



KREUZBUND

Magazin

*Sucht
selbst
hilfe*

Kreisverband Düsseldorf e.V. Nr. 213

September/Oktober 2025



Editorial

Abstinenz – und jetzt?

Unser heutiges Leitmotiv ist fast das Hauptthema unseres Engagements im Kreuzbund. Neben der wichtigen Präsenz in der Suchtaufklärung und -prävention, durch zum Beispiel unsere Vorträge an Schulen und der Unterstützung in Form der Suchtberatung in Gruppen- und Einzelgesprächen, sind gerade unsere Selbsthilfegruppen als bedeutende Dauermaßnahme ein Schlüsselement für ein abstinentes Leben.

Ist einmal der Entschluss gefasst, sich aus der Sucht zu befreien, stellt sich oft die Frage - und was dann? Wie soll es weitergehen? Was soll ich tun? Wer kann mir helfen? Wie fülle ich mein neues Leben sinnvoll aus?

Und vieles mehr bleibt da unbeantwortet.

Da springen dann unsere Gespräche in den Selbsthilfegruppen ein. Aus dem eigenen Erleben und den Erfahrungen auf dem Weg aus der Sucht ergeben sich Beispiele und Parallelen zur eigenen Situation und Not. Woche für Woche gibt die Gruppe gute Ratschläge für die Bewältigung von Stress, Verunsicherung, Rückfall-Ängsten und auch Einsamkeit.

Gerade die Möglichkeit, sich mal ohne Scheu vor Gleichgesinnten auszusprechen zu können, hilft den Teilnehmern enorm. Das offene Wort und die Begleitung durch geschulte Gruppenleiter sind da sehr hilfreich.

Auch der Umgang mit Familie, Angehörigen und Freunden muss auf neue Füße gestellt werden. Hilfreiche Hände aus dem Kreuzbund können hierbei sehr wichtig sein. Nicht selten gehen auch Angehörige mit in unsere Selbsthilfegruppen.

Plötzlich wird einem aber auch bewusst, dass da viel Zeit übrig bleibt, die gefüllt werden muss. Angebote aus den Gruppen und viele Anregungen von Mitstreitern zu den verschiedensten Aktivitäten zeigen Wege auf für ein erfülltes neues Leben.

Es gibt keinen idealen Fahrplan für ein abstinentes Leben, aber es gibt viele Möglichkeiten, je nach persönlicher Situation, es einfach zu versuchen.

Abstinenz - und jetzt? - packen wir es gemeinsam an!

Redaktion

Neues aus dem Vorstand

+++ Betriebsrätekonferenz +++

Im Rahmen der diesjährigen Betriebsrätekonferenz der Metro in Bonn, haben Gerd Breier und Klaus Kühlen den Kreuzbund Düsseldorf vorgestellt und Kontakte hergestellt. Die Metro und der Kreuzbund möchten in Zukunft eine Zusammenarbeit im betrieblichen Kontext herstellen.

+++ Caritas +++

Die Fachstelle Sucht der Caritas und der Kreuzbund Düsseldorf haben sich darauf geeinigt, die Zusammenarbeit in der Gruppenarbeit zu vertiefen.

Ab Oktober werden die Seniorengruppe und die Gruppe 60 Plus unterstützt.

+++ Herbstarbeitstagung +++

Auf der Herbstarbeitstagung Im Oktober wird Klaus Kühlen über das Thema „Betriebliche Suchthilfe“ sprechen und Sören Mindhoff macht einen Workshop mit dem Thema:

Wie können abstinente Initiativen im Sport und Freizeitbereich gelingen?

+++ Cafeteria +++

Am 31.7.2025 endete das Arbeitsverhältnis von Nikki in der Cafeteria.

Die Cafeteria wird zur Zeit von Gerd und Ehrenamtlichen betrieben. Wir bemühen uns um Ersatz. Danke an Nikki für die gute Zusammenarbeit.

Sollte jemand Interesse haben in der Cafeteria arbeiten zu wollen, möchte sich bitte mit Frieda in Verbindung setzen. Sie ist unter der Nummer 0151-70901566 oder im Büro erreichbar.

Der Vorstand

Abstinent - und jetzt?

Die Abstinenzentscheidung geht anders, als der erste Schritt auf dem Mond: „Ein winziger Schritt für die Menschheit aber ein Riesenschritt für mich!“ Abstinenz von Suchtmitteln bedeutet zweierlei: das Ende eines Lebensabschnitts und den Beginn von etwas Neuem. Von außen betrachtet wirkt das wie eine Kleinigkeit. Man trinkt eben was anderes oder raucht was anderes oder gar nicht mehr. Für einen suchtkranken Menschen ist es dagegen eine gewaltige Aufgabe, erstmal überhaupt zur Abstinenz zu gelangen! Und er kann sich meist gar nicht vorstellen, wie es danach mit ihm weitergehen soll.



Suchtheilung: Restaurierung eines Oldtimer-Motorrads?

Grafik: Alex Reindl

Mit dem Aufhören ist es nicht getan!

Wenn man die vielen mit der Veränderung zusammenhängenden Fragen nicht sortiert bekommt, besteht die Gefahr, dass das ganze Projekt scheitert! Denn hinter der Ecke winkt immer noch das Suchtmittel und flüstert: „Ich weiß, was Du jetzt brauchst!“ Wenn die emotionalen

Probleme im Laufe des Veränderungsprozesses überhand nehmen, kann es passieren, dass der gerade erst abstinent gewordene Patient diesen Einflüsterungen erliegt und wieder anfängt, zu konsumieren.

Der Gebrauch von Suchtmitteln zur **Regulierung der Gefühlswelt** ist aber kein nachhaltiges Lebenskonzept. Wer sich regelmäßig die positiven Gefühle aus dem Chemielabor holt und die schlechten Gefühle mit der chemischen Keule betäubt, der überfordert auf Dauer Körper, Geist und sein soziales Umfeld. Mit etwas Glück bemerkt ein Betroffener irgendwann, dass er sich auf einem falschen Weg befindet.

Von da ist es aber noch ein weiter Weg zur Umkehr. Zu sehr hat sich der Körper an den Stoff gewöhnt und zu schwer sind die Missstimmungen ohne Stoff zu ertragen. Der Entscheidungsprozess kann sich über Jahre hinziehen. Oft geht der Kampf auch verloren, indem der Betroffene vorzeitig stirbt.

Die Abstinenz sichern!

Die neu gewonnene Abstinenz ist ein zartes Pflänzchen. Es gilt, sie nach Kräften zu schützen und zu pflegen, damit sie erhalten bleibt und zu einem sicheren Halt im Leben des Betroffenen heranwächst.

An einem warmen Junitag fand ich mich auf einer Bank im Garten der Entgiftungsklinik wieder: eine ordentlich gemähte Wiese, umringt von Büschen und Bäumen, ein paar Blumenbeete früherer Patienten. Doch etwas fehlte mir komplett. Ich empfand keinerlei Freude an dem Bild, das sich mir bot. Für mich wirkte es grau wie ein Parkplatz am Supermarkt! Mir waren in der Zeit des Konsums alle Gefühlsregungen abhandengekommen, weil ich sie jahrzehntelang mit Alkohol manipuliert hatte. Sie waren sicherlich noch vorhanden, aber ich konnte sie nicht mehr benennen. Sie verdüsterten mir meine Situation und hingen wie eine dunkle Wolke über mir.

Bei der Visite konnte ich die Frage „Wie geht es Ihnen heute?“ nicht konkret beantworten. Ich wusste es schlicht nicht.

Es dauert, bis sich der Betroffene an das neue Leben ohne Suchtmittel gewöhnt und gelernt hat, die Attacken aus der Zeit davor abzuwehren. Er muss die eigenen Schwachstellen herausfinden, über die das Suchtmittel versucht, sich erneut bei ihm einzuschleichen. Diese sog. **Triggerpunkte** gilt es wahrzunehmen. Das ist nicht ganz einfach, weil sich diese Vorgänge zum Teil im Unterbewusstsein abspielen. Man muss die Aufmerksamkeit dafür schärfen und besonders in kritischen

Situationen hellwach sein. Dazu kann man mit Therapeuten arbeiten, Listen anlegen oder in seiner Selbsthilfegruppe die eigenen Trigger mit denen anderer Gruppenmitglieder vergleichen. So gewinnt man mit der Zeit ein Bild von der eigenen Gefährdungslage und kann unliebsame Überraschungen vermeiden.

