

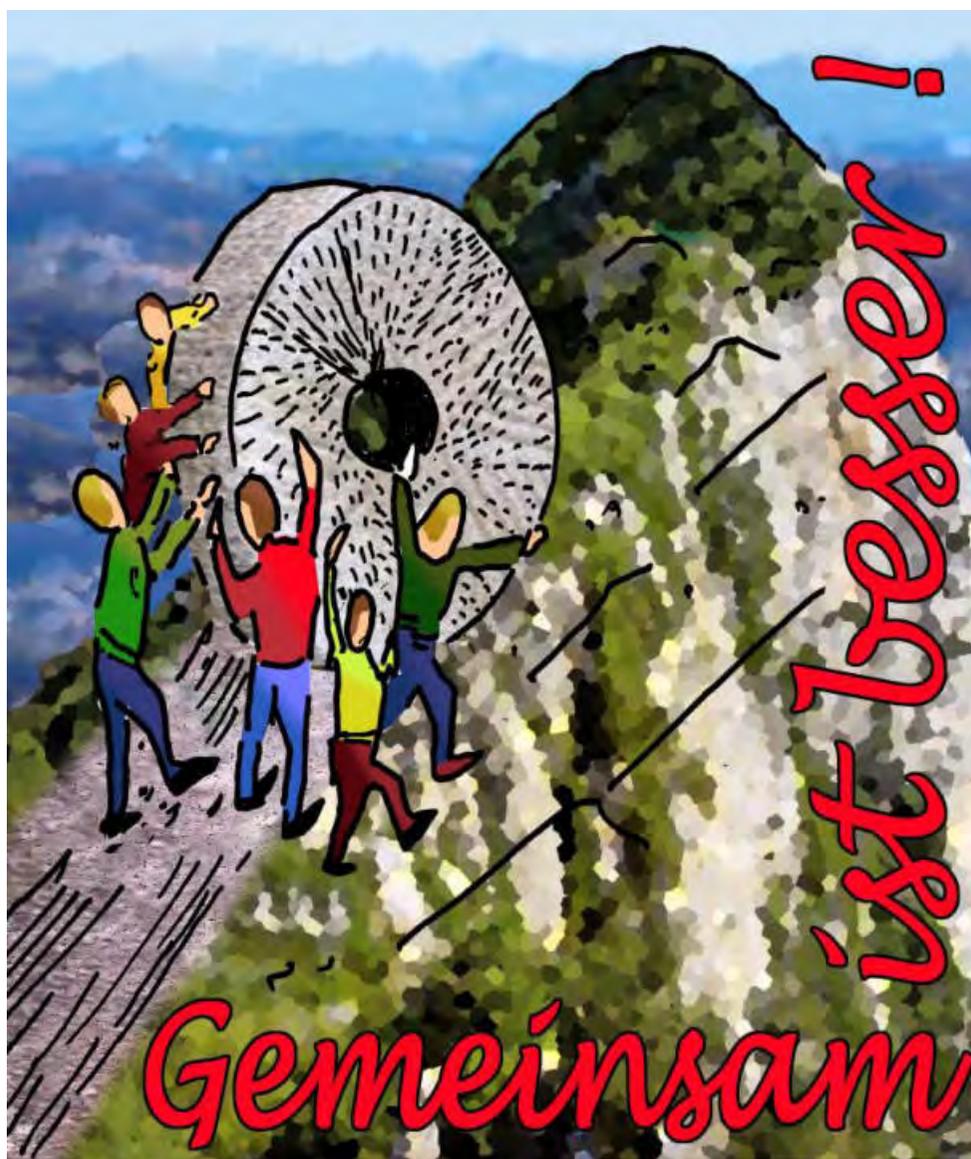
KREUZ *bunt+ aktuell*



Nr. 182 Juli/August 2020

KREUZBUND

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



Jede Krise bringt ihre Helden hervor: Ein Engländer erfand nach Presseberichten den „cuddle curtain“ (Kuschelvorhang), einen Duschvorhang mit eingeklebten Gummihandschuhen. Diese geniale Vorrichtung erlaubt es ihm, seine Oma in Zeiten von Corona jederzeit ohne Infektionsrisiko zu knuddeln.



Was sich so skurril anhört, ist doch eine sinnfällige Illustration dessen, was uns das Virus angetan hat: **Es hat uns einsam gemacht.** Nähe und Kontakt gehören zu den menschlichen Grundbedürfnissen. Sie wurden durch die Schutzvorschriften bis auf den engsten Kreis der in einem Haushalt lebenden Personen abgebrochen.

Über die gesundheitlichen Schäden infolge der Vereinsamung gibt es bisher nur Mutmaßungen. Unklar ist auch, ob der gestiegene Alkoholumsatz im Einzelhandel auf höheren

Trinkmengen oder nur auf einer Umsatzverlagerung zu Lasten der (stillgelegten) Gastronomie beruhte. Es ist aber zu befürchten, dass Menschen verstärkt zu Suchtmitteln greifen, wenn sie durch die Vereinsamung weniger Rat und Unterstützung bei der Bewältigung der persönlichen, sozialen und wirtschaftlichen Auswirkungen der Krise erhalten.

Wir berichten in dieser Ausgabe über die Erfahrungen von Weggefährten in der Krise. **Wie ist es ihnen ohne Gruppe ergangen? Wie erfolgreich waren virtuelle Gruppenangebote? Wie laufen die Gruppen nach dem Ende der Beschränkungen wieder an?**

Sucht macht einsam, Corona ebenfalls. Durch gemeinsames verantwortliches Handeln können wir beide Herausforderungen meistern!

Redaktion

Das ist gerade im Kreuzbund nicht überraschend und nicht neu. Im Gegenteil: Von der Gemeinschaft und der Gemeinsamkeit in den wöchentlichen Treffen in der Gruppe lebt der Kreuzbund und das macht ihn aus.

„Gemeinsam ist besser.“ Ist es auch der Verlust, ist es die Trauer um die vertrauten wöchentlichen Live-Treffen in der Gruppe, die diese Selbstverständlichkeit ins Bewusstsein ruft und zum Thema macht – auch hier? Ist es die Sehnsucht, dass die wöchentlichen Treffen wie vor Corona-Zeiten ‚ganz normal‘ stattfinden sollen – nicht virtuell im Chat, sondern im Gruppenraum Face-to-Face?

Dass einem die regelmäßige Teilnahme an der Gruppe mal lästig wird und jemand in der regelmäßigen Teilnahme nachlässig wird: das ist im Moment kein Thema.

Dies erleben wir auch in unseren Gottesdiensten. Das Wort von Paulus aus dem Hebräerbrief „Lasst uns nicht unseren Zusammenkünften fernbleiben, wie es einigen zur Gewohnheit geworden ist, sondern ermuntert einander.“ geht im Moment an der Wirklichkeit vorbei. Das wöchentliche Treffen in Gruppe oder Kirche ist nicht langweilig oder gar lästig, es überwiegt vielmehr die Freude, sich endlich wieder – wenn auch wegen der Corona-Regelungen noch anders als vorher – treffen zu können.

Dass scheinbar selbstverständliche regelmäßige Treffen mit anderen Weggefährten gar nicht so selbstverständlich sind: Vielleicht gehört auch das und eine neue Wertschätzung der Weggemeinschaft im Kreuzbund zu den Erfahrungen der Corona-Zeit.

„Gemeinsam ist besser.“ In der Gruppe erlebe ich, wie andere mich unterstützen und ich andere unterstützen darf. In der Gruppe erlebe ich, dass andere mir kritische Fragen stellen und ich Fragen stellen darf. In der Gruppe erlebe ich, dass ich ermutigt werde und andere ermutigen darf. Nutzen wir die Chance, allzu Selbstverständliches und allzu Vertrautes in der neuen Normalität der Corona-Zeit neu und mit neuer Wertschätzung und Dankbarkeit zu erleben.

„Gemeinsam ist besser.“

Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat



Neues aus dem Vorstand

+++ Mitgliederversammlung am 01.08.2020 +++

Trotz Corona-Krise können wir unsere Mitgliederversammlung nun doch wie zuvor geplant durchführen. Dank einem Sponsor steht uns ein ausreichend großer Raum zur Verfügung, um die bestehenden Abstandsbestimmungen einhalten zu können. Für Mund- und Nasenschutz und Desinfektionsmittel wird gesorgt.

