



KREUZZBUND

Magazin

Sucht
selbst
hilfe

Kreisverband Düsseldorf e.V. Nr. 211

Mai/Juni 2025



Editorial

Abenteuer Abstinenz

Was heißt eigentlich Abstinenz? Medizinisch: ... freiwilligen oder unfreiwilligen Verzicht auf eine Droge, ein Rauschmittel oder süchtiges Verhalten.

Und was heißt Abenteuer? Was habe ich gefunden?

„... ein ungewöhnliches, spannendes, prickelndes, seltsames Erlebnis.“

Und was bedeutet das für uns?

Aus meiner Sicht: das Einlassen auf einen neuen Schritt – raus aus der Sucht, rein in ein befreites Leben. Man weiß die richtige Richtung, aber man zweifelt daran, wie man dahin kommen soll. Der erste Schritt ist da einfach der schwerste. Der Zweifel wird mit jedem Schritt, jedem Tag ohne Droge kleiner und in gleicher Stärke steigt der Mut, das Zutrauen und die Kraft.

Wichtig dabei ist, die kleinen Schritte und Erfolge zu erkennen, um sich selbst auf dem Weg zu bestärken. Klar ist auch, was auf dem Weg zum Trockensein liegen kann. Oft Hindernisse wie z.B. alte Flaschen, falsche Freunde oder einfach die halbvolle Packung Zigaretten.

Solche Versuchungen muss man meistern. Keiner wird Dir sagen, das ist doch einfach. Dann kommen das Durchhalten und die Angst, rückfällig zu werden. Wieder ein Berg, den man bezwingen muss.

Aber auf dem Weg liegt auch viel Positives. Endlich keinen Druck mehr, wachsender Stolz, mal wieder durchschnaufen können, besser schmecken, besser riechen, sich besser fühlen. Alles wie kleine Blumen am Wegesrand.

Beim ersten Schritt ins Abenteuer Abstinenz hilft oft, sich mal richtig aussprechen zu können. Hier kommen unsere Selbsthilfe-Berater ins Spiel. Wer kann einen selbst und seine Situation besser verstehen als jemand, der dies alles selbst schon so oder in ähnlicher Weise durchgemacht hat? In den Treffen und Gesprächen in unseren Selbsthilfegruppen kann man so weitere Energie aufladen für das tolle Abenteuer Abstinenz. Ich wünsche Ihnen einen guten Start und einen guten Weg in Ihr spezielles Abenteuer.

Horst Stauff

Neues aus dem Vorstand

+++ Öffentlichkeitsarbeit +++

In der Öffentlichkeitsarbeit tut sich was.

SAT1 und der WDR mit der Lokalzeit sind auf uns zugekommen und möchten Beiträge zum Thema Frauen und Sucht und zum Thema Führungskräfte und Sucht berichten.

Die Rheinische Post schreibt einen Artikel über Angehörige.

+++ Supervision +++

Die Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter findet unter neuer Leitung statt. **Karin Zurhorst** wird uns zukünftig begleiten. Die Termine entnehmt ihr bitte der Homepage oder erfragt sie im Büro.

+++ Jahresempfang +++

Der Kreuzbund Düsseldorf war neben anderen katholisch-sozialen Vereinen und Verbänden Gastgeber des Jahresempfangs im Lambertussaal. Mit der Begrüßung durch den Stadtdechant Frank Heidkamp wurde der Empfang offiziell eröffnet. Es folgten die Begrüßung durch den Bürgermeister Josef Hinkel und das Grußwort durch den **OB Dr. Joseph Keller**. **Prof. Dr. Andreas Lob-Hüdepohl** hielt einen lebendigen Vortrag zum Thema Sozialer Frieden.

+++ Sommerfest +++

Am 29.06.2025 ab 14.00 Uhr erwarten wir zahlreiche Gäste zum Sommerfest, die mit guter Laune und Spaß feiern möchten.

+++ Erweitertes Frauenfrühstück +++

Der Kreuzbund hat ein neues Angebot für Frauen. Ab Mai treffen sich Frauen alle zwei Monate samstags zum Frühstück, damit auch die berufstätigen Frauen in diesen Genuss kommen. Termine und weitere Infos bekommt Ihr vom Büro.

+++ Neue Antragsformulare +++

Im Büro bekommt Ihr das **neue** Antragsformular für neue Mitglieder, das die Datenschutzerklärung beinhaltet. Diese benötigt hier im Heft zu viel Platz!.

Es sind nur noch die im Büro erhältlichen Formulare gültig.

Der Vorstand

Abstinenz – Verheißung oder Auslaufmodell?

„Die Vorspeise ist der Beweis des Puddings!“, soll Lenin mal in Bezug auf den Übergang vom Sozialismus zum Kommunismus gesagt haben. Er meinte damit, dass der Sozialismus so attraktiv schmecken müsse, dass das Volk an den Wohlgeschmack des Kommunismus glaube. Das hat schon damals nicht funktioniert. Mit dem Übergang von der Sucht zur Abstinenz ist es ähnlich. Die Veränderung ist äußerst anstrengend, schmerzhaft und nicht mit positiven Erwartungen verbunden.

Deshalb erscheint die Abstinenz vielen Abhängigen als ein Schreckgespenst, vor dem sie erschauernd zurückweichen, weil ihnen der endgültige und vollständige Verzicht auf ihren Stoff unvorstellbar erscheint. Sie fühlen sich existentiell abhängig davon und ertragen lieber alle damit verbundenen Krankheiten, Kosten und sozialen Einbußen, wenn sie nur weiter konsumieren dürfen!

Abstinenz oder Akzeptanz?

Nach herrschender Meinung muss bei der Behandlung von Suchtkrankheiten **unbedingte Abstinenz** angestrebt werden, weil eine einmal süchtige Person nicht mehr dazu im Stande ist, das Suchtmittel gemäßigt in kontrollierter Weise zu konsumieren; Sucht ist eine Krankheit, die zwar zum Stillstand gebracht, aber niemals völlig geheilt werden kann.

Das schließt beispielsweise für abhängige Alkoholiker Konzepte wie das „**kontrollierte Trinken**“ aus. Denn sie können ja gemäß der Definition der Sucht nicht mehr kontrolliert konsumieren!

Die klassischen Selbsthilfeverbände Kreuzbund, Blaues Kreuz und Guttempler haben alle ihre Wurzeln in der Abstinenzbewegung. Sie war im 19. Jahrhundert entstanden und erreichte vor dem 1. Weltkrieg ihren Höhepunkt. So wurde der Kreuzbund 1896 von Pater Neumann in Aachen gegründet und verbreitete sich im Deutschen Reich. Der Düsseldorfer Kreuzbund wurde 1911 gegründet.

In der professionellen Suchthilfe wird das Abstinenzziel heute teilweise relativiert. Die sog. **akzeptierende Drogenarbeit** lässt den Konsumenten die Entscheidungsfreiheit über ihre persönlichen Ziele, selbst wenn sie ihren Drogenkonsum nicht aufgeben wollen oder können. Sie verfolgt das Ziel, zur **Minimierung des Leidensdrucks** die Lebensbedin-

der Konsumenten **unabhängig von Ausstiegs- und Abstinenzmotivation** zu normalisieren und zu verbessern (Wikipedia). Instrumente sind **Streetwork, Kontaktläden, Notschlafstellen und Konsumräume**.

Wichtig scheint mir, beide Konzepte nicht als Gegensatz zu betrachten. Die akzeptierende Arbeit erweitert vielmehr die professionellen Behandlungsmöglichkeiten im Vorfeld zur Schadensreduzierung („**Harm reduction**“).

In der Selbsthilfe erleben wir immer wieder Menschen, die die vollständige Abstinenz nicht (oder nicht in einem Anlauf) erreichen. Die klassische Reaktion: „Dann musst du eben noch weiter saufen!“, erschien mir immer - gelinde gesagt - unbefriedigend. Sie hat was von Überheblichkeit, Arroganz und Mangel an Empathie. Eigentlich ist die Aussage Ausdruck des Ärgers über die eigene Hilflosigkeit. Auch Angst vor dem eigenen Rückfall schwingt bei dieser harschen Reaktion mit.

Deshalb arbeiten wir auch in den Selbsthilfegruppen mit Menschen, die nicht abstinent leben. Wir wissen, dass Abstinenz nicht nur ein Ziel ist, sondern auch ein langer Weg mit Höhen und Tälern und auch Stolpersteinen. Die Gruppe kann auf diesem Weg begleiten, stützen und motivieren. Sie darf ihre Mitglieder dabei aber nicht überfordern. Die Besucher müssen allerdings „tagesabstinent“ in die Gruppe kommen, dürfen also am Tag des Treffens nicht konsumiert haben. Eine „Fahne“ im Gruppenraum geht gar nicht und außerdem kann der Betroffene im Rauschzustand den Ratschlägen der Gruppe nicht folgen.

