



KREUZBUND

# Magazin

Sucht  
selbst  
hilfe

Kreisverband Düsseldorf e.V. Nr. 196

November/Dezember 2022



Suchtkinder

## *Editorial*

„Suchtkinder“ – der Titel dieses Hefts ist vielleicht nicht ganz korrekt: er bezeichnet Kinder mit einem Namen, den sie nicht verdient haben. Denn sie selbst sind (meist) nicht süchtig, sondern allenfalls von der Sucht eines oder beider Elternteile oder eines anderen Angehörigen betroffen. Durch die obige Benennung wird ihnen ohne ihr Zutun ein Etikett angeklebt, was sie zusätzlich stigmatisiert, auch wenn sie selbst alles tun, um sich aus dem verderblichen Strudel freizukämpfen, den der Abhängige erzeugt.

Der Rausch, wie auch die Suchterkrankung, führen zu extremen, nicht absehbaren Stimmungsschwankungen beim Betroffenen. Das ist genau das, was Kinder nicht brauchen und was sie in ihrer Entwicklung nachhaltig beeinträchtigt. Sie brauchen Sicherheit und verlässliche Bezugspersonen. Das kann der abhängige Elternteil ihnen gerade nicht bieten!

Man kann sagen, ihnen ist bei der Verlosung der Lebenschancen eine Nieme zugeteilt worden. Dafür können sie nichts. Sie können sich diesem Schicksal auch für lange Zeit nicht entziehen. Weil sie auf ihre Eltern angewiesen sind, weil sie lange nicht begreifen, was da vorgeht und was das mit ihnen macht und weil die Eltern oft nach außen eine Fassade der heilen Welt aufrechterhalten.

Wenn sie Pech haben, wurden sie schon im Mutterleib mit Drogen vergiftet und auf Dauer gesundheitlich geschädigt. Als Säugling können sie mit der Muttermilch weiter vergiftet werden. In der Folge haben sie unter Vernachlässigung, Aggression und wahnhaftem Verhalten des abhängigen Elternteils zu leiden. Nicht nur, dass sie selbst geprügelt werden. Oft müssen sie auch mit ansehen, wie ihre Mutter angegriffen und geschlagen wird.

All dem sind sie im ersten Lebensjahrzehnt und darüber hinaus äußerst hilflos ausgesetzt. Wenn Verwandte, Nachbarn, Erzieher, Sozialarbeiter Lehrer, Ärzte nicht aufmerksam werden und einschreiten, bleiben sie oft in einem Teufelskreis gefangen.

Deshalb wollen wir unsere eigenen Erfahrungen zum Thema dieses Hefts machen, um die Aufmerksamkeit für das Leid der Kinder aus Suchtfamilien zu verbessern.

**Redaktion**

## *Verantwortung für unsere Kinder*

Kinder sind eine hoch emotionale Veranstaltung. Vom Seerosenteich über den Klapperstorch zur Taufe, von der Einschulung bis zur ersten Liebe – die Eltern sind immer dabei mit ihren Wünschen, Hoffnungen, Ängsten und Erwartungen. In unserer rosaroten Kuschelbärchen-Gesellschaft werden oft Ansprüche auf das Kind projiziert, die mit seinen eigenen Bedürfnissen wenig zu tun haben. Auf der anderen Seite werden diese echten Bedürfnisse oft nicht wahrgenommen und daher auch nicht beachtet. Überversorgung und Vernachlässigung gehen so Hand in Hand.

Wenn sich Sucht in einer Familie eingenistet hat, dann verstärkt sich dieser Effekt noch weiter. Der Süchtige ist mit sich selbst beschäftigt, der Partner – wenn er nicht selbst auch abhängig ist – mit dem seltsamen Verhalten des anderen. Für das Kind ist in diesem Chaos der Gefühle kein Platz. Sie werden zu Opfern der Überforderung ihrer Eltern.



Mit der Entscheidung für ein Kind übernehmen Eltern Verantwortung für dessen Wohlergehen. Dieser Verantwortung müssen sie gerecht werden, so lange bis es selbst für sich sorgen kann. Davon gibt es keine Auszeit und keinen Urlaub. Deshalb besteht auch die Verpflichtung, sich selbst gesund zu erhalten, um die Verantwortung wahrnehmen zu können. Drogenkonsum – auch von Alkohol - ist wegen des Suchtrisikos unverantwortlich gegenüber den Kindern. Das gilt auch für die Ungeborenen.

Liebe zu Kindern ist wunderschön. Aber wer sein Kind liebt, muss sein Leben so gestalten, dass es sich optimal entwickeln kann. Riskanter Umgang mit Drogen ist damit nicht vereinbar!

**Reinhard Metz**

## ***Neues aus dem Vorstand***

### **+++ Kreisauerschussitzung +++**

Auf der diesjährigen Kreisauerschussitzung wurden die Berichte der Geschäftsführung und des Stellvertretenden Vorsitzenden vorgelegt. Der Vorstand wurde entlastet und die Teilnehmer bedankten sich beim Vorstand für seine Arbeit.

### **+++ Cafeteria +++**

Neue Kommissarische Leiterin der Cafeteria ist Christine Röhse. Seit dem 04.10.2022 ist Steve unsere neue Cafeteria Kraft. Gert wird ab dem 17.10.2022 dazustossen. Wir wünschen allen gutes Gelingen und viel Freude mit unseren Gästen.

### **+++ Moderatorenrunde KV +++**

Die Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein hat unseren Stellvertretenden Vorsitzenden Klaus K. zu einer Moderatorenrunde eingeladen. Über das Thema **Sucht im Alter** gab es verschiedene Beiträge von den Teilnehmern.

### **+++ Let's Go Outside +++**

Auf der Veranstaltung vom Selbsthilfeservicebüro auf dem Johannes Rau Platz, informierte der Vorstand in einer Podiumsrunde zum Thema Sucht und Pandemie.

### **+++ Öffentlichkeitsarbeit +++**

Martin Exner ist neuer kommissarischer Beisitzer der Öffentlichkeitsarbeit.

Wir wünschen ihm gutes Gelingen.

### **+++ Vernetzung +++**

Der Vorstand hat zu einem ersten Vernetzungstreffen eingeladen. Mit Vertretern aus Wirtschaft, Suchtkliniken, Caritas, Diakonie und Gesundheitsamt werden wir gemeinsam über eine enge Vernetzung der Schnittstellen reden, in der der Suchtkranke im Mittelpunkt steht.

Bleibt gesund, es grüßen Euch

**Norb, Klaus, Erika**

## ***Kreisauerschussitzung am 24.09.2022***

### **Bericht des Vorsitzenden, hier stellvertretender Vorsitzender, Kreuzbund Düsseldorf 2021/2022**

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten,

seit Juli 2021 finden wieder uneingeschränkt Gruppensitzungen statt. Die Corona Situation hat sich merklich entspannt, trotzdem hat nicht jedes Gruppenmitglied nach langer Pause wieder zur Gruppe gefunden. Vermehrte Rückfälle konnten wir in der durch Corona bedingten Schliessungsphase aber nicht vermerken.

Trotz altersbedingter Austritte sind die Mitgliederzahlen stabil. Momentan zählen wir 139 Mitglieder.