Die Mitgliederversammlung findet am Samstag, den 01. August 2020 im Savoy Theater, Graf-Adolf-Straße 47, 40210 Düsseldorf statt. Einlass ist ab 9.30 Uhr, Beginn 10.00 Uhr. Einladung folgt.

+++ Vorstandswahlen +++

Alle drei Jahre wird im Kreuzbund Düsseldorf von der Mitgliederversammlung ein neuer Vorstand für den Kreisverband gewählt. Bis zur Mitgliederversammlung sollten aus dem Kreis der Mitglieder Kandidaten für alle Vorstandsämter gefunden sein. Zwar kann ein Mitglied auch noch während der Versammlung seine Kandidatur anmelden, doch ist es für den geordneten Ablauf vorzuziehen, dass von vornherein eine ausreichende Zahl von Interessenten vorhanden ist. Zum derzeitigen Stand der Wahlbewerbungen: siehe unten. InteressentInnen sind herzlich eingeladen, sich beim Vorstand über die Aufgaben und die zeitliche Beanspruchung zu informieren.

+++ Wahlbewerbungen (Stand 16.06.2020) +++

Geschäftsführender Vorstand	KandidatIn	KandidatIn
Vorsitzende/r	Heinz Wagner	Norbert Werner
Stellv. Vorsitzende/r	Brunhilde Dupick	Klaus Kuhlen
GeschäftsführerIn	Angelika Buschmann	Erika Worbs
BeisitzerIn		
Cafeteria		
Frauenarbeit	Frauke Piepmeyer	
Freizeit		
Öffentlichkeitsarbeit		

Weitere Bewerbungen sind willkommen, besonders für die noch vakanten Positionen BeisitzerIn Cafeteria, Freizeit und Öffentlichkeitsarbeit

Der Vorstand

“Vom Wert der Gemeinschaft”

In Krisenzeiten hat es sich bewährt, dass wir Menschen enger zusammenrücken, um uns gegenseitig zu unterstützen. Wir sind soziale Wesen und brauchen einander. Isolierung und Einsamkeit verändern uns und beeinflussen uns negativ.

So auch in der Zeit mit Corona und allen Einschränkungen, die uns auferlegt werden. Ab dem 16. März hat keine Gruppe mehr stattgefunden (seit dem 13.5.2020 geht es bei uns wieder weiter) und wir haben schnell gespürt, wie sehr uns die Gruppenabende und die Gespräche fehlen. Einige von euch haben an Videochats teilgenommen oder standen in telefonischem Kontakt mit der Gruppe.

In der Zeit der Entschleunigung haben wir uns wieder darauf besonnen wie wichtig es ist, Dinge loslassen zu können, die uns belasten. Vielleicht gehen wir auch achtsamer mit uns um und leben bewusster. Aber da ist auch die Angst vor dem Unbekannten, die Angst alleine zu sein mit einer Krise, die so seit dem 2. Weltkrieg noch nicht existierte.

Wo finde ich Halt? In Ablenkung? In Gesprächen? Durch Ignoranz? In der Familie?

Die Menschen gehen unterschiedlich mit dieser Thematik um. So konnte ich feststellen, dass einige Gruppenmitglieder den Gruppenbeginn herbeigesehnt haben, andere wiederum nur schwerlich in Gang kommen und sich zurückziehen. Das ist gefährlich! Der Rückzug und die damit einhergehende Einsamkeit kann einen auf dumme Gedanken bringen. Wer will mich denn jetzt kontrollieren, wenn ich alleine bin und mich zurückziehe? Nicht selten kommt es zum Rückfall.

Was für eine Zeit durchleben wir, eine solche Krise zu brauchen, um unsere Menschlichkeit zu entdecken? Wir sind soziale Wesen und spüren, dass wir mehr brauchen als FaceTime, Instagram, WhatsApp oder das Internet. Durch unsere Gruppenarbeit sind wir es gewohnt uns gegenseitig zu unterstützen. Wir nehmen Rücksicht aufeinander und wertschätzen uns. Durch Gespräche bekommen wir mehr Sicherheit und lernen unsere Ängste zu verstehen und mit ihnen umzugehen.

Schwierige Situationen zu akzeptieren und zulassen zu können haben die meisten von uns aber verlernt. Für jedes Problem gab es einen

Lösungsvorschlag. Wir waren im Fluss, sind teil des Systems und wägen uns in Sicherheit mit unserer Komfortzone.

Das Thema Achtsamkeit begleitet uns seit einigen Jahren, aber noch nie war Achtsamkeit und Bewusstsein so wichtig wie jetzt!

Das „In sich reinhorchen“ oder „Gefühle spüren und zulassen“, auch die negativen, das haben wir verlernt. Atemübungen, wie 6mal tiefes einatmen, oder 10 Minuten Meditation täglich, verschaffen Erstaunliches. Das vielfach Erlebte erscheint plötzlich in einem anderen Blickwinkel. Das Zusammensein mit der Familie, den Kindern, mit Freunden



oder Partner*in, wie wertvoll. Theaterbesuche, Kinobesuche oder einfach nur Ausgehen, wie schön.

Und natürlich die Gruppenbesuche oder Telefonate mit Gleichgesinnten. Wir brauchen die sozialen Kontakte, das Gespräch, die Umarmung oder einfach nur Jemanden, der uns seine Zeit schenkt und uns das Gefühl gibt nicht alleine zu sein, uns vielleicht auch rausführt aus unserer Lethargie...

Langsam kommt die Normalität zurück. Gruppenbesuche finden unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen und Einhaltung der Abstandsregelung statt, Cafe's haben wieder geöffnet, die Straßen werden voller.

Welche Erkenntnisse nehmen wir mit? Dass wir nicht alleine sind, wir uns gegenseitig brauchen und uns Halt und Kraft geben können, dass wir als Gemeinschaft stark sind und es immer Auswege gibt, die Vergangenheit nicht veränderbar ist, die Zukunft unbestimmt ist und ein Geheimnis bleibt, die Gegenwart und der Augenblick ein Geschenk ist und **bewusst** wahrgenommen werden sollte. Dass wir Glück haben.

Lasst uns diese Zeit als ein Geschenk sehen. Als Geschenk lernen zu dürfen, wie wir in Krisen miteinander umgehen, aufeinander zuzugehen und uns gegenseitig zu helfen, Ängste zu überwinden. Dinge wieder wertzuschätzen und nicht als selbstverständlich hinzunehmen.



Es gibt eine uralte Geschichte aus China vom Bauern und dem Glück:

Es war einmal ein Bauer, dem lief sein Pferd davon. Was für ein Unglück, sagten die Leute. Und der Bauer sprach: „Glück oder Unglück, wer weiß das schon?“ Kurze Zeit später kehrte das Pferd zurück, zusammen mit zwei Wildpferden. Welch ein Glück, sagten die Leute. Und der Bauer sprach: „Glück oder Unglück, wer weiß das schon?“ Der Sohn des Bauern wollte eines der Wildpferde zureiten, wurde abgeworfen und brach sich ein Bein. Was für ein Unglück, sagten die Leute. Der Bauer sprach: „Glück oder Unglück, wer weiß das schon?“ Da brach der Krieg aus und alle jungen Männer wurden zum Militär eingezogen. Viele Männer starben im Kampf. Der Sohn des Bauern aber, der ein gebrochenes Bein hatte, wurde ausgemustert und überlebte. Welch ein Glück, sagten die Leute. Der Bauer aber sprach: „Glück oder Unglück, wer weiß das schon?“

In der Coronazeit abstinent bleiben...

Als erstes möchte ich mich vorstellen. Mein Name ist Marc Teutschbein, ich bin 47 Jahre alt, verheiratet und lebe und arbeite in Düsseldorf. Bin jetzt seit fast drei Monaten trocken, nachdem ich eine Entgiftung in der Klinik gemacht habe. Diese habe ich aus Gründen der anfangenden Covid-19 Pandemie verlassen.

