

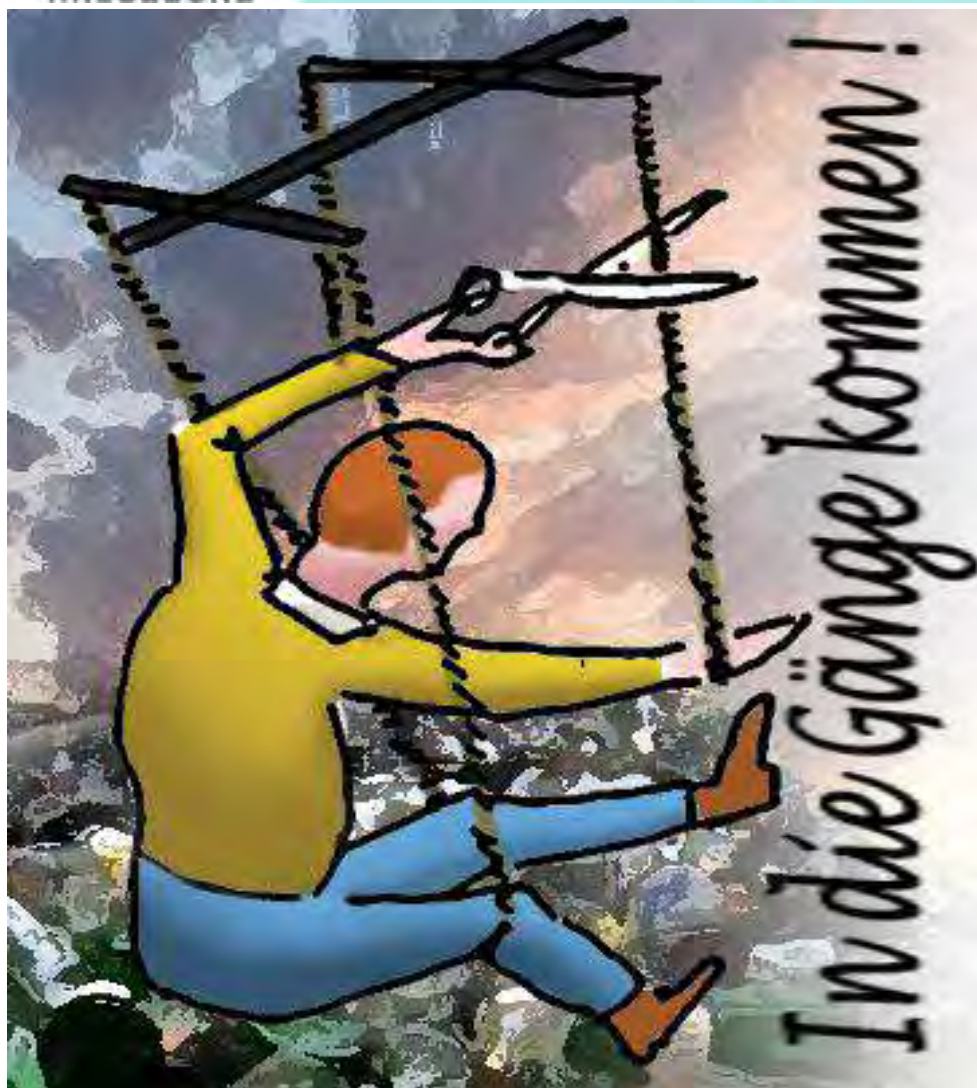
KREUZZBUND

Magazin

*Sucht
selbst
hilfe*

Kreisverband Düsseldorf e.V. Nr. 216

März/April 2026





In die Gänge kommen

Dieses Mal hat unser Selbsthilfe-Magazin einen sehr saloppen Titel – „In die Gänge kommen“. Hört sich ja ganz einfach an, einfach mal machen! Für viele meiner Selbsthilfe-Kollegen war dies „eben mal machen“ ein schwerer und großer Schritt. Sich endlich aus den Fängen der Sucht und Abhängigkeit zu befreien ist ohne Frage ein schwieriges Unterfangen.

Mag es bei dem einen oder anderen wirklich nur der kleine Anstoß gewesen sein, wie die Bitte der Ehefrau: „Hör doch endlich mit dem Trinken auf“, so brauchte der andere die Einsicht, wirklich schon abhängig zu sein, aus der die Entscheidung kam, endlich aufzuhören.

