



KREUZBUND

Magazin

Sucht
selbst
hilfe

Kreisverband Düsseldorf e.V.

Nr. 192

März/April 2022



Süchtige Gesellschaft

Editorial

Es gehört seit Livius (Ab urbe condita 2,32,9) zu den gängigen Bildern, sich die Gemeinschaft eines Volkes als menschlichen Körper vorzustellen. Dieser „Organismus“ funktioniert dann auch so und man kann ihm menschliche Eigenschaften wie auch Krankheiten beilegen.

In diesem Sinne kann man von einer „süchtigen Gesellschaft“ sprechen wenn ihre Mitglieder in einem kollektiven Rauschzustand nur noch in eine Richtung laufen und alle damit verbundenen Risiken und Gefahren ignorieren, ja einzelne Mahner und Warner mundtot machen oder ihnen Schlimmeres antun. Auch die Gesellschaft braucht dann eine verständige Lenkung und Leitung durch ihre Anführer, die bildlich ihr „Gehirn“ darstellen.

Wir haben uns dies Thema aber nicht deshalb gewählt, um einfach nur mit dem Kopf zu nicken. Die Gleichsetzung „hinkt“ nämlich gleich auf mehreren Beinen. Vor allem sind es die einzelnen Mitglieder der Gesellschaft, die sich süchtig verhalten. Sie unterliegen dem Zwang, sie kämpfen dagegen oder geben auf. Sie können ihre Verantwortung nicht auf „die Gesellschaft“ abwälzen. Die müssen sie schon selbst tragen.

Dennoch gibt es Umwelt- und gesellschaftliche Einflüsse, welche die Entstehung oder Aufrechterhaltung von Süchten fördern. Übermäßiger Stress durch scheinbar grenzenlose Beschleunigung unseres Lebens wird oft als Auslöser oder Verstärker süchtigen Verhaltens genannt. Dabei bleibt unklar, wie sich dieser schädliche Stress verbreitet und warum nichts dagegen unternommen wird.

Auch bei der Diskussion über Sinn oder Unsinn von Strafen für Besitz und Handel mit Drogen geht es um gesellschaftliche Reaktionen auf süchtiges Verhalten. Gibt es gar ein „Recht auf Rausch“?

Es wäre schön, wenn alle in unserer Gesellschaft glücklich und zufrieden und ohne Stimulanzien immer fröhlich wären. Aber leider gehört das Aushalten von Frust und Stress genauso zur menschlichen Existenz. Es ist unsere Entscheidung, wie wir damit umgehen. In den Gruppen können wir lernen, kurzfristiges Verlangen und langfristige Bedürfnisse in Balance zu halten. Damit machen wir uns ein Stück weit unabhängig von der Gesellschaft und ihren Süchten!

Redaktion

In Sehnsucht suche ich Dich

Es gibt eine Geschichte von zwei schiffbrüchigen Menschen, die auf dem Meer treiben. „Nichts in Sicht!“ ist das immer wiederkehrende Wort. „Nichts in Sicht!“ Aussichtslos – das ist die Situation vieler Flüchtlinge auf den Meeren der Welt und die Situation vieler Menschen in ihrem persönlichen Leben.

Was ist Deine Perspektive? Was gibt Deinem Leben weiten Blick, innere Tiefe und unendlichen Horizont?

Die Sehnsucht gibt dem Herzen Tiefe, sagt Augustinus. Sehnsucht. Das Wort hat ursprünglich wohl nichts mit ‚Suchen‘, sondern mit ‚Siechen‘ zu tun. Ein Kranksein, eine Verwundung, die in der Sehnsucht deutlich wird.

Zum Beispiel mit Blick auf viele Flüchtlinge auf den Meeren und in großen Lagern, auf Autokraten in der internationalen Politik und Populisten auch in Deutschland bricht in vielen die Sehnsucht auf, dass die Welt nicht so bleibt wie sie ist. Wer sehnt sich nicht danach, dass es fair und gerecht zugeht in der Welt. Von der Kirche einmal ganz zu schweigen. Aber ob andere Verhältnisse tatsächlich die Sehnsucht stillen?

Zu lieben und geliebt zu werden ist wohl eine menschliche Grundsehnsucht. Erfüllt sie sich? Oder bricht mitten in der Erfahrung tiefer Liebe eine neue Sehnsucht auf?

Oder umgekehrt: Lebt es sich vielleicht auch ohne Sehnsucht ganz gut? Manche meinen das. Aber was wird aus dem Leben, wenn es sich mit dem Erstbesten und mit dem Nächstliegenden zufriedengibt? Wenn man das Sehnen der Sehnsucht durchstreicht, dann bleibt nicht mehr so viel übrig... Nicht für Einzelne und nicht für eine süchtige Gesellschaft. Und dann kann es schnell heißen: Nichts in Sicht! Aussichtslos.

„Mein Gott bist Du, in Sehnsucht suche ich Dich.“, heißt es im Psalm 62. Über mich selbst und die Welt meines Lebens hinausblicken und Ausschau halten nach Gott, mit leidenschaftlicher Sehnsucht. Ob Gott uns die Sehnsucht, das Sehnen über uns selbst und diese Welt hinaus, selbst ins Herz gelegt hat?

„Die Sehnsucht Gottes ist der Mensch.“, sagt Augustinus. Ein starkes Wort. Gott sehnt sich nach uns. In Gesundheit und in Krankheit. In guten und in schlechten Tagen. Gottes Sehnsucht und unsere Sehnsucht: Eine Liebesgeschichte Gottes mit uns Menschen.

Beten, sagt Augustinus, ist Einübung in die Sehnsucht.

Klaus Kehrbusch, geistl. Beirat

Neues aus dem Vorstand

+++ Seminare +++

Auch in diesem Jahr werden wir wieder vereinsinterne Seminare durchführen. Im April findet das Seminar **Glück hängt davon ab wie wir die Welt betrachten** statt. Flyer wurden verteilt. Im September ist ein Seminar zum Thema **Rückfall mit Burkhard Thom** geplant, dazu aber zu gegebener Zeit mehr.

+++ Tom ist da +++

Nach langer Suche eines geeigneten Mitarbeiters für die Cafeteria, konnten wir Tom im Januar in unseren Kreis aufnehmen. Auf Seite 38 stellt er sich vor. Einen guten Start für Dich, Tom.

+++ Neue Gruppe +++

Daniela Stüsser ist am 06.01.2022 mit der **Frauengruppe** gestartet. Sie bekommt Unterstützung von Lisa Mülder, von der Fachstelle Sucht der Caritas. Auf Seite 18 findet ihr hierzu einen Flyer. Wir wünschen Daniela gutes Gelingen und gute Gespräche.

+++ AK Sucht-Selbsthilfeservicebüro / Gesundheitsamt +++

Am 31.01.2022 fand der Arbeitskreis Suchtselbsthilfe mit dem Gesundheitsamt und einem Vertreter der Guttempler online statt.

+++ Landes-Modellprojekt Fachausschuss Sucht-Selbsthilfe (FAS) NRW: Partizipation Betroffener +++

Es wird seitens des Kreuzbundes eine intensivere Zusammenarbeit mit politischen Vertretern gewünscht. Das Selbsthilfeservice-Büro bespricht sich hierzu intern.

+++ AK Sozialarbeit und Sucht im Unternehmen +++

Der Vorstand hat Kontakt mit großen Firmen und Krankenhäusern aufgenommen. Es wurden Suchtbeauftragte, Soziale Dienste und Psycho-soziale Beratungsstellen angesprochen. Die Fachstelle Sucht der Caritas ist interessiert und möchte bei dem Arbeitskreis mitwirken.

Geplant ist die Gründung eines Arbeitskreises, in dem u.a. der Umgang mit Betroffenen erarbeitet wird. Die Vermittlung in die Beratungsstelle der Caritas, in die Fachambulanz der Diakonie sowie in die Gruppen der Suchtselbsthilfe des Kreuzbundes ist dabei erstrebenswert.

Der Arbeitskreis wird von Klaus geführt.

Bleibt gesund, es grüßen Euch

Norb, Klaus, Erika

Was lässt uns abhängig werden?

„Warum bin gerade ich in die Sucht hineingerutscht?“ Die Frage hat sich wohl jeder gestellt, der sich quälen musste, um irgendwie wieder heraus zu kommen. Lag es an den Genen oder am Charakter, waren die Eltern schuld oder traumatische Erlebnisse oder waren es gar die gesellschaftlichen Zustände, die ihn in die Sucht zwangen? In der Therapie wurde uns abgeraten, zu viel Zeit mit diesen Fragen zu vergeuden. Es bringe wenig und wir sollten uns besser darauf konzentrieren, wie wir unsere Zukunft ohne Sucht hin bekämen.

Trotzdem fordern Scham- und Schuldgefühle auch nach längerer Abstinenz immer noch eine Antwort: „War es wirklich nur eigene Blödsinnigkeit oder kann ich zumindest einen Teil der Verantwortung loswerden?“ Es kann entlasten, wenn jemand anders oder etwas anderes an der fatalen Entwicklung meiner Sucht mitursächlich beteiligt wäre.