Abstinenz als Königsweg der Suchtselbsthilfe

Für die Selbsthilfe bleibt die Abstinenz der Abhängigen in der Gruppe trotz der vorstehenden Einschränkungen oberstes Ziel der gemeinsamen Arbeit. Die langjährigen Mitglieder sind der lebende Beweis, dass Abstinenz auch nach schwerem Suchtverlauf möglich ist.

Es ist ganz natürlich, dass es während des Konsums den Abhängigen schwer fällt, sich ein Leben ohne Suchtmittel vorzustellen. Der Stoff erfüllt für sie ja ein Bedürfnis, nämlich die **Regulierung ihrer Gefühle**. Sie haben während der oft langen Jahre des Konsums verlernt, ohne dieses Hilfsmittel in die gewünschte Stimmung zu kommen. Sie können es schlicht nicht mehr, wollen aber trotzdem lustig sein oder schlechte Gefühle ausblenden. Außerdem erinnert sie ihr Körper mit unangenehmen Entzugserscheinungen daran, dass ihm das gewohnte Gift fehlt. Es ist die Aufgabe der **Entgiftung**, ihnen über diese schwere Hürde zu helfen.



Die Selbsthilfe kann durch ihr Beispiel motivieren und unterstützen. Deshalb habe ich mit der Fabel von der „Apfelmade Immerstrack“ (kreuzbunduesseldorf.de/Archiv) darauf aufmerksam gemacht, dass sie während des Konsums keine Vorstellung davon haben, wie sich die Abstinenz langfristig anfühlt. So wie die Made nichts davon weiß, wie es ist, als Schmetterling über die Wiese zu schweben! Bei der Suchtbehandlung geht es um nicht weniger als darum, den Patienten eine Idee vom Zustand des freien Lebens danach zu geben. Nur wer daran glaubt, dass das Ziel die Mühe wert ist, wird sich auf den beschwerlichen Weg

machen. Dies glaubhaft zu vermitteln, ist ein Beitrag, den nur die Selbsthilfe leisten kann.

Mit der Entgiftung ist es aber nicht getan. Sie ist nur der erste Schritt zur Überwindung der Sucht. In der **Therapie** muss der Patient wieder Zugang zu seinen Gefühlen finden und lernen, mit ihnen ohne „Stoff“ umzugehen. Dabei hält er sich aber meist in dem geschützten Umfeld einer Klinik oder zumindest unter den Fittichen therapeutischer Betreuer auf. Die eigentliche Bewährung folgt nach Abschluss der Therapie und eventuell der Nachsorge.

Das Leben danach als zweite Chance

Dann muss sich der Patient im rauen Wind des realen Lebens beweisen. Die Vorstellung, „ich höre mit dem Konsum auf und alles ist wieder gut“, ist leider ein frommer Wunsch. Jetzt wird für ihn offenbar, was er in seiner Konsumzeit angerichtet oder nicht erledigt hat. Jetzt muss er sich nüchtern den Problemen stellen, die er zuvor mit seinem Suchtmittel zugedeckt hat.

Die Wiedererlangung des Führerscheins ist vielleicht noch die leichteste Übung. Vielleicht muss er sich aber auch beruflich neu

orientieren oder sich mit aufgelaufenen Schulden auseinandersetzen. Und dann warten wahrscheinlich ungeklärte Beziehungsprobleme in der Familie.

Das heißt, es ist erst mal ein großes Aufräumen angesagt. Danach kann er Bilanz ziehen, was ihm nach den Wirren der Sucht noch geblieben ist. Und dann beginnt das große Abenteuer: **Der Aufbruch in ein neues Leben!** Das ist in der Tat ein Weg ins Unbekannte, wie eine Entdeckungsreise. War die abhängig verbrachte Zeit mit wachsender Einschränkung der Interessen, Vereinsamung und Reduzierung auf den Konsum verbunden, so kann er jetzt seine Ressourcen und Fähigkeiten neu ausrichten und ein neues Leben aufbauen.



Die Grafik zeigt schematisch den Weg in die Krise und wieder hinaus mit der Überlagerung aller Lebensbereiche durch die Sucht und dem Neuaufbau danach. Die Selbsthilfegruppe bietet bei diesem Prozess durch die hier versammelten vielfältigen Erfahrungen ein großes Reservoir mit Rat, Begleitung und tätiger Hilfe.

Reinhard Metz

Die richtige Ausfahrt aus dem Kreisverkehr nehmen

Das Leben eines Suchtkranken kann wie eine Sinuskurve verlaufen. So war es zumindest bei mir. Mit Höhen und Tiefen.

Als ich aufgehört habe zu trinken, habe ich mich auf den Prozess der Veränderung eingelassen. Mein vergangenes Leben wollte ich hinter mir lassen. Nicht die Erinnerung an schöne Momente, ich wollte mich auch nicht von meinem familiären Umfeld trennen oder von wahren Freunden.



Nein, ich habe endlich die richtige Ausfahrt aus dem Kreisverkehr genommen, die Entscheidung getroffen, nicht mehr konsumieren zu wollen. Meine Abstinenzentscheidung! Ich wollte jetzt mal der obere Teil der Sinuskurve sein.

Der damit ausgelöste Prozess veränderte mein Leben im positiven Sinne. Nach der Entgiftung und der Langzeittherapie spürte ich wieder die Kraft und Energie in mir, die ich jahrelang bei mir vermisst hatte. Ich wollte mich auf den Weg machen, wieder sinnvolle Aufgaben zu übernehmen. Kreativ zu gestalten, Projekte zu entwickeln und mich auf Prozesse einlassen. Da kam der Macher wieder in mir hoch, der Gestalter und Visionär.

Nachdem ich aus der Langzeittherapie entlassen wurde, habe ich für kurze Zeit in einer Senioreneinrichtung, in der suchtkranke Menschen kontrolliert konsumieren durften, die Freizeit gestaltet.

Die Tatsache, dass diese Menschen kontrolliert konsumierten, löste in mir Unbehagen aus, war für mich widersprüchlich und ließ sich nicht mit meinen Vorstellungen, zukünftig abstinent leben zu wollen, vereinbaren.

Schnell habe ich mich von dieser Verbindung gelöst.

Ich war aber hungrig und voller Tatendrang und wollte mich eindringlich mit dem Thema „Suchterkrankung und die Psyche“ auseinandersetzen. Was tun?

Zu dieser Zeit war ich schon beim Kreuzbund in Düsseldorf angedockt und besuchte dienstags meine Bezugsgruppe.

Nach anderthalb Jahren merkte ich, dass ich was Eigenes machen wollte. Es juckte in den Fingern. So entschloss ich mich eine eigene Gruppe zu gründen und nahm an der Schulung zum Gruppenleiter teil.

Der Austausch in der Gruppe reichte mir nicht, ich wollte nach Außen, wollte auf den Kreuzbund und die Suchtselbsthilfe aufmerksam machen, den Menschen da Draußen zeigen, dass es Hilfe und Wege gibt, sich von der Sucht zu befreien.

So kam ich zum kommissarischen Beisitzer Öffentlichkeitsarbeit. **Meine nächste Station.** Ich hatte eine Bühne betreten, die mir die Türen in den Betrieben, Kliniken und Einrichtungen öffnete.

Als ich von Regina, der Leiterin der sozialen Dienste eines DAX-Unternehmens in Düsseldorf, angesprochen wurde, ob es möglich sei, eine Gruppe für suchtkranke Führungskräfte zu gründen, verneinte ich diesen Gedanken. Alle Suchtkranken sind gleich und brauchen keine Sonderstellung, so war mein Credo.

Je mehr wir aber in den Dialog kamen und je mehr ich über diesen Gedanken nachdachte, desto mehr kam ich zu der Überzeugung: Das ist eine tolle Idee mit Potenzial.

So wurde die Gruppe für suchtkranke Führungskräfte 2019 gegründet und hat bis heute einen guten Zulauf.

Der nächste Entwicklungsschritt in meinem Prozess war getan.

Mein Hunger nach Weiterentwicklung war aber noch nicht gestillt. Es machte Spaß zu erleben, welche Möglichkeiten sich ergaben, um Betroffene, Angehörige, die berufliche Suchthilfe, Kliniken und alle, die in dem Kontext Sucht integrierten Menschen zu erreichen.