Für viele ist es ein langer Weg, um endlich „in die Gänge zu kommen“. Wie gut ist es dann, an einer kompetenten Stelle, wie dem Kreuzbund, wirkliche Hilfe zu bekommen. Hilfe und Zuspruch aufzuhören; ein offenes Ohr für Nöte und Verzweiflung; einen Begleiter für beratende Gespräche auf dem Weg; Halt und Unterstützung in offenen Selbsthilfe-Gruppen; Bestärkung und Rat zum Durchhalten; Trost und Bestärkung, wenn ein Rückfall droht - sind ein breites Angebot der praktischen Hilfe.

Also: „So einfach in die Gänge kommen“ sagt aber auch, dass der erste Schritt zurück zu einem „trockenen“ Leben von jedem selbst kommen muss.

Sagt aber auch, dass es sich lohnt, in die Gänge zu kommen. Ein stabiles Leben ohne Sucht und ohne Abhängigkeit ist ein Ziel für ein zukünftig besseres Leben.

Hierbei sind wir für Sie gerne da, sprechen Sie mit unserem Team von Selbsthilfe-Beratern oder besuchen Sie einfach mal eine unserer vielen Suchtselbsthilfe-Gruppen.

In diesem Sinne: „Wir sehen uns“!

Horst Stauff

+++ Vorstandsarbeit +++

Ab April lassen Frieda und Achim ihre Beisitzer-Ämter Cafeteria und Freizeit ruhen.

Wir danken Ihnen für ihr Engagement im Vorstand.

Besonderen Dank gilt Frieda, die mit viel Herzblut und Engagement die Cafeteria zu einem wichtigen Anlaufpunkt für Gäste gemacht hat.

Auch ein besonderer Dank an Achim, der in der Cafeteria an vielen Tagen im Jahr ausgeholfen hat und den Service übernommen hat.

+++ Büro +++

Nach vielen Jahren gibt es einen Personalwechsel im Büro.

Frieda und Carmen gehen in den wohlverdienten Ruhestand.

Der letzte Arbeitstag ist der 31.03.2026.

Wir danken beiden sehr für ihren tollen Einsatz und ihre gute Arbeit, die sie in den letzten Jahren geleistet haben.

+++ Neue Mitarbeiterin +++

Ab dem 01.03.2026 begrüßen wir unsere neue Mitarbeiterin Renate von Kennen im Büro. Wir wünschen ihr einen guten Start und heißen sie herzlich willkommen.

+++ Neue Gruppe +++

Die Führungskräfte-Gruppe BZ11 findet so großen Anklang, dass wir uns entschieden haben, eine zweite Gruppe zu eröffnen. Diese Gruppe wird von Daniel geleitet und startet am 09.04.2026 um 18:00 Uhr in den Räumlichkeiten der Geschäftsstelle der AOK. Klaus K. unterstützt ihn dabei.

+++ Neue Räumlichkeit +++

Klaus hat mit der AOK eine Vereinbarung getroffen, in der wir geregelt haben, dass in der Geschäftsstelle auf der Steinstraße/Ecke Königsallee die Veranstaltungsfläche für Gruppenabende genutzt werden kann. Wir danken der Geschäftsleitung für die Überlassung.

Der Vorstand

Suchtselbsthilfe braucht Aktive

Selbsthilfe ist nicht selbstverständlich!

Wenn man lang genug daran teilnimmt, vergisst man das manchmal. Dann erscheint es banal, dass man selbst an seiner Genesung arbeiten muss. Irgendwo schwebt noch die Illusion herum, dass ich zum Arzt oder zur Therapie gehe und die machen mich gesund. Die tun auch alles dafür, aber ohne Mitwirkung des Patienten wird das meist nichts. Deshalb gibt es Nachsorge und Reha-Maßnahmen, um sie nach Abschluss der Therapie zu nachhaltiger Eigenverantwortung für ihre Gesundheit zu schulen und zu aktivieren.

Gerade in der Sucht kann es bis zur Krankheitseinsicht lange dauern. Das erschwert den Weg in die Gruppe. Wer meint, dass er alles im Griff hat, hat keinen Anlass dazu. Deshalb ist es nötig, jederzeit für die Selbsthilfe zu werben. Es reicht nicht, wenn man durch regelmäßigen Gruppenbesuch für sich selber sorgt, sondern jeder in der Gruppe muss auch ständig für seine Gruppe Werbung machen, damit sie nicht vergeist.

