachen, die man schon mal hatte, die man aber verloren hat und die man vermisst.

Ich bezeichne das als Leerstellen: Dinge die nach meiner Vorstellung sein sollen, die aber aus irgendwelchen Gründen nicht sein können.

Verluste verursachen Schmerzen

Auf die Leerstellen in meinem Leben bin ich erst durch eine Operation an der Prostata aufmerksam geworden. Nach dem Eingriff hatte ich das Gefühl, als wäre an der Stelle tatsächlich ein Hohlraum entstanden. Das dauerte etwa eine Woche, bis ich registrierte, dass die Leere in Wirklichkeit in meinem Gefühlsleben Platz genommen hatte. Mir war die Sexualfunktion abhanden gekommen. Den Zustand hatte ich mir trotz vorheriger Belehrung so nicht vorgestellt. An der Stelle fand jetzt einfach nichts mehr statt. Das Gefühl der Leere verstärkte sich noch, als bei der Hormonbehandlung die Produktion von Testosteron heruntergefahren wurde. Dadurch war auch noch die Libido verschwunden. Ich empfand überhaupt keinerlei Attraktion mehr! Partiiell tot, aber bei vollem Bewusstsein.

Nach längerem Grübeln fiel mir auf, dass ich dieses Gefühl von Nieder geschlagenheit, von auswegloser Verzweiflung schon mehrmals erlebt hatte. Beim frühen Tod meines ersten Sohnes etwa, beim Ausscheiden aus dem Arbeitsleben oder bei den vielen kleinen Einschränkungen der Leistungsfähigkeit im Alterungsprozess. Jedes Mal traf es mich wie ein Stich: „Das ist jetzt auch endgültig vorbei!“ Diese am Defizit orientierte Sichtweise schob mich jedes Mal in die Nähe von Verzweiflung!

Auch der Verzicht auf Drogen hinterlässt Leerstellen

Auch den Verzicht auf Alkohol und Nikotin habe ich als Zufügung von Leerstellen empfunden. Beide Suchtmittel gehörten seit der Pubertät zu mir und halfen mir nicht nur, meinen Alltag zu bewältigen, sondern bildeten einen Teil meines Selbst.

NB:

Ein Unterschied zwischen Drogenverzicht und anderen Verlusten besteht darin, dass schon der Gebrauch der Drogen Leerstellen erzeugt. Durch den Rausch „beame“ ich mich in eine Scheinwelt und verliere früher oder später den Kontakt zur Realität. Beim Kommiss gab es die „Raucherpause“. Wenn in der Zeit doch was zu erledigen war, waren die Raucher außen vor. Sie waren im militärischen Jargon „weggetreten“. Der Drogenverzicht ersetzt die Leerstelle des Konsums durch eine andere!

Das Trinken half mir, meinen Platz in sozialen Gruppen zu finden. Mit Alkohol konnte ich meine Schüchternheit überwinden. Ich traute mir mehr zu. Außerdem gehörte zu meinem Image, dass ich viel vertragen konnte. Im weiteren Verlauf von Studium und Beruf ermöglichte mir der Konsum von Alkohol, praktisch rund um die Uhr zu arbeiten. Auch ermutigte er mich zu riskanten Entscheidungen.

Auch das Rauchen steigerte die Ausdauer. Eine Zeitlang arbeitete ich wie der Pawlowsche Hund: das Telefon klingelte und ich steckte mir eine Zigarette an, bevor ich den Hörer abnahm. Das hatte auch eine Belohnungsfunktion, denn ich musste viel telefonieren.

Im Übrigen waren beide Drogen unerlässlich für die Entspannung am Abend zuhause und bei Feiern.

All das musste nach dem Absetzen der Drogen anders geregelt werden.