So wurde ich 2020 zum stellvertretenden Vorsitzenden des Kreuzbund Düsseldorf gewählt.

Die damit verbundenen neuen Aufgaben und der weitere Schritt in meinem Entwicklungsprozess zeigten mir, dass ich auf dem richtigen Weg war.

In dieser Zeit wurde die Idee geboren, mehr homogene Gruppen zu gründen. Der Bedarf war da, das Angebot nicht.

Da war sie wieder, meine Kreativität und der Wunsch, neue Projekte zu generieren. Ich spürte die Kraft und Energie in mir, neue Dinge auf den Weg zu bringen, die ich während meiner nassen Zeit so vermisst hatte.

Es ergab sich, dass ich 2023 zum Vorsitzenden des Kreuzbundes gewählt wurde. Mit einem neuen Vorstand und den Beisitzern wurden Ideen umgesetzt, die den Kreuzbund Düsseldorf heute ausmachen.

Wir bekommen Einladungen von Einrichtungen und Trägern, um an Sitzungen teilzunehmen, in denen ich im Sinne des Kreuzbundes agieren kann. Es haben sich Kontakte in die Politik und zum Brauchtum entwickelt.

Das Fernsehen und der Rundfunk sind auf uns aufmerksam geworden. Im Sport sind wir mit Fortuna Düsseldorf und weiteren Fußballvereinen in Kooperation, Infoveranstaltungen sind geplant. Das ist ein neues Projekt in der Öffentlichkeitsarbeit, das Möglichkeiten bietet, die Suchtselbsthilfe einem breiten Publikum näher zu bringen.

Ebenso neu ist, dass ich mit Weggefährten Infoveranstaltungen in privaten Suchtkliniken mache. Eine Zielgruppe, die bis jetzt keine Aufmerksamkeit hatte. Tatsächlich finden aus diesen Reihen Menschen den Weg zum Kreuzbund und nach Düsseldorf.

Heute bin ich froh, die richtige Ausfahrt aus dem Kreisverkehr genommen zu haben. Dass ich durch die Abstinenz mein altes Leben wiedergefunden habe, verdanke ich den vielen Menschen, die mich begleitet haben, meiner Familie und Freunden, den Gruppenteilnehmern, den Menschen im Kreuzbund, den Kontakten nach außen und dem Vertrauen und dem Mut, den ich in mich gesetzt habe.

Ich bin dankbar, dass ich die viele Zeit, die ich mit dem Trinken verbracht habe, neu einsetzen und für sinnvolle Tätigkeiten nutzen kann. Anfangs war dieses Loch, was gestopft werden wollte. Ich will nicht sagen Langeweile, es war eine Leere. Es hat auch einige Zeit gebraucht, bis ich meinen Weg gefunden hatte. Aber meine schon stoische Art, Dinge anzugehen, von denen ich überzeugt bin, hat mir dabei geholfen.

Der strukturierte Alltag und die Suche nach neuen Aufgaben haben mich vorangetrieben so zu agieren, wie ich es für mein Entwicklungstempo brauchte. Denn ich glaube, dass die Abstinenz viele Kräfte freisetzen kann und darüber hinaus im Besonderen das Leben wieder sinnvoll und lebenswert macht.



Jeder Betroffene entscheidet über sein Tempo, das er gehen möchte, wie er sich weiterentwickeln möchte. Jeder für sich braucht seine eigenen individuellen Ziele und befindet sich damit im eigenen Prozess. Nicht jeder hat den Ansporn etwas zu gestalten oder auf dem Weg zu bringen. Das ist gut so und ist richtig. Das darf sein. Es ist aber gut, seinen eigenen Weg und die damit verbundenen Ziele und Wünsche zu definieren.

Ich habe mich auf **mein** Abenteuer Abstinenz eingelassen und blicke zufrieden zurück und wieder nach vorne. Für mich macht das Leben wieder Sinn. Ich habe mich **unabhängig** gemacht, befreit von meinem Suchtmittel.

Ich weiß nicht, wohin meine Reise noch gehen wird. Meine Kreativität und mein Ansporn neue Projekte zu entwickeln, dürfen mich noch lange meines Weges begleiten.

Das erste Glas lasse ich stehen.

Gefängnis oder Allianz?

Wenn ich mir etwas wünschen dürfte, wäre es, dass wir den „Westen“ zusammenhalten! Die politischen Lagen und deren Akteure gehen uns allen ans Gemüt. Wenn dieser Artikel erscheint, haben wir gerade Ostern vollzogen, mit das höchste christliche Fest, das wir in Europa, den USA, Südamerika, Afrika und auf der ganzen Welt feiern. In einer Zeit, in der Trump mit Zöllen droht, die Ukraine ums Überleben kämpft, Elon Musk Politiker anderer Staaten beschimpft, die wiederum brüskiert sind, und vieles mehr.

Liebe Verantwortliche, liebe Politiker, bitte macht Euch einen Knoten ins Taschentuch, beißt auf die Lippen wenn Ihr müsst, aber beruhigt Euch! Auch wenn vieles derzeit nicht dem normal betrieblichen Jargon entspricht, so kann ich alle Standpunkte auf die eine oder andere „Art“ mehr oder weniger vorbildlichen Gebrauchs verstehen und wir müssen uns im „Westen“ letztendlich „einig“ sein und trotz Empfindlichkeiten zusammenhalten, denn es geht um mehr als die eigene Person!

Die USA haben gewählt und wir werden daran nichts ändern können. Wir sollten uns gut überlegen, ob wir wegen dieser vier Jahre alle Stricke reißen lassen, ich bitte um Kontenance!

Was kommt jetzt? Es werden riesige Schulden gemacht, für viele Dinge, die schon längst hätten nebenbei umgesetzt werden sollen. Es herrscht eine große Kriegsangst, unter der die Gesellschaft leidet, und in aller Welt wird aufgerüstet. Sicher, es wurde in der Verteidigung viel gespart, und auch wenn ich lieber über andere Themen schreiben wollte, so müssen wir unsere Bündnispflichten erfüllen, um in unseren westlich geprägten Allianzen zu bestehen und auch in Allianzen zu bleiben. Der „Westen“ dürfte sich nicht „Westen“ nennen, wenn dahinter kein Bündnis stecken würde! Dabei ist alles, was hierbei von Wert für uns ist, die Allianz an sich!

Die Infrastruktur wurde längst verschleppt und muss aufgebessert werden. Und wenn nun das Fass schon aufgemacht wird, so sollte wirklich jede Sparte meiner Meinung nach etwas davon haben, denn es gibt auch eine Infrastruktur für Mensch und Natur! Das richtige Maß für alle zu halten ist nun gefragt. Ich hoffe dabei, dass unser Gesundheitswesen sowie viele Menschen in sozialen Berufen, deren Lohn und Brot kaputtgespart wurden, auch profitieren, um eine gute Versorgung der sozial Schwachen zu gewährleisten. Ehrlich gesagt: Man braucht keine militärische Aufrüstung, wenn es zeitgleich keine intakte Gesellschaft und Wirtschaft gibt.

Und nun, was hat der Artikel mit dem Kreuzbund zu tun? Der Kreuzbund beschäftigt sich doch vorwiegend mit Sucht-Problematiken...? Ich denke aber, da uns alle die Weltlage begleitet und wir mit den Konsequenzen physisch und psychisch leben müssen, sollte man auch in unserem Heft darüber schreiben, wenn Gespräche darüber drängen. Bekanntlich kann ja nur redenden Menschen geholfen werden und gerade wir „Sucht-Gefährdeten“ sind prädestiniert dafür, vieles in uns „hineinzufressen“ und übermäßigen Ballast unausgesprochen mit uns herumzuschleppen. Das trägt zu vielen Katastrophen in, mit und um uns bei.

Ich hoffe, dass wir nicht aufhören, uns miteinander auszutauschen in guter Absicht, denn es lauert immer wieder Gefahr, ein Gefangener zu werden, wenn man nicht miteinander über das Leben redet.

Alexander Reindl



Gedanken zur Trockenheit: Strategien für langfristige Abstinenz

Meine Reise in die Nüchternheit ist ein Marathon, kein Sprint. Als trockener Alkoholiker weiß ich, dass jeder Tag ohne Rückfall ein Erfolg ist - ein Beweis für meine Stärke und Entschlossenheit. Aber wie gelingt es mir, die Abstinenz langfristig zu sichern? Ich möchte meine Erfahrungen und Strategien teilen, die mir helfen, meinen Weg zu einem gesunden und erfüllten Leben ohne Alkohol zu festigen.