Süchtige Babys: Kinder können eine Suchterkrankung „erben“. Alkohol- und Drogenmissbrauch der Mutter in der Schwangerschaft oder Stillzeit kann neben organischen Schäden auch zu einer Abhängigkeit des Neugeborenen führen. Die RP berichtete am 07.01.22, dass nach den Daten des dortigen Gesundheitsdienstes in Schottland seit 2017 mindestens 852 Babys drogenabhängig geboren wurden, weil sie im Mutterleib Drogen wie Heroin, Kokain, Marihuana oder Alkohol ausgesetzt waren. Das Problem ist nicht auf Schottland beschränkt. Diese Babys können sicher nichts für „ihre“ Sucht!

Es gibt keine „süchtige Persönlichkeit“.

Man hat lange nach einem Suchtcharakter gesucht, um die Abweichung von der gesellschaftlichen Norm zu erklären. Herausgekommen ist dabei fast nichts. „Mangelnde Impulskontrolle“ ist eine Beschreibung des Verhaltens aber keine Charaktereigenschaft.

Ich fand Berichte sehr sympathisch, wonach schlechte Koordination unterschiedlicher Hirnregionen dafür verantwortlich sein soll, dass der Impuls zu süchtigem Verhalten bei einigen Menschen glatt am Verstand vorbei läuft und unmittelbar den Konsum auslöst. Das deckt sich mit meiner Erfahrung, dass ich morgens beim Aufwachen geschworen habe, heute keine Flasche zu kaufen. Am Zielbahnhof war ich auf dem Weg zur Arbeit schon fast am letzten Büdchen vorbei, als ich wie ferngesteuert abgog und mich mit einer Flasche in der Hand an der

Kasse wiederfand. Danach war der Tag gelaufen. Das geht mir heute noch mit zuckerhaltigen Lebensmitteln so. Für unsere Frage hier bin ich mir aber nicht sicher, ob dies Verhalten nicht im Verlauf der Suchtkarriere „erlernt“ ist und nichts mit der individuellen Konstruktion meines Gehirns zu tun hat.

Das Suchtmittel dient zur Stimmungsregulierung!

Alkohol und andere Drogen machen es möglich, angenehme Stimmungen hervorzurufen und zu steigern. Andererseits können die Substanzen aber auch schlechte Stimmungen überdecken und für gewisse Zeit „abschalten“. Das gilt auch für unerwünschte Befindlichkeiten wie Schmerzen oder Müdigkeit. Alkohol senkt die Schmerzempfindlichkeit und Morphin wird in der Medizin als Schmerzmittel verwendet. Mit Alkohol hält man in der Kneipe länger durch, mit Kokain und Amphetamin kann man sogar die ganze Nacht durchtanzen.

Suchtmittel wird als Medizin missbraucht.

Aus den USA wird über massive Opiatprobleme berichtet, weil diese Wirkstoffgruppe standardmäßig als Schmerzmittel verschrieben wird.

Auch psychische Erkrankungen wie **Depression und Angststörungen** können Sucht fördern. Der Zusammenhang entsteht dadurch, dass der Kranke das Suchtmittel quasi als Medikament gegen Niedergeschlagenheit oder Angstzustände einsetzt, Erleichterung verspürt und dies deshalb zur Gewohnheit macht.

Passepartout für alle Fälle von Stress.

Ein einmaliger Gebrauch reicht i.d.R. nicht aus. Damit sich aber eine Abhängigkeit entwickelt, ist es nötig, dass das Suchtmittel immer wieder eingesetzt wird. Der Benutzer lernt die Wirkung zu schätzen und verwendet es nicht nur bei einem Anlass sondern auch bei ähnlichen oder ähnlich wirkenden Anlässen. So entsteht Gewöhnung, die Dosis muss erhöht werden und irgendwann tritt der Kontrollverlust ein, der für die Diagnose einer Abhängigkeitserkrankung maßgeblich ist.

Beispiel: In der Jugend habe ich Alkohol gebraucht, um dazu zu gehören, um meine Schüchternheit zu überwinden, um Konflikte mit meinem Vater auszuhalten. Während des Studiums kam die Unterdrückung von Versagensängsten hinzu, im Beruf diente der Stoff dazu, riskante Entscheidungen treffen zu können, Überforderung Stress und Erschöpfung zu unterdrücken

Wer den Ursachen für seine Abhängigkeit nachgehen will, der muss herausfinden, welche (Miss-)Stimmungen er mit seinem Suchtmittel regulieren wollte. Meist sind es Dinge, die ihm Stress machen, also Stimmungen, die er glaubt, anders nicht aushalten oder bewältigen zu können. Diese Stressoren können **aus seiner Person, seiner Beziehung zu anderen Personen (siehe oben) oder auch aus gesellschaftlichen und Umweltereignissen** herrühren.

Modernes Leben sorgt für rasante Zunahme von Stress.

Seit Beginn der Industrialisierung klagt die Kulturkritik über die schädlichen Auswirkungen der **arbeitsteiligen Wirtschaft** für die seelische Gesundheit. Auch Marx und Engels hatten bei ihrer Kritik der **kapitalistischen Wirtschaftsweise** das Wohlergehen der arbeitenden Menschen im Auge. Stichworte für diese Sichtweise sind:

- Zwang zu ständigem Wirtschaftswachstum,
- Extreme Beschleunigung, Multitasking,
- Vereinzelung, Verlust von Wärme und Nähe,
- (Selbst-)Ausbeutung, Überforderung,
- Alternativlosigkeit.

In einem solchen Umfeld bleiben die emotionalen Belange des Menschen auf der Strecke. Wenn auch die grundlegenden ökonomischen Bedürfnisse im modernen Sozialstaat garantiert sind, stellt sich dennoch kein Zustand der Zufriedenheit ein. Vielmehr sorgt der ständige Wettbewerb untereinander für immer neue Wünsche, für Neid und Missstimmung. Zumal man sich des eigenen Status nie ganz sicher sein kann. Auch in Friedenszeiten herrscht ein Gefühl latenter Bedrohung. Wenn dann noch Krisen auftauchen, entsteht sofort Alarmstimmung. Und Krisen gibt es reichlich!

Die Krise ist der neue Normalzustand unserer Gesellschaft.

Die **Corona Pandemie** hält uns seit zwei Jahren fest im Griff. Und unsere gewählten Anführer drehen Tag für Tag an Stellschrauben und Ventilen, um uns mit möglichst geringen Verlusten an den allorts lauenden Gefahren vorbei zu steuern. Dies spannende Schauspiel lässt uns kaum Zeit, all die anderen Krisen wahrzunehmen, die die Staaten wie die Privaten treffen, zum Beispiel:

- Der **Wettstreit zwischen China und USA** um die Hegemonie nicht nur im pazifischen Raum,

- Die **Klimakrise**, deren Bewältigung sich die neue Regierung auf die Fahnen geschrieben hat, verbunden mit massiven wirtschaftlichen und sozialen Anpassungskrisen,
- Die **Flüchtlingskrise**, die immer mehr Menschen aus den Armutsregionen der Welt an unsere Küsten schwemmt – tot oder lebendig,
- Die **Ukrainekrise**, in der erstmals seit dem 2. Weltkrieg wieder ein Staat in Europa seine Armee aufmarschieren lässt, um einem anderen Staat seinen Willen aufzuzwingen,
- Die **Immobilienblase**, die Baukosten, Immobilienpreise und Mieten in astronomische Höhen treibt und in den Städten Wohnungswechsel zu einem ruinösen Hasardspiel werden lässt,
- Die **Energiekrise** mit steigenden Öl-, Benzin-, Strom- und Gaspreisen, durch die das Budget der ärmeren Schichten weiter ausgezehrt wird,
- Die **galoppierende Inflation**, die ebenfalls die Armen besonders trifft und bei der sich die EZB im Interesse der süd-europäischen Schuldenstaaten beharrlich weigert, die gebotenen Maßnahmen zur Bremsung zu ergreifen,
- Die zunehmende **Spaltung der Gesellschaft** in Besitzende und Habenichtse, in Wissende und Querdenker, in Angepasste und Aussteiger.

Ganz zu schweigen vom unterschweligen Zweifel an der Fähigkeit unserer Institutionen, die Zukunftsaufgaben von der Digitalisierung bis zur Erhaltung der Infrastruktur erfolgreich zu bewältigen.

Auch im Privatleben nimmt der Stress zu.

Das ist zum einen dem Fortschritt geschuldet. Handy, Gaming und Streaming-Dienste tragen zur Reizüberflutung bei. Auch die Ökonomisierung weiter Lebensbereiche vom Marathon im Nachtclub bis hin zum Speed-Dating möglichst vieler PartnerInnen in möglichst kurzer Zeit sorgt für permanente Anspannung und Mangel an Erholungszeiten. Auch der Urlaub, einst zur Entspannung und Regeneration erfunden mutiert oft zum Leistungssport. Neulich las ich ein Angebot einer Kreuzfahrt mit „7 Weltwunder in 7 Tagen!“. Das ist kaum zu überbieten!