In der Öffentlichkeitsarbeit gibt es reichlich zu tun:

- ❖ Prävention in Schulen
- ❖ Besuche in Kliniken und Therapieeinrichtungen
- ❖ Vorträge in Betrieben
- ❖ Infostände
- ❖ Seminare
- ❖ Infomaterial, Zeitung
- ❖ Podcast
- ❖ Sprechstunde

Die Liste lässt sich beliebig verlängern. Es liegt auf der Hand, dass eine einzelne Gruppe nur wenige Maßnahmen umsetzen kann. Deshalb sind Städte mit vielen Gruppen in der Lage, arbeitsteilig mehr Kontakte zu erzeugen. Das Gesundheitsamt fördert die Kooperation. Der Kreuzbund Düsseldorf koordiniert als Stadtverband z.Zt. 19 Gruppen. Durch Differenzierung decken sie ein breites Spektrum von Bedarfen ab. Sie können so auch vielfältig werben und neue Patienten an die Selbsthilfe heranzuführen.

Irgendwer muss es machen

Der Stadtverband braucht aktive Mitglieder. Nicht, um seine Struktur zu verwalten, sondern zur Bündelung der Außenaktivitäten der Gruppen. Wichtig sind nicht die Ämter, sondern die Arbeit, die dort geleistet wird, um den Erfolg der Gruppen zu verbessern. So muss nicht jede Gruppe alle Kliniken besuchen, was nicht zu schaffen wäre: Im Verband geht „Einer für Alle“.

Ohne Vorstand kein Verband

Die Organisation als Verein bildet einen gesetzlich geregelten Rahmen. Sie bestimmt die Rechte und Verantwortlichkeit der Vereinsorgane. Als Verein können wir einfacher mit Versicherungen, Behörden, Förderern, Banken, Kooperationspartnern zusammenarbeiten und sogar ein Café als Begegnungszentrum betreiben. Deshalb finden alle drei Jahre, das nächste Mal im Herbst, Vorstandswahlen statt. Der Vorstand hat ein Heft mit den Aufgaben der einzelnen Ämter erstellt, das auf unserer Homepage verfügbar ist. Er steht auch persönlich zu Informationsgesprächen bereit.

Vorankommen durch ehrenamtliche Arbeit

Der Weg aus der Einsamkeit der Sucht ist ein Weg zurück in die Gesellschaft. Es gilt, Neues auszuprobieren, um die Lücke, welche das fehlende Suchtmittel hinterlassen hat, mit neuen, sinnvollen Aktivitäten zu füllen. Durch ein Engagement in der Selbsthilfe kann man mit der Sucht verbundene Scham- und Schuldgefühle überwinden und verlorenes Selbstwertgefühl zurückgewinnen. Gleichzeitig gibt man dem Kreuzbund etwas von dem zurück, was man bei der eigenen Genesung empfangen hat. Die Übernahme einer Aufgabe - sei es im Vorstand, als Gruppenleiter oder bei der Vorstellung in der Klinik - fördert auch die weitere Aufarbeitung der eigenen Suchtgeschichte. Die häufige Beschäftigung mit dem Zustand der Abhängigkeit hält die Erinnerung wach und beugt so Rückfällen aus Leichtsinn und Übermut vor.

Gib dir einen Ruck

Sprich mit dem Vorstand darüber, was du gern tun möchtest oder frage ihn, was gebraucht wird!

... aber komm in die Gänge!

Reinhard Metz

Was blockiert den Kampf gegen unsere Sucht?

Gute Vorsätze

„Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert“, sagt das Sprichwort. Und in der Tat: Warum versanden unsere Silvestervorsätze oft schon am selben Abend im Rausch? Oder halten gerade mal ein paar Tage oder Wochen und sind dann nicht mehr so wichtig?