1. Die richtige Umgebung: Trigger vermeiden

Ein Rückfall kann durch scheinbar harmlose Auslöser ausgelöst werden. Deshalb ist es entscheidend, dass ich potenzielle Trigger erkenne und meide:

- **Orte und Situationen:** Bars, bestimmte Feiern oder andere Umgebungen, die stark mit Alkoholkonsum verbunden sind, meide ich konsequent.
- **Soziale Kontakte:** Ich habe meine Kontakte zu Menschen überdacht, die regelmäßig trinken oder einen negativen Einfluss auf meine Abstinenz haben.
- **Alkoholhaltige Produkte:** Ich achte darauf, keine alkoholhaltigen Lebensmittel (z.B. bestimmte Soßen) oder Medikamente (z.B. Hustensäfte) zu konsumieren.

2. Innere Stärke: Emotionen managen

Emotionale Auslöser können eine gefährliche Rolle spielen. Stress, Einsamkeit, Wut oder Langeweile können mein Verlangen nach Alkohol verstärken. Daher habe ich gesunde Strategien zur Stressbewältigung entwickelt:

- **Achtsamkeit:** Ich nehme meine Gefühle bewusst wahr und akzeptiere sie, ohne sofort zu reagieren.
- **Entspannungstechniken:** Meditation, Yoga oder Atemübungen helfen mir, Stress abzubauen.
- **Kreative Hobbys:** Ich habe eine kreative Tätigkeit gefunden, die mir Freude bereitet und mich von negativen Gedanken ablenkt.
- **Reflexion:** Ich nehme mir täglich Zeit, um mein Wohlbefinden zu reflektieren und frühzeitig auf Probleme zu reagieren.

3. Unterstützung: Das soziale Netz nutzen

Unterstützung macht einen großen Unterschied. Ich umgebe mich mit positiven und unterstützenden Menschen:

- **Familie und Freunde:** Ich spreche offen über meine Situation und bitte um Unterstützung.

- **Selbsthilfegruppen:** Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen wie dem Kreuzbund oder anderen Programmen bietet mir die Möglichkeit, mich mit Gleichgesinnten auszutauschen und voneinander zu lernen.
- **Professionelle Hilfe:** Ich scheue mich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn ich Schwierigkeiten habe, meine Abstinenz aufrechtzuerhalten.

4. Struktur und Routine: Den Alltag gestalten

Ein geregelter Alltag gibt mir Stabilität und lenkt mich von negativen Gedanken und Verhaltensweisen ab:

- **Fester Tagesablauf:** Ich habe einen festen Tagesablauf mit sinnvollen Routinen etabliert.
- **Freizeitbeschäftigungen:** Ich suche mir Freizeitbeschäftigungen, die mir Freude bereiten, wie Sport, Arbeit oder kreative Hobbys.
- **Gesundheit:** Ich achte auf ausreichend Schlaf und eine gesunde Ernährung, um mein Wohlbefinden zu fördern.

5. Ehrlichkeit und Akzeptanz: Rückfallprävention

Selbstreflexion und ein Notfallplan helfen mir, Rückfälle zu verhindern:

- **Eigene Schwächen:** Ich akzeptiere meine eigenen Schwächen und arbeite aktiv an meiner Abstinenz.
- **Frühzeitig gegensteuern:** Ich reagiere frühzeitig, wenn Suchtdruck aufkommt.
- **Notfallplan:** Ich habe einen Notfallplan für kritische Momente. Ich rufe z.B. eine Vertrauensperson an oder mache einen Spaziergang.

6. Alkohol nicht romantisieren: Realistisch bleiben

Es ist wichtig, dass ich mir immer wieder bewusst mache, warum der Ausstieg aus der Sucht wichtig war:

- **Erinnerungen:** Ich erinnere mich daran, wie negativ sich der Alkoholkonsum auf mein Leben ausgewirkt hat.
- **Problemlösung:** Ich mache mir bewusst, dass Alkohol keine Probleme löst, sondern neue schafft.
- **Dankbarkeit:** Ich entwickle Dankbarkeit für meine Abstinenz und betrachte jeden alkoholfreien Tag als Erfolg.

Burkhardt Thom

Wir gratulieren herzlich...

**Nachträglich
Georg Petzholdt
der am 24. März 2025
85 Jahre wurde.**



**Sasan Berendji
der am 29. Mai 2025
60 Jahre wird.**

**Karin Leitschuh
die am 17. Juni 2025
75 Jahre wird.**



Kreuzbundkalender

KB-Termine:

06.05.2025	10.00 Uhr Frauenfrühstück
09.05.2025	15.00 Uhr 1. Redaktionssitzung
09.05.2025	17.00 Uhr Vorstandssitzung
10.05.2025	10.00 Uhr Frauenfrühstück
16.05.2025	18.00 Uhr Gruppenleiterrunde
03.06.2025	10.00 Uhr Frauenfrühstück
06.06.2025	15.00 Uhr 2. Redaktionssitzung
06.06.2025	17.00 Uhr Vorstandssitzung
14.06.2025	10.00 Uhr Männerfrühstück
16.06.2025	15.00 Uhr Frauenarbeitskreis

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Matthias Hahne
Tagesklinik Langerstraße	Matthias Hahne
JVA Düsseldorf 18:00 - 19:30 Uhr	G. Wolf-Thissen Achim Zeyer Jeden 2. Dienstag
Markushaus	Achim Zeyer
Fliedner- Krankenhaus	Frieda Franco- Santamaria
Oberbergklinik Hürth	Klaus Kuhlen
Oberbergklinik Kaarst	Klaus Kuhlen Reinhard Metz
Tönisstein	Matthias Hahne Klaus Kuhlen im Wechsel
My Way Betty Ford Klinik	Klaus Kuhlen, Markus Kunkel, Reinhard Metz
Salus Klinik Hürth	Klaus Kuhlen
SKFM	Klaus Kuhlen

Öffnungszeiten der Cafeteria an den Wochenenden:

jeden Sonntag 14.00h bis 18.00h

Cafeteria

Supervision nur für Gruppenleiter und Stellvertreter

**Anmeldungen zur Supervision
bis spätestens eine Woche vor
dem jeweiligen Termin im Büro.**

**17. Mai 2025
12. Juli 2025
13. September 2025
08. November 2025**

Kreuzbund-Gruppen und Gesprächskreise im Begegnungszentrum (BZ), Hubertusstraße 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ19 Nicht stoffgebundene Abhängigkeit 17:00-18:30 Uhr Nathalie Massion-Opfinger M 0176-55953855 nathalie.massion@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ22 60 Plus 11:00-12:30 Uhr Reinhard Metz T 0211-571859 reinhard.metz@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ9 11:00-12:30 Uhr Jürgen Siebertz T02065-5500999 juergen.siebertz@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ5 Frauengruppe 18:00-19:30 Uhr Daniela M 0157-76019715 frauengruppe@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ6 19:30-21:00 Uhr Stefan Linker stefan.linker@kreuzbund-duesseldorf.de
BZ 11 Selbsthilfe für Führungskräfte 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ14 17:15-18:45 Uhr Byrthe Schmidtke T0211-1588051 byrthe.schmidtke@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ3 Seniorengruppe jeden 2.Mittwoch im Monat 15:00-17:00 Uhr Brunhilde Dupick T 0203-740951 bruni.dupick@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ4 Kreuzbund queer 19:00-20:30 Uhr Matthias M 0151 11574650 matthias.hahne@kreuzbund-duesseldorf.de	
BZ15 18:30-20:00 Uhr Heinrich Kroll T 0211-9216216 heinrich.kroll@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ1 Junger Kreuzbund I 18:00-19:30 Uhr Kamil Szachowski M 0177-7494857 kamil.szachowski@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ17 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ8 19:30-21:00 Uhr Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de	
	BZ2 Junger Kreuzbund II 18:45-20:15 Uhr Sören Mindhoff M 0173-7475835 soeren.mindhoff@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ12 18:30-20:00 Uhr Achim Zeyer M 0172-2666987		

Aussengruppen und Freizeit

	Donnerstag	Freitag	Samstag
	LVR-Klinikum Haus 26 16:00-17:30 Uhr Klaus Pöpperl T 0211 17939481 klaus.poepperl@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ10 Redaktions Team jeden 1. Freitag im Monat 15:00 Uhr im HuB 3 Treff Horst Stauff T 02173 33341 redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de	
	BZ18 Malen und Handarbeiten 17:00-18:30 Uhr Christa Thissen T 0211 356617 christa.thissen@kreuzbund-duesseldorf.de	Onlinegruppe Zoom 18:30-20:00 Uhr Andrea Stevens M 0171 1002342 andrea.stevens@kreuzbund-duesseldorf.de	
	Holthausen 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177 8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de Ev. Kirchengemeinde D'Süd Adolf Klarenbach-Straße 4		
	Derendorf 18:55-20:00 Uhr Uwe Erger M 0174 9107087 uweerger@outlook.de Pfarre Heilig Geist Ludwig Wolker Str. 10		