Suchtmittelkonsum ist eine Scheinlösung.

Eine Zeitlang ermöglichen sie dem Konsumenten, seinen Lebensstil trotz ständigem übermäßigem Stress beizubehalten. Er läuft dann aber Gefahr, nach und nach die Kontrolle zu verlieren bis er überhaupt nichts mehr auf die Reihe bekommt. **Nicht mehr Stoff sondern weniger Stress ist die Lösung!** Deshalb ist auch die Legalisierung weiterer Drogen ein Schritt in die falsche Richtung. Richtig wäre es vielmehr, die Verfügbarkeit von Alkohol z.B. durch Spezialläden mit eingeschränkter Öffnungszeit und höheren Preisen zu beschränken.

Es gibt kleine Ansätze zu neuem Denken in der Gesellschaft.

Bei meinen Kindern beobachte ich, dass sie nicht mehr bereit sind, ihr ganzes Leben dem Erfolg und dem Konsum unterzuordnen. Sie haben erkannt, dass die Mehrfachbelastung als Doppelverdiener mit 2 Kindern in Schule und Kindergarten auf Dauer nicht zu stemmen ist. Die beiden, die Kinder haben, haben deshalb ihre **Arbeitszeit verkürzt**. Zumal in den Zeiten von Corona können sie anders den Anforderungen nicht gerecht werden. Denn sie müssen mit dem allgegenwärtigen Risiko leben, dass Lehrer oder Erzieher ausfallen oder dass eines oder beide Kinder positiv getestet bzw. als Kontaktpersonen in Quarantäne geschickt werden.

Neu sind auch Angebote von **alkoholfreien After-Work-Partys**, die hoffentlich nach Abflauen der Pandemie wieder aufgenommen werden. Hier sehe ich auch eine Chance für die Cafeteria des Kreuzbundes, den Trend zu verstärken.

Auch die Aktion „**Dry January**“, die in Deutschland in den sozialen Medien von Gesundheitsverbänden, Krankenkassen und Beratungsstellen unterstützt wird, zielt in dieselbe Richtung: den eigenen Konsum zu hinterfragen und festzustellen, was ohne geht und was nicht. Wichtig scheint mir die Frage, „was stresst mich so sehr, dass ich es nur im Suff ertragen kann?“ und „kann ich diesen Stress wegräumen oder umgehen. Mit solchen Überlegungen kann man sich nach und nach an ein erträgliches Stressniveau heran arbeiten. Das ist aber eine Aufgabe, die mehr als nur den Monat Januar beansprucht! Im Zweifel sollte man mit Experten sprechen, die ihren Umgang mit Suchtmitteln und Stress grundsätzlich verändert haben. In den Gruppen des Kreuzbundes und anderer Selbsthilfeverbände lässt sich jede Menge Erfahrung zu diesen Themen finden.

Wie schütze ich mich vor gesellschaftlichem Zwang

Oft fragen mich Betroffene, die gerade abstinent geworden sind, ob sie sich in der Gesellschaft und ihrem Freundeskreis outen sollen.

Die Frage ist nicht so leicht zu beantworten, wenn man sich unsicher ist, welche Reaktionen einen erwarten könnten. Klar ist, man muss sich nicht rechtfertigen, warum man nicht mittrinkt. Aber es bleibt ein komisches Gefühl: Fühle ich mich ertappt? Was wissen die anderen? Wie reagieren die anderen, wenn ich mich oute?



Man versucht sich in Ausreden: Ich bin mit dem Auto unterwegs, ich muss morgen früh raus, nein, heute mag ich nicht usw. Ist es nicht erstaunlich wie viel Energie wir aufbringen, um unsere Suchterkrankung zu verstecken? Wir uns im Vorfeld Gedanken machen, was sage ich heute; was habe ich letztens gesagt? Wie sieht mich die Gesellschaft?

2 Beispiele:

1. Als ich nach meiner Reha meinen ersten Kegelabend hatte, war ich mir sicher, mich zu outen. In diesem Umfeld ging es auch nicht anders. Voller Stolz, wirklich, voller Stolz erzählte ich von meiner Reha und dass ich jetzt trocken bin, gewillt bin nie wieder zu trinken. Alle waren erstaunt und erzählten mir, dass sie nicht erkannt haben, dass ich trinke. Wie denn auch? Ich habe ja immer vorgeglüht. Die Reaktion war klasse. Alle klopfen mir auf die Schulter, sprachen mir Mut zu und passen heute auf mich auf. Denn aus dem Kegelverein ist ein Stammtisch geworden, dem ich gerne beiwohne und froh bin, ein Mitglied zu sein.

2. Ich arbeite in einem sensiblen Bereich, in dem mir Menschen anvertraut sind, die meine Unterstützung brauchen. Durch den Kreuzbund stehe ich in der Öffentlichkeit, weil ich durch die Arbeit dort sehr vernetzt bin. Langezeit war mir unwohl bei dem Gedanken, wie meine Kollegen reagieren, wenn sie von meiner Suchterkrankung erfahren. Oder gar die Eltern der mir anvertrauten Kinder. Ich hatte Angst entdeckt zu werden.

Zuerst zog ich meine engsten Kollegen ins Vertrauen. Ich erzählte über die Krankheit bis hin zur Arbeit und den Sinn der Selbsthilfe im Kreuzbund. Es ergab sich, dass eines Tages die Rheinische Post an mich trat und einen Artikel über den Kreuzbund und mich schrieb. Nun dachte ich, im regionalen Teil ist es gut aufgehoben und erreicht nicht die ganze Welt, und vielleicht nicht mein Arbeitsumfeld, also stimmte ich zu.

Am Morgen, als die Ausgabe erschien, gratulierte mir der Vater eines Schülers unserer Schule als erster zu dem Artikel und zollte mir Respekt. Ich schaute im Internet nach und dachte: Jetzt ist es raus! Da steht es in der Rheinischen Post auf Seite 3, Du mit Bild in voller Größe. Ein Blitz traf meinen Körper. Was sagen die Kollegen, wie reagieren die Eltern? In der Folgezeit bekam ich nur Zustimmung und offene und positive Rückmeldungen.

Ja, ich wollte es so. Ich wollte raus damit, weil das Versteckspiel mich krank gemacht hat. Es hat mich in meinem Handeln und Leben negativ beeinflusst. Ich wollte mich den Zwängen der Gesellschaft nicht mehr aussetzen und habe gelernt in den unterschiedlichsten Situationen so zu reagieren, wie es für mich gut ist. Ich erkläre mich auch nicht, denn ein Nein ist ein Nein. Mit meiner Suchterkrankung gehe ich nicht hausieren. Ich! entscheide, wem ich von meiner Krankheit erzähle. Das entscheidet nicht die Gesellschaft. Ja, ich weiß, nicht bei jedem funktioniert das so wie bei mir. Ich habe Glück gehabt, aber hätte ich nicht zugelassen, dass der Artikel geschrieben würde, es ginge mir immer noch schlecht damit.

In verschiedenen Arbeitsbereichen ist es aber so, dass Alkohol oder Kokain ritualisiert wird. In der Modewelt oder in der Werbebranche, in der Musikszene oder bei einem guten Geschäftsabschluss z.B. wird nicht selten konsumiert. Was geschieht, wenn ich mich abgrenze? Gehöre ich nicht mehr dazu? Werde ich ausgeschlossen? Dann beginnt er wieder der Kreis des Vertuschens und Verheimlichens. Ein

Teufelskreis. Oder gehe ich offensiv mit meiner Suchterkrankung um? Ist es nicht absolut positiv sagen zu können, ich bin trocken, habe es geschafft, seht meinen beschwerlichen Weg, den ich gegangen bin. Ich habe mich nicht meinem Schicksal ergeben, habe gekämpft und bin dankbar ein Leben führen zu können, ohne Konsum und Suchtmittel, kann wieder am Leben teilhaben, mit klarem Verstand, bin handlungsfähig, kann meine Sinne wieder so einsetzen, wofür sie da sind. Vor allem das Sprechen funktioniert wieder



Achtet mal auf diejenigen, die euch Alkohol förmlich aufdrängen, wenn ihr in Gesellschaft seid. Ich glaube das sind Alibi-Trinker, die selbst ein Problem haben und euch benutzen wollen, um rechtfertigen zu können, dass sie selbst trinken. Ist es nicht perfide sich rechtfertigen zu müssen, dass man NICHT trinkt?

In verschiedenen Kulturen gehört Alkohol dazu. Bei Anlässen wird sich zugeprostet und auf einen schönen Abend getrunken. Das soll auch so bleiben und ist absolut ok. Der Suchtkranke aber kann nicht kontrolliert trinken (Kontrollverlust), muss auf nichtalkoholische Getränke ausweichen und wird dafür nicht selten verurteilt oder als Alki abgetan! Das macht mich wütend, weil die Gesellschaft nicht weiß, was es heißt suchtkrank zu sein. Was es heißt auf Entzug zu sein, sich wieder Nachschub besorgen zu müssen, zu vertuschen, zu entsorgen, zu funktionieren.