Und damit fing dann alles an. Ich musste versuchen ohne Hilfe klar zu kommen. Doch zum Glück haben wir in unserer Firma einen Sozialen Dienst, der mir die Adresse und Telefonnummer vom Kreuzbund gab. Mein erster Kontakt war Klaus Kuhlen, der mich dann zu einer Gruppe einlud, die er leitet. Ich war erst etwas skeptisch, doch nach dem ersten Kennenlernen verflog dieses Gefühl und ich fühlte mich in der Gruppe sehr wohl. Doch dies sollte dann auch das letzte Treffen mit der Gruppe gewesen sein. Und wer ist schuld? Natürlich Covid-19. Und das half mir natürlich nicht weiter in meinem Genesungsverlauf.



Doch dann kam man auf die Idee, kleine Gruppen über WhatsApp in einem Video Chat zu bilden und ich muss sagen, eine super Idee. In der Zwischenzeit habe ich mich bemüht, einen Platz in der Diakonie Düsseldorf zu bekommen, um dort die Ambulante Tagesklinik zu besuchen. Doch wer machte dem Vorhaben einen Strich durch die Rechnung? Wieder Covid-19!

Doch zum Glück hatten wir unsere Face to Face Gruppe über WhatsApp, die mich sehr darin bestärkte weiter zu machen und nicht aufzugeben. Und was soll ich sagen, trotz aller Schwierigkeiten durch Covid-19 habe ich durchgehalten. Durch die Hilfe der Gruppe, meiner Frau und meiner Familie, die voll hinter mir steht. Obwohl das nicht immer leicht war. Man merkte, dass die Menschen von Woche zu Woche immer gereizter wurden und dies dann auch auf einen selber übergriff.

Doch ich habe in der Zeit zu Hause gelernt, dies nicht an mich ran zu lassen und bin damit gut gefahren. Und nun ist es endlich so weit, wir dürfen uns als Gruppe wieder treffen. Natürlich unter Einhaltung aller Regeln die dafür gelten, auch wenn es maximal 6 Leute sein dürfen, ich freue mich darauf.

Zum Schluss möchte ich sagen, dass ich froh bin, den Weg zum Kreuzbund gefunden zu haben. Ich hoffe noch viele tolle Gruppenabende und gute Gespräche zu führen. Danke für die tolle Aufnahme in der Gruppe und durch Klaus Kuhlen.

Bleibt alle gesund und viel Erfolg für die Zukunft.

Marc Teutschbein, BZ17

Gelernt ist gelernt!

Was mache ich in der Corona-Krise ohne Gruppe?

Ich bin inzwischen 23 Jahre ohne Alkohol und 15 Jahre ohne Nikotin und komme recht gut mit mir selber aus, stelle ich fest.

Während der letzten 10 Jahre war ich täglich mit Sucht und Abhängigkeit konfrontiert, weil ich in der ambulanten Betreuung von abhängigkeitskranken Menschen tätig bin. Diese Arbeit läuft auch während Corona weiter, mit entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen.

Was nicht weiter läuft, ist das wöchentliche Treffen mit meinen Freunden von der Selbsthilfegruppe.

Wir haben zwar die Möglichkeit einer Telefonschaltung, um Gruppe zu machen, doch das ist nicht das gleiche.

Gut ist, dass wir auch eine „Whats App“ Gruppe haben, über die wir uns austauschen und auch zum Telefonieren verabreden können.

Im Internet bin ich bei „Online Gruppen“ Mitglied und kann mich darüber mit meiner Erkrankung auseinandersetzen.

Ich stelle auch fest, dass ich mich nicht verunsichert fühle, weil ich aktuell keine reale Gruppe besuche. Das erinnert mich aber auch an eine Zeit, als es für mich „überlebenswichtig“ war, eine Gruppe zu besuchen.

Zu Beginn meiner Abstinenz (die ersten 2 Jahre) hat mir der wöchentliche Gruppenbesuch Sicherheit, Stabilität, Dazugehörigkeit gegeben. Ich bin an den Lippen der langjährig Trockenen geblieben und hab mir deren Erfahrungen zu nutze gemacht. Auch wurde mir ganz lebenspraktisch geholfen und der Umgang mit Alltagsproblemen erleichtert. So konnte ich mich entwickeln und meine Abstinenz auf ein breites Fundament stellen.

Ich konnte eine gesunde Grundhaltung zu mir, meiner Erkrankung, meinem Umgang mit Schwierigkeiten und Problemen erarbeiten. Aber auch das Aushalten von Euphorie und Glücksmomenten erlernen.

Heute nehme ich die Corona-Krise als kleine Auszeit, habe mehr Zeit für Sport und Beziehung, mehr Zeit für Lesen und Radfahren, mehr Zeit für Schreiben und Faulenzen oder Spaziergängen.

Ich tanke neue Energie, lasse den Gedanken freien Lauf und glaube, dass ich erfrischt mit neuer Energie und vielleicht auch neuen Gedanken in die reale Gruppe zurückkehre, sobald das möglich ist.

Wichtig ist für mich weiterhin, dass ich die Grundhaltung habe:

„Mir geht es gut, weil ich nichts trinke“ und „Mein Leben funktioniert nur ohne Alkohol“.

Anton Erhart

Aktiv werden trotz „Lock down“

Niemand hätte es für möglich gehalten, dass die Tür zur Gruppe für längere Zeit verschlossen blieb.

Diese Situation ist gerade für Menschen beängstigend, welche sich erst am Anfang der Abstinenz befinden. Manch einer kommt dann schneller in die Situation, rückfällig zu werden, weil er glaubt, nun alleine da zu stehen. Kommen dann noch irgendwelche gut gemeinten (unerfahrenen) Ratschläge aus der Familie oder dem Freundeskreis hinzu, dann ist der Betroffene endgültig überlastet und greift möglicherweise wieder zu seinem Suchtmittel.

Es entspricht einem Lebensgesetz: Wenn sich eine Tür vor uns schließt, öffnet sich eine andere. Die Tragik ist jedoch, dass man auf die geschlossene Tür blickt und die geöffnete nicht beachtet.

*André Gide (französischer Schriftsteller, * 1869, † 1951)*

Eine Möglichkeit ist es, jemanden aus der Gruppe anzurufen – dieses Verhalten muss jedoch erst einmal erlernt werden. Nach Rückfällen löst die Frage: „Warum hast Du mich nicht angerufen?“ oft blankes Unverständnis aus. In der Drucksituation ist der Betroffene nicht fähig, sich Hilfe zu suchen. Hier sollte in der Gruppe gerade am Anfang mit den neuen Teilnehmern unbedingt über die Bedeutung und Wichtigkeit der Telefonliste gesprochen werden.

Es gibt auch noch andere Wege und Möglichkeiten, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Menschen die gerade in der jetzigen Isolation dasselbe durchleben. Erfahrungen austauschen mit anderen Betroffenen, die ihre Selbsthilfegruppe auch dringend benötigen. Es braucht ehrliche Menschen, die jedem die nötige Kraft und Stärke geben, die er gerade dringend benötigt.

Eine Möglichkeit habe ich für mich gefunden: Ich bin bei Facebook auf eine Gruppe aufmerksam geworden, die sich mit dem Thema Sucht befasst. Meine Erfahrung: Ich bekomme jedes Mal viele ehrliche Rückmeldungen. Natürlich hat jeder seine eigene Meinung und Ansicht, genau wie es in jeder Gruppe der Fall ist. Aus dieser Internet-Gruppe haben sich sogar so etwas wie Freundschaften entwickelt. Sie gibt mir sehr viel positive Energie und die nötige Kraft und Hoffnung.

Diese Erfahrung hat meine Abstinenz in dieser schwierigen Zeit ohne Gruppe ein ganzes Stück gestärkt. Erfahrungen mit anderen trockenem Menschen, mit denen ich mich ständig übers Internet verbinde, geben und geben mir wirklich viel Stärke. Sorgen und Ängste, die mir die Luft zum Atmen nehmen, kann ich offen in dieser Gruppe ansprechen. Einfach mal ausprobieren.

Steffen Liebscher

Es geht wieder los!

Die Cafeteria ist wieder geöffnet und Gruppen finden wieder statt.