Psychologische und praktische Hindernisse bei Veränderungen

- **Vage und unrealistische Ziele:** z.B. "mehr Sport machen" statt "dreimal pro Woche 30 Minuten joggen gehen". Unrealistische Erwartungen führen zum "Syndrom der falschen Hoffnung", was schnell Frustration erzeugt.
- **Mangelnde intrinsische (von innen kommende) Motivation:** Ich weiß was ich sollte, will es aber eigentlich nicht wirklich. Das schwächt das Durchhaltevermögen.
- **Fehlende Planung und Strategie:** Der Weg vom Vorsatz zur Umsetzung erfordert einen konkreten Plan, der festlegt, wann, wo und wie gehandelt werden soll. Ohne diese Planung fallen wir bei Stress schnell in alte, bequeme Muster zurück.
- **Der "innere Schweinehund":** Das Gehirn neigt zu Bequemlichkeit und Gewohnheiten. Die für Disziplin und Selbstkontrolle zuständigen neuronalen Netzwerke müssen aktiv trainiert werden.
- **Schlechter Umgang mit Rückschlägen:** Wer bei Rückschlägen sofort aufgibt, kommt nicht weit. Ein "Notfallplan" für schwierige Situationen fehlt oft.
- **Alles auf einmal wollen:** Es ist effektiver, sich auf einen Vorsatz zu konzentrieren.
- **Mangelnde Selbstfürsorge und Belohnung:** Positive Verstärkung und Selbstmitgefühl sind wichtig.

Quelle: Google KI bearbeitet

Fragt man KI, so erhält man ein ganzes Bündel von Antworten (s. Kasten). Die KI bietet auch reichlich Vorschläge und Methoden an, mit denen man die Erfolgchancen für gewünschte Veränderungen verbessern kann. Die Ratschläge (siehe Kasten nächste Seite) kann man auch gut anwenden, wenn es um die eigene Abhängigkeit geht.

Ratschläge für effektive und nachhaltige Veränderungen

- **Die Überwindung des Anfangs (Sofort-Methoden)**
5-Sekunden-Regel: Sobald Sie den Impuls zum Handeln verspüren, zählen Sie von 5 bis 1 rückwärts und legen Sie beim Erreichen der 1 sofort los. Dies unterbricht die Grübelspirale des Gehirns.
Die 2-Minuten-Regel: Erledigen Sie alles, was weniger als zwei Minuten dauert, sofort. Das schafft schnelle Erfolgserlebnisse und reduziert die To-do-Liste.
5-Minuten-Einstieg: Nehmen Sie sich vor, nur fünf Minuten an einer Aufgabe zu arbeiten. Oft ist die Hürde des Anfangens so groß, dass man nach dem Starten automatisch länger dranbleibt.
- **Aufgaben bewältigbar machen**
Salami-Taktik: Teilen Sie große, einschüchternde Projekte in kleine, konkrete Arbeitsschritte auf. Ein erster Schritt könnte so einfach sein wie „Dokument öffnen“.
SMART-Prinzip: Formulieren Sie Ziele Spezifisch, Messbar, Attraktiv, Realistisch und Terminiert (z. B. „Heute 20 Minuten Vokabeln lernen“ statt „Lernen“).
- **Körperlichen Schwung nutzen**
Morgenroutine: Licht (mind. 2500 Lux), ausreichend Flüssigkeit und sanfte Mobilisationsübungen (Dehnen, Spaziergang) signalisieren dem Körper, dass der Tag beginnt.
Bewegung zwischendurch: Kurze Bewegungseinheiten fördern die Durchblutung und helfen, mentale Blockaden zu lösen.
- **Fokus und Umfeld optimieren**
Ablenkungen minimieren: Schalten Sie Benachrichtigungen am Handy aus und räumen Sie Ihren Arbeitsplatz auf, um den Fokus zu schärfen.
Pomodoro-Technik: Arbeiten Sie in Intervallen (z. B. 25 Minuten Arbeit, 5 Minuten Pause), um die Konzentration hochzuhalten.
- **Mentale Einstellung**
Warum klären: Visualisieren Sie das Endziel und den Nutzen der Aufgabe, um Ihre intrinsische Motivation zu stärken.
Belohnungen: Setzen Sie sich kleine Belohnungen für erreichte Etappenziele, um das Belohnungssystem im Gehirn (Dopamin) zu aktivieren.

Quelle: Google KI bearbeitet

Bei der Sucht setzt aber das Problem schon viel früher ein: Nämlich bei der Frage, wie ich überhaupt zu einem „Guten Vorsatz“ komme und wie ich mit der Umsetzung beginne!

Nach meiner Erfahrung ist Sucht eine Krankheit, die einen lange hindert zu erkennen, dass man sie hat. Ich habe mein Trinkverhalten immer noch für normal gehalten, als ich täglich mehr als zwei Liter Alkohol getrunken habe. An jedem Tag wohlgemerkt und manchmal auch schon vor dem Frühstück! Ich hatte die Säuerweisheit verinnerlicht, dass man am nächsten Morgen mit demselben Stoff anfangen sollte, mit dem man am Abend aufgehört hatte.