Unser Mitarbeiter Sascha ist seit Oktober 2021 erkrankt und es ist zurzeit nicht absehbar, wann wieder mit seinem Einsatz in der Cafeteria zu rechnen ist. Auch Norbert ist seit November 2021 dauerhaft erkrankt. Er fällt nicht nur in der Cafeteria aus, er steht uns auch als 1. Vorsitzender nicht zur Verfügung. In der Zeit seiner Abwesenheit vertrete ich ihn als stellvertretender Vorsitzender.

Durch die krankheitsbedingten Ausfälle in der Cafeteria und der Kündigung von Tom kam es zu unregelmäßigen Öffnungszeiten bis hin zu tageweisen Schließungen der Cafeteria. Im Frühjahr habe ich die kommissarische Leitung der Cafeteria übernommen und nachdem wir Hilfsangebote aus Reihen der Mitglieder erhalten haben, den Weg frei gemacht für ehrenamtliche Mitarbeiter, die uns bis heute in der Cafeteria tatkräftig unterstützen. Ohne deren Hilfe wäre es nicht möglich, den Betrieb in der Cafeteria aufrecht zu erhalten. Der Vorstand prüft, ob eine Festanstellung in der Cafeteria finanzierbar ist, um die Ehrenamtler zu entlasten.

Die Ämter des kommissarischen Beisitzers Öffentlichkeitsarbeit und kommissarischer Leiter Cafeteria habe ich abgegeben und kann mich nun wieder meinen eigentlichen Aufgaben widmen. Kommissarischer Beisitzer Öffentlichkeitsarbeit ist Martin Exner und kommissarische Beisitzerin Cafeteria ist Christine Röhse, die beide einstimmig vom Vorstand gewählt wurden. Angelika Buschmann hat uns zum 30.06.2022 verlassen, Frieda Franco Santamaria hat ihre Arbeit übernommen und ist unsere neue Bürokräft.

In diesem Jahr nehmen Daniela Stüsser und Martin Exner an der Gruppenleiterausbildung teil und werden Ende des Jahres fertig sein. Daniela leitet seit Januar 2022 die neue Frauengruppe.

Die Gruppen Junger Kreuzbund, geleitet von Anna von Itter und die englischsprachige Gruppe, geleitet von Norbert Werner, finden nicht mehr statt. Die Angehörigen-Gruppe von Christa Thissen ruht.

Das Pfingstfest und das Sommerfest wurden gut angenommen. Erstmals hatten wir eine Bar aufgebaut. In der Monkey Bar gab es verschiedene Mocktails. (Ein *Mocktail* ist eine scherzhafte Wortschöpfung, mit der die alkoholfreie Entsprechung eines bekannten alkoholhaltigen Cocktails bezeichnet wird.)

Im Juli 2022 sind wir der Einladung zum 50-jährigen Jubiläum vom DV Köln gefolgt und mit 64 Teilnehmern aus Düsseldorf mit 2 Bussen nach Köln gefahren. So einen Zusammenhalt hat es lange nicht mehr im Kreuzbund gegeben.

Der Kaffee- und Kuchen-Sonntag wurde auf jeden 2. Samstag im Monat verlegt. Die Resonance ist groß und das Angebot wird gerne genutzt.

Durch eine Sachspende konnten wir neue Boxen im Café installieren. Somit ist eine akustisch gute Beschallung der Räume gegeben.

Der Vorstand ist im regelmäßigen Austausch mit der Caritas. Seminarangebote sind uns frühzeitig bekannt und werden im Kreuzbund bekannt gegeben. Auf Anfrage der Caritas prüft der Vorstand, ob die Installation einer Orientierungsgruppe im Kreuzbund möglich ist. Die Caritas wird uns zu gegebener Zeit ausführlich über die Inhalte des neuen Projekts aufklären. Die Gruppenleiter sind involviert.

Auf einer Veranstaltung der Kassenärztlichen Vereinigung im August habe ich aus den Erfahrungen des Kreuzbund zum Thema Sucht im Alter berichtet.

Unter dem Motto „Let's Go outside“, ebenfalls im August, war der Kreuzbund auf Einladung der Selbsthilfetour NRW auf dem Johannes Rau Platz vertreten. In einer Moderationsrunde stellte ich mich den Fragen zum Thema Corona und Gruppe.

Ich danke für Eure Aufmerksamkeit.

**Klaus Kuhlen**

## ***Sommerfest im Kreuzbund***

Bei gutem Wetter feierten wir im August unser Sommerfest 2022 auf dem Parkplatz der Caritas. Auch in diesem Jahr war das Fest gut besucht. Es gab selbstgemachte Salate, gegrillte Würstchen und Steaks. Im Café bekam man Kuchen (natürlich auch selbstgemacht) und Getränke.



Steffen präsentierte das erste Mal seine Monkey Bar, die er schön dekorierte und Säfte anbot. Sogenannte Mocktails. Eine scherzhafte Ableitung von Cocktails.

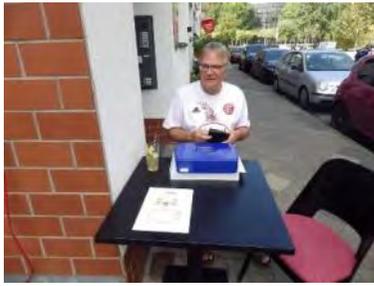


Günter und sein Sohn Christian haben sich für das Grillen verantwortlich gezeigt und uns mit leckeren Würstchen und Steaks verwöhnt.



Für die Salatbar waren Etienne und Martin zuständig. Fleißige Helfer sorgten für saubere Tische und für genügend Besteck und Teller.





Den Bon Verkauf übernahm dieses Mal Achim, der mit Charme und Witz die Bons an die Gäste verkaufte.



Im Café wurde auch fleißig gearbeitet. Christine und ihr Team hatten alle Hände voll zu tun, um den Gästebestellungen nachzukommen. Die Spülmaschine stand nicht still.



Den Gästen gefiel es offensichtlich auf dem Sommerfest. Es wurde gelacht, viel erzählt und von alten Kreuzbundzeiten gesprochen. Die Frage nach dem nächsten Fest hat uns ermutigt, weitere Aktivitäten im Herbst anzubieten.



Wir bedanken uns sehr bei allen Helfern, die für ein gelungenes Fest gesorgt haben; für den Auf- und Abbau, das Besorgen des Grillguts und das Zubereiten der Salate.

**Der Vorstand**

## *Sucht der Eltern – Leid der Kinder*

Die Bedürfnisse der Kinder haben in suchtbelasteten Familien keinen Platz: der abhängige Elternteil ist mit sich selbst und seinem Konsum beschäftigt, der andere muss damit fertig werden, dass er/sie den Partner oder die Partnerin an die Droge verloren hat. Die Kinder werden vernachlässigt und sind darauf angewiesen, sich selbst in einer chaotischen Umgebung zurecht zu finden.

Schon als Säuglinge werden sie unregelmäßig und schlecht versorgt oder sogar misshandelt. Wenn sie heranwachsen, müssen sie mit den unberechenbaren Stimmungsschwankungen des Abhängigen leben lernen. Kinder brauchen eine sichere, verlässliche Umgebung für eine gedeihliche Entwicklung. Sie versuchen sich anzupassen, scheitern aber immer wieder am unverantwortlichen Verhalten des/der Süchtigen. „Sie fühlen sich für ihre Eltern verantwortlich und übernehmen früh Aufgaben, für die sie noch viel zu klein sind. Sie erledigen z. B. den Haushalt, versorgen jüngere Geschwister, kontrollieren den Alkoholkonsum des süchtigen Elternteils, besorgen Alkohol oder gießen Alkohol in den Abfluss. Oft verhalten sich die Kinder, als wären sie die Eltern ihrer Eltern“ (NACOA, Homepage).