Informationen des NRW-Sozialministeriums und des Bistums Münster zur Systemrelevanz von Selbsthilfegruppen

Aus dem Bereich der Suchtselbsthilfe hat uns eine Anfrage zum Thema „Treffen von Selbsthilfegruppen in Corona-Zeiten“ erreicht. Hierzu kann ich nachfolgende Einschätzung aus unserem Haus mitteilen:

Nach § 7 Abs. 1 CoronaSchVO in der Fassung vom 11.5.2020 ist die Durchführung von (außerschulischen) Bildungsangeboten zulässig. Zudem sind nach § 12 CoronaSchVO auch gesundheitliche Dienstleistungen erlaubt. Aus der Zusammenschau ergibt sich, dass auch medizinisch indizierte Selbsthilfegruppen ihre Arbeit aufnehmen dürfen. Dabei dürften die Vorgaben des § 7 zu beachten sein. Es sind geeignete Vorkehrungen zur Hygiene und zur Gewährleistung eines Mindestabstands von 1,5 Metern zwischen Personen sicherzustellen; hierzu ist der Zutritt zu Schulungsräumen auf maximal 1 Person pro fünf Quadratmeter Raumfläche zu begrenzen, soweit nicht durch einen Raumplan die Einhaltung der Mindestabstände auch bei einer Nutzung mit mehr Personen dargestellt werden kann.

gez. Angelika Benstein, MAGS NRW

Am Montag, den 11. Mai ab 09.00h wurde unser Café wieder geöffnet. Auch finden seit diesem Zeitpunkt unsere Gruppen wieder statt. Es hat uns alle sehr erfreut, dass ein reger Gedankenaustausch nach dieser langen Zeit wieder möglich ist.

Die Sicherheitsmaßnahmen, die für das Café und für unsere Gruppen gelten, liegen im Café aus oder sind im Büro zu erfragen und einzusehen. Wir sind überzeugt, dass wir das vorgegebene Hygieneschutzkonzept erfolgreich umgesetzt haben.

Bei Unklarheiten wendet Euch bitte an unser freundliches Bodenpersonal.

In diesem Sinne, bleibt gesund und munter

Norb

Kandidatur Erika Worbs

Name:	Erika Worbs
Geboren am:	15.01.1948
Verheiratet seit:	12.06.1981 (Ehemann Heinz am 30.12.2019 verstorben)
Beruf:	Beamtin bei der Telekom
Altersteilzeit	01.02.2008
Ruhestand	01.02.2013



Für die am 01. August 2020 stattfindende Vorstandswahl kandidiere ich für die Position der Geschäftsführerin.

Mitglied im Kreuzbund bin ich seit 1990, bin aber schon im Mai 1989 der Gruppe BZ 1 beigetreten. Dieser Gruppe stand ich von 2000 bis Ende 2015 als Gruppenleiterin vor.

Im Herbst 2008 begann mein Einsatz in der Suchtprävention an Schulen, welchen ich bis heute fortführe. Als Gruppenleiterin der Motivationsgruppe in der JVA Düsseldorf bin ich seit November tätig, zunächst mit Reinhard Metz, seit knapp zwei Jahren mit Norb Werner. 2012 habe ich im Rahmen der Fachwoche zur Straffälligenhilfe einen Workshop zum Thema „Suchtselbsthilfe in der JVA“ gemeinsam mit Reinhard Metz geleitet. Im Jahr 2015 führte ich gemeinsam mit Reinhard Metz eine Schulung für Führungskräfte beim Verkehrsministerium durch. Als Helferin und Ansprechpartnerin bei Selbsthilfetagungen und Suchtwochen habe ich auch dazu beigetragen, den Kreuzbund und die Suchtselbsthilfe bekannter zu machen.

Seit über 40 Jahren bin ich Mitglied der SPD, davon die meiste Zeit im Ortsvereinsvorstand. Ich bin seit 1983 als Mitglied der Bezirksvertretung 3 in der Kommunalpolitik tätig. Dort war ich Fraktionssprecherin und fünf Jahre lang übte ich das Amt der Bezirksbürgermeisterin aus.

Ich blicke auf eine 40-jährige Mitgliedschaft in der Arbeiterwohlfahrt zurück und bin seit über 50 Jahren Mitglied bei ver.di, vormals DPG.

In meiner Freizeit fahre ich gerne Rad, gehe zum Nordic Walking. Ich lese sehr gerne und ich beschäftige mich mit Fotografie.

Erika Worbs

Gemeinsam sind wir stark

Am 01.08.2020 stehen Neuwahlen an!

Für die Ämter des Vorstandsvorsitzenden und des Stellvertreters möchten wir uns, Norbert Werner und Klaus Kuhlen, zur Wahl stellen. Erika Worbs kandidiert für die Position der Geschäftsführerin.

Gemeinsam wollen wir neue Wege gehen, dabei das Altbewährte aber auch nicht vernachlässigen.



v.l.: Norbert Werner, Erika Worbs, Klaus Kuhlen

Foto: Norb

Dafür setzen wir uns ein:

- Mit Euch gemeinsam einen lebendigen Kreuzbund schaffen
- Den Bekanntheitsgrad des Kreuzbund erhöhen und damit neue Mitglieder gewinnen
- Durchführung unseres Festivals im August 2021: „nonToxic 2020“ (einzigartig in Deutschland)
- Aufbau „Junger Kreuzbund“ NoJACK
- Ausbau der Gruppe „Suchtselbsthilfe für Führungskräfte“ (einzigartig in Deutschland)
- Kooperation mit der Suchtberatungsstelle der Caritas und der Diakonie ausbauen
- Das familiäre Miteinander wieder aufleben lassen und fördern
- Transparent sein in allen Bereichen
- **eure Wünsche und Vorschläge berücksichtigen**

Düsseldorf, im Juli 2020

Norb, feiert am 10. Juli seinen 60sten Geburtstag

In den drei Jahren, in denen er bei uns – und mit uns – ist, hat er neben seiner Tätigkeit als Leiter der Cafeteria mit der Zeit viele weitere wichtige Aufgaben übernommen. So berät er in Einzelgesprächen Menschen, die auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe sind und vermittelt diese erfolgreich in unsere Gruppen. Norb ist ein kompetenter Gesprächspartner, er hat immer ein offenes Ohr für die Belange unserer Mitglieder. Jeden Mittwoch hält er in der Diakonie Vorträge über verschiedene Suchtproblematiken: Alkoholsucht, Medikamentenmissbrauch oder Co-Abhängigkeit sind einige der Schwerpunkte. Norb stellt in der Tagesklinik der Diakonie und im Markushaus regelmäßig den Kreuzbund vor. Er leitet zusammen mit mir die Motivationsgruppe in der JVA Düsseldorf und ist für die Knaekies die ideale Besetzung.



In der Cafeteria hat er nicht nur mit seinen kreativen Kochkünsten für frischen Wind gesorgt, auch hat Norb in den letzten Jahren zahlreiche Veranstaltungen organisiert, seien es Flohmärkte, Geburtstage oder aber die allseits beliebten Überraschungsmenüs, die möglichst einmal im Monat stattfinden. Sein ständiger „Gruß aus der Küche“ für unsere Zeitung KREUZ bunt + aktuell bereichert unseren häuslichen Speiseplan.

Gemeinsam mit Klaus Kuhlen hat er die Organisation des ersten alkoholfreien Musikfestivals in Deutschland, nonToxic 2020 übernommen. Aus bekannten Gründen darf dieses Festival im Sommer 2020 leider nicht stattfinden. Aber er hat versprochen, dass dieses Festival nur verschoben und hoffentlich nächstes Jahr stattfinden wird.

Norb liegt der Kreuzbund – und vor allem die Mitglieder – sehr am Herzen. Daher kandidiert er bei der Wahl des neuen Vorstands am 01. August 2020 für das Amt des Ersten Vorsitzenden, um noch mehr Themen für uns alle auf den Weg zu bringen.

Erika Worbs

Wir gratulieren herzlich

*Wilhelm Sievers
der am 09. Juli 2020 seinen
80sten Geburtstag feiert.*



*Norbert Werner
der am 10. Juli 2020 seinen
60sten Geburtstag feiert.*

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

06.07.2020	10.00 Uhr Frauenfrühstück
20.07.2020	18.30 Uhr Gruppenleiterrunde
01.08.2020	10.00 Uhr Mitgliederversammlung
03.08.2020	10.00 Uhr Frauenfrühstück
08.08.2020	10.00 Uhr Männerfrühstück

Save the date:

Suchtselbsthilfetag NRW 2020 (ehem. Fachtagung Garath)

Suchtselbsthilfe in NRW: Wir sind Vielfalt.