Bei Drogen entscheide ich selbst

Die eingangs beschriebenen Leerstellen wurden mir von außen zugefügt, ohne dass ich mich dagegen wehren konnte. Mit dem Ausstieg aus den Süchten war es anders. Beim Trinken und Rauchen hatte ich selbst die Wahl, ob und wann ich damit Schluss machen wollte. Dass erschwerte und verzögerte mir den Verzicht außerordentlich. Ich wollte nicht verzichten! Ich malte mir den dadurch entstehenden Verlust in den dunkelsten

Farben aus. Trinken und Rauchen hatten ursprünglich eine positive Bedeutung in meinem Leben. Sie standen für Entspannung, Wohlbefinden beim Trinken, auch für die Ekstase, den Rausch. Damit sollte jetzt Schluss sein? Für Immer? Das konnte keiner von mir verlangen. Durch Trink- und Rauchpausen hatte ich auch die Entzugssymptome schon kennengelernt und diese Schmerzen erschienen mir unüberwindlich. Also wartete ich mit der Entscheidung, bis es nicht mehr anders ging.



Bei Leerstellen blicke ich ins Nichts

In all diesen Fällen hatte ich keine Vorstellung davon, wie es ohne den verlorenen Baustein weitergehen sollte, wie ich mit der Leere umgehen sollte. Ich hatte Angst vor der Zukunft, musste mich in der neuen Situation erst zurechtfinden. Das tat weh.

Die Wahrnehmung des Schmerzes führte jedoch nicht von selbst zu Ansätzen, was ich dagegen tun könnte. Vielmehr versuchte ich wegzuschauen, die entstandene Lücke gewissermaßen zu ignorieren. So wie ein Kind die Hände vors Gesicht hält und ruft: „Ich bin gar nicht da!“ Der Schmerz durfte nicht sein. Er wurde mit den früh erlernten Redensarten weggezaubert:

- Das wird schon wieder!
- Kopf hoch!
- Stell dich nicht so an!
- Lass dich nicht so hängen!
- Andern geht es viel schlimmer!

All das half nicht. Durch das Wegdrücken arbeitete der Schmerz im Untergrund weiter und meldete sich von Zeit zu Zeit durch psychische Beschwerden.

Offene Leerstellen als Einfallstore für Rückfälle

Durch das Wegschauen ignoriere ich meine Bedürfnisse. Die verdrängten Wünsche und Sehnsüchte wollen aber ans Licht: sie klopfen beim Bewusstsein an und verlangen hartnäckig Erfüllung! Und an dieser Stelle kommen unsere erlernten Bewältigungsstrategien ins Spiel, mit denen wir unliebsame Gefühle in den Keller geschickt haben: die Suchtmittel.

Damit geraten wir in ein unlösbares Dilemma: Die Leere darf nicht sein und das Suchtmittel auch nicht! Wer wird gewinnen? Das Suchtmittel kennen wir als langjährigen Freund und Helfer. Es war unser Passepartout, es funktionierte zuverlässig und vor allem: es wirkte schnell! Alternativen dazu sind für uns Neuland. Sie überschreiten unser Vorstellungsvermögen. Amerika war für *Columbus* undenkbar! Er glaubte bis an sein Lebensende, Indien gefunden zu haben.

In der Fabel „*Apfelmade Immerstrack*“ (siehe Homepage des Kreuzbund Düsseldorf) haben *Horst und ich* versucht, diesen Zustand der Ignoranz bewusst zu machen. Als Made weiß sie nicht einmal, was fliegen ist! Geschweige denn, dass sie sich vorstellen könnte, dass sie selbst es einmal praktizieren würde!

Ganz ähnlich stehen wir nach jahrelangem, ungebremstem Konsum vor der Zumutung der Abstinenz: Was ist das überhaupt, das geht doch gar nicht, was hat so ein Leben überhaupt für einen Sinn? Die fehlende Vorstellungskraft macht für Abhängige die Entscheidung für die Suche nach Alternativen so schwer und den Rückfall so attraktiv.

Wie gehen wir mit Leerstellen um?