Sich dem Arbeitgeber gegenüber zu outen ist so eine Sache. Nimmt mein Chef das zum Anlass mich zu entlassen? Bin ich noch tragbar fürs Unternehmen? Wie reagieren die Kunden? Muss ich das erzählen? Wie verhalte ich mich beim Arbeitsessen oder dem Betriebsausflug, oder bei einem Geburtstag?

Meinem Arbeitgeber habe ich es nicht erzählt, vielleicht weiß er es durch den Artikel aus der Zeitung. Da ich keine Veranlassung sehe ihm es zu erzählen, bleibt es bei mir.

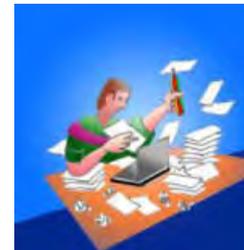
Es ist und bleibt eine Gratwanderung, wenn man sich erklären will. Ich sage bewusst erklären **will**. Ich für meinen Teil will mich nicht erklären.

Ich! entscheide, wem ich von meiner Krankheit erzähle und ein NEIN ist ein NEIN.

Klaus BZ11, BZ17



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

Hilfe für Angehörige von Suchtkranken

Nicht selten wird ein Co-Abhängiger selbst krank. Das Zusammenleben mit abhängigen PartnerInnen kostet viel Kraft und die eigene Gesundheit wird vernachlässigt. Erschöpfung und Verzweiflung fördern psychosomatische Folgen wie Kopfschmerzen oder Herzbeschwerden und können in eine Depression, Essstörung oder auch eigene Suchterkrankung münden.

Viele Familien leiden unter der Gewalttätigkeit des abhängigen Familienmitglieds. Suchtkranke sind im berauschten Zustand nicht Herr ihrer Sinne. Nicht selten kommt es zu sexuellen Übergriffen, auch an den eigenen Kindern.

Alkoholsucht ist eine Krankheit, die nur zum Stillstand gebracht werden kann, geheilt ist und wird jedoch niemand, auch nicht nach vielen Jahren. Sich helfen lassen geht aber auch nur wenn der Betroffene selbst akzeptiert, krank zu sein und der Leidensdruck groß genug ist, den Kampf mit der Abhängigkeit aufzunehmen. Unterstützung vom Partner oder Partnerin kann er sehr gut gebrauchen.



Aber Sie können ihm den Kampf auch nicht abnehmen. Der erste Schritt ist, dass Sie als Partner/in selbst anerkennen, dass der/die Andere suchtkrank ist.

- Wie oft gab es wegen dem Suchtverhalten Gespräche?
- Wie oft haben Sie dem Partner schon gedroht wegzugehen?
- Wie oft sind Sie in die Traurigkeit verfallen, haben Tränen geweint?
- Und was ist unter dem Strich dabei heraus gekommen? Versprechungen von Änderungen! Nichts als Lügen.

Auch wenn in Ihrer Beziehung nicht alles glatt gelaufen ist: Sie haben keine Verantwortung für die Suchterkrankung Ihres/r Angehörigen.

Es ist schwer zu verstehen, warum sich das geliebte Gegenüber so verändert, warum er/sie immer weniger ansprechbar ist, warum mit ihm keine Beziehung mehr möglich ist. Aber: **Nicht Sie sind krank sondern der/die Abhängige!**

Er kann Sie aber krank machen! Deshalb: Grenzen sie sich ab! Lösen Sie sich aus Ihrer Abhängigkeit von dem oder der Abhängigen! Suchen Sie sich Hilfe, um sich aus der Co-Abhängigkeit zu befreien. Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle und nehmen Sie die Unterstützung einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von Suchtkranken in Anspruch. Menschen die sich Woche für Woche in Selbsthilfegruppen treffen, kennen all die Probleme zu gut. Sie werden weder ausgelacht noch treffen Sie auf taube Ohren. Oberstes Gebot jeder Selbsthilfegruppe ist die Schweigepflicht. Es gibt also keinerlei Grund zur Sorge, dass das Besprochene nach draußen dringt. Natürlich besteht immer auf jeden Fall die Möglichkeit mit einem Gruppenleiter auf ein persönliches Vorgespräch. Adressen und Telefonnummern findet man im Internet, in diesem Heft, bei jeder Suchtberatung oder auf dem Rathaus seiner Stadt.

Steffen Liebscher

Wir gratulieren herzlich



Egon Frencken
der am 19. März 2022
80zig Jahre wird.



Unser lieber Freund,
Gruppenleiter-
Stellvertreter
und Weggefährte
wird 80!

Viele von uns/Euch kennen ihn, er ist seit nunmehr fast 40 Jahren ein Weggefährte des Kreuzbundes. Wir lernten ihn in der Gruppe als sehr offenen Menschen kennen. Keines seiner Probleme war klein genug, um nicht von ihm vorgetragen zu werden. Ihn interessierte die Meinung jedes Einzelnen in der Gruppe sehr, hörte gut zu, kam zu Beschlüssen, die er durchaus auch wieder korrigierte, denn nichts konnte nach seiner Meinung falsch sein, aber ob für ihn alles richtig war, das sollte sich immer noch erst herausstellen.

Früher konnte er eine Zeit nicht kommen, weil er mit seinen Kollegen für mehrere Wochen auf Montage (auch ins Ausland) musste. Auch diese schlimme Zeit meisterte er und es ist ja auch schon lange her. Seine Probleme sind unsere, und unsere sind seine.

Auch kehrte er dem Kreuzbund mal den Rücken zu, jedoch wusste er immer, wo doch sein Platz im Leben ist. Und dies seit 40 Jahren!!

Die Gruppe ging mit ihm durch Höhen und Tiefen und er mit der Gruppe. Egon ist mit seiner zweiten Ehefrau, Petra, schon lange verheiratet und sehr glücklich (sie lernten sich im KB kennen☺).



Mittlerweile ist er ein so ehrbares Mitglied geworden, zuverlässig und steht immer parat, wenn wir ihn brauchen, dass keiner von uns in der Gruppe auf ihn verzichten möchte und nicht nur, weil er heute Brot und Kuchen sowie Plätzchen backen kann ☺.

Drum lass dich von jedem in der Gruppe herzlichst umarmen und drücken lieber Egon, ein wertvoller Mensch und Gruppenmitglied.

Wir möchten ihn nicht missen und hoffen, dass er uns noch lange erhalten bleibt.

Gemeinschaftsarbeit der Gruppe BZ 14

Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstrasse 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p style="text-align: center;">BZ10 Angehörigengruppe 17:45-19:15 Uhr Christa Thissen T 0211-356617</p> <p style="text-align: center;">christa.thissen@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p style="text-align: center;">BZ22 60 Plus 11:00-13:00 Uhr Reinhard Metz T 0211-571859</p> <p style="text-align: center;">reinhard.metz@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p style="text-align: center;">BZ9 11:00-12:30 Uhr Jürgen Siebertz T 02065-5500999</p> <p style="text-align: center;">juergen.siebertz@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p style="text-align: center;">BZ5 Frauengruppe 18:00-19:30 Uhr Dani und Lisa Dani M 0157-76019715 Lisa-Caritas T 0211-16021531</p> <p style="text-align: center;">frauengruppe@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p style="text-align: center;">BZ4 self help addiction 18:00-19:30 Uhr Norb Werner M 0157-32633642</p> <p style="text-align: center;">norb.werner@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>
<p style="text-align: center;">BZ 11 Selbsthilfe für Führungskräfte 18:00-19:30 Uhr</p> <p style="text-align: center;">Klaus Kuhlen M 0177-8701685</p> <p style="text-align: center;">klaus.kuhlen@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p style="text-align: center;">BZ14 17:15-18:45 Uhr Byrthe Schmidtke</p> <p style="text-align: center;">T 0211-1588051</p> <p style="text-align: center;">byrthe.schmidtke@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p style="text-align: center;">BZ3 Seniorengruppe jeden 2.Mittwoch im Monat 15:00-17:00 Uhr</p> <p style="text-align: center;">Brunhilde Dupick T 0203-740951 bruni.dupick@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p style="text-align: center;">BZ8 19:30-21:00 Uhr Christa Thissen</p> <p style="text-align: center;">T 0211-356617</p> <p style="text-align: center;">christa.thissen@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p style="text-align: center;">BZ7 Onlinegruppe Zoom 18:30-20:00 Uhr</p> <p style="text-align: center;">Andrea Stevens M 0171-1002342</p> <p style="text-align: center;">andrea.stevens@ Kreuzbund-duesseldorf.de</p>
<p style="text-align: center;">BZ15 19:30-21:00 Uhr Heinrich Kroll, T 0211-9216216</p> <p style="text-align: center;">heinrich.kroll@ Kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p style="text-align: center;">BZ1 Junger Kreuzbund nonToxic 18:00-19:30 Uhr Anna T 0211-17939481</p> <p style="text-align: center;">junger.kreuzbund@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p style="text-align: center;">BZ17 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685</p> <p style="text-align: center;">klaus.kuhlen@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>		<p style="text-align: center;">BZ6 19:30-21:00 Uhr Stefan Linker</p> <p style="text-align: center;">stefan.linker@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>
	<p style="text-align: center;">BZ2 19:30-21:00 Uhr Angelika Kämmerling M 0173-3229428</p> <p style="text-align: center;">angelika.kaemmerling@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p style="text-align: center;">BZ12 19:30-21:00 Uhr Achim Zeyer M 0172-2666987</p> <p style="text-align: center;">achim.zeyer@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>		
Freizeit				
			<p style="text-align: center;">Zeichnen und Malen 17:30-19:30 Uhr Angelika Kämmerling M 0173-3229428 angelika.kaemmerling@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	

Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken, Ratingen und im Rheinkreis Neuss	
Montag	Dienstag
<p>Meerbusch Büberich 19:00 Uhr KKG Heilig-Geist Karl-Arnold Str 36, 40667 Büberich Manfred Hellwig T 0173-7465216</p>	<p>Neuss Zentrum 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss Rainer Petermann T 0157-56626300</p>
<p>Neuss-West 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss Wolfgang Hebing T 02131-130308</p>	<p>Neuss Furth 19:30 Uhr Papst Johannes Haus Gladbacher Strasse 3 41462 Neuss Karl Reinartz T 02131-541332</p>
<p>Ratingen 19:00 Uhr Statt Cafe Graf Adolf Strasse 7-9 40878 Ratingen Jens Brohse T 0170-1743753 Anne Merke 02102-913967</p>	

Kreuzbund-Gruppen in den Stadtbezirken, Ratingen und im Rheinkreis Neuss		
Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Dormagen 1 18:00 Uhr Caritas Haus Unter den Hecken 44 41539 Dormagen Ulrich Neumann T 0162-1791677</p>	<p>Neuss Mitte 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss P.W. Motes T 02132-71399</p>	
<p>Neuss 1 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss Frank Schallert T 02131-3837398</p>	<p>Derendorf 19:30-21:30 Uhr Pfarre Heilig Geist Ludwig Wolker Strasse 10 Renate Ummelmann T 446987</p>	
<p>Grevenbroich 3 20:00 Uhr Lindenstrasse 1 41515 Grevenbroich Hans Aretz T 0177-5250224</p>	<p>Grevenbroich 1 20:00 Uhr Lindenstrasse 1 41515 Grevenbroich Kalle Holz T 02181-1357</p>	

Kreuzbundkontakte

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

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

Vorstand

Norbert Werner 0157 32633642
Klaus Kuhlen 0211/ 16357895
(Mobil) 0177/ 8701685

Geschäftsführung

Erika Worbs 0211/ 17939481
(Privat) 0211/ 152134

Frauenarbeit

Komm.
Christa Thissen 0211/ 356617

Freizeit

Steffen Liebscher 0179/ 1288337

Cafeteria

Sascha Stellfeldt 0178/ 9618064

Öffentlichkeitsarbeit

Komm. Klaus Kuhlen 0177/ 8701685

geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-101

Öffnungszeiten:

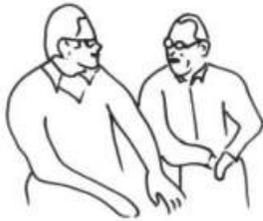
Büro Hubertusstraße 3

Montag bis Donnerstag
10.00 Uhr bis 14.00 Uhr
Freitag 10.00 bis 13.00 Uhr

Cafeteria:

Montag bis Freitag
9.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Samstag: 10.00 bis 18.00 Uhr

Ab sofort



Der Vorstand bietet an:

**Einzelgespräche nach Absprache
Tel. 0211/ 17939481**

**bei Norbert Werner
& Klaus Kuhlen**

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

„Werde der Du bist!“

Mit diesem paradox klingenden Satz zitiert Nietzsche den griechischen Dichter Pindar, der damit zum Urvater der **Selbstoptimierung** wurde. In der antiken Philosophie setzte sich auch Aristoteles mit der Selbstverwirklichung auseinander, die er als universales Prinzip der Natur ansah. Auch die Bestimmung des Menschen sei es, sein Wesen bestmöglich zu verwirklichen und zur Vollkommenheit zu gestalten.

So zieht sich diese Idee durch die Philosophiegeschichte und erreicht schließlich die Spitze von Maslows Bedürfnispyramide. Damit ist sie in der Psychologie angekommen, speziell im Human Potential Movement (HPM), bei dem die Entfaltung der menschlichen Persönlichkeit und Potenziale sowie die Sinnerfüllung des Lebens im Mittelpunkt stehen (Das Folgende zitiert nach dem Online Magazin „Sinn des Lebens24.“):

„Die wichtigsten Grundannahmen des HPM lauten:

- In jedem Menschen sind die Wünsche nach Selbstentfaltung und Sinnerfüllung seines Lebens angelegt, die den höchsten Ausdruck des menschlichen Seins darstellen.
- Diese gilt es zu stärken, anstatt die Menschen an die Bedürfnisse der Gesellschaft anzupassen.
- Die Entfaltung des Potentials zur Selbstverwirklichung führt zu größerer Reife, Angstfreiheit, Gesundheit, Selbsterfüllung und Lebensinn.

Der Fokus liegt auf dem Hier-und-Jetzt (anstatt auf der Kindheit, Lebensgeschichte oder der Bearbeitung alter Konflikte), auf den gesunden Anteilen im Menschen (anstatt auf etwaigen Störungen, die es zu beseitigen gilt) und auf der Förderung von Ressourcen und Wachstum.

Mit seinen Ideen beeinflusste das HPM maßgeblich die weitere Entwicklung in zahlreichen Psychotherapierichtungen der Humanistischen und der Positiven Psychotherapie.“

Selbstoptimierung: Von der Philosophie zur Smartwatch

Inzwischen hat sich die Unterhaltungsindustrie des Themas bemächtigt und es gnadenlos banalisiert. Diät und Fitness sind die beliebtesten Objekte der Begierde. Das Streben nach dem idealen, leistungsfähigen Körper verfolgt uns bis ins hohe Alter. Dabei werden wir veranlasst, uns

selbst die Mohrrübe vor die Nase zu hängen, die wir nie erreichen werden. Denn mit jeder Verbesserung wächst die Herausforderung, noch mehr zu erreichen, um dem Ideal noch näher zu kommen.

Jeder muss ständig daran arbeiten, perfekt zu sein: im Beruf, im Sport, in den Beziehungen, im Aussehen. Vor allem die neuen «Tracking»-Technologien, die unser Leben quantitativ dokumentieren, führen zu einer entfesselten Leistungs-, Wettbewerbs- und Enhancement-Gesellschaft. Bald werden wir uns Sensoren implantieren lassen, um unsere Blut- und Blutdruckwerte rund um die Uhr vor Augen zu haben! Jede Abweichung wird uns auf dem Handy blinkend signalisiert. Zwang zum Gegensteuern ist inbegriffen. So werden wir mit allen messbaren Lebensbereichen in ein „Regelkreis“ genanntes Hamsterrad gesperrt, aus dem es kein Entrinnen gibt. Das Plastikarmband wird per LED-Anzeige vorschreiben, wann wir wo welcher sportlichen und sonstigen Aktivität nachzugehen haben. Die Fokussierung auf das Handy kann durchaus suchtähnliche Züge annehmen, wie sich bei der Spielsucht gezeigt hat.

Das kostet vordergründig Zeit. Zeit die wir benötigen um unsere Prozesse wie Essen, Schlafen, Sport immer weiter zu differenzieren und auf unsere Ziele auszurichten. Konzepte wie „Biohacking“ und „Bodyhacking“ zwingen zur Aufstellung und Abarbeitung detaillierter Ernährungspläne und Fitnesspläne. Sogar der Schlaf kommt und geht nicht mehr wie er will sondern wie er soll!

Diese Zeit geht – so wird oft kritisiert – für andere Aktivitäten verloren. Insbesondere soziales Engagement leidet darunter, weil das Denken der Selbstoptimierer nur noch um ihr eigenes Wohlergehen kreist und weil das Konzept einem rücksichtslosen Ausleben der eigenen Wünsche, Sehnsüchte und des eigenen Individualismus Vorschub leistet.

Vor allem kostet ein solcher Lebensstil aber Lebensqualität. Denn er verursacht zwangsläufig Stress. Ich bezweifle, dass alle erreichten „Fortschritte“ den Verlust an Spontaneität und Lebensfreude aufwiegen, den sie erfordern. Stress fördert die Entstehung von Sucht. Darüber habe ich weiter vorn in dieser Ausgabe geschrieben.