**Mutig die Zukunft gemeinsam
gestalten!**

Samstag, 24. Oktober 2020, 10—16 Uhr
Altenhof
Althofstr. 9, 45468 Mülheim an der Ruhr

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Norbert Werner
Markushaus	Norbert Werner
Fliedner- Krankenhaus	Gaby, Uli
Siloah	Brunhilde & Dieter Dupick
JVA Düsseldorf Motivationsgruppe	Erika Worbs Norbert Werner

Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter Hubertusstraße 3, 10.00 bis 16.00 Uhr

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

**05.09.2020
31.10.2020
05.12.2020**

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ 11 „Suchtselbsthilfe für Führungskräfte“ 18.00 bis 19.30 Uhr Klaus Kuhlen, Tel: 0177/8701685	BZ 22 „60 Plus“ Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr Reinhard Metz Tel.: 571859	BZ 9 Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr Jürgen Siebertz Tel.: 02065/5500999	BZ 8 Christa Thissen, Tel.: 356617	BZ 6 Stefan Linker
BZ 15 Heinrich Kroll, Tel: 9216216	BZ 14 Nachmittags 17.15 bis 18.45 Uhr Byrthe Schmidtke, Tel.: 1588051	BZ 17 Abends 18.00 bis 19.30 Uhr Klaus Kuhlen, Tel.: 0177 8701685	Selbsthilfe-Gruppe LVR-Klinikum im Sozialzentrum Gebäude 27, Raum 2 16.30 bis 17.30 Uhr Detlef Steinhof Tel.: 0162/7124110	
	BZ 2 Heinz Wagner, Tel.: 7332562	Seniorengruppe Nachmittags 15.00 bis 17.00 Uhr jeden zweiten Mittwoch im Monat Brunhilde & Dieter Dupick Tel.: 0203/740951	Aquapops Freundeskreis Diakonie Nachmittags 17.45 bis 19.15 Uhr Ingrid Küssner, Tel. 376395	

Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken Düsseldorf, Ratingen und im Rheinkreis Neuss

Grevenbroich 2 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Lothar Maye, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/80632	Unterrath 19.30 -21.30 Uhr Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Kalkumer Str. 60 Axel Müller Tel.: 0176/40438119	Dormagen 1 Nettergasse 37, 41539 Dormagen Rolf Griesberg, ab 18:00 Uhr Tel. 0173/8412363	Derendorf 19.30 -21.30 Uhr Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker Str. 10 Renate Ummelmann, Tel.: 446987	
Meerbusch-Büderich Karl-Arnold-Str. 36, 40667 Büderich, KKG Heilig-Geist Manfred Hellwig, ab 19:00 Uhr Tel.0173/7465216	Neuss-Furth Papst-Johannes-Haus Gladbacher Str. 3, 41462 Neuss Karl Reinartz, ab 19.30 Uhr Tel. 02131/541332	Gruppe Grevenbroich 3 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Hans Aretz, ab 20:00 Uhr Tel. 0177/5250224	„Kaiserswerth“ 19.30 -21.30 Ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenplatz 1 (Golzheim) Willi Sievers, Tel.: 02132/6586607	
Neuss - West Rheydter Str. 176, 41464 Neuss, ONS-Zentrum Wolfgang Hebing, ab 19:00 Uhr Tel. 02131/130308	Neuss-Zentrum , ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Rainer Petermann, ab 19:00 Uhr Tel. 0157/56626300	Neuss 1 Rheydter Str. 176 41464 Neuss, ONS Zentrum Frank Schallert ab 19.00 Uhr Tel. 0174/3772180	Gruppe Grevenbroich 1 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Kalle Holz, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/1357	
Ratingen, Statt Café Graf- Adolf- Strasse 7-9 40878 Ratingen, Jens Brohse, ab 19:00Uhr 0170/1743753; Anne Merke 02102/913967		Dormagen 1 im Caritas-Haus Unter den Hecken 44; 41539 Dormagen Ulrich Neumann, ab 18.00 Uhr Tel. 0162/1791677	Neuss-Mitte ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Racknar Schulz, ab 19:00 Uhr Tel. 02131/7786323	

Kreuzbundkontakte

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

Telefon Büro 0211/ 17939481
 Telefon Cafeteria 0211/ 17939482
 Fax 0211/ 16978553

Vorstand

Heinz Wagner 0211/ 7332562
 (Mobil) 0172/ 2031543
 Brunhilde Dupick 0203/ 740951
 (Mobil) 0157/ 34457237

Geschäftsführung

Angelika Buschmann 0211/ 17939481
 (Mobil) 0151/ 57701316

Frauenarbeit

Frauke Piepmeyer 0211/ 396265
 (Mobil) 0157/ 32624253

Freizeit

Manfred Weise 0157/ 78281546

Komm. Cafeteria

Norbert Werner 0211/ 17939482
 (Mobil) 0157/ 32633642

Komm. Öffentlichkeit

Klaus Kuhlen 0211/ 73774723
 (Mobil) 0177/ 8701685

geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-101

Öffnungszeiten:

Büro Hubertusstraße 3

Montag bis Freitag
 11.00 Uhr bis 13.00 Uhr

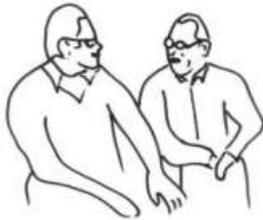
Cafeteria:

9.00 Uhr bis 20.00 Uhr
 Samstag: 10.00 bis 18.00 Uhr

Vorstand:

Montag, Dienstag u. Donnerstag
 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ab sofort



Der Vorstand bietet an:

Einzelgespräche mit Voranmeldung.
 Tel. 0211/ 17939481

Montags von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
 Heinz Wagner
 Dienstags von 14.00 bis 16.00 Uhr
 Brunhilde Dupick
 Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr
 Brunhilde Dupick & Heinz Wagner



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...



Irmgard Wagner
 *08.08.1959 †06.06.2020

Nach langer schwerer Krankheit ist Irmgard Wagner am 06.06.2020 verstorben.

Irmgard war viele Jahre im und für den Kreuzbund aktiv. Noch auf der Bendemannstraße sorgte sie für die Sauberkeit in der Cafeteria, den Gruppenräumen und Büros. Sie unterstützte ihren Mann Heinz aktiv bei der Gruppenarbeit in der BZ 2 und bei Feiern und Festen war es für sie selbstverständlich mit anzupacken.

Irmgard war unverfälscht und ihre direkte Art stieß nicht immer auf Verständnis, sie war eben so wie sie war. Ihre scheinbar raue Schale täuschte, denn Irmgard war herzensgut und wen sie ins Herz geschlossen hatte, der konnte immer auf sie zählen.

Zusammen mit ihrem Mann Heinz wurde die Gruppe Smily Kids ins Leben gerufen, eine Gruppe, die sich vorrangig um Kinder aus suchtbelasteten Familien kümmern wollte. Nur kurze Zeit hatte die Gruppe Bestand, denn durch Irmgards schwere Erkrankung konnte die Gruppe nicht fortgesetzt werden.

Nach ihrer Kopfoperation vor zwei Jahren war Irmgard in vielen Bereichen eingeschränkt und auf Hilfe angewiesen. In dieser Zeit stand Heinz ihr uneingeschränkt zur Seite. Die Hoffnung, dass Irmgard vielleicht doch wieder ganz gesund wird, hat keiner aufgegeben, aber leider hat das Schicksal anders entschieden.

A. Buschmann

Was macht die Krise mit uns?

Erzwungene Einsamkeit

Wir haben seit Mitte März eine Phase der extremen Beschränkung physischer Kontakte durchlebt bis in die Familien hinein und bis in die persönlichsten Verhältnisse, wie den sonntäglichen Gottesdienst. Guttempler haben darauf hingewiesen, dass der Begriff „soziale Distanzierung“ in die Irre führt: es handelt sich in Wirklichkeit um körperliche Distanzierung, die sich auf die sozialen Bezüge auswirkt.