Noch wichtiger ist es, **Strategien** zu entwickeln, um mit diesen Gefährdungen der Abstinenz umzugehen. Man kann schädliche Kontakte, gefährliche Orte oder riskante Situationen vermeiden. Ganz ausschließen lassen sich Risiken aber wohl nicht, wenn man sich nicht vollständig aus der Gesellschaft zurückziehen will.

Ein Weggefährte hatte entschieden, dass er außer Haus kein Geld mit sich führen durfte, um bei plötzlichem Suchtdruck nichts kaufen zu können. Er gab seiner Partnerin Geld, sodass sie bei Einkäufen bezahlen konnte. Das funktionierte, bis er allein mit dem Auto zu seinem Sohn verreiste. Da hatte er Geld dabei, hielt das aber für ungefährlich, weil er am Ziel ja wieder in sicherer Umgebung wäre. Leider hatte er einen Unfall und musste per Zug weiterfahren. Am Zielbahnhof fiel sein Blick auf einen Lebensmittelladen und er kaufte eine Flasche Schnaps und trank sie aus. Die besondere Situation und der unfallbedingte Schockzustand ließen sein System versagen.

Deshalb gilt es, sich der **eigenen Ressourcen** bewusst zu werden, um in riskanten Situationen dem Suchtdruck zu widerstehen. „Warum will ich abstinent bleiben?“ Die Antworten auf diese Frage sollte man in der Krise parat haben, um den Rückfall zu vermeiden, z.B.:

- Weil ich nicht kaputtgehen will!
- Weil ich nicht wieder von vorn anfangen will!
- Weil ich wieder selbstbestimmt leben will!
- Weil die Sucht nicht zu mir passt!
- Für meine Familie!
- Weil ich nicht in meiner Gruppe über meinen Rückfall sprechen will!
- ...

Die individuellen Antworten gehören in den „Notfallkoffer“, zusammen mit Telefonnummern von möglichen Gesprächspartnern, Adressen der Klinik und allem, was sonst noch helfen kann. In der Therapie werden solche Hilfsmittel zusammengestellt, damit Betroffene bei Suchtdruck darauf zurückgreifen können.

Was bleibt danach?

Mit dem Einüben der abstinenten Lebensform ist aber gerade mal das Fundament für den Neustart gelegt. Im nächsten Schritt geht es darum, eine **Bestandsaufnahme der Schäden und Verluste** durch die Suchterkrankung durchzuführen. Das Spektrum reicht

- von **gesundheitlichen Schäden (körperlich und psychisch)** über
- ge- bzw. zerstörte **Beziehungen zu Angehörigen und Freunden** bis zu
- **materiellen Einbußen**, wie
- **Verlust der Erwerbsquellen (Konkurs oder Arbeitslosigkeit)**,
- **Verlust des Führerscheins** oder
- **Strafverfahren**

Hat man vorher den Kopf in den Sand gesteckt, so drängen solche Probleme jetzt umso massiver heran und fordern Beachtung und vor allem Lösungen.

Eine **ehrliche Bilanz** ist angesagt. Es gibt jetzt kein Ausblenden mehr. Die scheinbaren Lösungen durch das Ausweichen in den Rausch stehen nicht mehr zur Verfügung. All die Träume, Wünsche, Illusionen sind als Seifenblasen erkannt und lösen nur noch **Scham- und Schuldgefühle** aus: „Was habe ich da bloß gemacht, wie konnte ich nur so blöd sein?“ Diese Gefühle muss man jetzt nüchtern aushalten. Diese Bilanz wird oft als „schonungslos“ bezeichnet. Aber man darf dabei nicht stehen bleiben. Sonst besteht die Gefahr, dass man verzweifelt aufgibt. Sondern man muss nach vorn schauen.

Im Zentrum steht dabei die **Schadensbegrenzung**. Also ist ein Gesundheitscheck angesagt, vielleicht eine Partnerschaftsberatung, Gespräche mit Kindern und Eltern, Verhandlungen mit Gläubigern, Qualifizierungsmaßnahmen beim Arbeitsamt. Alles belastende Dinge, aber unvermeidbar, wenn man aus dem Schutt der Konsumzeit die noch verwendbaren Bausteine für seine neue Existenz zusammensuchen will.

Ein Zusatznutzen dieser Arbeiten besteht darin, dass man **sich selbst besser kennenlernt**. Man sieht, was man kann und was nicht. Und man begreift, warum man sich in bestimmten Situationen so oder so verhalten hat. Und auch, wo das Suchtmittel scheinbar geholfen hat, um Defizite auszugleichen. Das Selbstbild gewinnt neue, realistische

Konturen. Sie erlauben mir, meine zweite Chance mit Zuversicht und neuem Selbstvertrauen anzugehen!

Die zweite Chance nutzen!

Wenn sich der Staub der Aufräumarbeiten verzogen hat, wird der Rahmen sichtbar, in dem man sich zukünftig bewegen wird. Jetzt kann man realistische Pläne machen, wie man sein Leben ohne Suchtmittel gestalten will. Mit der Erfahrung des Scheiterns im Gepäck wird man vielleicht vorsichtiger, sicher aber sorgfältiger planen. Man kennt ja jetzt seine Stärken und Schwächen besser und kann versuchen, Stolpersteine zu vermeiden.

Man sollte Wert auf gute Ratgeber legen. Nach der Einsamkeit der Sucht ist es wichtig, wieder Kontakte zu anderen Menschen aufzunehmen. Andere können ihre eigenen Kenntnisse und Erfahrungen einbringen. Außerdem sehen sie uns anders, als wir uns selbst. Das erweitert die eigene Entscheidungsbasis und verbessert so die Qualität der Pläne.

Die Weggefährten in der Selbsthilfegruppe können solche Ratgeber sein. Sie haben vielleicht ähnliche Erfahrungen gemacht oder verfügen über hilfreiche Kenntnisse. Man kann die Gruppe als **Ideenpool** nutzen oder als **Sparringspartner**. Wenn man z.B. Angst vor einem schwierigen Bewerbungsgespräch hat, kann man es in der Gruppe vorher durchspielen und so Sicherheit gewinnen. Bei der Gelegenheit kann man auch üben, wie man mit der eigenen Suchtgeschichte umgeht oder Lücken im Lebenslauf erklärt.

Die Gruppe kann auch die **Umsetzung unserer Pläne** begleiten:

- Sie kann uns motivieren und aufmuntern, wenn wir zweifeln.
- Sie kann uns erinnern, wenn wir vom Pfad abkommen.
- Sie kann uns bremsen, wenn wir uns zu viel vornehmen und uns überlasten.
- Sie kann uns loben, wenn wir voran kommen.

Deshalb ist es für die Aufrechterhaltung der Abstinenz, aber nicht nur dafür, wichtig, nach der Therapie regelmäßig seine Gruppe zu besuchen. Die Einbindung in eine wohlwollende Gemeinschaft entlastet und unterstützt den Heilungsprozess. Man gewinnt eine zusätzliche Ressource für die erfolgreiche Gestaltung seiner zweiten Chance.

Reinhard Metz

Ich war doch noch ein Kind

Ich war ein kleiner, verstockter Junge, vierzehn Jahre alt. Heute weiß ich, dass es viele Gründe gab, die die Ursachen dafür waren, dass ich schon als Kind begann Alkohol zu trinken.

Zurück zu der Situation, an die ich mich gut erinnere: Ich saß mal wieder bei dieser Therapeutin in ihrem Büro vor ihrem Schreibtisch und sie wollte viel von mir wissen. Aber ich hatte wenig Vertrauen zu allen Menschen um mich herum, auch zu ihr. Deshalb sagte ich nichts, sah sie nicht an, hielt meinen Kopf gesenkt. Hände und Füße versuchte ich ruhig zu halten. Am liebsten wäre ich gerade irgendwo anders, nur nicht hier bei dieser Frau, die ich nur wenig kannte.