Kreuzbund-Gruppen in Ratingen und im Rheinkreis Neuss

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Meerbusch Büberich 18:00 Uhr KKG Heilig-Geist Karl-Arnold Str, 36 40667 Büberich Manfred Hellwig M 0173 7465216	Neuss Zentrum 19:00 Uhr ONS-Zentrum Reydtter Strasse 176 41464 Neuss Rainer Petermann M 0157 56626300	Dormagen 1 18:00 Uhr Caritas Haus Unter den Hecken 44 41539 Dormagen Ulrich Neumann M 0162 1791677	Neuss Mitte 19:00 Uhr ONS-Zentrum Reydtter Strasse 176 41464 Neuss P.W. Motes T 02132 71399
Neuss West 19:00 Uhr ONS-Zentrum Reydtter Str. 176 41464 Neuss Wolfgang Hebing T 02131 130308		Neuss 1 19:00 Uhr ONS-Zentrum Reydtter Strasse 176 41464 Neuss Horst Schumacher M 01520 3686097	Grevenbroich 1 20:00 Uhr Lindenstrasse 1 41515 Grevenbroich Kalle Holz T 02181 1357
Ratingen 19:00 Uhr Statt-Café Graf Adolf Str. 7-9 40878 Ratingen Jens Brohse M 0170 1743753 Anne Merke T 02102 913967		Grevenbroich 3 20:00 Uhr Lindenstrasse 1 41515 Grevenbroich Hans Aretz M 0177 5250224	

Kreuzbundkontakte

KREUzbUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

Telefon Büro 0211/ 17939481
 Telefon Cafeteria 0211/ 17939482
 Fax 0211/ 16978553
www.kreuzbund-duesseldorf.de

Vorstand

Klaus Kühlen 0177/ 8701685
 Günter Wolf-Thissen 0211/ 356617
 (Mobil) 0176/ 31137130

Geschäftsführung

Matthias Hahne 0211/ 17939481
 (Mobil) 0151/ 11574650

Frauenarbeit

Christa Thissen 0211/ 356617

Freizeit

Achim Zeyer 0172/ 2666987

Cafeteria

Frieda Franco
 Santamaria 0211/ 17939482

Öffentlichkeitsarbeit

Komm. Klaus Kühlen 0177/ 8701685

Geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-101

Öffnungszeiten:

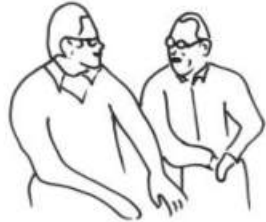
Büro Hubertusstraße 3

Montag bis Donnerstag
 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Cafeteria:

Montag bis Freitag
 9.30 Uhr bis 19.30 Uhr
 Sonntag 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Ab sofort



Der Kreuzbund bietet an:

**Einzelgespräche jeden Mittwoch
 zwischen 14 und 16 Uhr.**

Tel. 0211/ 17939481

**mit
 Klaus Pöpperl**

Notrufnummern

Telefonnotruf 0180/ 3240700
 Telefonseelsorge 0800/ 1110222

Suchtambulanz
 Grafenberg 0211/9 22-36 08

Bundesverband Hamm

Münsterstr. 25, 59065 Hamm
 Zentrale 02381 / 672720

Diözesanverband Köln

Georgstr. 20, 50676 Köln
 Telefon 0221 / 2722785
 Fax 0221 / 2722786
kbk@kreuzbund-dv-koeln.de



Wir trauern um...



Frauke Piepmeyer

*** 02.12.1942**

† im März.2025



Nachruf

Heimlich, still und leise ist sie von uns gegangen.

Dabei war sie weder heimlich noch still und auch nicht leise, im Gegenteil:

Frauke war präsent, deutlich und mit einer kräftigen Stimme, sehr durchsetzungsfähig.

Frauke war ein Kreuzbund-Urgestein und über 30 Jahre trocken. In der damaligen Rather Gruppe war sie einige Jahre Gruppenleiterin und jetzt schon viele Jahre in unserer BZ8 als Gruppenmitglied und Kassiererin.

Den Kreuzbundfrauen war sie sehr zugetan und führte sie auch einige Jahre. Sie war im KB stets einsatzbereit.

In den letzten Monaten zog sie sich allerdings mehr und mehr zurück. Sie war wohl müde geworden.

Wir werden sie sehr vermissen.

In stiller Dankbarkeit und Trauer

Die BZ8 und die Kreuzbundfrauen

Gisela Schulz

*** 26.06.1944**

† 22.03.2025



Mein Abenteuer Abstinenz

Welche Erwartungen habe ich an eine Abstinenz? Wird dann alles besser? Schaffe ich es?

Kann ich einfach der Sucht widerstehen? Was werden die anderen von mir denken? All meine Freunde gehen verloren. Sicherlich wird man mit dem Finger auf mich zeigen und mich auslachen. Ich werde keinen Spaß mehr am Leben haben, werde viel verlieren.

Früher hätte ich niemals geglaubt, dass es für mich möglich sei, mit dem Trinken aufzuhören.

Wofür auch? Damals machte ich mir nur ab und zu Gedanken über mein Suchtverhalten. Das passierte immer dann, wenn es mir am Tag nach der täglichen Sauftour schlecht ging. Irgendwann kam aber auch bei mir der Punkt, wo ich mein Leben ändern wollte und musste. Viele Versuche, der Sucht zu entfliehen, verliefen am Anfang im Sand. Mein Vorhaben abstinent zu leben blieb für mich unerreichbar. Ich hatte keinen Plan und vor allem keinen Mut zur Veränderung - noch nicht. In mir kamen Ängste vor einem Scheitern auf. Warum etwas Neues wagen, wenn das Alte doch so erträglich ist?



Erst nach und nach fand ich viele Gründe, warum Veränderung einen positiven Effekt auf das Leben und meine Gesundheit hat. Bei so einer Veränderung geht es nicht alleine darum, das große Ziel zu erreichen. Wichtiger ist der Weg dorthin, auf dem man viel lernen kann und viele neue Erkenntnisse gewinnen wird.

Voraussetzung ist an erster Stelle die Ehrlichkeit zu sich selbst. Ich muss meine Kräfte realistisch einschätzen. Also fange ich mit kleinen Schritten an, ohne die Latte zu hoch zu setzen. Wichtig ist am Anfang, sich auf gar keinen Fall zu stark unter Druck zu setzen.

Die ersten Tage und Wochen sind die schwierigsten. Wer körperlich bereits schwer abhängig ist, braucht auf jeden Fall einen Alkoholentzug in einer Klinik und eine ambulante engmaschige Begleitung. Sehr wichtig ist die Suche nach einer Selbsthilfegruppe. Dann gilt es, das Leben ohne Alkohol zu gestalten sowie sich für kritische Situationen zu wappnen, um trocken zu bleiben.

Beispiele für kritische Situationen gefällig?

- * Ich war schon immer gerne auf **Rockkonzerten**. Das wichtigste war immer der Bierstand und die tolle Stimmung.
- * Den Glühwein auf dem **Weihnachtsmarkt** durfte ich natürlich auch niemals verpassen.
- * Die Urlaube an der Adria waren viele Jahre der Renner. Den Weg zur **Strandbar** kannte ich zu gut. Abgesehen von der Sauferie und einem üblen Sonnenbrand blieben die meisten Erinnerungen an schöne Sehenswürdigkeiten weg.
- * Die **Weihnachtsfeier** in der Firma war auch immer sehr schön. Viele haben im Laufe des Abends dann die Kontrolle verloren.

Und auf das alles sollte ich nun verzichten? Um nicht mehr trinken zu müssen, brauchte ich für die Zukunft einen Plan. Und der ist aufgegangen. Ich musste einfach meine Einstellung zum Leben etwas umkrempeln, um positive Veränderungen zu erreichen. All diese Dinge wie Urlaub, Weihnachtsmarkt usw. laufen ja nicht weg. Verzichten ist der falsche Gedanke. Jedes Jahr wiederholen sich die Ereignisse. Ich muss ja nicht daran teilnehmen, wenn ich mich nicht stark genug dafür fühle. Solange ich Gefahr laufe, in alte Muster zu verfallen, verschiebe ich diese Vorhaben. Ich habe gemerkt, dass dies der richtige Weg ist.