Kinder durften zeitweise ihre Eltern nicht mehr besuchen, sogar einem 90 jährigen Ehemann wurde der Besuch bei seiner im Heim untergebrachten Ehefrau verwehrt. Im Kreißsaal war es Männern nicht mehr erlaubt, ihre Frau bei der Geburt zu unterstützen. Großeltern wurde strikt angeraten, die Nähe ihrer Enkelkinder zu meiden und bloß nicht ihre im Home Office tätigen Kinder durch Übernahme der Betreuung zu entlasten.

Singles waren plötzlich von allen Kontakten abgeschnitten, wenn sie nicht in einer Wohngemeinschaft lebten. Die sogenannten Fernbeziehungen fanden sich unversehens in der Situation der zwei Königskinder wieder: „Sie konnten zusammen nicht kommen, das Wasser war viel zu tief!“

Erst recht dann nicht, wenn eine Staatsgrenze zwischen ihnen lag. Plötzlich gab es in Europa wieder Grenzkontrollen! Damit war eine der größten Wohltaten der europäischen Nachkriegsgeschichte aufgehoben. Und ganz nebenbei wurde durch die Staus an den Grenzen auch die vernetzte industrielle Produktion lahmgelegt. Einzelhandel und der Tourismus wurden fast ganz verboten.

Da fiel es fast nicht mehr auf, dass kulturelle oder sportliche Veranstaltungen komplett wegfallen und dass politische Versammlungen und Demonstrationen weitgehend verboten waren. Und Kneipen, Discos, Bordelle – alles dicht! Unsere Regierung hat den gesamten öffentlichen Raum stillgelegt. Das soziale Miteinander wurde auf elektronische Medien reduziert.

Emotionales Zusammenrücken

Noch erstaunlicher als die unerhörten Beschränkungen war die Bereitschaft, mit der die Bevölkerung in den ersten Wochen diese Zumutungen über sich ergehen ließ, sie sogar mit großer Mehrheit befürwortete! Es war fast greifbar, wie das gemeinsame Schicksal die Menschen (trotz „social distance“) einander näher brachte. Natürlich gab es den Kampf um die letzte Klorolle aber gleichzeitig wurden die Hamsterer auch belächelt, weil sie ihren Ängsten, gerade bei diesem Produkt, freien Lauf ließen.

Was war das, was Menschen dazu brachte, in der Öffentlichkeit in zwei Metern Abstand um einander herum zu tanzen? Oft sogar mit einer Entschuldigung, wenn die Örtlichkeit einen geringeren Abstand erzwang? Fast schien es, als ob das Gegenüber viel bewusster wahrgenommen würde! Wie im Kleinen so auch im Großen: plötzlich wurden PflegerInnen zu Helden des Alltags und allabendlich beklatscht. Beschämt nahm die Gesellschaft erstmals Kenntnis davon, wie gleichermaßen belastend und schlecht bezahlt aber „systemrelevant“ diese Dienstleistungen sind. Abends begegneten sich Nachbarn an den Fenstern und auf den Balkons, die seit Jahrzehnten an einander vorbei gegangen waren und irgendwer gab seine mehr oder weniger ausgeprägten musikalischen Fertigkeiten zum Besten. Soziales Miteinander wurde neu buchstabiert: Einkaufen und Kochen für die gehbehinderten Mitbewohner war auf einmal auch in unserer individualistischen Gesellschaft wieder möglich!

Einen Moment lang schien es, als rückten viele in Zeiten der gemeinen Notlage enger zusammen. Als wären sie rücksichtsvoller und hilfsbereiter geworden. Als hätten sie in den auferlegten Zwangsmaßnahmen einen allgemein akzeptierten Sinn gefunden. Albert Camus beschließt seinen Essay über den Mythos mit dem Satz „Wir müssen uns Sisyphos als einen glücklichen Menschen vorstellen.“ Er war glücklich, weil er seinem Schicksal einen Sinn gegeben hatte.

Kampf um die Normalität

Dieser Zustand war aber wohl zu schön, um lange Bestand zu haben. Etwa von dem Zeitpunkt an, als die Zahl der täglichen Infektionen nicht mehr anstieg, setzte ein Wettlauf zurück zu den Zeiten vor Corona ein.

Es ist ein Kennzeichen erfolgreicher Prävention, dass nichts passiert und die befürchteten Schäden nicht eintreten. Das kann Menschen zu dem Fehlschluss verleiten, dass die Gefahr doch nicht so groß gewesen sei und man sie nicht mehr so ernst nehmen müsse. Die Seuche wurde von da an als weniger bedrohlich angesehen, trotz aller Ermahnungen der Kanzlerin.



Heißes Pflaster in Lissabon, Foto Metz

Die Einschränkungen wurden zunehmend als belastend empfunden und fielen im Vergleich mit der Bedrohung durch das Virus jetzt sehr viel schwerer ins Gewicht. Politiker begannen, sich gegenseitig mit Lockerungsvorschlägen zu überbieten und finanzielle Hilfsprogramme in astronomischer Höhe anzuschieben.

Eher zaghaft meldeten sich die zu Wort, deren wirtschaftliche Existenz gerade vor der Zerstörung stand, die Händler, Gastwirte, selbständige Bühnenkünstler usw.. Zwar wurden sie mit Soforthilfen bedacht, aber die bot auch keine Perspektive, solange der Shut down fortbestand.

All das führte dazu, dass auch der Normalbürger anfang zu zweifeln: war das wirklich nötig gewesen? Gerade in den Familien mit Kindern wurden die Belastungen als unerträglich wahrgenommen. Keine Kindergärten, Schulen, Spielplätze und dann auch noch Homeoffice ohne ausreichende Rückzugsmöglichkeit! Psychologen orakelten über verstärkte häusliche Gewalt, die sich in diesem Szenario unentdeckt entwickeln müsse. Auch über psychische Erkrankungen und mehr Suchtmittelkonsum wurde spekuliert. Die Rückkehr zur Normalität konnte nicht mehr schnell genug gehen!

Plötzlich gab es wieder Demonstrationen bei denen oft die gerade eingeübten Abstandsregeln provokant missachtet wurden. Es wurden Schuldige für die Seuche, für die zu harten Einschränkungen und die schleppende Normalisierung gesucht und gefunden. Die erlittenen Einbußen und Ängste schlugen häufig um in Ärger und Wut.

Fragiler Balanceakt

Zurzeit erleben wir ein Jonglieren mit sehr vielen Bällen:

- die Pandemie unter Kontrolle behalten,
- Medizin und Impfstoff bereitstellen,
- das öffentliche Leben wieder anlaufen lassen,
- die Wirtschaft ankurbeln,
- ...

Die schwierige Öffnung der Kindergärten und Schulen zeigt beispielhaft die damit verbundenen Friktionen auf, gilt es doch die Interessen von Eltern, Lehrerverbänden, Schulträgern und Bildungspolitik der 16 Bundesländer unter einen Hut zu bringen. Ganz abgesehen von den Kindern, die gerade mal ein halbes Schuljahr mehr oder weniger verloren haben.

Die Menschen müssen sich damit abfinden, dass sie noch lange mit den Folgen der Seuche und der zur Abwehr ergriffenen Maßnahmen zu leiden haben. In Afrika und Amerika ist der Höhepunkt der Infektionen noch nicht überschritten. Auch wenn es bei uns zu keiner zweiten Welle kommt müssen wir darauf Rücksicht nehmen. Der wirtschaftliche Niedergang mit Insolvenzen und Arbeitslosigkeit hat gerade erst begonnen und wird sich gerade wegen der internationalen Verflechtung unserer Wirtschaft nicht kurzfristig umkehren lassen.

Und auch danach werden die Finanzmittel fehlen, die jetzt zur Wirtschaftsförderung eingesetzt werden. Das wird besonders deutlich, wenn wir uns an die Zeit um Weihnachten letzten Jahres erinnern: Wir hatten Vollbeschäftigung, die Konjunktur lief auf Hochtouren, viele konnten sich Weltreisen leisten und sogar eine Rentenerhöhung Mitte 2020 konnte beschlossen werden.

Es bleibt zu hoffen, dass auch in absehbarer Zukunft noch ausreichende Mittel für die Kranken und Schwachen in unserer Gesellschaft zur Verfügung stehen. Ihre Zahl könnte noch größer werden!