Diese Kinder tragen ein hohes Risiko gesundheitlicher Schädigung. Dabei geht es nicht nur um Körperverletzungen infolge aggressiven Verhaltens des/der Süchtigen. Sie haben auch ein deutlich erhöhtes Risiko, selbst abhängig oder psychisch krank zu werden. Ich kenne aus dem Bericht einer Schülerin den Fall, dass die Mutter sich nach dem Mittagessen mit ihrer 14jährigen Tochter ein Glas Sekt genehmigte. Sie machte diese damit zur Komplizin ihrer Sucht. Auch sonst besteht die Gefahr, dass Kinder von ihren Eltern früh den ungesunden Gebrauch von Alkohol zur Kontrolle schlechter Stimmungen erlernen und dies dann übernehmen. Das chaotische Umfeld bietet dafür hinreichend Anlässe!

Etwa ein Drittel der Kinder aus suchtbelasteten Familien werden selbst abhängig, ein weiteres Drittel wird durch die ungesunde Umgebung psychisch krank, manche beides. Die ständige Unsicherheit, in der sie leben müssen, kann zu Problemen beim Selbstwertgefühl, zu Angststörungen und Depressionen führen. Es liegt nahe, dass sie versuchen, Suchtmittel als „Medikamente“ dagegen einzusetzen.

Es ist fast erstaunlich, dass ein Drittel der betroffenen Kinder die ungünstigen Lebensumstände ohne erkennbare Schäden bewältigt.

Wichtigster Resilienzfaktor scheinen stabile Beziehungen zu gesunden Erwachsenen zu sein. Großeltern, Verwandte, Lehrer, Trainer können zu Ersatz-Bezugspersonen werden.

So klar die Prognosen sind, so schwierig sind praktikable Hilfsangebote für die betroffenen Kinder zu organisieren. Die Eltern mögen zwar nicht optimal für ihre Kinder sorgen, man kann ihnen aber trotzdem die Verantwortung nicht abnehmen. Viele lieben ihre Kinder, obwohl sie zur Betreuung nicht in der Lage sind. Es müssen schon gravierende Schädigungen vorliegen, bevor man die Kinder aus der Familie heraus und in staatliche Obhut nehmen kann.

Ich habe gelegentlich Hilfeplanbesprechungen miterlebt, bei denen sich ein halbes Dutzend Fachleute über einen Fall beugten und eine Stunde lang versuchten, mit einer Mutter verbindliche Absprachen über den Umgang mit ihrer 12jährigen Tochter zu treffen. Die Mutter hatte ihr eigenes Leben nicht im Griff und es war ihr anzumerken, dass sie versuchte, die gut gemeinten Ratschläge und Verabredungen in ihr unstabiles Leben zu integrieren. Für mich war absehbar, dass nicht viel davon umgesetzt werden würde.

Manchmal lässt ein Eingriff in das elterliche Erziehungsrecht nicht vermeiden. Ich habe einen Fall begleitet, in dem das Jugendamt ein 1jähriges Kind erst in eine Pflegefamilie vermittelt hat, weil es vernachlässigt und misshandelt worden war. Nachdem die Mutter zeigte, dass sie wenig Interesse an der Aufrechterhaltung des Kontakts hatte und die Besuchstermine nicht wahrnahm, vermittelte das Amt dann die Adoption in die Pflegefamilie.

Dort wuchs das Kind mit zwei Geschwistern auf. Für die Adoptiveltern war es eine Bereicherung zu erleben, wie unterschiedlich Kinder sein können. Es war aber auch eine Herausforderung, mit dem auffälligen Verhalten des Kindes umzugehen, das wohl aus dem ersten Lebensjahr herrührte. Es gab Lernprobleme und geringes Selbstbewusstsein. Ein Karatetraining bis zum Schwarzgurt half dagegen. Der Weg führte über Realschule und Aufbaugymnasium zum Abitur. Nach Abbruch des Studiums und Buchhändlerlehre gelangte das Kind zum Journalismus und hat inzwischen im Alter von 40 Jahren sogar einen Roman geschrieben.

Solche Fälle sprechen dafür, dem Wohl des Kindes Vorrang einzuräumen, zumindest solange die akute Abhängigkeit der Eltern besteht. Sonst müssen die Kinder ohne eigene Schuld weiter leiden.

**Reinhard Metz**

## ***Alkohol – der Feind in meiner Familie***

Früher hätte ich Schwierigkeiten gehabt über all das Vergangene zu schreiben, was mir passiert ist und das, was heute ist. Erst als ich aufhörte, nach einem Schuldigen für mein vergangenes Suchtverhalten zu suchen, konnte ich loslassen.

Ich wuchs mit einem ungeduldigen alkoholkranken Vater und einer sehr lieben Mutter auf. Der Alltag in unserer Familie war bestimmt von fast täglichem, heftigen Streit und Gewaltausbrüchen meines Vaters. Ich wurde von ihm oft benutzt, Nachschub zu besorgen, indem er mich in die Kneipe schickte, einen Krug voll Bier zu holen, wenn seine Weinflasche leer war. Widersprechen durften wir nicht. Ich erinnere mich heute noch, wie stark mein Vater war, dass alle kuschten. Aber stolz, so einen Vater zu haben, war ich sicherlich nicht. Da sich an dem täglichen Ablauf meiner Kindheit all die Jahre nichts änderte, war die Freude dann umso größer, als sich meine Eltern trennten. Da war ich 12 Jahre alt. Ein kleiner, trauriger, hilfloser Junge, dessen ständige Begleiter Angst und Gewalt waren. Ich wünschte mir sehr oft, auch so stark zu sein wie mein Vater. Mein Wunsch erfüllte sich zwei Jahre später. Da fand ich richtige Kumpels. Ab da war ich Mitglied in einer Bande von starken Typen. Je mehr die tranken, umso stärker wurden sie. Mit 14 Jahren gab es auch gar keinen Grund, sich über die Zukunft Gedanken zu machen. Weder in der Schule noch sonst wo gab es Gespräche über Sucht. Wer dem Alkohol verfallen war, wurde einfach als Säufer abgestempelt und kam in eine Heilanstalt.

Als ich viel - viel später - immer mehr Probleme wegen meinem Suchtverhalten bekam, fing ich an, nach einem Schuldigen zu suchen. Da kam natürlich nur mein Vater in Frage. Der hat mir das so vorgelebt und deshalb kommt nur er in Frage. Der hat mich bestimmt im Suff gezeugt. Es gibt doch so viele Statistiken und Erfahrungen von Profis, dass ich es am Ende sogar glaubte. Über 30 Jahre habe ich immer wieder versucht, Kontakt zu meinem Vater aufzunehmen, leider ohne Erfolg. Irgendwann habe ich es mit professioneller Hilfe geschafft, dem ganzen Frieden zu geben und meinem Vater zu verzeihen.