Durch viele kleine Schritte habe ich sehr viel gelernt. Nicht zu weit im Voraus planen, sondern achtsam zu sein. Im Laufe der Zeit fällt vielen Menschen das Achtsamsein immer leichter. Dies führt zum richtigen

Weg in eine zufriedene Abstinenz. Es macht einen richtig stolz, ein Teil dieser Freiheit zu sein.

In dem Moment, als mir bewusst wurde, dass ich das Suchtmittel nicht mehr benötige und auch nicht benutzen möchte, habe ich entschieden, dass ich allein die Macht über mich habe. "Ich bin noch nicht soweit" war früher häufig die Ausrede, warum mir der Absprung noch nicht gelang. Kontrollverlust, Angst, Verlust des Spaßes, Unsicherheit, Selbstzweifel lagen hinter mir.

Heute muss ich auch nicht mehr über Kompromisse nachdenken. Also komme ich nicht mehr auf die Idee, andere Suchtmittel oder z.B. „kontrolliertes Trinken“ zu versuchen. Ich weiß nur zu gut, dass ein „vernünftiger Umgang“ mit Alkohol schon lange kein Thema mehr für mich ist. **„Ich kann nicht verlieren, was ich nicht mehr besitze“**. Diese Einsicht war ein Schlüssel, der mir sehr geholfen hat. Ich brauchte nicht mehr mit Wehmut zurückzudenken, sondern konnte und kann immer wieder aufs Neue nach vorne schauen. Es geht um die zufriedene Abstinenz. Und nicht darum, etwas zu vermeiden.

Viele Bücher und Gespräche haben mir auch sehr viel Kraft gegeben, wenn ich heute an das Ende meiner Trinkerei denke.



Ein großes Vorbild ist und bleibt einer meiner besten Freunde, der Autor *Anton Erhart*. Eins seiner Bücher heißt *„Abenteuer Abstinenz“*. Auch nach fast sechs Jahren meiner zufriedenen Zeit ohne Stoff lese ich gerne in seinem Buch. Dabei motivieren mich immer wieder zwei Sätze: „Je länger ich über meine Ansicht zum Thema Abstinenz geschrieben habe, umso weniger Gewicht bekam das Thema Alkohol“ - „Die suchtkranken Menschen, die zu sich gefunden haben und nun gesünder mit sich umgehen, sie haben etwas in sich entdeckt, welches sie befähigt, ein zufriedeneres Leben zu führen“.

Steffen Liebscher

RESOLUTIONEN

Die Bedeutung des Wortes „Resolution“ ist keinesfalls nur auf politische Themen beschränkt. Aus irgendeinem Grund, ich weiß nicht einmal mehr wie es dazu kam, schlug ich den Begriff im Internet nach.

Außer der Begriffsklärung im politischen Sinne wurde der Begriff auch medizinisch definiert. Er bedeutet: „Die Rückbildung einer Krankheit“.

Auch eine „Auflösung von Symptomen“ oder der „Rückgang eines Abszesses“ (beispielsweise) kann damit gemeint sein.

Da ich das Wort vorher nur im politischen Sinne verwendet habe, war die medizinische Begriffsklärung für mich neu und irgendwie hat es ganz zufällig auf meine Situation gepasst. Zwar hatte ich keinen Abszess oder keine Wunde am Körper, welche im Begriff der Heilung war, doch es gab da noch eine andere Sache.

Genauso wie viele von uns trage auch ich immer mal mehr, mal weniger, den naiven Wunsch mit mir herum, sich mal eine „Auszeit“ zu gönnen und diese mit den alten Begleitern sowie Drogen, die ich in der Vergangenheit auf verheerende Weise konsumierte, zu begehen.

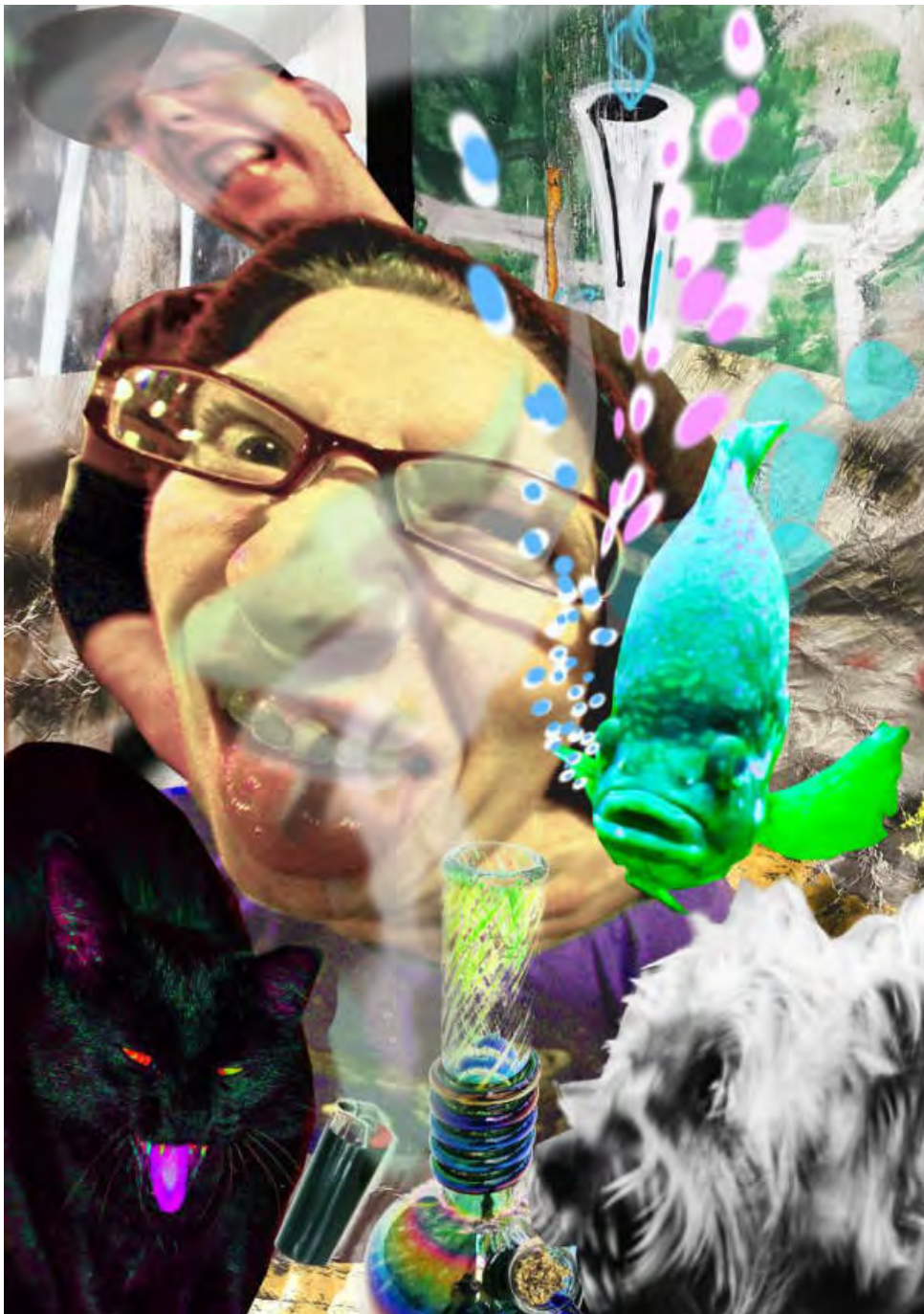
Genauer gesagt meine ich damit: Ich kann es nicht leugnen, mir diese Auszeit in den letzten Jahren schon mal genommen zu haben. Schande über mich.

Aber im Ernst, ich möchte hiermit niemanden dazu animieren, es mir gleichzutun. Gerade bei „harten Drogen“ ist der nebenher laufende Suchtdruck sehr schwer durchzuhalten, und wie man es am Beispiel Alkohol sieht, schaffen es nur sehr wenige, auf Anhieb „clean“ zu werden.

Ich verstehe das, und auch eventuelle Rückfälle oder „Ausnahmen“ von dem Status Quo - beständig clean bleiben zu wollen und dies auch beizubehalten - respektiere ich, besonders wenn man dann auch wieder in die Normalität zurückfindet. Ich wäre ja dann das beste Beispiel.

Das ganze ist natürlich für viele ein Tanz auf dem Vulkan, dem nicht jeder gewachsen ist - aber es passiert eben.