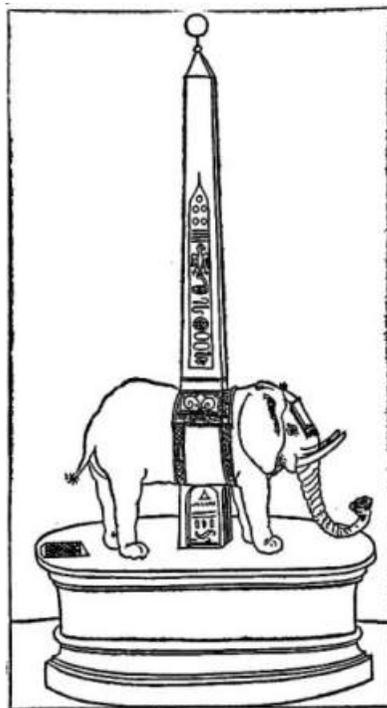
Glosse: Was ist ein „SystemELEFANT?“

Der Begriff heißt eigentlich „systemrelevant“ und bezeichnete in der Finanzkrise 2007 Banken, die sich mit Immobilienkrediten verzockt hatten und mit Steuergeldern gerettet werden mussten, weil sonst das Wirtschaftssystem zusammengebrochen wäre. Aktuell dient er dazu, Corona Tests nur bei Menschen durchzuführen, bei denen erhöhte Ansteckungsgefahr (aktiv oder passiv) vorliegt.



Rom, Bernini Elephantino Fotos: Metz

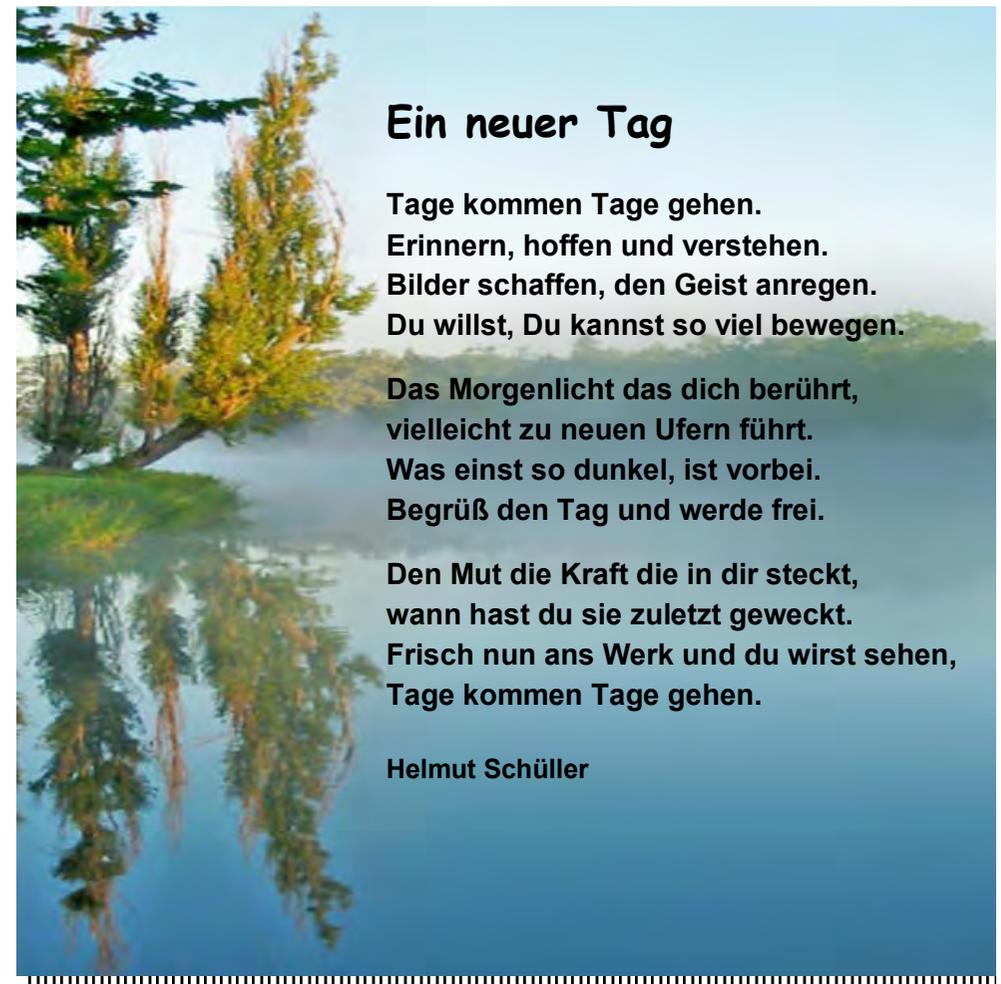
Den Elefanten hat m.W. *Torsten Sträter* ins Spiel gebracht. Von da war es nicht weit zu dem Standbild von *Bernini* hinter dem Pantheon in Rom, wo der Elefant scheinbar einen Obelisk auf dem Rücken trägt. Die Statue lehrt uns, dass man sich nicht durch Größe und Gewichtigkeit angeblicher Relefanten täuschen lassen darf:



Denn die kleine Zeichnung zeigt, dass der Obelisk auch ohne Elefanten stabil auf dem Sockel stünde. Denn das Tier ist eigentlich nur drum herum gebaut und trägt gar nicht die Säule! Damit das nicht so auffällt, hat der Künstler die Satteldücke bis auf das Fundament hinunter baumeln lassen (s.o.).

Also: Nicht jeder, der relevant aussieht und sich dafür hält, ist es auch!

Reinhard Metz



Ein neuer Tag

Tage kommen Tage gehen.
Erinnern, hoffen und verstehen.
Bilder schaffen, den Geist anregen.
Du willst, Du kannst so viel bewegen.

Das Morgenlicht das dich berührt,
vielleicht zu neuen Ufern führt.
Was einst so dunkel, ist vorbei.
Begrüß den Tag und werde frei.

Den Mut die Kraft die in dir steckt,
wann hast du sie zuletzt geweckt.
Frisch nun ans Werk und du wirst sehen,
Tage kommen Tage gehen.

Helmut Schüller

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

Trotzdem...

Freu dich über jede Stunde,
die du lebst auf dieser Welt!
Freu dich, dass die Sonne aufgeht
und auch, dass der Regen fällt!
Du kannst atmen, du kannst fühlen;
du kannst auf neuen Wegen gehn!
Freu dich, dass dich and're brauchen
und dir in die Augen sehn!
Freue dich an jedem Morgen,
dass ein neuer Tag beginnt!
Freu dich an den Frühlingsblumen,
und am kalten Winterwind!
Du kannst hoffen, du kannst kämpfen;
kannst dem Bösen widerstehen
und kannst jedem Gutes tun!
Freu dich, dass die dunklen Wolken
irgendwann vorübergehen!
Freue dich an jedem Abend,
dass du ein Zuhause hast!
Freu dich an den schönen Stunden,
und vergiss die laute Hast!
Du kannst lieben, du kannst träumen
und jemand kann dich gut verstehen!
Freu dich über jede Stunde,
denn das Leben ist so schön!
Freue dich am nächsten Tage
und dass dir die Sonne scheint;
denn der Herrgott ist die Waage,
der es gut mit allen meint!
Viel Gesundheit Gottes Segen
mögen stets begleiten dich,
und Humor auf allen Wegen
alles and're findet sich!

ursprünglicher Text: Freude schöner Götterfunken... (Friedrich Schiller 1759 - 1805)
Symphonie Nr. 9 d - Moll (Ludwig van Beethoven 1712 - 1773)
umgedichteter Text der Neuzeit: An die Freude...Verfasser - Unbekannt

Freud und Leid der Abstinenz

Der abhängige Mensch steckt in einem Dilemma: Ihm wird zugemutet, langjährige Gewohnheiten aufzugeben und sich auf einen beschwerlichen Veränderungsprozess einzulassen, dessen Resultate er nicht einschätzen kann.