Ich wollte nicht mit ihr reden

Sie wollte sich nur mit mir unterhalten, sagte sie immer. Sie wollte viel wissen, stellte mir viele Fragen. Doch ich wusste, wie ich ihr ausweichen konnte, verbarg mein Inneres wie hinter einer Mauer. Denn in mir tat alles weh, es war so viel passiert - es sollte nicht noch mehr passieren. Und ich war sicher, dass nur ich ganz allein daran Schuld hatte. Und da die Erwachsenen alles bestimmten, musste ich ja immer gehorchen. Mein Ausweg war, mich nicht mit anderen zu unterhalten, mich zu verschließen. Es war mir gleichgültig, was diese Frau sagte. Doch in meinem Inneren war Bitterkeit und ich hasste mich selbst.

Ich hatte die Schule wechseln müssen, weil meine Mutter und mein Stiefvater meinten, dass ich in schlechte Gesellschaft geraten war. Und diese Gesellschaft war ihrer Meinung nach daran Schuld, dass ich angefangen hatte zu trinken, auch mal Drogen genommen hatte. Sie hatten nicht verstanden, dass es nicht an den Mitschülern gelegen hatte, sondern dass ich so sehr traurig und verletzt war. Ich hatte zu diesen Mitteln gegriffen, um eine Antwort zu finden, warum es mir immer mehr so mies ging. Deshalb ging es mir in der neuen Schule auch nicht besser, fand alle blöd, wollte keine Kontakte. Aber ich hatte aufgehört, Alkohol zu mir zu nehmen, auch nach Drogen hatte ich kein Verlangen mehr. Beides hatte mir nicht geholfen.

Ich war schuld

Ich weiß, dass meine Mutter immer gerne anderen die Schuld gegeben hat. Das war auch bei der Scheidung so. Das hatte zur Folge, dass ich meinen Vater nur noch ganz selten sah. Er hatte mir versprochen, dass

er ein ganzes Wochenende mit mir verbringen würde. Diese Aussicht freute mich, auch dass wir dann ein Fußballspiel gemeinsam angucken wollten - wie früher eben. Ich konnte nicht einsehen, dass so gravierenden Veränderungen in meinem Leben passierten, ohne dass ich daran Schuld war. Vater hatte kein Haus mehr, lebte in einem kleinen Zimmer, und wenn er nicht Unterhalt für mich zahlen müsste, hätte er auch ein Haus, wie meine Mutter. So hatte ich es verstanden.

Die Therapeutin machte mich darauf aufmerksam, dass nicht der Besitz eines Hauses das Problem, sondern der Alkohol die Ursache gewesen sei, und zwar der, den Vater zu sich genommen hatte. Aber ich freute mich doch schon auf das Wochenende, wenn ich mit ihm Zeit verbringen könnte. Meine Mutter wollte nicht, dass ich zu fest damit rechne, denn er hatte ja eine neue Arbeit gefunden. Die Therapeutin bemühte sich mir klar zu machen, dass ich nicht an mir selbst zweifeln sollte, wenn es nicht zu diesem Treffen kommen würde, sondern dass die Ursache die Krankheit Alkoholismus des Vaters sei. Ich nickte dazu, als würde ich ihr Recht geben, aber das war nur, um Ruhe vor ihr zu haben.



Vater war von der Flasche nicht losgekommen

Nach diesem Gespräch holte mich mein Stiefvater ab, der sich eigentlich Mühe gab, mit mir auszukommen. Er war genau das Gegenteil meines Vaters: erfolgreich, unbeschwert und mit guten Manieren.

Mein Vater war von der Flasche nicht losgekommen, die Trinkerei hatte die Ehe meiner Eltern zerstört, sie hatte ihn viele Jobs gekostet und schließlich war er einsam und unglücklich. Mutter hatte wohl jahrelang versucht, ihn vom Alkohol wegzubringen. Doch irgendwann wollte sie nicht mehr und schaffte es, sich von ihm zu lösen. Nur ich schaffte es nicht. Ich hatte manchmal etwas mitbekommen, als ich noch kleiner war. Mutter erzählte immer Ausreden, warum Vater spät nach Hause kam oder wieder eine Arbeit verloren hatte. Mutter hatte Lügen aufgebaut, an die ich gerne glaubte. Es waren ja immer andere schuld, wenn Vater trank, dann war es ja nicht so schlimm, wenn ich auch trank und so rutschte ich schon als Jugendlicher in die Alkoholsucht. Dann ging in der Schule alles bergab, meine Selbstachtung auch, und natürlich auch meine Achtung vor Erwachsenen, die alles bestimmten. Ich gab mir an allem selbst die Schuld.

Vater hatte mich nicht mehr abgeholt. Er wollte an seine Trunksucht und die schlimmen Folgen nicht mehr erinnert werden. Mir fiel wieder ein, dass er sich mit Mutter gestritten hatte, weil er angeblich mehr Geld verdienen müsse, um die neuen Schuhe für mich bezahlen zu können. Deshalb habe er sich betrunken. Solche Rückschlüsse gab es häufig. Damals hatte ich gedacht, dass Vater sich nicht betrinken müsste, wenn ich keine neuen Schuhe bräuchte. Deshalb wäre es doch für alle leichter, wenn es mich nicht mehr gäbe.

Ich wollte nicht mehr leben

Der Höhepunkt dieser Zeit war, als mein Vater wirklich nicht an dem besagten Wochenende Zeit für mich hatte. Meine Therapeutin hatte deswegen mit meiner Mutter und meinem Stiefvater geredet, sie vor einer Verschlimmerung meiner Verschlussenheit gewarnt und einen Klinikaufenthalt vorgeschlagen, den meine Eltern aber ablehnten. Im Gegenteil, sie wollten auch mit der Therapeutin nicht mehr zusammen arbeiten. Sie meinten, dass ich schnell wieder rückfällig werden könnte. Und weil ich immer noch so in mich gekehrt war, hätte die Therapie nichts genutzt. Sie sahen keine Erfolge. Doch ich hatte verstanden, dass die Therapeutin auf meiner Seite war. Denn nun sollte ich in ein Internat und dahin wollte ich auf keinen Fall.

Die Therapeutin hatte Recht: Ich wollte nicht mehr leben. Meinen Eltern hatte sie klar gemacht, dass der Alkoholismus eine Folge anderer Probleme war, aber nun, da ich nicht mehr trank, erdrückten sie mich, ich konnte sie nicht mehr kaschieren. In mir war Zorn, Wut und Kummer. Auch dass Mutter so sehr mit der Trunksucht des Vaters beschäftigt war, war ein Problem für mich. Ich liebte sie ja beide, deshalb dachte ich nur noch daran, dass ich die Ursache allen Übels war, hatte allen

Kummer selbst verdient. Ich hatte mich entschieden, wegzugehen - für immer. Aber ich wurde gerettet.

Ich traf auf Menschen, denen ich vertrauen konnte

Nachdem das bekannt wurde, hatte die Therapeutin es geschafft, dass ich in eine Klinik kam, weit weg von Mutter, Vater und Stiefvater. Das war der Wendepunkt in meinem Leben. In meinem Alter zwischen Kindheit und Erwachsenensein bekam ich die Möglichkeit, eine andere Sicht auf die Geschehnisse in meinem Leben zu bekommen. Ich stieß bei anderen Menschen auf Verständnis. Langsam erkannte ich Möglichkeiten für mich, besser mit meiner Vergangenheit umzugehen. Ich bin auch heute noch Alkoholiker, das bleibe ich - aber ich bin seit dreißig Jahren trocken. Ich bekam Hilfe und konnte durch Selbsthilfe mein Leben weiter bestimmen.

Erzählt von Jürgen A.,
aufgeschrieben von B. Heckhoff

Einladung in die Akademie am Biggensee



Während einer Trialogischen Fachtagung durfte ich am Freitag, den 04.07.2025, einen einstündigen Impuls zum Thema Ressourcen geben. Ressourcen aus der Sicht eines Betroffenen, aus der Sicht eines Gruppenleiters für junge Suchtselbsthilfe für Doppel-diagnosen und der Frage, wie und mit welchen Ausgangspositionen (Therapie, Straftat, Arrest, etc.) wir alte, vermeintlich falsche Ressourcen ablegen und uns auf die Suche nach neuen Ressourcen machen.

Fotos: Mindhoff

Natürlich war auch die Arbeit in und mit der Gruppe eine wichtige neue Ressource für junge Menschen, die dem Konsum von stoffgebundenen und -ungebundenen Suchtmitteln entkommen wollen.