In meinem Fall hat es (Gott sei Dank) dazu geführt, dass ich in solchen Phasen immer wieder bemerkt habe, welche unangenehmen Seiten dieser ganze Konsum hat. Welche Nachteile doch dieser Rausch mit sich bringt. Man ist verhalten, kann nicht schlafen, fühlt sich unwohl, ist hektisch, schwitzt schneller, die Haut wird fahl und trocken, der Körper macht nicht, was er soll, zuckt, schmerzt, und, und, und - Die Symptome sind bei jedem mehr oder weniger stark ausgeprägt.



Alexander Reindl

Dazu kommen einem dann noch die Erinnerungen hoch, wie es doch früher war, wo man der Droge wegen dem Entzug hinterherrennen musste, um die Versorgung sicher zu stellen.

Und selbst auf der „Dealer-Seite“ gab es keinesfalls immer Garantien für regelmäßige Versorgung. Da hat man oft schon mal warten müssen, bis die Lieferung kam, oder schlimmer: Der Händler wurde verhaftet oder man wurde selbst verwickelt in Transaktionen und wurde durch illegalen Besitz von Drogen die einem dann abgenommen wurden auf Entzug in eine Zelle gesperrt. War man irgendwann frei, musste man auch erst mal wieder an andere Kontakte Leute kommen und wurde evtl. sogar polizeilich verfolgt, um die nächste Clique ausfindig zu machen.

Alles schlimme Erfahrungen, die einem dann wieder durch den Kopf gehen. All das für den zeitlich begrenzten Rausch, der sich später dann in körperliche Abhängigkeit verwandelte und in den Ruin treibt.

Jetzt nochmal der Bezug zur „**RESOLUTION**“ mit sich selbst.

Ich finde, der Begriff passt hervorragend zu meinem Erlebnis mit Rückfällen. Da ich ja jetzt schon mehrere Jahre ohne Beikonsum lebe und mein Ersatzmedikament (Polamidon) schon so weit abdosiert ist, dass es langfristig irgendwann keine Rolle mehr spielen wird, konnte ich mich aus eigener Kraft aus der „naiven Eskapade“ befreien!

Zur Hilfe kamen mir natürlich auch die ganzen Erfahrungen, die ich mit dem Heroin hatte, und ich konnte den Absprung glücklicherweise gut einschätzen. Die minimale Dosis vom Ersatzmedikament war eine beiläufige Unterstützung, hätte allein jedoch keinen Ausgleich schaffen können.

Die Haupt-Resolution ging von mir selbst aus, auf welche ich dann doch stolz war! Ich hätte auch aus „Jux und Dollerei“ ja noch mehr Zeit und Geld für den „Kick“ investieren können, doch das davor wiedergewonnene Leben mit Tagesstruktur und ohne Geldsorgen seinen Alltag mit Verantwortung zu meistern, waren mir viel wichtiger!

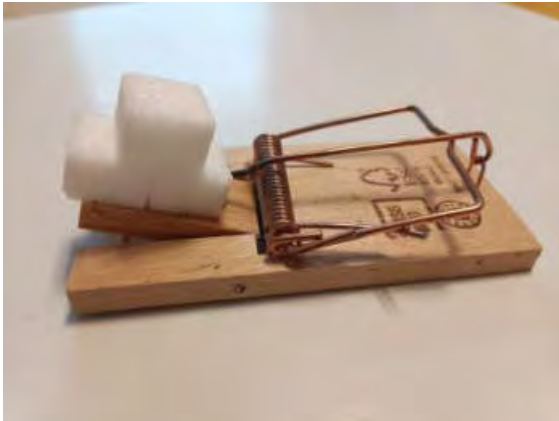
Diese Einsicht kam mir bei dem besagten Rückfall, bei welchem dann meine Vernunft die Überhand bekam über diese planlose Betäubung mit nichts und wieder nichts.

Das Ganze zieht natürlich die mittlerweile jahrzehntelange Erfahrung mit sich, welche natürlich am besten gar nicht erst getragen werden sollte.

Aber wäre sie nicht zum Tragen gekommen, könnte ich jetzt auch nicht von meiner Resolution mit mir selbst stolz berichten: „Ich möchte ein dauerhaft cleanes Leben leben!“

Alexander Reindl

Ist da Zucker drin?



Es ist wirklich fast ein abenteuerlicher Weg, Essen und Trinken zu finden, das keinen Zucker, keine Austauschstoffe oder Süßungsmittel enthält. Ich will wegen meiner Suchtgefahr wissen, ob Zucker zugefügt wurde. Das natürliche Vorkommen von Zucker in Obst, Gemüse und Getreide muss ich nicht berücksichtigen, da der Körper ihn anders verstoffwechselt.

Es ist wirklich schwierig, denn es ist eine Sucht, bei der ich nicht „trocken“ werden kann. Und die Hersteller von verarbeiteten Lebensmitteln verstecken Zucker unter vielen Begriffen leider sehr geschickt. Es handelt sich um Ersatz von Zucker, der für sie zwar günstiger ist, für den Verbraucher aber nicht.

Erst einmal lesen

Beim Einkaufen lese ich auf der Verpackung die Nährwerttabelle und erfahre, wie hoch der Anteil an Kohlenhydraten ist, direkt darunter steht der Wert des Zuckers, denn Zucker gehört zu den Kohlenhydraten. Damit ist der Haushaltszucker gemeint, keine Süßungsmittel. Dieser Wert unterscheidet sich:

1. in natürlich vorkommendem Zucker (wie in Naturjoghurt) und
2. in zugesetzte Zuckersorten, die ich in der **Zutatenliste** finde.

Es ist gut, wenn man sich mit den Bezeichnungen auskennt. Häufig steht da ein Hinweis: „Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken!“ Das verlangt der Gesetzgeber.

Beispiel: Die Nährwerttabelle von je 100 Gramm Haferflocken zeigt 59 Gramm Kohlenhydrate. Davon ist der Anteil des Zuckers 0,7 Gramm und wird gesondert ausgewiesen. Das ist ein natürliches Vorkommen. Das muss ich so hinnehmen, wenn ich Haferflocken essen will.

Als ich im Mai 2023 den Vorsatz fasste, keinen Zucker mehr zu essen, gab es nur diesen Weg: Ich muss so wenig zugesetzten Zucker wie möglich zu mir nehmen. Es ist schon fast ein Abenteuer, die richtige Wahl zu treffen.

Es gibt keinen idealen Zuckerersatz

Ich wähle nur Lebensmittel, wie die Natur sie hervorbringt und die ich selbst zubereite - ohne Zucker, Honig, Sirup oder Säfte. Denn Ahornsirup, Agavendicksaft und Kokosblütenzucker sind zwar natürliche Zuckervorkommen, enthalten aber sehr viel Fruktose, sind kalorienreich und in der Herstellung alles andere als nachhaltig, weil ihre Grundstoffe häufig von weit her kommen.

Die AOK hat im Internet aufgelistet, was es mit den **Zuckerersatzstoffen** auf sich hat: Xylit (auch Birkenzucker genannt), Erythrit und Stevia kommen dabei ganz schlecht weg. Ihre Herstellung bedeutet chemische Prozesse, teilweise wird Natronlauge und Schwefelsäure eingesetzt. Birkenzucker besteht häufig aus Reststoffen aus der Landwirtschaft wie Stroh, Maiskolbenresten oder anderen Holzarten. Bei Erythrit, einem Zuckeralkohol, wird in aufwendigen Verfahren Glukose und Zucker mit Hilfe von Pilzen und Hefen umgewandelt. Stevia, eine Pflanze, aus ihren Blättern werden die süßen Inhaltsstoffe in vielen thermischen Verarbeitungsschritten isoliert, und zwar unter Einsatz von Aluminiumsalzen. Das alles sind keine natürlichen Zuckeralternativen. Sie benötigen viel Energie zur Herstellung und haben als Nebenwirkung häufig Blähungen und Durchfall.

Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe, die in der EU zugelassen sind, werden zwar hauptsächlich in der Diabetikerernährung eingesetzt. Sie sind aber auch in gewichtsreduzierender Kost und Lightprodukten enthalten. Dass man an Krebs erkranken kann, konnte bislang durch Studien nicht belegt werden. Dass sie dagegen das Gleichgewicht der Darmbakterienstämme im Mikrobiom verändern, darüber weiß man heute mehr.

Für mich ist wichtig zu wissen, dass diese Stoffe verhindern, von der Sucht nach Zucker wegzukommen, denn das Belohnungssystem ist nicht zu täuschen. Das Gehirn will Glukose haben, das haben Hirnforscher bewiesen.