Lenin soll in Bezug auf den Weg zum Kommunismus gesagt haben: „**Die Vorspeise ist der Beweis des Puddings!**“ Wie Recht er doch hatte! Die „Vorspeise“, der Sozialismus, erwies sich als derart ungenießbar, dass alle, die davon kosten mussten, bei erster Gelegenheit über die Mauern sprangen und scharenweise aus dem Lokal stürmten, als endlich die Grenzen geöffnet wurden.

Leider ist die Suchtbehandlung oft in einer ähnlichen Situation. Vor die Abstinenz haben die Götter den Entzug gesetzt. Und der ist für Viele so belastend, dass sie nur darauf warten, dass die Behandlung vorbei ist, um sich kurz zu schütteln und ihren bisherigen Konsum, wie schädlich er auch immer sei, wieder aufzunehmen.



Lissabon, Palacio de la Fronteira, Foto:Metz

Zugegeben: der Vergleich hinkt. Denn im Unterschied zu den Verheissungen der Ideologie bietet die Abstinenz tatsächlich viele Vorteile für

den, der sie einhalten kann. Das geht vom körperlichen und seelischen Wohlbefinden über die Beziehungen in der Familie bis hin zur erfolgreichen ökonomischen Lebensgestaltung. Im Hinblick darauf gibt es Anlass zur Verwunderung darüber, wie wenig Zuspruch die abstinenten Lebensweise in der Öffentlichkeit erfährt.

Es wäre ja schön wenn das daran läge, dass ein gutes Produkt keine Reklame braucht. Aber leider hat das Wort Abstinenz in der öffentlichen Wahrnehmung nach meinem Eindruck keinen guten Klang. Ihm haftet etwas vom altertümlichen Sauertopf an. Gelegentlich wurde ich gefragt, ob der Kreuzbund „so eine Art Sekte“ sei. Abstinenz ist vielleicht sogar etwas unheimlich für normal Konsumierende. So etwas wie Vegetarier, die ja auch auf das beste am Essen verzichten. Feinde des Genusses, Säulenheilige um die man am besten einen großen Bogen macht.



Griechenland, Meteora Kloster, Foto Metz

Ich glaube aber, es ist oft eher das diffuse Gefühl der Angst vor dem Andersartigen: Man fragt sich, könnte ich auch auf Alkohol/Zigaretten usw. verzichten oder würde ich das wollen? Und dann erschrickt man vor diesem Gedanken, dieser unerhörten Zumutung. Sehr schnell

kommt dann eine Abwehrhaltung auf: Der spinnt! Und dann kann man sich aufatmend zurücklehnen und weitermachen wie bisher. So bleibt der Kreis abstinent lebender Menschen ein relativ kleiner Teil der Bevölkerung.



Das ist eigentlich schade denn so bleiben die angenehmen Wirkungen und Begleiterscheinungen der Abstinenz der breiten Öffentlichkeit verborgen. Und wir werden auch weiterhin ungläubiges Kopfschütteln hervorrufen wenn wir davon in der Klinik oder anderswo erzählen.

Muss ja auch nicht jeder begreifen. Wir missionieren nicht. Wenn einer meint, sich gelegentlich etwas Gift genehmigen zu müssen, dann ist das seine Sache. Nur wenn er/sie in der Sackgasse der Sucht scheinbar aussichtslos gefangen ist, dann sollte er sich an denen orientieren, die einen Ausweg gefunden und erfolgreich beschritten haben. Und dann kann es hilfreich sein zu hören, dass nach den Zumutungen des Entzugs zwar nicht das Paradies wartet, aber doch ein Zustand seelischer Ruhe und Zufriedenheit erreicht werden kann.

Dafür lohnt der Kampf während des Entzugs und der anschließenden Therapie allemal! Und anders als bei Lenin: Es gibt Menschen, die aus eigener Erfahrung über die positiven Folgen der Anstrengung berichten können. Wir sind glaubhaft, weil wir erlebt haben, wovon wir sprechen! Dieses Erfahrungswissen ist der eigenständige Beitrag, den die Selbsthilfe in der Suchthilfe bei der Behandlung abhängiger Menschen einbringen kann.

Die Weggefährten, die sich als Gruppenleiter oder in den Kliniken dieser Aufgabe stellen, tun dies in erster Linie für die Betroffenen. Sie profitieren aber auch selbst davon, indem sie den Kontakt zu ihrer Krankheit halten und so ihre eigene Abstinenz gegen mögliche Rückfälle absichern.

Reinhard Metz

Ein Gruß aus der Küche...

In diesen seltsamen Zeiten überlegen viele von uns, ob ein Sommerurlaub im Ausland überhaupt Sinn macht. Ist es nicht eine schöne Alternative, sich den Urlaub in die Küche zu holen und wenigstens kulinarisch in die Ferne zu schweifen?

Fettuccine alla Romana

Zutaten für vier Personen:

250g Hühnerklein	3 Gewürznelken, 3 Lorbeerblätter
300g Hühnerleber	100g geriebener Parmesan
100g durchwachsenen Speck	Olivenöl
100g milder Roher Schinken	2 Esslöffel Butter
2 Möhren und 3 Zwiebeln	250ml roter Traubensaft
Ein Bund Frühlingszwiebeln	5 EL Tomatenmark
4 Fleischtomaten	Salz, Pfeffer aus der Mühle
30g getrocknete Steinpilze	500g grüne Fettuccine
2 Knoblauchzehen	

Zunächst die getrockneten Steinpilze in Wasser einweichen lassen. Den Speck in feine Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl in einem Topf auslassen. Das Hühnerklein dazu geben und rundum anbraten.

Möhren und Zwiebeln putzen, fein würfeln, in den Topf geben und kurz mit anschmoren. Den gepressten Knoblauch, die Gewürznelken und die Lorbeerblätter hinzugeben, den Traubensaft dazu gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mindestens dreißig Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb passieren. Die Sauce jetzt in den Topf zurückgeben und das Tomatenmark unterrühren.

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Tomaten würfeln. Roher Schinken in feine Streifen schneiden.

In einer hohen Pfanne die Butter auslassen, Frühlingszwiebeln und Schinken bei niedriger Hitze anbraten. Jetzt die Pilze abtropfen lassen, klein schneiden und mit dem Sud in die Pfanne geben. Die vorher vorbereitete Sauce aus dem Topf ebenfalls in die Pfanne gießen, die Tomatenwürfel unterrühren, nochmals mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mindestens zehn Minuten kräftig köcheln lassen.

Inzwischen in einem großen Kochtopf Salzwasser zum Kochen bringen, die Nudeln hineingeben und bissfest kochen.



Nun noch die Hühnerleber evtl. putzen, in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne unter Rühren drei bis fünf Minuten braten. Danach zügig unter die vor sich hin köchelnde Sauce rühren und mit den Fettuccine servieren.

In diesem Sinne: Buon Appetito!

Norb

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: DUSSEDDXXX

Ich besuche die Gruppe: _____

Anschrift: (in Druckschrift)

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Beruf: _____

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

Düsseldorf, den _____
Datum Unterschrift

Düsseldorf, den _____
Datum Unterschrift Gruppenleiter

Die Vereinssatzung und die Datenschutzerklärung des Kreuzbund e.V. wurden mir ausgehändigt und ich habe sie zur Kenntnis genommen. Ich erkläre hiermit, dass ich die Vereinssatzung anerkennen werde. Die Datenschutzerklärung erkenne ich in einer gesonderten Vereinbarung an, die diesem Antrag als Anlage beigelegt ist.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____
Datum Kreisvorsitzender / Kreisgeschäftsführer



Redaktionsschluss für das nächste
„KREUZ bunt+aktuell“

Nr. **183** / 2020
ist der 07.08.2020

Impressum



Herausgeber:
KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.
Hubertusstraße 3 * 40219 Düsseldorf
Tel. : 02 11 / 17 93 94 81
FAX : 02 11 / 16 97 85 53
Homepage: www.kreuzbund-duesseldorf.de
E-Mail: redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de
Facebook: Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.

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

Bankverbindung und Spendenkonto:
Stadtparkkasse Konto: BIC: DUSSEDDXXX

IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

Verantwortlicher Redakteur:
R. Metz
Redaktion:
C. Blasche, Th. Hintzen, Kl. Kühlen
R. Metz, H. Stauff, Steffen Liebscher

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

6x jährl. (KB-Eigendruck)
Auflage: 1000 Stück



182 / 2020