Aus meiner ersten Ehe sind auch zwei Kinder entstanden. Ein Sohn und eine Tochter. Nach der Scheidung hatte ich leider keinen Kontakt mehr zu den Kindern. Nach über zehn Jahren habe ich nun wieder Kontakt zu meiner Tochter aufgenommen. Sie ist jetzt über 30 Jahre alt. Was haben wir uns über unser Wiedersehen gefreut. Ich war sehr stolz, ihr

zu sagen, dass ich die Hoffnung nie aufgegeben hatte. Und noch stolzer, ihr sagen zu können, dass ich nicht mehr trinke und sehr viel dafür tue. Ganz schnell musste ich leider feststellen, dass sich auch bei ihr ein Problem mit Alkohol entwickelt hatte. Ich war von dem Punkt an überzeugt, der Richtige zu sein, sie aus der Sucht zu holen. Leider falsch gedacht.

Gedacht habe ich an früher, als wir noch eine Familie waren. Meine Tochter sollte das einzige Kind bleiben. Dann wurde unser Sohn geboren und von da an war er die Nummer eins bei der Mutter. Meine Tochter bekam immer nur Verbote und das mit 14 Jahren. Ich konnte mich bei dem Treiben der Mutter nicht so gut durchsetzen. Ich hatte andere Sorgen oder gar keine im Kopf. Ab einer bestimmten Promillezahl wollte ich nur meine Ruhe haben, um weiter zu trinken. Eins weiß ich jedoch zu gut: meiner Familie gegenüber war Gewalt für mich überhaupt kein Thema.



Wie oft habe ich in den letzten Jahren darüber nachgedacht, was da bloß falsch gelaufen ist, dass ich eine Tochter habe, die in denselben Weg geht wie ich damals? In wie fern gebe ich mir Schuld? Ich habe es ja als Vater vorgelebt. Habe es immer verstecken wollen und heimlich gesoffen – dachte ich. Habe mir auch selbst mehrfach Hilfe geholt bei Gesprächen mit Menschen, die Erfahrung mit dem Thema haben. In meiner Selbsthilfegruppe habe ich das Thema auch sehr oft vorgetragen. Ich habe so viele Vorschläge umgesetzt. Ich war glücklich darüber, als sie am Anfang meine Hilfe angenommen hatte. Wir besuchten zusammen eine Hilfseinrichtung in Langenfeld. Ich dachte, mein alter Betreuer könnte sie davon überzeugen. Wir besuchten sogar den Kreuzbund in Düsseldorf. Ein Gespräch, welches sie ohne mich führte. Immer wieder war ich überzeugt, dass nun alles besser wird. Leider wird es immer schlimmer und das kenne ich zu gut. Zu dem Suchtverhalten kamen im Laufe der letzten drei Jahre immer neue Probleme dazu, ausgelöst in erster Linie nur durch den Alkohol. Es gab auch Tage – sogar zwei, drei Wochen, wo sie nichts trank und Sport machte. Immer wieder dachte ich, sie hätte nun die Kurve bekommen. Traumblasen platzen bekanntlich viel zu schnell. Dabei weiß ich doch zu gut, dass der Weg aus dem Teufelskreis sehr schwer ist.

Ich erinnere mich sehr gut an einen Mitpatienten, mit dem ich 2011 eine ambulante Therapie wegen Alkohol bei der Diakonie in der Langerstraße machte. Der hatte auch eine kaputte Ehe hinter sich. Er war sehr lange von seinen Kindern getrennt. Er hat sehr lange um seine Kinder gekämpft. Bis er irgendwann aufhörte zu kämpfen. Ich war sehr entsetzt über seine Kapitulation und gab es ihm auch lautstark zu verstehen. Er war ein Mensch genau wie ich, mit dem Ziel, ein zufriedenes, abstinentes Leben aufzubauen. Solange er nicht los ließ, ist er immer wieder dem Alkohol verfallen.

Ich lebe jetzt wieder über drei Jahre ein sehr zufriedenes abstinentes Leben, auf das ich sehr, sehr stolz bin. Auch ich muss lernen mit Dingen umzugehen, um mich selbst zu schützen. Und manchmal ist es auch wichtig einfach los zu lassen, um nicht Gefahr zu laufen, das Aufgebaute zu zerstören.

*„Die meisten Menschen geben ihre Laster erst auf, wenn sie ihnen Beschwerden machen.“ (Somerset Maugham, englischer Erzähler)*



## *Wir trauern um .....*



**Isolde Adler**

**\* 25.01.1951**

**† 08.10.2022**

Deine Weggefährten  
vom Kreuzbund



Isolde zu Gruppenzeiten im  
Kreuzbund

Langjährige Kreuzbund-Weggefährten\*innen werden sich noch an Isolde Adler erinnern. In den Jahren 1986 bis 1992 war sie bald nach ihrer Behandlung im LKH in die aktive Arbeit in der Selbsthilfe eingestiegen. Sie hatte sich anfänglich Heinrich Braunshausens Gruppe angeschlossen, aber bald ihre eigene, die BZ 6 gegründet.

Aber Isolde konnte nicht nur Gruppenleitung. Humorvoll präsentierte sie sich und ihre meist selbstgeschriebenen Lieder auf ihren jährlichen Auftritten bei den Kreuzbund-Karnevals-sitzungen, zuerst im Boston-Club und später in der Uni-Mensa. Unvergessen bleiben die Kreuzbund-Lerchen, die beim großen KB-Fest zugunsten der Aktion Sorgenkind im Februar 1990 die Zuschauer begeisterten. Idee, Musik, Texte, Choreographie, Regie - all das war Isolde. Sprühend vor Ideen, voller Leben, mit warmen, strahlenden braunen Augen schaute sie immer positiv in die Welt.

Ab 1992 zog sich Isolde Schritt für Schritt aus der Kreuzbund-Arbeit zurück. Private und berufliche Gründe waren dafür ausschlaggebend. Ihre Kommunikationsfähigkeit, ihre Schlagfertigkeit, aber auch Neugier und Fleiß beim Erwerb von immer wieder neuen Kompetenzen sorgten für einen stürmischen beruflichen Aufstieg in ihrem seltenen Beruf: Isolde vermietete, verkaufte, vermakelte Bahn-Kesselwagen, andere Güterwagen und Lokomotiven. 2009 machte sich Isolde in genau diesem Arbeitsbereich selbstständig. Sie wollte nie wieder für irgendeinen Chef arbeiten. Ihr innigster Wunsch, ein Haus im Warmen am Meer zu bewohnen, hat sich nicht mehr erfüllen lassen. Sie konnte nach dem Verkauf ihrer Firma zwar ein Anwesen in der DomRep kaufen. Zuerst die globale Seuche Corona, danach ihre ganz individuelle todbringende Krankheit haben dann aber verhindert, dass sich ihr Traum vom Leben an der Sonnenseite realisieren ließ.

Isolde ist am 08.10.2022 nach langer schwerer Krankheit von uns gegangen. Ich werde die Begegnungen mit ihr und vor allem unsere gemeinsame Zeit als Paar in den Jahren 1992-1999 nicht vergessen. Strahlkraft und Herzenswärme überdauern alle Zeiten!