Hat *Loriot* recht, wenn er konstatiert: „*Ein Leben ohne Mops (sprich: Drogen) ist möglich aber sinnlos!*“? Ich glaube nicht in Bezug auf Drogen! Aber er führt uns mit seiner Feststellung zum Kern des Problems: Wenn wir einen Sinn für unsere Abstinenz finden, fällt die Entscheidung dafür leichter und wir ertragen die damit verbundenen Belastungen leichter!

Der Psychiater *Viktor Frankl* hat sich aufgrund seiner Erfahrungen im KZ mit der Frage auseinandergesetzt, warum manche Menschen, denen alles genommen wurde, selbst unter den furchtbarsten Umständen nicht aufgaben, während andere zerbrachen. Er hat einige Kernsätze formuliert, die uns helfen können, mit Leerstellen, Verzicht und dem Leiden daran ohne Drogen klarzukommen.

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

„Es kommt nie und nimmer darauf an, was wir vom Leben zu erwarten haben, viel mehr lediglich darauf: was das Leben von uns erwartet.“

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

„Selbst ein Leben, das wir anscheinend vertan haben, lässt sich noch rückwirkend mit Sinn erfüllen, indem wir gerade durch diese Selbsterkenntnis über uns hinauswachsen.“

Letztlich laufen diese Aussagen darauf hinaus, dass wir als Menschen die freie Wahl der Einstellung zu den Dingen haben, die uns das Leben in den Weg legt. Wir müssen nur den Mut haben, unsere Wahl bewusst zu treffen. Die Zitate sind nicht die Lösung unserer Probleme, sie können uns aber den Zugang zu unseren Ressourcen öffnen, mit denen wir unsere eigenen Lösungen finden können.

Was kann die Selbsthilfe dazu beitragen?

Jedes Mitglied einer Gruppe gibt Tag für Tag seine eigene Antwort auf die Frage, warum sich die Abstinenz lohnt. Die Gruppe bietet also einen reichen Erfahrungsschatz für alle, die noch nach ihrer Antwort suchen. In der Gruppe kann ich Antworten vergleichen, ihre Schlüssigkeit für mich erproben, meine eigenen Antworten zur Diskussion stellen, sie festhalten oder weitersuchen. Die Gruppe ist ein offenes Übungsgelände für Wege zur Abstinenz!

Sie lenkt den Blick von den Leerstellen des Lebens zu unseren Ressourcen für die Bewältigung der Anforderungen, die das Leben an uns stellt.

Reinhard Metz

Die Stimme meiner Sucht

Wenn meine Sucht eine Stimme hätte, was würde sie mir sagen? Sucht:

Was ist dir in deiner Vergangenheit widerfahren? Erinnerst du dich nicht mehr? Kannst du dich nicht erinnern, wie du hier bei mir gelandet bist?

Und warum entscheidest du dich dafür, hier bei mir zu bleiben?

Welchen Nutzen biete ich dir? Und was hast du in deinem Leben jemals gewonnen, indem du dich entschieden hast, hier bei mir zu verharren?

Ich, die Sucht, hege keinerlei Gedanken, Gefühle oder Sorgen darüber, was auch immer aus dir werden mag, mein Freund. Ich nenne dich „Freund“, weil du es glaubst; du glaubst es, weil du dich entscheidest, die Wahrheit nicht zu sehen. Ich schere mich nicht um dich, mein Freund.

Doch noch immer bleibst du mir treu - all die Jahre hindurch, trotz all des Schmerzes, des Leids und der Tränen; noch immer bist du zu blind, um hinzusehen oder in die Vergangenheit deiner traurigen, dunklen, einsamen Schattenjahre zu blicken.

Genau deshalb hältst du mich weiterhin fest und teuer. Ja, ich bin es - die „Sucht“ - dein geliebter, treuer Freund, dem dein Schicksal niemals, niemals am Herzen liegen wird.

(Die Jahre vergehen)

Nun hallo, mein guter, treuer Freund - bist du immer noch hier?!