Von der Selbstoptimierung zum Doping

Der Weg von rezeptfreien „Nahrungsergänzungsmitteln“ zur Leistungssteigerung mit Medikamenten oder Drogen ist es oft nur ein kleiner Schritt. Der Einsatz von Amphetamin, Ritalin, Betablockern bis hin zu Kokain wird zwar von den Propagandisten der Selbstoptimierung nicht empfohlen oder gebilligt. Er kann aber als besonders konsequente Methode zur Erreichung der selbstgesetzten Ziele missverstanden

werden. Eine neue Spielart ist das „Mini-Dosing“ von illegalen Drogen, z.B. LSD. Da wird morgens eine scheinbar harmlose Menge konsumiert, die für einen Trip nicht ausreicht. Der Konsument fühlt sich tagsüber wacher, kommunikativer und empathischer. Dadurch wirkt er im Beruf leistungs- und teamfähig. Er vermeidet in seiner Vorstellung zugleich das Abrutschen in die Sucht. Langfristig entgeht er aber der Gewöhnung nicht. Wer sich zu sehr auf kurzfristige Ziele fokussiert, setzt nachhaltig seine Gesundheit aufs Spiel.

Ich habe im Beruf meine Überforderung mit Alkohol bekämpft. Dabei habe ich meinen Körper vergiftet und meine seelische Gesundheit ruiniert. Vom langfristigen beruflichen Scheitern ganz zu schweigen!

Über Zielsetzungen und Methoden reflektieren

Leben geht nur nach vorn, Verstehen kommt meist erst hinterher. Man sollte trotzdem vorher überlegen, wofür genau die Selbstoptimierung dienen soll: Was sind die Ziele? Wenn die Selbstoptimierung im Dienst eines höheren Ziels steht, ist das etwas anderes, als wenn sie um ihrer selbst willen betrieben und weil es trendy ist. Wie erkennt man den Rang oder die Bedeutung eines Ziels? Was mir wichtig ist, lässt andere möglicherweise völlig kalt. Und warum ist etwas für mich wichtig? Manchmal stellen wir bei tieferem Nachdenken fest, dass es sich um „geerbte“ Ziele handelt, die man als Ballast mit sich herumschleppt. Oder es geht in Wirklichkeit um etwas ganz anderes als das vordergründige Ziel. Manchmal stehen Ziele auch im Konflikt miteinander und schließen sich gegenseitig aus. Auch das sollte man vorher versuchen herauszufinden.

Welche Kompetenzen, Fähigkeiten und Eigenschaften müssen auf- und ausgebaut werden, um das Vorhaben zu realisieren? Lohnt der absehbare Aufwand im Hinblick auf die Bedeutung des Ziels? Und man sollte versuchen realistisch einzuschätzen, ob man in der Lage und bereit ist, die notwendigen Anstrengungen auf sich zu nehmen.

Dabei kann es hilfreich sein, mit anderen Menschen über Ziele, Wege und auch Zweifel zu sprechen. Das erfordert jedoch ein hohes Maß an Vertrauen zu diesem Ratgeber, seiner Kompetenz und seiner Bereitschaft, auch unangenehme oder unerwünschte Wahrheiten auszusprechen. Unsere Selbsthilfegruppe kann ein Forum sein, um unsere Vorsätze auf den Prüfstand zu stellen. Das Gruppengespräch hilft uns, die Bodenhaftung nicht zu verlieren und bei unseren Plänen realistisch zu bleiben!

Reinhard Metz

Prävention am Arbeitsplatz



Ich beschäftige mich mit der Vermeidung von Rückfällen und der Unterstützung von Menschen aus dem Umfeld von Suchtkranken. Wenn wir über das Umfeld reden, dann gehören dazu nicht nur die Angehörigen, Partner, Kinder und Verwandte, sondern auch der Kreis der Arbeitskollegen und Chefs.

Burkhard Thom, Autor von „Alkohol – Ein Hilfeschrei, Ratgeber und mehr“

Drogen und Suchtprobleme gestalten sich schwierig im betrieblichen Alltag. Angefangen vom „Mal blau machen“, geht es um die Gefahren eines Führerscheinvverlustes und vielen, vielen anderen Gefahren.

Im Prinzip geht es um die Gefahr für Normal und Pegeltrinker und/oder stressbedingtem Drogenkonsum vor und während der Arbeit. Leistungseinschränkungen, Reduzierung der Gesamtleistung und wirtschaftliche Folgen für Betrieb und die Betroffenen. Wichtig auch die Folgen für die Produktivität im Betrieb. Es kann kein Programm oder eine Anweisung geben um einen Suchtkranken dazu zu bewegen mit dem Trinken oder mit dem Konsum von Suchtmitteln aufzuhören.

Ich weiß, dass nur der Hilfe bekommt, der auch Hilfe sucht. Das gilt jedoch nicht nur für Alkoholabhängige selbst, sondern auch deren sozialen Umkreis. Deshalb kann unser Ziel auch nur die Aufklärung sein, für Sicherheit zu sorgen und aufzuklären. Ähnlich wie beim Ansatz eine spezielle Gruppe für Führungskräfte ins Leben zu rufen, können auch Beratungsgespräche in Firmen, mit Betriebsrat, Geschäftsleitung, Führungskräften und Mitarbeitern für eine präventive Information sorgen.

Suchtkranke können konsumieren, aber auch (noch) funktionieren, die Frage, die sich stellt: Wie lange kann das gutgehen?

Ich erinnere mich an mein eigenes Verhalten. Ich hielt mich immer für den besten, klügsten und leistungsfähigsten Einkaufsleiter der Welt. Ich war fest davon überzeugt, dass es keinen besseren gab und vermittelte

diesen (selbstbewussten) Eindruck auch nach außen. In der Realität gefährdete ich durch mein Verhalten andere Menschen. Ich fuhr ange-trunken mit dem Auto nicht nur zu Lieferanten, ich bewegte mich in den Lägern unkontrolliert, achtete kaum auf Gabelstapler oder andere Gerätschaften und, auch dies gehört zu umsichtigem Handeln, ich gefährdete die Arbeitsplätze durch arrogantes, selbstherrliches und geschäfts-schädigendes Verhalten.

In diesen Fällen ist Aufklärung und Handeln besonders wichtig. Es gilt ein Vertrauen schaffendes Umfeld zu bilden, in dem die Betroffenen sich öffnen können, Hilfe annehmen können, aber in erster Linie aufgeklärt werden. Hilfe zur Selbsthilfe mit der Möglichkeit im Betrieb zu verbleiben, möglichst durch Gleichbetroffene die eine Sucht bereits bewältigt haben. Lange nach meinem Outing, der Therapie und in späteren Jobs wurde ich von der Personalabteilung immer wieder zu Gesprächen gebeten um mitzuwirken, wenn Mitarbeiter durch Alkoholkonsum auffielen.



Es gibt (noch) nicht viele Firmen die daran interessiert sind Alkoholismus zu thematisieren. Zu groß ist die Angst das „derartige“ Dinge nach außen dringen, der Verdacht entsteht „dort arbeiten nur Alkis“ usw. Ein großes deutschen Fluggastunternehmen, mit einem Vogel im Firmenlogo, betreibt Prävention aus eigener Kraft. Keine Unterstützung von außen (z.B. Selbsthilfegruppen, Mediatoren und Referenten), ausschließlich Mitarbeiter (z.B. Piloten) mit eigener Suchterfahrung. Alles gut, zumindest ist das Problem erkannt. Noch ein Wort zu den Kollegen, die den Betroffenen unterstützen, indem sie ihn schützen. „Er ist doch ein guter Kollege“, „das fällt auf uns alle zurück“ und „wir müssen sonst seine Arbeit mitmachen“. Alles sicherlich Argumente, aber ich

stelle einfach die provozierende Frage: Was ist, wenn jemand zu Tode kommt, weil DU geschwiegen hast? Was ist, wenn (wie in meinem Fall) schwerwiegende finanzielle Verluste erfolgen und andere Menschen entlassen werden? Müssen wir wirklich schweigen, wäre es nicht besser innerhalb der Firma nach Lösungen zu suchen. Es geht hier nicht um Denunziantentum oder „Anschwärzen“, es geht um das Leben von Menschen und auch um die Unterstützung von Suchtkranken. Nicht verheimlichen, nicht vertuschen und nicht lügen. Das verlangen wir von den Angehörigen und auch vom Suchtkranken selbst. Deshalb reden und das Gespräch suchen. Mit dem Kollegen UND den Vorgesetzten.

Das Unternehmen selbst muss akzeptieren:

- Alkohol und Drogenabhängigkeit haben einen psychischen Ursprung
- Wir unterstützen Menschen die alkohol- und suchtfrei leben möchten
- Die Menschen die es leichter schaffen, bekommen emotionale Unterstützung
- Die darum kämpfen müssen bekommen eine besondere Unterstützung (Anerkennung)
- Klarheit muss herrschen: Mit Versagen des Hilfeangebotes endet auch die Karriere

Schulung der Führungskräfte sollte regelmäßig erfolgen und ich denke hier sind alle Selbsthilfegruppen und Organisationen angesprochen. Das Angebot für Führungskräfte könnte erweitert werden auf Prävention IN DEN BETRIEBEN.

Ich kann nur helfen suchtfrei zu leben und zu arbeiten – nicht aber dafür sorgen, dass jemand suchtfrei wird.

Alles Kernsätze aus der Suchtberatung und meinen Veranstaltungen.