**Michael Kalwitzki**

## *Wir gratulieren herzlich .....*



*Frauke Piepmeyer*

*die am 02. Dezember 2022*

*80 Jahre wird.*

## Unsere Frauke wird 80 !!!!



Liebe Fauke

So lange Zeit bist Du schon im KB. Du hast Dich herausgekämpft aus der Sucht, bist gewachsen in und an Deiner Rather Gruppe, lange bist Du dort Leiterin gewesen und nun schon seit etlicher Zeit in der BZ 8 und dort KassiererIn und Stellvertreterin.

Mehrere Jahre warst Du die Leiterin des Frauenarbeitskreises und hast die Frauen gut geführt, Feiern und Ausflüge organisiert und versiehst den Heiligabenddienst in unserem Café, dafür danken wir Dir und für Deine Einsatzbereitschaft in und für den KB-Düsseldorf.

Wir gratulieren Dir ganz herzlich zu Deinem Ehrentag und wünschen Dir und uns noch viele solcher schönen Jahre in unserer Mitte

**Christa**

Ich möchte auf diesem Wege einmal all den helfenden Händen meinen Dank aussprechen, welche zu unserem Sommerfest 2022 beigetragen haben. Ohne Euren Einsatz und die tatkräftige Unterstützung bei den Vorbereitungen und Durchführung wäre das gelungene Fest nicht möglich gewesen.

# Danke!

Steffen Liebscher - Freizeit

# Kreuzbundkalender

## KB-Termine:

04.11.2022	14.00 Uhr	Vorstandssitzung
08.11.2022	10.00 Uhr	Frauenfrühstück
14.11.2022	19.00 Uhr	Gruppenleiterrunde
04.12.2022	15.00 Uhr	Adventsfeier
06.12.2022	10.00 Uhr	Frauenfrühstück
09.12.2022	14.00 Uhr	Vorstandssitzung
10.12.2022	10.00 Uhr	Männerfrühstück
12.12.2022	15.00 Uhr	Frauenarbeitskreis

## Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Martin Exner
Markushaus	Martin Exner
Fliedner- Krankenhaus	N.N.
Siloah	Achim Zeyer
JVA Düsseldorf Motivationsgruppe	Erika Worbs Norbert Werner
Life Spring Bad Münstereifel	Klaus Kuhlen Reinhard Metz

## *Liebe LeserInnen*

In Zeiten der Pandemie werden angekündigte Veranstaltungen oft durch geänderte behördliche Vorschriften undurchführbar. Wenn Sie zu einer Veranstaltung gehen wollen, sollten Sie daher unbedingt vorher beim Veranstalter anrufen. Die Telefonnummern finden Sie unter „Kontakte“.

**Redaktion**

**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.**

**03.12.2022**

## Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstrasse 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>BZ10</b> <b>Angehörigengruppe</b> <b>17:00-18:30 Uhr</b> Christa Thissen T 0211-17939481 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de	<b>BZ22</b> <b>60 Plus</b> <b>11:00-13:00 Uhr</b> Reinhard Metz T 0211-571859 reinhard.metz@kreuzbund-duesseldorf.de	<b>BZ9</b> <b>11:00-12:30 Uhr</b> Jürgen Siebertz T 02065-5500999 juergen.siebertz@kreuzbund-duesseldorf.de	<b>Zeichnen und Malen</b> <b>17:30-19:30 Uhr</b> Angelika Kämmerling M 0173-3229428 angelika.kaemmerling@kreuzbund-duesseldorf.de	
<b>BZ 11</b> <b>Selbsthilfe für Führungskräfte</b> <b>18:00-19:30 Uhr</b>  Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de	<b>BZ14</b> <b>17:15-18:45 Uhr</b>  Byrthe Schmidtke T 0211-1588051  byrthe.schmidtke@kreuzbund-duesseldorf.de	<b>BZ3</b> <b>Seniorengruppe</b> <b>jeden 2.Mittwoch im Monat</b> <b>15:00-17:00 Uhr</b> Brunhilde Dupick T 0203-740951 bruni.dupick@kreuzbund-duesseldorf.de	<b>BZ5</b> <b>Frauengruppe</b> <b>18:00-19:30 Uhr</b> Daniela M 0157-76019715  frauengruppe@kreuzbund-duesseldorf.de	<b>BZ7</b> <b>Onlinegruppe Zoom</b> <b>18:30-20:00 Uhr</b>  Andrea Stevens M 0171-1002342 andrea.stevens@kreuzbund-duesseldorf.de
<b>BZ15</b> <b>Offene Gruppe</b> <b>18:30-20:00 Uhr</b> Heinrich Kroll T 0211-9216216 heinrich.kroll@kreuzbund-duesseldorf.de	<b>BZ2</b> <b>Offene Gruppe</b> <b>19:30-21:00 Uhr</b> Heinz Wagner T 0211-7332562 heinz.wagner@kreuzbund-duesseldorf.de	<b>BZ17</b> <b>Offene Gruppe</b> <b>18:00-19:30 Uhr</b> Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de	<b>BZ8</b> <b>Offene Gruppe</b> <b>19:30-21:00 Uhr</b> Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de	<b>BZ6</b> <b>Offene Gruppe</b> <b>19:30-21:00 Uhr</b> Stefan Linker  stefan.linker@kreuzbund-duesseldorf.de
		<b>BZ12</b> <b>Offene Gruppe</b> <b>18:30-20:00 Uhr</b> Achim Zeyer M 0172-2666987 achim.zeyer@kreuzbund-duesseldorf.de		

## Aussengruppen

			<b>Derendorf</b> <b>Offene Gruppe</b> <b>19:30-21:30 Uhr</b> Renate Ummelmann T446987 gerd.ummelmann@t-online.de Pfarre Heilig Geist Ludwig Wolker Strasse 10	
--	--	--	---	--

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

Kreuzbund-Gruppen in Ratingen und im Rheinkreis Neuss		
Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p><b>Dormagen 1</b>  <b>18:00 Uhr</b>            Caritas Haus            Unter den Hecken 44            41539 Dormagen            Ulrich Neumann M 0162-1791677</p>	<p><b>Neuss Mitte</b>  <b>19:00 Uhr</b>            ONS-Zentrum            Rheydter Strasse 176            41464 Neuss            P.W. Motes T 02132-71399</p>	
<p><b>Neuss 1</b>  <b>19:00 Uhr</b>            ONS-Zentrum            Rheydter Strasse 176            41464 Neuss            Frank Schallert T 02131-3837398</p>		
<p><b>Grevenbroich 3</b>  <b>20:00 Uhr</b>            Lindenstrasse 1            41515 Grevenbroich            Hans Aretz            M 0177-5250224</p>	<p><b>Grevenbroich 1</b>  <b>20:00 Uhr</b>            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

www.kreuzbund-duesseldorf.de

**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**

Komm.

Christine Röhse 0177/ 8701685

**Öffentlichkeitsarbeit**

Komm. Martin Exner 0157/ 50378071

**geistlicher Beirat**

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-101

**Öffnungszeiten:**

**Büro Hubertusstraße 3**

Montag, Dienstag, Donnerstag

10.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Mittwoch 15.00 bis 19.00 Uhr

**Cafeteria:**

Montag bis Freitag

9.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Samstag: 10.00 bis ca. 16.00 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](mailto:kbk@kreuzbund-dv-koeln.de)

# Kreuzbund Adventfeier!



**Am Sonntag, dem 4. Dezember 2022,  
wollen wir mit Euch im Lambertussaal, Stiftsplatz,  
nicht nur langjährige Mitglieder ehren,  
sondern in gemütlicher Runde  
zusammen Kaffee trinken und plaudern.**

**Wir beginnen um 15.00 Uhr  
mit einem Wortgottesdienst im St. Lambertus.**

Anschließend treffen wir uns im Lambertussaal  
zum gemütlichen Beisammensein.