In Begleitung meiner Ehefrau und einer Fürsprecherin der Angehörigenarbeit junger Beteiligten der Sucht- & Abstinenzgeschichte, durften wir ein starkes Trialogisches Wochenende in guter Gesellschaft und gutem Ambiente verbringen.

Einmal mehr wurde sichtbar, dass der trialogische Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und dem Fachpersonal so viele Brücken schlägt, Barrieren bricht und Vorurteile widerlegt. Es ist ausdrücklich erwünscht, weitere trialogische Gespräche zu führen und der Netzwerkarbeit neue Visionen zu ermöglichen.



Für die junge & moderne Arbeit mit jungen Menschen rund um die Doppeldiagnosen bekamen wir erneut gutes Feedback, gute Wünsche und ein großes Lob aller Beteiligten.

Ein Besuch der Caritas Fachstelle Sucht, Kreis Mettmann, an einem Gruppenabend des Jungen Kreuzbund Düsseldorf wurde bereits für September angedacht.

Sören Mindhoff

Suchtbilanz: Nutzen und Kosten

Eine der Aufgaben in der Entgiftung war es, unsere Suchtgeschichte aufzuschreiben. Eine solche persönliche Suchtbilanz ist nicht nur für die Therapeuten nützlich, als Grundlage für die professionelle Beratung oder Therapie. Sie ist auch zur Standortbestimmung der Betroffenen sinnvoll. Auch wenn sich der Nebel aus Selbstbetrug und Wahnvorstellungen in der ersten Zeit nach Konsumende noch lange nicht verzogen hat, ist es doch wichtig, die Patienten zu aktivieren. Dazu müssen sie

- sich in Bezug auf die Sucht ehrlich machen,
- ihre Scham- und Schuldgefühle hinter sich lassen,
- ihren eigenen Anteil an der Suchtentwicklung erkennen,
- die Folgen des Konsums realistisch einschätzen und
- sich für die nötigen Veränderungen motivieren.

Was hat mir der Konsum gebracht, was gekostet?



Die Balkenwaage lat.: „Bilanzia“ wird gebraucht, um das Verhältnis von Leistung und Gegenleistung anzuzeigen. Es erscheint mir wichtig zu sehen, dass das Suchtmittel für uns einen Nutzen hatte. Wir wollten es gebrauchen, weil es uns vermeintlich guttat. Bei der damaligen Abwägung wog dieser Nutzen für uns schwerer als die Risiken, die wir damit eingingen.

Das ging eine Zeitlang gut, dann gewannen die Risiken mehr Gewicht und die Waage neigte sich zur anderen Seite. Dann fingen wir an zu schummeln und drückten heimlich die Waagschale mit den Nachteilen nach oben, um das Missverhältnis scheinbar auszugleichen. Bis schließlich die Schäden unabweisbar waren und wir anerkennen mussten, dass wir nicht weiter konsumieren konnten.

Für die Schäden, die durch den Konsum von Alkohol hervorgerufen werden, gibt die „Jelinek-Kurve“ (googeln) allgemein verwendbare Anhaltspunkte. Die dort beschriebenen bio-psycho-sozialen Stufen des Abstiegs und Verfalls müssen nicht alle und auch nicht in einer bestimmten Reihenfolge durchschritten werden. Bei anderen Suchtmitteln treten insbesondere im gesundheitlichen Bereich andere Schäden auf als bei der Alkoholsucht.

Der Nutzen von Suchtmitteln liegt in der **Regulierung von Gefühlen**. Nachfolgend habe ich meine persönliche Suchtbilanz aufgeschrieben:

Pro

Am Anfang, etwa ab dem Alter von 16, übte der **Rausch** eine gewaltige Anziehungskraft auf mich aus. Der Ersatz der Logik durch Bilder, Bewegung und **Phantasiewelten** bot völlig neue Möglichkeiten der **Selbsterfahrung**. Im Rausch fühlte ich mich sicher, angstfrei und im Einklang mit meinen Freunden. Das Wort Gruppenzwang: Wir waren stark und trauten uns, verbotene Sachen zu tun. Der Rausch erleichterte auch die **Kontaktaufnahme zum anderen Geschlecht** und beseitigte Hemmungen.

In der Folge war der Rausch ein stets verfügbares **soziales Schmiermittel** für gesellschaftliche und berufliche Kontakte. Im Beruf diente er auch zur **abendlichen Entspannung** und zur Überwindung von **Müdigkeit**.

Eine wichtige Funktion war die Überwindung von **Entscheidungsangst**. Berufliche Maßnahmen konnten sich als falsch erweisen, mit nachteiligen Folgen für das Unternehmen und für mich. Mit Alkohol konnte ich solche **Risiken ausblenden**. Das führte auch zu neuartigen **kreativen Lösungen**, die ohne Suchtmittel nicht entstanden wären.

All das führte dazu, dass meine Jugend und frühen Berufsjahre ohne Suchtmittel anders verlaufen wären. Ich kann nicht sagen, ob diese Zeit besser hätte sein können. Jedenfalls wäre ich ohne das Suchtmittel ein anderer Mensch geworden. Für solche Überlegungen fühle ich mich heute nicht mehr jung genug! Ich kann es heute nicht mehr ändern.

Kontra

Auch in jungen Jahren gab es schon negative Auswirkungen des Konsums. Die **Folgen der Räusche** blieben allerdings auf die Nacht und die folgenden Tage beschränkt.

Gravierender finde ich, dass die **charakterliche Entwicklung** gestört wurde. Der Konsum führte dazu, dass ich das Leben als Spiel ansah, in dem ich nach Bedarf verschiedene Rollen einnehmen konnte. Damit verbunden war ein gewisser Mangel an Ernsthaftigkeit und Ehrlichkeit. Mein Motto war: „Hier stehe ich, ich kann auch anders!“ Das ist nicht gerade eine erwachsene Haltung.

Ab Mitte 30 hatte mich der Alkohol voll im Griff. Über die Jahre entwickelten sich **gesundheitliche Probleme**:

Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, verengte Herzkranzgefäße sind auf den übermäßigen Konsum zurückzuführen.

Ich durchlebte einen **Burnout**, den ich mit Alkohol kurierte. In der Folge litt ich unter **depressiven Zuständen**, gegen die ebenfalls das Suchtmittel als Medizinersatz half.

Im sozialen Bereich habe ich mit dem Alkohol meine Beziehung fast ruiniert. Ich hatte 20 Jahre lang eine **exklusive Beziehung zur Flasche**. Die Beziehung zu meiner Frau war weniger wichtig. Ich habe sie in Bezug auf meinen Konsum belogen und ihr falsche Versprechungen gemacht, von denen ich wusste, dass ich sie nicht einhalten konnte und wollte. Meine Frau hat mir hinterher gesagt: „Ich bin nur deshalb bei dir geblieben, weil ich nicht wollte, dass die Kinder ohne Vater aufwachsen.“

Beruflich entwickelte sich meine **Karriere seitwärts**, bis in der letzten Station das von mir eher schlecht als recht geführte Unternehmen verkauft und ich nicht mit übernommen wurde. Mit 55 war ich **arbeitslos** und der **Führerschein** war auch weg. So fehlen mir Gehalt und Rentenbeiträge für die letzten 10 Berufsjahre und infolge der vorzeitigen Verrentung musste ich erhebliche Abschlüsse in Kauf nehmen.

Fazit:

Langfristig überwiegen die Nachteile des Konsums. Aber das habe ich erst spät begriffen. Ohne Suchtmittel geht es mir heute besser!

Reinhard Metz

Prüfe alles und behalte das Gute

Ich erinnere mich zu gut an den 21.04.2019. Da trank ich das letzte Glas. Doch allein mit dem Vorhaben, ein zukünftiges Leben ohne Suchtmittel zu führen, war es nicht getan. Der Plan, aus dem Dilemma rauszukommen, landete in der Vergangenheit immer wieder in einer Schublade. Mit sehr viel Kraft, vollem Elan und natürlich auch Stolz machte ich mich auf den Weg, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Ich wusste ganz genau, was ab sofort zu tun ist, um ein zufriedenes Leben zu erlangen. Meine Gedanken gingen immer wieder in die Jahre von 2006 bis 2013 zurück. Da lebte ich zufrieden mit einem ruhigen Gewissen und besuchte regelmäßig eine Gruppe. Ich war auch stellvertretender Gruppenleiter. Aus persönlichen Gründen verließ ich die Gruppe und von da an hat es nicht lange gedauert, bis ich wieder zur Flasche griff.