„Du bist nicht allein. Lass Dir helfen.“

Auch so ein Merksatz, aber ein besonders wichtiger. Je schneller es uns gelingt ein Bewusstsein für Alkoholprobleme in Firmen zu schaffen, desto eher findet auch dort ein Umdenken statt.

Für weitere Gespräche, auch in Gruppenabenden, stehe ich immer gerne zur Verfügung.

Vielleicht diskutieren wir dann die folgenden Themen:

- Was tun, wenn mein Kollege trinkt - Umgang mit Suchtkranken im beruflichen Leben
- Wie verhalte ich mich bei einem Rückfall
- Kann ich meinen Job behalten, wenn ich mich oute?
- Minderung des Unfallrisikos
- Welchen Stellenwert haben Suchtkranke?

Zum Abschluss noch ein kleines Gedankenspiel: Alkohol am Arbeitsplatz ist nicht grundsätzlich verboten (Ausnahme: es gibt eine vertragliche Klausel darüber). Wer jedoch angetrunken oder gar betrunken arbeitet, riskiert eine Abmahnung oder eine Kündigung der Anstellung. Ein Unternehmen **kann** Alkoholkonsum während der Arbeitszeit auch verbieten.

Alkohol- oder Drogensucht führt nur zur Kündigung, wenn die Arbeitsleistung beeinträchtigt ist und keine Besserung in Aussicht steht. Kein Freibrief, aber lasst uns daran arbeiten

Burkhard Thom

***Die Redaktion wünscht
Allen LeserInnen
gesegnete Ostertage!***



Gesellschaft, Stress und Sucht

Ich schaute mir letztens mit großem Interesse eine Doku über Drogen im zweiten Weltkrieg an, in der auch über die damals verwendeten Aufputschmittel berichtet wurde:



Ende der 30 entwickelte die Firma Temmler ein Wundermittel namens Pervitin. Die Wirkung dieses Amphetamins war, dass Müdigkeits- und Hungergefühle unterdrückt wurden. Alle waren euphorisiert und optimistisch, ein Präparat für die gestressten Manager der damaligen Zeit gefunden zu haben. Auch hat der Hersteller keine Mühen und Kosten gescheut, Pralinen herzustellen, die mit Pervitin versetzt worden. Sie waren für die gestressten Hausfrauen bestimmt, die damit ihren Alltag ein wenig aufhellen konnten. Das war ein Präparat, das für den zivilen Markt entwickelt worden ist. Vom Mittel gegen Alltagstress wurde es zur Pille an der Front.

Ein Rauschmittel, das dem körpereigenen Adrenalin ähnelt: Man ist nicht müde, sondern munter, statt hungrig fühlt man sich satt, statt gestresst euphorisch und selbstsicher. Das klingt ein wenig nach Crystal Meth, der chemischen Droge von heute. Eine Aufputschpille, auch "Panzerschokolade" genannt, barg natürlich Risiken. Der chemische "Muntermacher" machte abhängig und die Nebenwirkungen waren verheerend: Schwindelanfälle, Schweißausbrüche, Wahnvorstellungen und Depressionen. Manche Soldaten erschossen sich in ihren Wahnvorstellungen selbst, andere starben an Herzversagen. Auch nach dem Ende des Dritten Reichs findet sich Pervitin noch jahrzehntelang in den Armeebeständen - in Ost wie West. Die Temmler-Werke belieferten die Bundeswehr bis in die 70er-Jahre und die NVA sogar bis 1988 mit

den "Muntermach-Pillen". Auch viele Leistungssportler verwendeten es als Dopingmittel. Als rezeptpflichtiges Medikament verschwindet Pervitin erst Ende der 80er-Jahre vom deutschen Markt.

Krieg, auch kalter Krieg, ist hierzulande lange vorbei. Hat sich deshalb das Thema „**Sucht bedingt durch Stress**“ erledigt? Ich glaube das nicht! Jedoch hat die Sucht viele andere, neue Gesichter bekommen. Bei der Entstehung und Fortbestehen von Sucht spielen viele Stress auslösende Faktoren eine Rolle. Wie heißt es: Sucht kommt von suchen. Viele Süchtige sind gestresst durch die Suche nach einem bestimmten Kick. Abschalten von der Schule, Ausbildung oder der Arbeit. Die Droge macht glücklich - oder - da kann ich gut abschalten und meinen Stress herunterfahren. Nach diesem Motto und Aberglauben wachsen junge Menschen in der Gesellschaft auf, blind für die Folgen.

Es fängt schon in vielen Elternhäusern an. Viele Eltern leben es täglich den Kindern vor und unterstützen den Weg in die Sucht mit falschen Ratschlägen und Taten. Beinahe jedes Kind besitzt schon viel zu früh ein **Smartphone**. An der Schultür werden sogar Verbotsschilder angebracht, das Handy in der Schultasche zu lassen. Nach Schulschluss ist es das erste was die Kids hervorkramen. Machen wir uns nichts vor, Erwachsene leben es den Kindern vor. In der Ausgabe Nr. 180 vom März/April 2020 schrieb ich schon einmal über das Handy und die Sucht.

Zu Hause besitzt schon fast jedes Kind einen eigenen **PC** und verbringt teils viel zu viele Stunden vor der Flimmerkiste. Ratschläge von Psychologen und Hilfsorganisationen über die tägliche Dauer werden leider nicht angenommen. Gerade deshalb sollten für bestimmte Altersgruppen abgestufte Regeln aufgestellt werden. Eltern merken leider viel zu spät, dass sich ihr Kind schon mitten in der Sucht befindet. Wenn sie dann versuchen, doch noch Spielregeln durchzusetzen, reagieren Kinder sehr oft aggressiv und bekommen Wutausbrüche. Manchmal hilft es wirklich nur noch, den Stecker zu ziehen und abzuwarten, bis der Wutausbruch vorbei ist. Wichtig sind regelmäßige Aussprachen und Aufklärung ist angesagt.

Essstörungen und Magersucht sind auch ein Grund zur Sorge. Essstörungen können entstehen wenn es um das Aussehen geht. Auch hier fällt sehr stark auf, dass sich viele Teenager kleiden wie junge Mütter. Es müssen echte Markensachen sein und teure Schminke sonst hat man unter den anderen keine Chance auf Anerkennung. Instagram geht mit gutem Beispiel voran. Heute muss der Körper einer Frau aus wenig Fett und viel Haut und Knochen bestehen.

Schlanke Models sind große Vorbilder und das kann schnell zum Verhängnis werden. So führt dieses Leiden über kurz oder lang zum Gewichtsverlust. Sie haben große Angst vor Übergewicht und auch im abgemagerten Zustand fühlen sie sich zu dick. Dadurch entstehen Stress und psychische Konflikte und sie weigern sich oder werden unfähig zu essen.



Kaufsucht: Kinder und Jugendliche orientieren sich an Vorbildern und das nutzen geschickte Werbefachleute aus. Sie bieten angeblich perfekte Produkte zu fairen Preisen besonders über Influencer, die von der Zielgruppe als Vorbilder angesehen werden. Dank Bestellung im Internet lassen sich spontane Wünsche wie von Zauberhand umsetzen. Sehr schnell geht die Kontrolle über das vorhandene Taschengeld verloren. Die Jugendlichen müssen aber erst einmal lernen sich in der heutigen Gesellschaft zurecht zu finden während ihr Körper zugleich die bedeutende, auch teilweise schwierige Zeit der Pubertät durchlebt. Es kann sehr schnell gehen, dass aus dem durch solche Käufe ausgelösten Stress eine andere Sucht entsteht.

Nikotinsucht findet in der jungen Generation immer mehr Anhänger. So eine Kippe in der Gruppe ist normal und gehört einfach dazu. FRÜHER ... - ach das sage ich besser nicht. Abgesehen davon, dass immer mehr viel zu junge Menschen in der Öffentlichkeit rauchen, fehlt natürlich auch hier das Wissen über diese Sucht.

Alkoholsucht gehört schon lange bei den meisten Kids zum Freizeitvergnügen und Spaßmacher. Party ist angesagt, Stadtfest usw. Das wichtigste Utensil ist die Flasche Limonade oder Cola. Da wird, schon lange nicht mehr heimlich, vor den Augen von Erwachsenen Wodka beigemischt. Nicht selten endet das unkontrollierte Komasaufen in der Notfallklinik.

Ob es sich letztendlich um eine Verhaltens- oder stoffgebundene Sucht handelt: die Folgen können Schäden körperlicher, geistiger, seelischer oder sittlicher Art sein. Eltern eines suchtkranken Kindes kämpfen mit Liebe und Zuneigung, um sie aus den Fängen der Sucht zu befreien. Ihre Hoffnung, dass damit alles besser wird, führt Eltern leicht in eine falsche Richtung. Leider fördert das verständnisvolle Verhalten bisweilen die Sucht. Eltern sollten sich in solchen Momenten klarmachen, dass Sie an der momentanen Situation des Betroffenen nichts ändern können, auch wenn ihnen die eigene Hilflosigkeit das Herz bricht. Manchmal ist es besser, nicht zu helfen und zu hoffen, dass ihr Widerstand letztlich zu einem Umdenken bei ihrem Kind führt.