Meine Güte, welcher Tag ist heute? Dein Geburtstag? Dein 40.?! Wow! Das ist ja fantastisch - und anscheinend sind deine Logik und dein Verstand inzwischen schwer beeinträchtigt; du begreifst es einfach nicht: Ich werde mich niemals, niemals um dich sorgen.

Also fühl dich ganz frei, zu bleiben und meine Gesellschaft zu genießen, während wir beide zusehen, wie dein Leben langsam zu verblassen beginnt, bis jede Gelegenheit rasch entschwindet und wir jenen Menschen in deinem Umfeld zum Abschied winken, die aufrichtig versucht haben, dir dabei zu helfen, deinen Weg zu finden.

Mit freundlichen Grüßen,
deine Sucht

P.S.: Ich liebe dich nicht - und habe dich auch niemals geliebt. Und ich werde dir alles nehmen, was dir lieb und teuer ist.

(Ein Süchtiger)

Perspektivwechsel

Starten wir doch ein Experiment und wechseln die Perspektive.
Wir haben nichts zu verlieren, aber alles zu gewinnen.



Was würde *deine* Sucht über dich sagen?

Wie würde sie zu dir sprechen?

Ist sie noch immer die freundliche Stimme, die dich tröstet?

Oder hat sie schon den Ton der Ehrlichkeit angenommen?

Was machst du nun mit dieser Erkenntnis?

Von der anderen Perspektive

Im Englischen gibt es eine passende Redewendung:

„from pain to purpose“

und würde sinnhaft so viel wie „Lernen durch Schmerz“ bedeuten, meint aber sogar noch mehr.

*Aus Leid, Schmerz oder schwierigen Erfahrungen entsteht Sinn,
Berufung, Stärke oder eine Aufgabe.*

Es mag schmerzhaft sein, so ehrlich auf sich zu schauen und in sich hinein zu horchen. Vielleicht auch, sich vor Augen zu führen, was man bereits verloren hat, welche Türen die Sucht einem verschlossen hat und wieviel Zeit seit all dem vergangen ist.

Allerdings ist es niemals zu spät, etwas zu ändern.

Vielleicht steht hinter all dem genau die Berufung oder Aufgabe, die man ohne diese Erfahrung niemals hätte finden und erfüllen können.

Der Perspektivwechsel ist wichtig. Er ist einer der wichtigen Schritte hin zu seinem neuen Leben, frei von Süchten.

Laura

Das Ding im Keller

*Sieben Wochen in der Sucht-Reha -
und die Entscheidung danach.
„In jedem Haus gibt es einen Keller.
Und in jedem Keller wartet etwas.“*

Auszug aus dem unveröffentlichten Manuskript

Abstinenzentscheidung - Sieben Wochen zwischen Funktionieren und Sein

Von einem Mitglied des Kreuzbundes Düsseldorf (*Kontakt über die Redaktion*).

Das Ding im Keller hat viele Namen



Manche nennen es Sucht. Andere nennen es Schwäche oder Krankheit. Ich habe es jahrelang anders genannt: Kontrolle.

Nach außen war ich erfolgreich. Verantwortung im Job, alleinerziehender Vater, ich habe meine demente Mutter zu Hause gepflegt. Innen lief längst etwas anderes: eine Flasche Wein am Abend, dazu Cannabis, ab und zu Tabletten. Alles legal. Alles „im Griff“. So lange, bis mein Körper nicht mehr mitgemacht hat.

Eine alkoholbedingte Bauchspeicheldrüsenentzündung. Eine Woche Klinik mit Schmerzen, die einem die Sprache nehmen. Danach war die Geschichte vom Funktionieren zu Ende. Die Reha war keine Idee mehr. Sie war die Konsequenz.