Ausreden und Beschwichtigungen

Ich hatte mir ein Selbstbild eingeredet, in dem der Alkohol eine von mir zugewiesene und kontrollierte Rolle spielte. Ich fühlte mich als Herr im eigenen Haus und war überzeugt, dass ich alles im Griff hatte. Mit Mitte dreißig hatte ich einen tollen Job, berufliche Anerkennung, gutes Gehalt, war ein fürsorglicher Familienvater und hatte viele Freunde. Der Alkohol war eins meiner Hobbys, wie Tennisspielen und Windsurfen. Ich war ein Weinkenner und lud gern meine Freunde und Gäste ein, an meinen Schätzen teilzuhaben. Ich konnte viel vertragen, man merkte mir lange nicht viel an (und wenn doch, dann war das doch klar bei den Mengen!). Ich konnte mit Alkohol besser und länger arbeiten und die Ergebnisse waren nicht schlecht. Jedenfalls gab es gute Beurteilungen und jedes Jahr mehr Geld. Ich hatte überhaupt keinen Anlass, meinen Konsum in Frage zu stellen.

Zweifel bekämpfen

Als trotzdem bei meiner Frau Zweifel aufkamen, erhob sich in mir sofort ein heftiger Widerspruch. Ich reagierte emotional auf vernünftige Argumente. Dabei fühlte ich mich im Recht, denn meine Welt war ja in Ordnung! Also begann ich, **heimlich zu trinken** und *Fishermen's Friends* zu lutschen. Und ich fing an, meine Frau in Bezug auf meinen Konsum **zu belügen**. Wenn sie bei meiner abendlichen Rückkehr eine Fahne bemerkte, erfand ich ein Geschäftsessen oder eine Geburtsfeier als Rechtfertigung. Freunde, die Zweifel äußerten, wurden ähnlich behandelt. Wenn das nicht half, waren sie irgendwann keine Freunde mehr.

Die Fragen meiner Frau bewirkten aber, dass mir **Fragebögen zum Alkoholkonsum** auffielen, die damals in Illustrierten veröffentlicht wurden. Etwas großzügig ausgefüllt ergaben sie, dass mein Konsum etwas zu hoch aber noch keine Sucht sei. So mogelte ich mich zwanzig Jahre lang an den eigentlich angesagten guten Vorsätzen vorbei.

Auch **Trinkregeln** sind ein gutes Mittel, um Zweifel zu bekämpfen. Im Alter von neunundvierzig bewies ich mir mit einer halbjährigen Trinkpause tagsüber, dass ich nicht abhängig war. **Heute weiß ich, dass diese Abwehrkämpfe Selbstbetrug sind.** Ich wollte es einfach nicht wahr-

haben, dass ich abhängig soff! Ich hatte eine leitende Stelle in Köln angenommen und durfte mit Dienstwagen zur Arbeit fahren. Das bedeutete, tagsüber keinen Alkohol! Nach einem halben Jahr bröckelte dieser gute Vorsatz aber doch wieder und ich fuhr trotzdem. Das ging zwei Jahre gut. Dann brachte ein Unfall ein echtes Problem. Der Führerschein war weg und das Straßenverkehrsamt wollte eine MPU (medizinisch-psychologische Untersuchung), für die ich regelmäßige Blutuntersuchungen vorlegen sollte.

Die Stunde der Wahrheit

Ich hatte mir immer wieder vorgelogen: „Wenn ich wollte, könnte ich jederzeit aufhören!“ Jetzt war die Zeit gekommen, den Beweis dafür zu erbringen. Ich schaffte es nicht, mehr als einen Tag ohne Alkohol auszukommen! Im Gegenteil: die erfolglosen Versuche waren so frustrierend, dass ich noch mehr trank als zuvor.

In dieser Situation habe ich nach Möglichkeiten gesucht, die MPU zu umgehen. Ich habe sogar unseriöse Angebote für **ausländische Führerscheine** geprüft! Damit darf man aber als Inländer hier nicht fahren. Und ich habe mit meinen Ärzten gesprochen. Das brachte mir ein halbes Jahr mit dem erfolglosen Experiment **Kontrolliertes Trinken** ein. Ich ging sogar mit unzureichenden Blutwerten zur MPU. Da bin ich natürlich durchgefallen. All das waren Versuche, die Konsequenz der Alkoholabstinenz zu vermeiden. Schließlich musste ich mir eingestehen:

„Wenn Alkohol zum Problem wird, dann ist Alkohol das Problem!“
Ich war endlich bereit zur Umkehr.