Für meinen Neuanfang kreisten immer wieder Gedanken durch meinen Kopf, was da wohl falsch gelaufen ist. Ich dachte in den sieben Jahren niemals an einen Rückfall. Ich hatte viel aufzuarbeiten, um wieder den Weg in eine zufriedene Abstinenz zu finden.

Ich möchte ein paar wichtige Beispiele benennen: Mich von alten Freundschaften (Trinkkumpanen) trennen. Am Anfang auf jeden Fall Orte meiden, die mit früherem Alkoholkonsum verbunden waren. Mit dem Partner sprechen und auf jeden Fall eine Selbsthilfegruppe besuchen. Sport, Meditation, kreative Aktivitäten. Gesunde Wege finden, um Stress und Langeweile oder andere negative Gefühle zu bewältigen. Ein Hobby habe ich erfreulicherweise auch gefunden. Ich habe einen ersten Artikel für die Ausgabe unseres Magazins im November/Dezember 2019 geschrieben mit dem Titel „Nichts tun geht nach hinten los“. Damals dachte ich: „**Schreiben kann ich gar nicht!**“ Heute freue ich mich darüber, mein Wissen anderen Betroffenen in meinen Artikeln weiterzugeben. Vielleicht steckt ja auch in dem einen oder anderen Leser das selbe Talent. Einfach mal ran an die Tasten und es auf einen Versuch ankommen lassen.

Wichtig, dass ich mich nicht entmutigen lasse und weiter an meiner Abstinenz arbeite. Für mich war nie die Frage: „Abstinenz - und jetzt?“, sondern: „Abstinenz und am Ball bleiben!“

Steffen Liebscher

Wir gratulieren herzlich...



Gabi Michels
die am 02. September 2025
65 Jahre wird.

Frieda Franco Santamaria
unserer "Cafeteria Fee"
die am 24. September 2025
70 Jahre wird.



**Mögen all Eure Wünsche
 für die Zukunft
 in Erfüllung gehen.**

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

02.09.2025	10.00 Uhr Frauenfrühstück
05.09.2025	15.00 Uhr 1. Redaktionssitzung
05.09.2025	17.00 Uhr Vorstandssitzung
06.09.2025	10.00 Uhr Kreisausschusssitzung
19.09.2025	18.00 Uhr Gruppenleiterrunde
07.10.2025	10.00 Uhr Frauenfrühstück
10.10.2025	15.00 Uhr 2. Redaktionssitzung
10.10.2025	17.00 Uhr Vorstandssitzung
11.10.2025	10.00 Uhr Männerfrühstück
13.10.2025	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

Supervision nur für Gruppenleiter und Stellvertreter

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

**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 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 18:15-19:45 Uhr Ruht zur Zeit 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 2 Raum 008 (Erdgeschoss) 16:00-17:00 Uhr Klaus Pöpperl telefonische Voranmeldung erbeten unter: T 0211 17939481 klaus.poepperl@ kreuzbund-duesseldorf.de	BZ10 Redaktions-Team jeden 1. Freitag im Monat 15:00 Uhr im HuB 3 Treff 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 Ruht zur Zeit 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 Büderich 18:00 Uhr KKG Heilig-Geist Karl-Arnold Str, 36 40667 Büderich 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 Kuhlen 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 Kuhlen 0177/ 8701685

Geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-101

Öffnungszeiten:

Büro Hubertusstraße 3

Montag bis Donnerstag

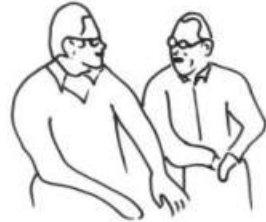
10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Cafeteria:

Montag bis Freitag

9.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Ab sofort



Der Kreuzbund bietet an:

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

Tel. 0211/ 17939481

**mit
Klaus Pöpperl**

Notrufnummern

Telefonnotruf 0180/ 3240700

Telefonseelsorge 0800/ 1110222

**Suchtambulanz
Grafenberg** 0211/ 9 22-36 08

Bundesverband Hamm

Münsterstr. 25, 59065 Hamm

Zentrale 02381 / 672720

Diözesanverband Köln

Georgstr. 20, 50676 Köln

Telefon 0221 / 2722785

Fax 0221 / 2722786

kbk@kreuzbund-dv-koeln.de



Wir trauern um...



Martin Exner

*** 21.04.1964**

† 19.06.2025



Barbara Schultz

*** 04.03.1956**

† 20.07.2024



Mit Barbara Schultz haben wir eine wunderbare
Weggefährtin und Freundin zu früh verloren.

Sie fehlt uns allen!

Unser tiefes Mitgefühl gilt ihrer Familie

Der Kreuzbund

Spannende Redaktionsarbeit

Wusstet ihr, dass unser Heft im September 1989 mit der Nummer 1 begonnen hat.

Jetzt sind wir bereits bei Heft Nr. 213, das ihr im Moment lest.

Warum sind wir?

Wir verstehen uns als Bindeglied zu unseren Mitgliedern, den Selbsthilfegruppen, aber auch zur breiten Öffentlichkeit. Hiermit versuchen wir auch Betroffene zu motivieren, mit der Sucht aufzuhören und den Weg über unsere Selbsthilfegruppen zu einem „suchtfreien“ Leben zu finden.

Wer sind wir?

Unser Redaktionsteam setzt sich aus ganz normalen Menschen zusammen.

- Abstinente und Betroffene
- Frauen und Männer, Ältere und Jüngere
- Durchweg Laien in der Redaktionsarbeit, aber hoch motivierte

Das sind:

Verantwortlicher Redakteur:

Horst Stauff

Redaktion: Carmen Blasche,
Barbara Heckhoff, Thomas Hintzen,
Klaus Kuhlen, Steffen Liebscher,
Reinhard Metz, Alexander Reindl
und Horst Stauff.



Wie setzt sich so ein Heft zusammen und wächst alle zwei Monate neu?

- Grundgerüst, wie zum Beispiel der Innenteil mit unseren Gruppenterminen und Co.
- Leitartikel zu dem jeweiligen Schwerpunkt-Thema
- Begleitende Artikel aus dem „täglichen“ Leben und Erleben
- Berichte aus den Gruppen und aus der Praxis

- Untermalt durch Zeichnungen, da wir ja nicht unsere Betroffenen fotografisch zeigen wollen. Aber wir zeigen auch Fotos zu den offiziellen Treffen oder Veranstaltungen.

Was uns noch fehlt?

- Wir brauchen Unterstützung von Menschen, die sich auch mal trauen, einen Bericht oder Artikel zu schreiben.
- Besonders schön wäre es, wenn sich Mutige finden würden, die aus der aktuellen Drogenszene und einem zufriedenen Leben berichten und aus eigener Anschauung uns ein aktuelles Bild zeichnen können. Hilfestellung geben wir gerne.

Wann treffen wir uns und wo?

- Immer am 1. Freitag im Monat um 15 Uhr im HuB3-Treff. In den ungeraden Monaten sprechen wir über das aktuell erschienene Magazin und machen Vorschläge für das nächste. In den geraden Monaten werden die bis dahin erhaltenen Artikel in den Redaktionsplan aufgenommen und gestaltet.
- Parallel werden Wünsche für Zeichnungen und Fotos eingebracht.
- Zum Ende werden alle Artikel zusammengetragen und durch Carmen - der gute Geist unserer Truppe - in Form gebracht und nach Fertigstellung an Thomas zur Korrektur geschickt. Nach der Freigabe durch das Team geht das Heft in den Druck. Aktuell werden rund 1.000 Stück aufgelegt. Einen besonderen Dank möchten wir hiermit „Flingern mobil“ aussprechen, die diese Aufgabe für uns übernehmen.
- Unser Team organisiert nach Fertigstellung die Abholung bei Flingern mobil.
- Über unser Büro in der Hubertusstraße gehen ein Teil in den Postversand und ein Teil direkt in unsere Selbsthilfegruppen. Ein großer Teil liegt auch in unserem HuB3-Treff zur Mitnahme aus.