So bin ich in der MEDIAN Klinik Tönisstein gelandet. Im Ahrtal. Haus 2, zweiter Stock, Blick auf einen Parkplatz in Bad Neuenahr. Eine Stadt, in der 2021 das Wasser kam und alles mitgenommen hat. Vier Jahre später sehe ich aus dem Fenster Baugerüste zwischen den alten Fassaden. Ein paar Lücken, die offen bleiben werden. Es passte gut. Ich hatte meine eigene Flut hinter mir.



Tag 44 ohne Alkohol. Und zum ersten Mal in meinem Leben die Frage:

Wer hat hier eigentlich wen im Griff?

Drei Momente, in denen sich etwas drehte

Die Hintertür

Eines Nachts liege ich wach und plane die Zeit nach der Reha. Ich fliege erstmal zu meiner Freundin nach Asien. Und wenn mir dort der Druck zu groß wird, fahre ich eben für ein paar Tage allein woanders hin. Druck ablassen. Dann zurück. Der Gedanke fühlt sich angenehm an. Vernünftig sogar. Erst da merke ich, was er wirklich ist: Meine Sucht baut sich einen Notausgang. Leise. Im Voraus. Zum ersten Mal in meinem Leben erkenne ich so eine Tür, während sie noch gebaut wird. Und ich gehe nicht durch.



Der Workshop

Donnerstagnachmittag. Dreizehn Menschen im Kreis. Wir reden über die Stimmen im Kopf, die nie zufrieden sind. Über das, was uns antreibt und uns gleichzeitig kaputt macht. Irgendwann kippt etwas. Masken fallen. Menschen erzählen Dinge, die sie noch nie ausgesprochen haben. Niemand tröstet, niemand greift ein. Wir sitzen einfach zusammen. Und im Halbdunkel sehen wir es: Das Ding im Keller ist nicht so groß, wie wir dachten. Es ist kein Feind. Es ist ein Teil von uns. Ein verletzter Teil, der jahrelang der Einzige war, der wusste, wie man überlebt.

Im Drogeriemarkt

Ein Monat nüchtern. Drogeriemarkt in der Kleinstadt neben der Klinik. Mein Blick bleibt am Schnapsregal hängen. Ein Wein, den ich früher gern getrunken habe. Oft. Allein. Und da geht sie wieder auf, diese Tür in meinem Kopf. Nicht laut. Eher wie ein kühler Luftzug aus einem Raum, von dem ich vergessen hatte, dass es ihn gibt. Ich atme einmal aus und gehe weiter. Nicht heroisch. Nicht stolz. Nur weiter. Die Tür geht von selbst zu, weil ich nicht stehen bleibe.



Die Entscheidung

Mir wurde in dieser Klinik nichts aus der Hand genommen. Ich habe mir selbst meine falschen Sicherheiten aus der Hand genommen. Nach und nach. Manchmal mit Widerstand. Manchmal mit zitternden Händen.

Was bleibt, ist eine Entscheidung. Kein Schwur für die Ewigkeit. Ein täglicher Akt. Sie ruht auf vier nüchternen Einsichten:

Die Sucht ist nicht mein Feind. Sie hat mir geholfen, mit Gefühlen klarzukommen, die ich anders nicht aushalten konnte. Heute trägt sie nicht mehr. Das heißt: Ich muss anders mit mir umgehen.

Rückfall ist kein moralisches Versagen. Aber er ist ein reales Risiko. Ich werde nicht sicher, nur weil ich hier rausgehe. Der Unterschied ist: Ich bin nicht mehr blind gefährdet.

Mein Umfeld kann mich unterstützen, aber nicht tragen. Weder Chef noch Kinder noch Freunde können die Verantwortung für meine Abstinenz übernehmen. Der Schlüssel bleibt bei mir. Das ist einsam. Aber nur so kann ich auch nicht mehr anderen die Schuld geben, wenn es schiefgeht.

Ambivalenz gehört dazu. Es wird Tage geben, an denen ich mich nach dem warmen Nebel sehne. Die Frage ist nicht, ob sie kommen. Die Frage ist, was ich dann mache.