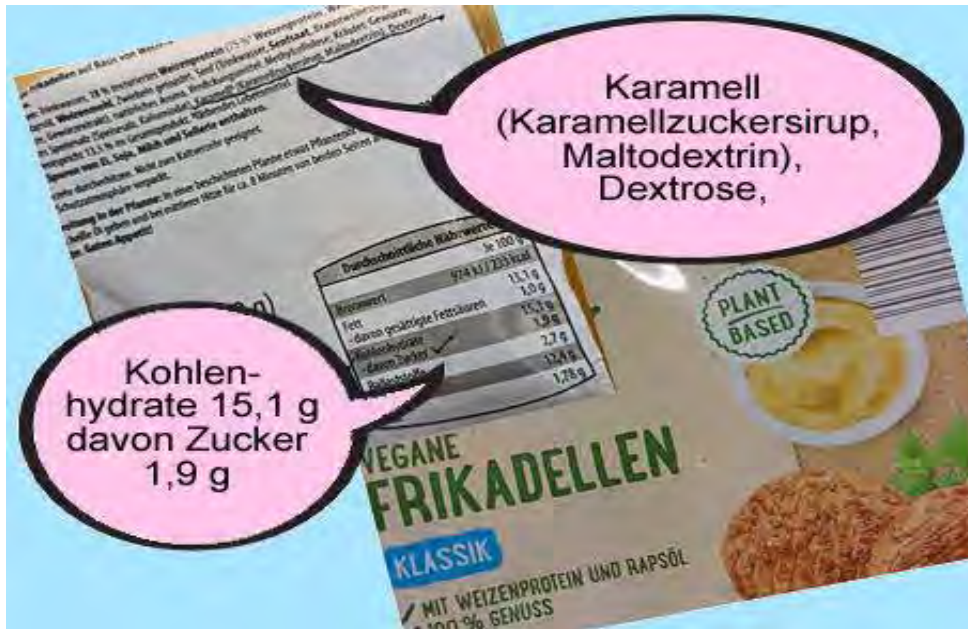
Hier nur zwei für mich fast unglaubliche Besonderheiten von Zutaten, die in fertigen Gerichten vorkommen:

1. **Maltodextrin** ist ein Kohlenhydratgemisch. Es setzt sich aus Maltose, also Malzzucker, und Dextrose, also Traubenzucker, zusammen. Schweine werden damit gemästet, es wird aber auch Abnehmpulvern zugesetzt. Es ist in Lebensmitteln zu finden, vom Brot (wegen einer guten Kruste) bis zur Kindernahrung, in Wurst, Suppen, in Sportlernahrung und isotonischen Getränken, sogar in der Kaffeerösterei.

2. **Glucose-Fructose-Sirup**, auch Invertzucker oder Isoglucose genannt, wird aus der Stärke von Mais, Weizen oder Kartoffeln hergestellt. Er dient aber auch als Zusatzstoff in Tabak und Zigaretten und fördert das Suchtverhalten nach Nikotin. Die Hersteller in der EU dürfen es seit 2017 verwenden, weil es billiger und einfacher als Zucker zu verarbeiten ist.

Zucker ist ein Suchtmittel. Ich hatte keine Vorstellung davon, was es für mein Leben bedeuten würde, Süßes wegzulassen. Schritt für Schritt habe ich mich auf dieses Abenteuer eingelassen - und es hat sich gelohnt.

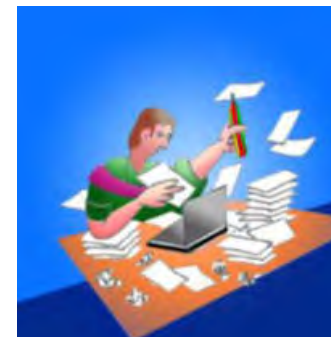
Barbara Heckhoff



“Zucker allerorten, auch wo man ihn nicht vermuten würde!”



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

Liebe Gruppenbesucherin, lieber Gruppenbesucher!

Du hast einen großen Schritt gemacht,
den Schritt von der Abhängigkeit zur Abstinenz.

Wage doch noch einen weiteren Schritt, werde Mitglied im Kreuzbund e.V.

Es ergeben sich für Dich neue Perspektiven und Möglichkeiten.
Möglichkeiten, an die Du bisher noch nicht gedacht hast:

Du bekennst Dich offen zu Deiner Suchterkrankung.

Du stärkst das Zusammengehörigkeitsgefühl – Du gehörst dazu.

Deine Angehörigen können sich in der Gruppe mit ihrer Betroffenheit auseinandersetzen.

Deine Gruppe erhält mehr Mitspracherecht, wird mehr gehört.

Du kannst auf Diözesan-, Landes- und Bundesebene mitbestimmen.

Du kannst Funktionen in Deiner Gruppe, im Stadt-, Regional-, Diözesan- und Bundesverband übernehmen.

Du kannst an allen Fortbildungsmaßnahmen des Bundesverbandes teilnehmen, zum ermäßigten Preis.

Du stärkst den Kreuzbund e.V. als Verband, dadurch hat er mehr Mitsprache- und Gestaltungsmöglichkeiten bei Fragen der Gesundheits- und Sozialpolitik.

Durch Deinen Beitrag hilfst Du mit, neue Gruppen aufzubauen und gibst Menschen Hilfe und Hoffnung.

Du bist versichert durch die Vereinshaftpflicht- und Unfallversicherung des Kreuzbund e.V.:

Dein Kfz ist kaskoversichert, wenn Du für den Kreuzbund unterwegs bist.

Durch erhöhtes Beitragsaufkommen besteht weniger Abhängigkeit von Drittmitteln und dadurch mehr Selbstbestimmung des Kreuzbundes.

Du bist Mitglied im Deutschen Caritasverband.

Hast Du eigentlich schon ernsthaft überlegt, warum Du kein Kreuzbundmitglied bist?

Gibt es tatsächlich Gründe, die Dich davon abhalten, Kreuzbundmitglied zu werden?

Sind es finanzielle Überlegungen, die Dich daran hindern (für € 0,33/pro Tag), Kreuzbundmitglied zu werden?

Hast Du Schwierigkeiten, Dich an den Grundwerten des Kreuzbundes zu orientieren?

Wenn Du diese Fragen mit Nein beantwortest,
warum bist Du dann kein Kreuzbundmitglied?

Werde Mitglied im Kreuzbund! (Beitrag 10,00 € (Paare 18,00 €) monatlich)

Du stärkst dadurch die Gemeinschaft, machst sie tragfähiger und selbstbewusster!

Ohne Mitglieder kein Verband!

Ohne Verband keine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft!

Aufnahmeantrag - Hiermit beantrage ich (beantragen wir) die Mitgliedschaft im Kreuzbund.

Einzelperson	Eintrittsdatum: 01.01.20... /01.07.20...	
	Kündigung: 30.06.20... /31.12.20...	
Name*	Geb.	
Straße*	PLZ und Ort*	
Telefon	E-Mail	

Partner/-in	Eintrittsdatum: 01.01.20.../01.07.20...	
Name*	Geb.	
Straße*	PLZ und Ort*	
Telefon	E-Mail	

*Pflichtfelder

Wir beantragen die Anwendung des reduzierten Partnerbeitrages ☐ ja ☐ nein

Mitgliedsbeitrag für die Einzelperson	Reduzierter Mitgliedsbeitrag pro Partner ¹
120,00 €	108,00 €

Zahlungsrhythmus: jährlich / halbjährlich / monatlich

Zahlweise: Überweisung / Barzahlung / Dauerauftrag

Stadtparkasse Düsseldorf, IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34, BIC: DUSSDE33XXX

1= Maßgebliches Kriterium – Lebensgemeinschaft; gemeinsamer Hausstand/Adresse
Gemeinsamer Gruppenbesuch ist nicht Voraussetzung

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

Datum:	Unterschrift	Datum:	Gruppenleiter/Unterschrift / Stempel
---------------	---------------------	---------------	---

Datum: **Unterschrift** (Partner/-in)



**Die Redaktion wünscht allen Lesern
einen wunderschönen,
erholsamen Sommerurlaub!**



www.kreuzbund-duesseldorf.de

Redaktionsschluss für das nächste Magazin

**Nr. 212 / 2025
ist der 06.06.2025**

**Titelthema:
„Mach mit - Neuanfang“**

Impressum



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

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

Bankverbindung und Spendenkonto:
Stadtparkasse Konto: BIC: DUSSEDDXXX

IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

Verantwortlicher Redakteur:

H. Stauff

Redaktion:

**C. Blasche, B. Heckhoff, Th. Hintzen,
K. Kuhlen, S. Liebscher, R. Metz,
A. Reindl, H. Stauff**

Satz: C. Blasche

Zeichnungen: H. Stauff

6x jährl. (KB-Eigendruck)

Auflage: 1100 Stück



211 / 2025