Hilfe erwünscht!

- Wir würden uns über Zuwachs im Team freuen. Das bietet uns neue Ideen, Impulse und Kreativität. So sollten dann auch zukünftig neue interessante Magazine des Kreuzbundes zu erstellen sein.

Die Redaktion

Das Stillen der Sehnsucht

Dieses Jahr im Juni habe ich es geschafft, bei super schönem Wetter auf dem „Christopher Street Day“ in Düsseldorf mitzulaufen.

In Schlangenlinien gingen wir, ohne große Verzögerungen, vom Graf-Adolf-Platz los, über die Oststraße, Steinstraße, Königsallee hoch und wieder runter, durch die Altstadt, bis wir am Rhein entlang nach 3 Stunden unser Ziel unter der Kniebrücke erreicht haben.

7.000 Menschen sind dieses Jahr mitgelaufen. Ich habe sogar einen jungen Kolumbianer aus Hannover kennengelernt, mit dem ich die Strecke zeitweise gelaufen bin.

Natürlich verliert man sich ab und zu, schaut mal unterwegs bei verschiedenen Gruppen und Wagen vorbei und läuft unterschiedlichen Bässen, Musik und Animationen hinterher.

Tage später fiel meinen Kollegen auf, wie braun ich doch nach dem Tag geworden bin.

Das sind alles Dinge, für die es sich lohnt, doch mal zu Hause aufzustehen und mitzumachen. Gerade, wenn man nun versucht, „abstinenter“ sein Leben neu zu gestalten und die ersten Schritte in die richtige Richtung gehen möchte.

Klar, jeder Typ ist anders und die Interessen sind ganz unterschiedlich! Jedoch muss man selbst auch auf die Idee kommen, das gewohnte Heimsofa zu verlassen und den Schritt aus der Tür zu wagen.

Diese Disziplin ist notwendig, wenn man sich eben zu Hause zu sehr und ungut an die alten Traditionen mit Alkohol und/oder anderen Drogen zurückerinnert fühlt.

Dieser „Sprung nach draußen“ ist sehr wichtig, da man evtl. dieses Lebensformat gar nicht mehr kannte. Erst danach begreift man wirklich, dass diese Aktivitäten einen voll mitgerissen haben. Dann nämlich bekommt man diese „Lust auf mehr“, die einen den alten Trott vergessen lässt.

Ja, der kleine Ausflug in die Regenbogenszene ließ mich an frühere Zeiten und Menschen erinnern. Auch an jene, die nicht mehr zu den Lebenden zählen.

Allgemein sind natürlich solche öffentlichen Veranstaltungen keine Gelegenheit, vorwiegend nüchterne Leute kennenzulernen. Damit muss man auch umgehen lernen, wenn man selbst noch Gefahr läuft, wieder einen „mitzutrinken“.

Es ist heute schon 20 Jahre her, dass ich selbst mit Anfang 20 einen gleichaltrigen Jungen kennenlernte.

Sein Name war Sebastian.

Es war natürlich meine „Sturm- und Drangzeit“, mit Partys und der Suche nach immer neuen Erfahrungen und Menschen, die als „Gleichgesinnte“ das Gleiche wollten wie ich. Vielleicht war ich in jener Nacht sogar so abgeschossen, dass ich heute gar nicht mehr weiß, wie ich Sebastian überhaupt kennengelernt habe. Die einzige Erinnerung heute ist die, wie die Sonne aufging, im Sommer, und die Nacht zum Tag wurde. An meiner Seite eben Sebastian.

Er sagte, er müsse jetzt aber schnell zum Bistro und den Laden aufmachen, natürlich komplett durchgemacht. Ich zweifelte daran, ob das überhaupt eine gute Idee wäre, aber er meinte, dass er das eigentlich immer so macht. Ich begleitete ihn zum Oberbilkler Markt bis in den Laden.

Er war blond, hatte längeres, leicht gelocktes Haar und blaue Augen.

Mir war gar nicht so klar, ob er überhaupt auf Jungs steht. Als wir jedoch in das leere Bistro kamen, fing er auf einmal an, von mir zu schwärmen und mir Komplimente zu machen.

Wir küssten uns wild... küssen konnte er gut.

Sein Lebensstil war natürlich geprägt von Alkohol und durchzechten Nächten.

Er wollte mich wiedersehen. Das taten wir auch, jedoch sagte er immer zu mir, dass er öffentlich gar nicht geoutet sei und überhaupt auch Zeit bräuchte, zu seinen Gefühlen zu stehen.

Über die wilden Küssereien, wenn wir uns sahen, ging es bei uns auch nicht weiter hinaus, und so wurde auch nichts Festes aus uns. Allerdings hatten wir einen gemeinsamen guten Freund, durch den wir uns ab und zu widersahen.

Nach und nach erfuhr ich, dass seine Familie eine Kneipe in der Altstadt betrieb. Beide Elternteile waren berufsbedingt Alkoholiker und für ihn war Alkohol von klein auf normal.

Bei verschiedenen Anlässen wurde es mit Sebastian leider sehr anstrengend, da er so dermaßen über den Durst trank, dass man ihn jedes Mal nur noch nach Hause tragen konnte.

Ich verlor auch das Interesse mit der Zeit und einige Zeit später bin ich mit jemand anderem zusammengekommen und zu ihm gezogen.

Durch den gemeinsamen Freund jedoch kam Sebastian ein paar Mal zu uns zu Besuch. Wir waren inzwischen beide 24 Jahre alt und als er uns

das letzte Mal besuchte, gestand er mir, dass er inzwischen eine Freundin hätte, aber er in Wirklichkeit nur an mich denken würde.

Die Umstände hatten sich jedoch geändert und eine Affäre oder Beziehung konnte ich nur ausschließen. Zudem wechselten seine allgemeinen Ansichten mit jedem Liter Bier, den er trank - leider.

Eines Tages besuchten wir ihn und seine Freundin in Duisburg.

Wir sind dort nicht lange geblieben, denn als wir ankamen war er kaum noch ansprechbar. Überall waren leere Wodka-Flaschen zu sehen.

Was mir jedoch auffiel war seine unglaublich niedergeschlagene Depression, die aus ihm ausstrahlte. So unglücklich kannte ich ihn nicht und auch wenn ich ihn in vielerlei Hinsicht nicht oft ernst nehmen konnte, so nahm ich ihn dieses Mal, trotz seines Zustandes, sehr ernst. Ich machte mir große Sorgen um ihn.

Zwei Monate vergingen, als wir die Meldung von seinem Tod bekamen.

Sechs Flaschen Wodka führten zur Alkoholvergiftung. Er schaffte es wohl noch ins Bett und auch seine Freundin bemerkte die Gefahr nicht, wohl auch, weil sie selbst dem Alkohol zugetan war.

Sebastian wurde 24 Jahre alt.

Mir sind noch mehrere Geschichten dieser Art widerfahren, sehr unterschiedliche, aber jedes Mal, wenn ich mich an gewisse frühere Bekannte und Freunde erinnere, wird mir sehr klamm ums Herz.

Sebastian war ein Beispiel dafür, seinen Kummer zu ertränken und seine wahren Gefühle zu verdrängen... bis in den Tod.

Seine Tendenz zum Alkohol war sicher auch in der Familie zu finden, obwohl ich wusste, dass seine Mutter ihren Sohn auch schwul akzeptiert und geliebt hätte. Ich bin mir sogar sicher, dass sie auch wusste, dass ihr Sohn zumindest auch zu Männern tendierte, weil sie uns ab und zu „zusammen“ gesehen hat.

Ich kann heute nur hoffen, dass die Gesellschaft nicht mehr in Homophobie und Intoleranz jeglicher Art zurückfällt, wobei es selbst in einigen europäischen Ländern heute wieder Beispiele für dermaßen undemokratische Wertvorstellungen gibt.

Wenn wir uns aber zeigen und für unsere Werte einstehen, wäre es für Menschen wie Sebastian leichter, zu sich zu stehen und dann vielleicht den nächsten Schritt in ein Leben ohne Alkohol zu versuchen.

Dann wird auch jemand wie Sebastian sein Leben leben können.