Ich gehe nicht als geheilter Suchtkranker raus. Sondern als Mensch, der seine Krankheit versteht — und jetzt damit lebt.

Das Monster hat einen Namen. Und der Name bin ich.

Deshalb kann ich es ändern.

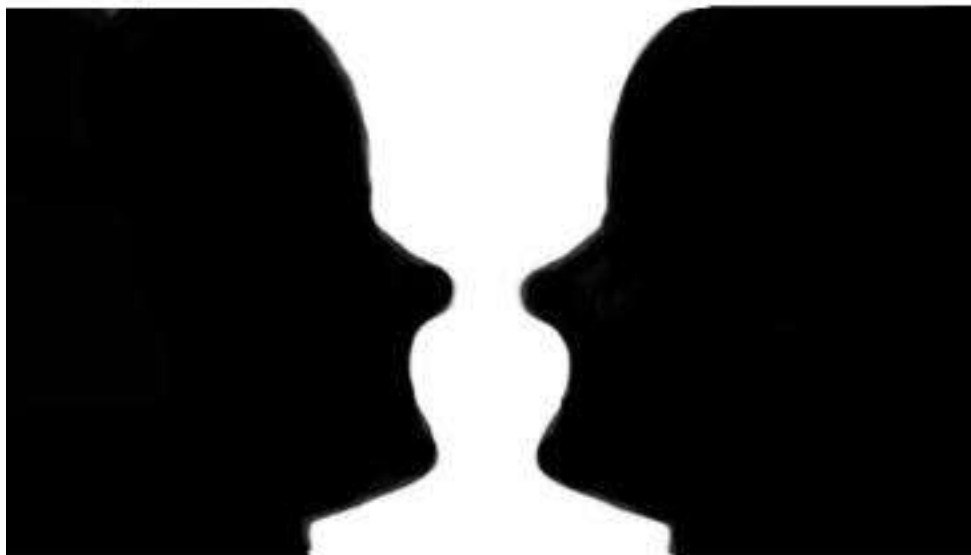
Ich. Hier. Nüchtern. Unterwegs.

Marc Schaut

Bildnachweis:

1. Kellertreppe Triomint69, CC BY 4.0
2. Krankenhausflur Antefixus21, CC0
3. Overgrown Chritian Collins, CC BY-SA 2.0
4. Walking Street bei Nacht PattayaPatrol, CC BY-SA 4.0
5. Weinberg Dernau (Ahrtal) Superbass, CC BY-SA 4.0
6. Tai Chi, Himmelstempel BrokenSphere, CC BY-SA 3.0
7. Supermarktreagal Wolfmann, CC BY-SA 4.0

Perspektivwechsel:



Ich sehe was, was du nicht siehst!



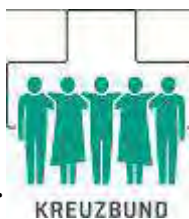
www.kreuzbund-duesseldorf.de

**Redaktionsschluss für das nächste
Magazin**

**Nr. 219 / 2026
ist der 07.08.2026**

**Titelthema:
„Farbe bekennen!“**

Impressum



Herausgeber:

KREUzbUND Kreisverband Düsseldorf e.V.

Hubertusstraße 3, 40219 Düsseldorf

Tel. : 02 11 / 17 93 94 81

FAX : 02 11 / 16 97 85 53

Homepage: www.kreuzbund-duesseldorf.de

E-Mail: redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

Facebook: Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.

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

Bankverbindung und Spendenkonto:

Stadtparkasse Konto: BIC: DUSDEDDXXX

IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

Verantwortlicher Redakteur:

K. Kühlen

Redaktion:

C. Blasche, B. Heckhoff, Laura,

Th. Hintzen, K. Kühlen, S. Liebscher,

R. Metz, A. Reindl, M. Schaut, H. Stauff

Satz: C. Blasche

Zeichnungen: H. Stauff

6x jährl. (Druckerei Pfeffel)

Auflage: 400 Stück



218 / 2026