Wir würden uns freuen, wenn wir Euch an diesem Tag begrüßen  
dürften.

Der Vorstand

## Vorstellung

Hallo liebe Weggefährten\*innen des Kreuzbund Düsseldorf, mein Name ist Martin Exner (BZ6) und seit Mai 2022 habe ich, nach einem Gespräch mit dem Vorstand, die Aufgaben des kommissarischen Beisitzers Öffentlichkeitsarbeit von Klaus übernommen. Der ein oder andere von Euch wird sich fragen: "Martin - Wer ?"

Ich fand erstmalig 2016 zum Kreuzbund und lernte dort die Freunde der BZ6 näher kennen. Heute weiß ich, ich war noch nicht so "weit", ich musste nochmal "eine Runde drehen".

Körperlich, seelisch und geistig am Ende traf ich dann im Juli 2018 einen Teil "meiner" BZ6 im Sozialzentrum des LVR Klinikums Grafenberg wieder. Detlef, Anke und Wolfgang begrüßten mich mit einer Herzlichkeit und ohne jegliche Vorhaltungen über meine letzte "Sauftour" in ihrer Mitte, als sei nichts geschehen. Seitdem bin ich regelmäßig freitags ab 19:30 Uhr bei Stefan in der BZ6.

Ich konnte endlich kapitulieren und die Empfehlungen aus meiner Gruppe annehmen. Nach und nach nahm ich den Kreuzbund als meine neue Familie wahr. Das war mehr, als einmal die Woche in eine Gruppe gehen. Hier konnte ich mich einbringen, mitmachen und der ein oder andere dankte es mir mit Vertrauen. Die Gruppe machte mich zum stellvertretenden Gruppensprecher der BZ6 und "überredete" mich, die Helferschulung zu machen. Corona konnte ich mit Hilfe der BZ6 und Video-Gruppentreffen überstehen. Durch regen Austausch mit Kreuzbündlern in der Gruppenleiterrunde, dem Männerfrühstück und der Supervision lernte ich, dass sich im Hintergrund viele Freund\*innen ehrenamtlich engagieren und den "Laden" am Laufen halten. Das Leben kehrte zu mir zurück – ich fühle mich geborgen im Kreise der Gemeinschaft.

Neben meiner Aufgabe in der Öffentlichkeitsarbeit sehe ich die Chance, den Menschen außerhalb der Gemeinschaft meine/unsere Geschichte zu erzählen und davon zu berichten, dass es einen Weg aus dem Gefühl der Nutzlosigkeit, Einsamkeit und Hoffnungslosigkeit in ein neues Leben, geprägt von Freiheit und Fröhlichkeit, gibt.

Und zwar ein Leben als trockener und zufriedener Alkoholiker in der Selbsthilfegemeinschaft des Kreuzbundes.

**Euer Martin**

## Die eigene Wahrnehmung trügt

In meiner aktiven Trinkerzeit dachte ich, ich könnte mein Trinkverhalten vor meinen Kindern verheimlichen. Mein Gott, was war ich naiv!

Wenn ich mir heute das Interview mit der Caritas und meiner Tochter anschau und höre, wie meine Tochter mich wahrgenommen hat, werde ich traurig und schäme mich. Ich habe Schuldgefühle meinen Kindern gegenüber und dennoch bin ich stolz, dass meine Familie mich so stark unterstützt und mir aus der Sucht geholfen hat.



Es ist mir wichtig, jenen, die es noch nicht geschafft haben abstinenz zu leben, aufzuzeigen, wie belastend die Sucht für unsere Kinder sein kann.

In dem Interview mit der Caritas beschreibt meine Tochter Saskia, wie sie meine Sucht erlebt hat.



Interview mit der Caritas, Saskia und mir

**Klaus BZ11, BZ17**

# Frauenaktivtag

Für den 17.09.2022 war schlechtes Wetter angesagt worden, es sollte den ganzen Tag Schauer geben. So ein Mist... wir Frauen des KB hatten für just diesen Samstag unseren Frauenaktivtag eingeplant und in Benrath auch einen Tisch im „Palmenhaus“ bestellt. Aber... wat willstest du machen? Da müssen wir jetzt durch. Wir hatten uns für morgens 10h bis 10.30h am Eingang der Fußgängerzone verabredet. Brunni wollte Frauke abholen und mich dann aufpicken auf dem geraden Weg nach Benrath.

Scheinbar verlief das Treffen der Beiden nicht ohne Probleme, offenbar haben sie gleich 2x an einander vorbeigeschaut??? Helle Aufregung!! Aber dann ging es doch und ich wurde auch eingesammelt. Dadurch waren wir erst Punkt halb 11h da und die Runde war komplett. Mit gutem Mut (es hatte noch nicht geregnet) strebten wir ein nettes Lokal an, um uns einen Kaffee zu genehmigen.



Dort haben wir sehr nett gegessen und erstmal ausgiebig gequatscht. Danach sahen wir uns im Örtchen um und visitierten die wirklich schönen Lädchen; das ein oder andere wurde gekauft. Dann wollten wir gerne ein Gruppenfoto auf der Treppe der hübschen Kirche machen und ein freundlicher älterer Herr hat uns helfen wollen, aber es war ihm wohl nicht möglich (aus welchem Grund auch immer) ein Foto zu schießen!!! Ich hab's aufgegeben Erklärungen abzugeben und das Foto selbst gemacht.

Dann wurde es also Zeit zu Tisch zu gehen. Das „Palmenhaus“ ist ein sehr schönes Lokal und hat eine gute Auswahl leckerer Speisen, und eine nette Bedienung hatten wir auch. Wir haben gemütlich gegessen und lecker gegessen, als es langsam über dem Glasdach immer dunkler und dunkler wurde... und dann ging es auch schon los, es hat geschüttet wie aus Kübeln. Wir sahen betreten ein **Ohje**. Aber der Regen wurde feiner und weniger und als wir raustraten war's vorbei. Juchhe, da konnten wir den geplanten Spaziergang zum Schloss doch noch machen. Wir bekamen einige Brautpaare und Hochzeits-gesellschaften zu sehen, die Fotos vor schöner Kulisse machten. Der hübsche Garten rechts vom Schloss hat es uns angetan und wir sahen uns alles ausgiebig an. Nun wurde es auch Zeit für unser übliches Absacker-Eis, das ist Pflicht!!! Im Eiscafé haben wir ein gemütliches Eckchen gefunden und es uns schmecken lassen.

Ein schöner Frauenaktivtag neigte sich dem Ende zu und was soll ich sagen... Wir sind nicht nass geworden!!! Kreuzbundwetter eben.

Es grüßen vergnügt die KB-Frauen Angelika, Brunni, Danni, Frauke, Gabi, Karin, Marlies, Sigi und

**Eure Christa**



## 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](mailto:redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de)

## ***„Ich war doch immer für sie da!“***

Gestörte Wahrnehmung der Realität gehört zur Sucht wie der Rausch zum Trinken. Von daher ist es nicht verwunderlich, dass der oder die Abhängige seine/ihre Beziehungen in und außerhalb der Familie ganz individuell wahrnimmt.