Der Umgang mit abhängigen Kindern bedarf viel Geduld, Verständnis, aber auch Kraft und entschlossenes Handeln. Professionelle Hilfe bieten Beratungsstellen zum Thema Sucht. Auch das Jugendamt in ihrer Stadt steht Eltern bei einem Beratungsgespräch mit Rat und Tat zur Seite.

Aus der Redaktion

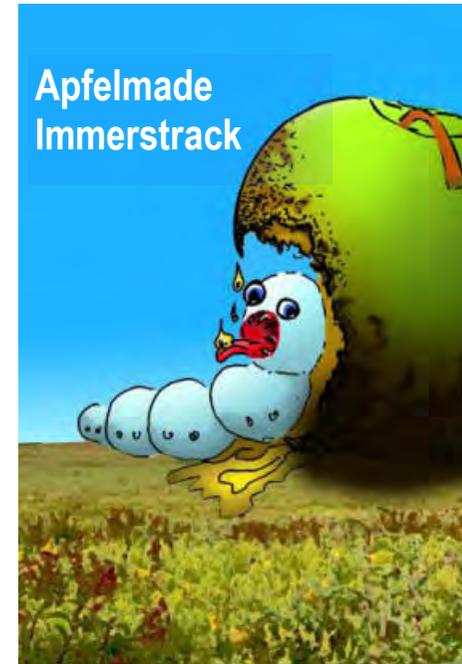
Am 4.2. hatten wir bei unserer Redaktionssitzung Vollversammlung mit Gast Burkhard Thom, Reisender in Sachen Sucht und Buchautor wollte sich unseren Club mal ansehen. Als Gastgeschenk hatte er einen Artikel vorgeschickt (S.28 ff.). Solche Gäste hat man gerne!



Von links: Carmen Blasche, Steffen Liebscher, Horst Stauff, Thomas Hintzen, Klaus Kehrbusch, Klaus Kuhlen, Reinhard Metz, Foto: Klaus Kuhlen

Zumal wenn sie viele Ideen mitbringen. Zurzeit treibt ihn das Los der Angehörigen um. Die meisten von ihnen leiden still und spielen in der Suchthilfe wie auch in der Suchtselbsthilfe eine wenig beachtete Nebenrolle. Dabei sind sie die eigentlichen Verlierer der Sucht. Sie können in den meisten Fällen wirklich nichts dafür, dass ihr/e Partner/in, ihr Vater oder ihre Mutter in die Abhängigkeit stolpert. Wenn er sie manipuliert, drangsaliert oder ihnen Gewalt antut. Und nachdem sein Suchtsystem zusammengebrochen ist, zerfließt er vor Selbstmitleid und nimmt in der Selbsthilfegruppe gern den Trost für sein/ihr schweres Schicksal entgegen. Die Angehörigen in den Fokus der Öffentlichkeit wie auch der Selbsthilfe zu rücken ist sicher eine lohnenswerte Aufgabe! Wir konnten von unserer neuen Angehörigengruppe berichten, deren etwas mühsamer Start zeigt, wie dick das Brett ist, das es hier zu bohren gilt.

Als Titelthema des nächsten Hefts haben wir aber ein anderes Feld gewählt, „Sucht und Unternehmen“, denn auch in Wirtschaft und Verwaltung richten die Abhängigen vielfach Chaos an und nehmen viel Aufmerksamkeit in Anspruch. Wobei immer noch zu oft aus Unkenntnis und Abwehr erst weggesehen und dann überreagiert wird. Klaus Kuhlen ist gerade dabei, einen Arbeitskreis zusammenzuführen, um der Suchtarbeit in Unternehmen den Stellenwert zu geben, den sie verdient.



Am Rande haben wir auch über das Bilderbuch gesprochen, das Horst Stauff mit mir zusammen gezeichnet und getextet hat. Mit der Entwicklung der „Apfelmade Immerstrack“ von der Raupe zum Schmetterling wollten wir uns dem Suchtthema einmal von der emotionalen Seite nähern. Bei einer Krankheit, die den Verstand umgeht und am Ende sogar abschaltet, kann das vielleicht einen zusätzlichen Impuls für die Umkehr geben. Wir konnten uns in der Sitzung bei Klaus Kehrbusch persönlich bedanken, der uns auf dem Kopierer seiner Gemeinde eine erste Auflage gedruckt hat. Unser Gast wird mit uns einen Podcast erstellen, um die Hefte unters Volk zu bringen.

Und dann haben wir natürlich das vorliegende Heft besprochen und gestaltet. Die unentgeltliche, freiwillige Zusammenarbeit in diesem Kreis über so lange Zeit ist ein Phänomen. Alle Teilnehmer sind eifrig bei der Sache, obwohl sechs Mal im Jahr der Redaktionsschlussstermin doch einen gewissen Druck aufbaut, die abgesprochenen Beiträge auch zu Papier zu bringen. Bisher ist es uns noch bei jeder Ausgabe gelungen, was uns auch etwas stolz macht. Aber das hat ja auch einen therapeutischen Wert bei der Rehabilitation nach der Suchterkrankung. Wer das ausprobieren möchte, ist uns jederzeit herzlich willkommen!

Reinhard Metz

MAL DANKE SAGEN!

Hallo liebe Kreuzbündler,

ich bin`s Tom, euer neuer Mitarbeiter in der Cafeteria.

Ich wollte euch allen Mal danke sagen.

Danke, dass ihr (fast) alle so nett zu mir seid und ihr mich so toll aufgenommen habt in eurem Kreis.

Der Job in der Cafeteria macht mir mega Spaß.

Hier erfahre ich eine Wertschätzung, die mir lange gefehlt hat.

Die Eigenverantwortlichkeit und das Vertrauen was man mir hier schenkt tun mir gut.

Es gibt mir das Gefühl in der Gesellschaft wieder einen Platz gefunden zu haben. Vielleicht manchmal etwas frech oder zu forsch, aber auch ehrlich und direkt.

So wie die meisten von euch habe auch ich eine Menge erlebt im Leben. Viel Gutes aber auch viel Schlechtes.

Mein Bruder z.B. (2 Jahre jünger als ich), ist sehr schwer geistig behindert, autistisch, gehörlos und stumm.

Eine normale Verständigung war nie möglich, weil er so tief in seiner eigenen Welt lebt.

Ich hatte immer die Wahl, gehe ich nach rechts oder gehe ich nach links. Diese Wahl hatte mein Bruder nie gehabt. Mein Fazit aus meinen Erfahrungen:

Niemals aufgeben, immer versuchen positiv zu denken, auch wenn es noch so schwerfällt, manchmal daran denken, dass es vielen Menschen schlechter geht als einem selbst. Dein Gegenüber so zu behandeln, wie du selbst behandelt werden möchtest.

Verglichen damit waren meine eigenen Sorgen nichtig und klein, erscheinen fast lächerlich.

Bleibt alle gesund, denn das ist wohl das Wichtigste im Leben.

Euer Tom (Thomas Hemmerden)

Tagesseminar am 30.04.2022

9:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Hubertusstrasse 3 Düsseldorf

Glück hängt davon ab wie wir die Welt betrachten

Referent: Marco Böhm



Jeder wünscht es sich, doch die wenigsten behaupten es wirklich zu haben: Glück. Dabei ist es häufig nur eine Frage der Wahrnehmung. Was Glück eigentlich ist und wie man sein persönliches Glück findet, darum geht es in diesem Seminar.

Begrenzte Teilnehmerzahl 12,

Für Kreuzbundmitglieder ist das Seminar frei.

Teilnahmegebühr für Nicht-Kreuzbundmitglieder 20€

Mittagessen inbegriffen.

**Anmeldungen bitte mit Gruppenangabe bis 10.03.2022 an
klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de**



Frühlingsfest mit Jubilarfeier

am **20.03.2022**
in **St. Lambertus**

Das gemütliche Beisammensein
findet ab 15.00 Uhr
im **Lambertus-Saal** statt.



**Kuchenspenden sind herzlich
willkommen!**



**Redaktionsschluss für das nächste
Magazin**

Nr. 193 / 2022

ist der 08.04.2022

Titelthema:

„Sucht und Unternehmen“

Impressum



KREUZBUND



192 / 2022

Herausgeber:

KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.

Hubertusstraße 3 * 40219 Düsseldorf

Tel. : 02 11 / 17 93 94 81

FAX : 02 11 / 16 97 85 53

Homepage: www.kreuzbund-duesseldorf.de

E-Mail: redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

Facebook: Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.

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

Bankverbindung und Spendenkonto:

Stadtparkasse Konto: BIC: DUSSEDDXXX

IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

Verantwortlicher Redakteur:

R. Metz

Redaktion:

C. Blasche, T. Hintzen, K. Kühlen

R. Metz, H. Stauff, S. Liebscher

Satz: C. Blasche

Zeichnungen: H. Stauff

6x jährl. (KB-Eigendruck)

Auflage: 1000 Stück