Alexander Reindl



Alexander Reindl

Vortrag „Pilgern des Jakobsweges“

Am 3. Juli kamen wir, wie jede Woche, in Monheim als Gruppe zusammen. Allerdings hatte Herr Stauff für diesen Abend einen bebilderten Vortrag über vier Etappen seines Pilgerns über den Jakobsweg vorbereitet. Da dieser Weg gute 800 km weit und somit etwa 38 Tage mit ausreichend Pausen zur Stärkung beansprucht, wird er üblicherweise in mehreren Etappen - oft in vier - zurückgelegt. Herr Stauff gewährte uns in diese vier Etappen einen Einblick, wenn er den Jakobsweg auch mehrere Male, auch auf unterschiedlichen Routen, gelaufen ist, wie er uns freudig berichtete. Denn: Den Jakobsweg zu pilgern habe Suchtpotenzial!

Herr Stauff beließ es nicht einzig bei einem Bericht, er ließ auch etwas Fachwissen und einige Erfahrungen aus den Zeiten seiner Wanderung mit in den Vortrag fließen.

Einige mögen sich fragen, was den Reiz ausmacht, diesen Weg zu wandern, und das von Tausenden, und das seit gut einem Jahrtausend.

Wie heißt es so schön? „Der Weg ist das Ziel“. Es geht um die Abwechslung vom Alltag, vom „Fasten“ der vielen unnötigen, alltäglichen Dinge, die einen tagtäglich begleiten. Es geht um Reflektion, um Reduktion, vielleicht auch um das Finden von Antworten auf das Leben.

Als sich die Tradition etablierte, diesen speziellen Weg von Saint-Jean-Pied-de-Port im Südwesten Frankreichs nach Santiago de Compostela im Nordwesten Spaniens zu pilgern, befand man sich die meiste Zeit auf einer geraden Ost-West-Linie, hatte also die Sonne im Rücken und sah die ganze Zeit auf seinen eigenen Schatten. Dies steht sinnbildlich für all den Ballast, den man oft im Leben angesammelt mit sich herumträgt, oder auch seine eigene Vergangenheit, Charaktereigenschaften, an denen man arbeiten möchte, oder andere „Geister“. Genauso kommt es dann nämlich auch auf die Planung des Gepäcks an. Was braucht man wirklich? Was braucht man wirklich im Leben? Was möchte man jeden Tag mit sich herum „schleppen“? Denn ein freudiges Tragen kann Ballast nicht sein.

Damals, als das Umherreisen mit Fernzügen und Flugzeugen noch nicht üblich war, gingen die Pilger diesen Weg dann oft auch auf gleicher Strecke zurück - und ließen somit nicht nur sinnbildlich ihren eigenen Schatten hinter sich.

Die Antwort darauf, warum „Suchende“ sich auf den Weg dieser speziellen Reise machen, fallen sehr unterschiedlich aus. Manche wollen Gott finden, manche wollen sich selbst finden. Manche stehen vor wichtigen Entscheidungen und einer, so berichtete uns Herr Stauff, träumte sogar davon, auf dem Jakobsweg seine Ehefrau kennenzulernen.

All dies können Gründe sein. Einige werden manchmal nicht erfüllt, andere kommen mit Antworten im Gepäck nach Hause, auf die sie gar keine Fragen hatten.

Um den Wert dieser speziellen Art des Wanderns ebenfalls zu unterstreichen: Im Mittelalter war es nicht unüblich, je nach Fall, einem Straftäter das Pilgern dieses Weges, meist in Gruppen und mit einer Aufsichtsperson, als Strafe zur Läuterung aufzuerlegen. Teilweise wird es sogar noch heute in Frankreich, Belgien oder Italien als „Strafe“ für Jugendliche oder junge Erwachsene auferlegt. Der pädagogische Wert ist nicht wegzurationalisieren. Schade, dass er nur noch so selten Anwendung findet.

Herr Stauff gewährte uns auch Einblick, wie das Leben eines Pilgers aussieht.

Wie bereits erwähnt, muss das Gepäck gut gewählt sein, da man diese Last jeden Tag tragen muss.

Erfahrungsgemäß wird das Gepäck von Etappe zu Etappe leichter, da man mit dem Wandern der Etappen auch an Erfahrung gewinnt, was für diesen Weg wirklich notwendig ist.

Entlang der Route gibt es, gerade aufgrund der traditionsreichen Geschichte, viele Möglichkeiten der Übernachtung, wenn auch meist in Mehrbettzimmern. An mitunter etwas gewöhnungsbedürftige Gerüche muss man sich hiermit also gewöhnen. Wenn man jedoch im Durchschnitt täglich zwischen 20 und 25 km zurücklegt, ist man abends auch oft einfach zu erschöpft, als dass man sich von Gerüchen oder Geräuschen im Mehrbettzimmer stören lässt.

In der Regel geht es dann morgens sehr früh los, oft sogar noch vor Sonnenaufgang, um bis zur Mittagssonne an der nächsten Übernachtungsgelegenheit angekommen zu sein. Dort stärkt man sich dann mit einem preiswerten Pilgeressen und deckt sich wieder mit Wasser ein. Ebenso wird die tägliche Wäsche gewaschen, die Wanderstiefel gelüftet und sich von den Strapazen des Tages erholt. Siesta also dann auch für Nicht-Heimische.

Entlang der Route sammelt man in den Unterkünften fleißig seine Stempel, um dann am Ziel der Reise, in Santiago de Compostela, seine Urkunde entgegenzunehmen, nachdem man die Nachweise eingereicht hat.

In der Regel startet man die nächste Etappe exakt an der Stelle, an der man die letzte beendet hat. Und so nähert man sich stetig seinem Ziel.

Für mich persönlich war dieser Vortrag besonders informativ und vor allem auch inspirierend, da ich bereits seit 2020 diesen Wunsch im Herzen trage. Vielleicht mache ich mich aufgrund dieser Einblicke nun wirklich bald alleine auf die große Reise.

Laura



Verzichten - was habe ich davon?

Was für ein Wort in der heutigen Zeit. Mir kommt sofort der Gedanke: Warum soll ich etwas nicht tun, wenn ich es doch einfach machen oder haben kann? Wer will das von mir? Wer erwartet da etwas von mir? Ich empfinde sofort ein schlechtes Gefühl - ja, Verzicht hat einen schlechten Beigeschmack. Ich weiß nicht genau, ob das etwas damit zu tun hat, dass ich - wie man so sagt - „alles“ habe. Ich bin nicht reich, habe mein Auskommen. Denn wenn ich „nichts“ hätte, wäre das Verzichten ja gar keine Option. Meist geht es dabei um Geld.

Politiker stoßen häufig auf Unverständnis, wenn sie Vorschläge machen, die Verzicht auf etwas beinhalten. Diesen Vorschlägen fehlt dann meist die überzeugende Aussicht, dass durch den Verzicht etwas erreicht werden soll, das für jeden ein großer Vorteil sein kann. **Ein Verzicht klappt nur, wenn durch die Veränderung wesentliche Vorteile erkennbar sind.** Das empfindet nicht jeder so, jeder hat andere Wertvorstellungen.

Verzicht aufs Autofahren - wie sollte ich damit zurechtkommen?

Vor einigen Jahren habe ich auf mein Auto verzichtet. Das hatte nichts mit Geld zu tun. Der Grund war ein gesundheitliches Problem: plötzlicher Sekundenschlaf. Ich wollte nicht riskieren, anderen und mir durch einen Autounfall zu schaden. Die Alternative war der Umstieg auf öffentliche Verkehrsmittel, der mir erst schwer fiel. Aber dann gelang er mir doch recht gut. Ich empfand das Leben ohne Auto gar nicht so schlimm und sah die Vorteile (keine Parkplatznot, keine Reparaturen, kein TÜV, keine Steuern/Versicherung usw.).



Die Einsicht klappte hauptsächlich deshalb, weil ich nur so erreichen konnte, dass ich beim Autofahren weder anderen noch mir schaden würde. Ich gebe zu, in der Zeit der Pandemie und neuerdings durch das schwierigere Bahn- und Busfahren fehlte mir das Auto manchmal. Doch meine Vernunft sagt mir, dass der Verzicht richtig ist.

Verzicht auf Süßes - konnte ich das schaffen?