Ich musste damals trinken, um für die Familie immer da zu sein und um so viel Geld wie möglich für uns alle herbei zu schaffen. Ich habe mir regelmäßig zu viel zugemutet und mich körperlich, intellektuell und emotional überlastet. Rückblickend hatte ich immer zwei Beschäftigungen und das hinderte mich daran, zur Ruhe zu kommen. Wenn ich abends nach Hause kam lagen da Briefe, die zu meiner Nebentätigkeit gehörten und auf Antwort warteten. Ins Wochenende reiste ich immer mit Akten in der Tasche, die bearbeitet werden mussten.

Wenn ich mich müde fühlte, half mir ein Glas Wein darüber hinweg. Der Alkohol hatte aber auch die Funktion, den Kopf für die gerade anstehenden Aufgaben frei zu machen und alle anderen offenen Fragen und Probleme weg zu drücken. Ich hatte das schon während des Studiums bei Hausarbeiten entdeckt: Der Alkohol half gegen Müdigkeit wie auch gegen Versagensängste, welche nüchtern zu einer Schreibhemmung geführt hatten. Die Noten waren passabel also was sollte daran falsch sein? Der Nachteil dieses Systems bestand darin, dass ich niemals zur Besinnung kam.

### **Ich lebte im Rausch wie im Rausch!**

Die damit verbundene Gefahr, in die Abhängigkeit abzurutschen, nahm ich nicht wahr oder verdrängte den Gedanken daran mit dem nächsten Schluck. Das „System“ schien mehrere Jahre gut zu funktionieren. Ich erzielte gute Ergebnisse und war dadurch bei meinen Chefs gut angesehen. Dies wohl auch deshalb, weil ich bei neuen Aufgaben nie nein sagte sondern immer bereit war mitzumachen und mir noch ein paar Überstunden mehr aufzuhalsen.

Zuhause funktionierte es aber nicht so gut. Wenn ich von meinen Erfolgen berichtete, erwartete ich Lob und Anerkennung wie der Hund, der den Ball apportiert hat. Ich konnte aber „Männchen machen“ soviel ich wollte: meine Frau sah das eher kritisch. Sie hätte es lieber gesehen, wenn ich mich stärker um die kleinen Kinder gekümmert hätte. Also noch eine Aufgabe! Ich zweifelte nicht daran, dass ich auch diese schaffen würde. Wir lasen die „Familienkonferenz“ und ich zog meine eigenen Schlüsse daraus. Mein Job waren die großen Linien, die

tägliche Betreuung sollten andere übernehmen. Also engagierte ich mich in der Elterninitiative des Kindergartens, plante einen Umbau und sägte und hämmerte an den Wochenenden. Ich stellte Putzfrau und Au-pair-Mädchen ein und schaffte ein Ferienhaus an der Küste an, um dort ungestört Zeit mit der Familie zu verbringen. Dass dessen Unterhalt mit Arbeit verbunden war, sah ich eher positiv: ich liebte handwerkliche Tätigkeiten zum Ausgleich!

### **Ich tat alles für die Kinder aber wenig mit den Kindern!**

Kritik daran empfand ich als ungerecht. Sie spornte mich aber an, mir noch mehr Verpflichtungen wie Klassenpflegschaft und Elternabende anzuhängen, um mein Engagement für meine Kinder zu beweisen. Und um das alles zu bewältigen brauchte ich immer mehr Alkohol. Abends wollte ich nur noch in Ruhe gelassen werden. Ein Austausch auf Beziehungsebene fand mit meiner Frau immer weniger statt. In meinem zu gedöhnten Zustand war ich dazu je länger desto weniger in der Lage. Zum Glück machte mich der Alkohol nicht aggressiv. Ich kann guten Gewissens sagen, dass ich in der Familie nie handgreiflich geworden bin.

Aber auch ohne das nahm die Entfremdung unter den Ehepartnern immer mehr zu. Ich ging in der Arbeit auf und überließ meiner Frau die Sorge für die Kinder. Nachdem ich mit dem Trinken aufgehört hatte, sagte sie mir:

**„Ich bin nur bei Dir geblieben, weil ich nicht wollte, dass die Kinder ohne Vater aufwachsen.“**

Ich selbst hielt mich in der gesamten Zeit für einen fürsorglichen Familienvater und für einen verständnisvollen Partner, welche eine grandiose Fehleinschätzung! Ich war so mit meiner eigenen Befindlichkeit (und der Beschaffung alkoholischen Nachschubs) beschäftigt, dass ich die Bedürfnisse meiner Familie überhaupt nicht mitbekam. Und wenn doch, dann reagierte ich falsch, weil ich nicht verstand, worum es eigentlich ging. Wenn eins der Kinder Krawall machte, um Aufmerksamkeit zu bekommen, dann hätte ich es damals zum Spielen geschickt. Denn ich wollte meine Ruhe haben!

Als sie heranwuchsen, bekamen die Kinder nach und nach die Entfremdung unter den Eltern mit. Vater war selten zuhause und auch sonst kaum ansprechbar. Das ist bekanntlich nicht förderlich für ihre Entwicklung. Sie versuchen dann vielleicht, diese Lücke zu schließen, indem sie selbst Aufgaben übernehmen, die ihrem Alter nicht angemessen sind. Im Alter von ungefähr 10 Jahren verkündete unser Ältester:

### **„Ich bin der Chef von den Babys!“**

Und er meinte das durchaus ernst, wie er durch herrschsüchtiges Verhalten bewies. Der „abwesende Vater“ kann aber auf die Entwicklung seiner Kinder auch schwerer wirkende Auswirkungen haben. So entwickelte meine jüngere Tochter eine Essstörung und musste sich einer Therapie unterziehen, um davon wieder los zu kommen. Aus meiner Sicht hat dabei fehlende Aufmerksamkeit des Vaters zumindest mit eine Rolle gespielt.

Wie unterschiedlich Kinder auf die Abhängigkeit eines Elternteils reagieren, habe ich bei meinen Schulbesuchen mehrfach erlebt. Eine 14jährige konnte die Schilderung meiner Erfahrungen nicht ertragen und lief weinend aus dem Klassenraum. Andererseits erinnere ich mich eines Mädchens im gleichen Alter, das sich meldete und über die Suchterkrankung Ihres Vaters berichtete, der leider den Ausstieg noch nicht geschafft hatte. Sie hatte die Natur seiner Krankheit verstanden und sich erfolgreich abgegrenzt. So konnte sie sehr sachlich in aller Offenheit darüber sprechen und die auch von ihr bedauerte Situation mit Fassung aushalten. Nach der Stunde erfuhr ich von ihr, dass sie mit ihrer Mutter bei der Suchtberatung war und dort den Umgang mit dem Kranken gelernt hatte. Mich hat ihre Stärke beeindruckt und ich würde mir wünschen, dass alle betroffenen Kinder eine solche Chance erhalten.

Solange ich noch trank, war ich überzeugt, dass meine Kinder nichts von meiner Krankheit mitbekamen. Ich hielt mich ja selbst noch für gesund, als ich täglich 3 – 4 Liter Wein zu mir nahm! Und ich glaubte, dass man mir das nicht anmerkte, wenn ich mich zusammennahm. Umso erstaunter war ich nach der Entgiftung, als meine ältere Tochter mich mit den Worten empfing:

### **„Ich finde es toll, Papa, dass Du nicht mehr trinkst!“**

Nach der Therapie habe ich mich lange mit meinen Kindern ausgesprochen und wir haben jetzt ein gutes Verhältnis miteinander. Sie trinken inzwischen alle sehr maßvoll Alkohol. Keins von ihnen führt das aber auf das abschreckende Beispiel des Vaters zurück. Auch dafür bin ich ihnen sehr dankbar!

**Reinhard Metz**

## ***Von Äpfeln, Eifchen und der Stille...***

Endlich Urlaub - ich wünsche mir nichts mehr als einen möglichst großen Abstand zwischen mir und dem Rest der Welt. Was liegt da näher als ein Kloster? Aber beim Recherchieren bekomme ich doch ein wenig Angst vor der eigenen Courage - Schweigen, Beten, dunkle Gemäuer, ob ich das aushalte? Dann der Tipp einer Freundin: Schau doch mal bei Kloster Arenberg; ich schaue und bin sofort begeistert, Sportprogramm, Wellness, schweigen dürfen ohne zu müssen und Koblenz ist nicht mal weit zu fahren.

Ich habe großes Glück und bekomme im ausgebuchten Haus noch ein Zimmer. Etwas ehrfürchtig nähere ich mich dem eindrucksvollen Gebäude und bin überrascht, wie hell und modern es hinter der imposanten Fassade aussieht. Der Empfang ist freundlich, die Atmosphäre angenehm unaufgeregt und mein Zimmer hat einen Blick in den Himmel. Wie schön!



Nach einem Kaffee auf der Terrasse erkunde ich erst einmal das Haus und esse in einem „stillen“ Speisesaal zu Abend, schließlich habe ich am nächsten Morgen viel vor: Tautreten, danach zwei Runden Walking durch die Streuobstwiesen, ein bisschen Frühsport, Frühstück, Fußpflege, Aquafitness, ein richtig tolles Mittagessen, Qi Gong... ich komme kaum dazu den Rest des Geländes zu erkunden. Typisch, ich habe mir wohl mal wieder zu viel vorgenommen.

Auch am nächsten Tag komme ich ins Schleudern, ich entdecke die Bibliothek und es gibt einen ganz wunderbaren Vortrag über Permakultur, gehalten vom hauseigenen „Schöpfungsbeauftragten“. Leider kann ich die Exkursion ins Außengelände nicht mehr mit machen, ich darf zur Wirbelsäulengymnastik. Aber meine ökologische Seele freut sich sehr über diesen bewussten Umgang mit der Natur, der sich auch in der sehr kreativen (größtenteils vegetarischen) Küche widerspiegelt. Was hier auf den Teller kommt ist fair erzeugt und zeitgemäß, schmeckt aber offensichtlich auch den überwiegend älteren Gästen.

Überhaupt, das Publikum ist sehr angenehm. Beim Mittagskaffee hat sich eine kleine ungezwungene Frauenrunde gebildet. Jede bleibt für sich, aber immer wieder finden wir uns zu intensiven und inspirierenden Gesprächen. Und dann gehen wir wieder unserer Wege, zu den „heiligen Orten“ direkt neben dem Klostergelände, auf eine größere Wanderung, oder an meinen Lieblingsort, den stillen Bereich in den im September so herrlich nach Äpfeln duftenden Streuobstwiesen.

Nach einer wunderschönen Woche ist mein Urlaub leider schon zu Ende. Bei der Abreise fühle ich mich reich beschenkt, mit Begegnungen, Verbundenheit, Herzenswärme, Freude und neuen Erkenntnissen über die wirklich wichtigen Dinge im Leben. Und ich verabschiede mich mit einem Elfchen:



Bis bald, Kloster Arenberg... nächstes Mal nehme ich mir weniger vor !

**Daniela (BZ5 - Frauengruppe)**

## ***Stuhlkreis mal anders***

Bei schönem Wetter und einer kleinen Gruppe fand der Gruppenabend der BZ17 an einem Augusttag ausnahmsweise draußen vor unserem Café statt.



Die Privatsphäre wurde gewahrt, wir waren allein.

**Klaus BZ11, BZ17**

## Positiv – Negativ

Beispielsweise kann ein **Negativ**bild, wenn ein Abzug wird gemacht, durchaus werden „**positiv**“ wenn im Labor nichts ging schief...

Bei bestimmtem Test dagegen, ist „**negativ**“ zu sein ein Segen. Das ist z.B. beim Corona Test so — mit negativem Ergebnis, ist man froh.

Ein positiv denkender und handelnder Mensch ist allgemein gut, bei positivem Krebstest verlässt einen der Mut.

Ein Optimist sieht fast alles **positiv**, ein Pessimist dagegen **negativ**.

Sieht der Optimist sein nicht mehr volles Limoglas an, sagt er dann: wie toll, es ist ja noch halbvoll. Der Pessimist aber jammert daher: Mein Glas ist aber schon wieder halbleer...

Dabei ist in beiden Gläsern gleich viel oder anders herum, gleich wenig drin — wie man das jeweils sieht, macht den Sinn!

**Positiv** kann auch ab und zu Regen sein, da bleib ich trocken zu Hause, wie fein. Dagegen braucht die Agrarkultur den Regen sehr — Wo bekämen wir sonst Obst und Gemüse her?

Ist alles zu trocken, kann nichts gedeih'n, darum sollt man dem Regen verzeih'n.

Mit dem Begriff „**Positiv**“ bezeichnet man die guten, hilfreichen Eigenschaften der Leute —

„**Negativ**“ dagegen sind Verbrecher, Gauner und ähnliche Meute...

Bei Prüfungen, wenn sie problemlos geschafft, und der Kandidat hat es gerafft — bekommt er das Prädikat „Bestanden“ was echt **positiv** dann ist vorhanden.

Hat der „Prüfling“ es vergebens versucht, auch wenn er dabei leise flucht — wird „nicht bestanden“ als **negativ** verbucht!

Man kann nicht grundsätzlich sagen, **negativ** ist immer schlecht, manchmal ist Einem **positiv** auch nicht recht...

Nun wurde genug über **posi-** und **negativ** berichtet,

alles ist wahr und nichts „erdichtet“!

**Sternchen  
Ina D.**

## Suchtkinder



**Alexander Reindl**



**Wir wünschen allen Lesern eine besinnliche Adventszeit.**



[www.kreuzbund-duesseldorf.de](http://www.kreuzbund-duesseldorf.de)

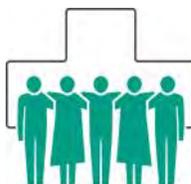
**Redaktionsschluss für das nächste  
Magazin**

**Nr. 197 / 2023  
ist der 02.12.2022**

**Titelthema:**

**„Gruppe – der Anker im Sturm“**

**Impressum**



**KREUZBUND**



**196 / 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](http://www.kreuzbund-duesseldorf.de)

E-Mail: [redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de](mailto: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. Kuhlén

R. Metz, H. Stauff, S. Liebscher

Satz: C. Blasche

Zeichnungen: H. Stauff

6x jährl. (KB-Eigendruck)

Auflage: 800 Stück