Der Verzicht auf das Suchtmittel Zucker ist da gar nicht so anders. Im Gegensatz zu Alkohol, Nikotin, Medikamenten und anderen Suchtmitteln gibt es zwar keine Entgiftung, der Entzug selbst ist anders, doch leicht war und ist das nicht und ich fühle mich immer wieder gefährdet. Erst als ich gelernt hatte, welche Auswirkungen der übermäßige Zuckerkonsum auf meine Gesundheit hatte, wusste ich, **ich musste abstinenter** werden. Mit der Einsicht fand ich Hilfe beim Kreuzbund. In den wöchentlichen Gruppenbesuchen kann ich das verarbeiten.

Viele berichten mir, dass auch sie sich bemühen, Süßes einzuschränken oder sogar darauf zu verzichten, sie es aber nicht wirklich durchhalten. Die meisten wissen, dass Zucker schädlich ist, und lange nicht alle geraten in wirklich süchtiges Verhalten. Die Abwägung, ob ein Suchtmittel schadet und einen Verzicht erfordert, ist wohl sehr schwierig. Für mich sind die Vorteile des Verzichts auf Süßes enorm ersichtlich, **gesundheitlich ist er ein großer Gewinn**.

Manchmal können andere in meinem Umfeld meinen Verzicht nicht nachvollziehen. Beim Kaffeetrinken, dem gemeinsamen Ritual, das in meinem Leben häufig vorkommt, erfordert es manchmal Kraft, sich da anders zu verhalten als die Mehrheit: Ich esse keinen Kuchen, mache auch keine Ausnahme mehr. Wenn ich dann gefragt werde, warum ich verzichte, bin ich ganz offen - wer eine Begründung haben möchte, bekommt sie.

Verzicht erfordert Einsicht

Fällt mir dieser Verzicht schwer? Nein, denn das, was ich mit meinem veränderten Verhalten erreiche, ist so wichtig und gut für mich, dass eine manchmal aufkommende kleine Wehmut schnell vergeht. Und das ist nur möglich durch das Verarbeiten in einer Kreuzbund-Gruppe, dauf möchte ich nicht verzichten.

Ich verweise gerne auf ein Buch von Dr. Christian Firus „Was wir gewinnen, wenn wir verzichten“, der eine Beschreibung mit den Worten beendet: „**Sie wollen Ihr Ändern leben? - Willkommen.**“

Barbara Heckhoff

Pinky und Thinky

Ach ja, wenn ich schon mal dabei bin, über mein Leben mit der heute sogenannten LGBTQ-Szene zu schreiben, dann folge ich mal meinem Leitfaden.

Mitte Juli findet jedes Jahr, wenn die Rheinkirmes startet, montags der „Pink-Monday“ statt, seit 1982. Nach einer längeren Pause bin ich dieses Mal auch wieder hingegangen. Leider hat sich mein früherer Freundeskreis, mit dem ich damals immer montags hingegangen bin, teilweise durch diverse Umzüge, Krankheiten und sonstiger Umstände nicht mehr zusammentrommeln lassen. Somit habe ich dann die Unternehmung alleine gestartet.

Was ich sehr „klasse“ fand, ist, dass sich die Toleranz und das Angebot auf dem „Pink-Monday“ mittlerweile auf alle etablierten Festzelte und Locations ausgeweitet hat! Überall gab es Travestie-Shows, Konzerte und Auftritte unter der Regenbogenflagge. Zudem habe ich immer gedacht, dass sich Homosexuelle in dem Sinne nicht vermehren könnten, jedoch wurde ich wohl eines Besseren belehrt, zu meiner Überraschung. Mit den entstandenen Ablegern des Pink-Mondays waren überall auf der Kirmes gut besuchte „queere“ Partys, samt Publikum und deren besten Freundinnen und Freunden.

Ich hielt also Ausschau nach mir altbekannten Gesichtern, jedoch habe ich kaum jemanden gesehen, den ich kannte. Es gab nur eine Handvoll Menschen, die mir ansatzweise etwas sagten.

Tatsächlich gab es mir bekannte Menschen, die sich jedoch optisch so sehr verändert haben, aufgrund von Schönheits-OP's, dass sie mir fast unkenntlich schienen.

Oh Mann, was haben manche nur mit sich gemacht. Teilweise kernige Männer, die nach meinem Geschmack den Schönheits-Doc etwas zu eifrig haben handeln lassen. Natürlich, es ist alles Geschmackssache, kann aber letztlich auch in einer „Sucht“ enden!

Es ist schon mindestens 10 Jahre her, dass ich überhaupt mal wieder in der Szene unterwegs war, da ich ja vor 15 Jahren mit meiner Freundin zusammengekommen bin, welche leider vor 5 Jahren verstarb.

Dadurch haben wir uns damals mehr auf uns konzentriert, als dass wir mal auf diverse Partys oder queere Veranstaltungen gegangen sind.

Es gab also viele neue und jüngere Gesichter für mich zu sehen.

Mir gefällt es, dass sich immer mehr Mädchen und Jungs trauen, öffentlich zu sich zu stehen und einfach auszuprobieren, wenn es sich danach anfühlt.

Für Euch Leser als Warnung: Das Ganze ist auch hierbei keine „abstinente“ Veranstaltung gewesen. Aber das scheint auch über die ganze Kirmeszeit so zu sein. Der Alkohol und das Bier müssen fließen, damit überhaupt eine Stimmung und ein Kontakt entstehen kann, für so viele. Es hat mich irgendwie dann doch abgeschreckt, obwohl ich schlaue Reden kann, denn ich war damals nicht anders - im Gegenteil!

Vor 20 Jahren waren mit mir die verschiedensten chemischen Substanzen unterwegs. Dabei war das Bier manchmal sogar das Getränk, das mich vor der nächst besten Dehydrierung schützte.

Ich erkannte mich wieder. Dabei fiel mir auf, dass es wohl vermehrt junge Menschen mit Erkältungszuständen auf der Kirmes gab, oder warum gab es so viele Nasensprays, die sogar untereinander geteilt wurden?

Mir fiel ein, dass wir auch schon früher Substanzen wie Ketamin, Speed und Kokain in kleinen Spendern, bei Bedarf in Pulverform, kannten und konsumierten.

Der Trend geht nun wohl zu „Nasensprays“ über, wie schlaue.

In flüssiger Form besser durch die Nase „runter zu bekommen“ als Pulver, welches evtl. auch noch Rückstände hinterlässt.

Ab dem Zeitpunkt war ich dann doch alarmiert und schon etwas genervt.

Ich weiß, ich war damals auch nicht besser. Aber allein der Hygiene wegen hätte ich einen Nasenspray nicht einfach so mit jemandem geteilt. Es war erschreckend anzusehen.

Das Ganze lässt ja leider auch auf eine gewisse Fahrlässigkeit im Umgang mit Übertragungswegen von Krankheiten schließen.

Oder einfach auf eine Unaufgeklärtheit, was das betrifft.

Ist nun das Bildungsniveau im Bio-Unterricht geschmolzen oder was ist los mit den „Kindern“ aus meiner Sicht?

Egal was, es ist ein Zeichen dafür, dass wir uns in der Prävention und Aufklärung über solche Probleme „unterhalten“ müssen!

Zur Zeit wird ja viel Geld in die Aufrüstung gesteckt, im Gegensatz zur Drogen und Sozial- Prävention. Wird die Prävention finanziell vernachlässigt, wird es auch in vielen Bereichen Nachwuchsprobleme geben.

Schade, dass es später dann nur noch kaputte Leute geben wird, welche eher zur „Ausmusterung“ neigen und deren Schutz man innen- und außenpolitisch gewährleisten muss, als verantwortungsbewusster Staat. Aber vielleicht können zukünftige Militär- und Zivildienstleistende ja dann auch durch „Drohnen“ ersetzt werden - bis der taugliche Teil der Gesellschaft eben ganz ausstirbt.

Alexander Reindl

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)



Alexander Reindl



www.kreuzbund-duesseldorf.de

Redaktionsschluss für das nächste *Magazin*

Nr. 214 / 2025
ist der 10.10.2025

Titelthema:

„Angehörige - und wo bleibe ich?“

Impressum



Herausgeber:
KREUZZBUND 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



213 / 2025