Warum war der Weg zur Einsicht so schwer?

Das hätte ich bei vernünftiger Überlegung auch viel früher haben können. Mehr als zwei Liter Wein pro Tag sind objektiv zu viel und es gab ja auch mehrere Anstöße, über mein Trinkverhalten nachzudenken. Was hat mich so lange Jahre davon abgehalten, den einzig richtigen Vorsatz zu fassen und umzusetzen? Ich war wie verblendet und habe mich, wie viele andere, in der Endphase und danach mit Scham und Selbstvorwürfen gequält. Das ist wenig hilfreich und führt zu noch mehr Frust, was den Konsum eher noch verlängert.

Es gibt ein komplexes Bündel von Faktoren, die dafür verantwortlich sind, dass der Konsum fortgesetzt und die Entscheidung für eine Veränderung oft lange Zeit verdrängt wird. Psychologische, soziale und biologische Barrieren halten die Betroffenen im Hamsterrad der Sucht gefangen (siehe Kasten nächste Seite). Daraus wird deutlich, dass jeder seine eigenen Gründe hat, die Erkenntnis und Umsetzung erschweren.

Psychologische Barrieren

Verleugnung und Rationalisierung: Viele Betroffene verleugnen ihr Problem oder rationalisieren ihren Konsum, was den ersten Schritt zur Hilfe verhindert.

Scham und Stigma: Die Angst vor Verurteilung durch Familie, Freunde oder die Gesellschaft führt oft dazu, dass Menschen keine Hilfe suchen.

Unbehandelte psychische Erkrankungen: Werden co-abhängige Störungen wie Depressionen, Angstzustände oder posttraumatische Belastungsstörungen nicht mitbehandelt, erschwert das die Heilung.

Fehlende Bewältigungsstrategien: Sucht ist oft eine ungesunde Bewältigungsstrategie für Stress, Trauma oder Langeweile. Ohne neue, gesündere Strategien fällt der Rückfall in alte Muster leicht.

Mangel an Sinn und Zweck: Sucht kann ein Vakuum im Leben füllen. Fehlt nach der Entgiftung ein neuer Sinn oder eine sinnvolle Beschäftigung, steigt das Rückfallrisiko.

Angst vor Veränderung: Die Vorstellung, das gewohnte Leben und die Routine hinter sich zu lassen, kann beängstigend sein.

Soziale Barrieren

Das soziale Umfeld: Freunde oder Familienmitglieder, die den Konsum ermöglichen oder selbst Substanzen missbrauchen, stellen ein erhebliches Risiko dar.

Zugang zu Behandlung: Geografische Distanz zu Behandlungszentren, lange Wartelisten oder Transportprobleme können den Zugang zu Hilfe erschweren.

Finanzielle Hürden: Die Kosten für Entzugs- und Entwöhnungsbehandlungen, auch wenn sie oft von Krankenkassen oder Rentenversicherungen übernommen werden, sind eine häufige Barriere.

Biologische Barrieren

Genetische Veranlagung: Gene spielen eine Rolle bei der Wahrscheinlichkeit, eine Sucht zu entwickeln.

Gehirnveränderungen: Chronischer Substanzkonsum verändert das Belohnungssystem und die Gehirnstruktur, was zu starkem Suchtdruck (Craving) führt, der auch nach langer Abstinenz bestehen kann.

Entzugserscheinungen: Die körperlichen Entzugserscheinungen können so intensiv sein, dass sie Betroffene vom Weitermachen abhalten.

Quelle: Copilot bearbeitet

Rückblickend weiß ich, dass ich mir in der Endphase ein Leben ohne Alkoholkonsum nicht vorstellen konnte. Ich glaubte, den Stoff zu brauchen wie die Luft zum Atmen. In Wirklichkeit hatte ich schlicht Angst vor dem Entzug und vor der Veränderung meiner Lebensgewohnheiten. Nach ein paar Tagen Entzug stellte ich erstaunt fest, dass ich das Fehlen des Stoffs überlebt hatte und im Garten des Fliegener Krankenhauses in der Sonne saß! Ich konnte die Fesseln abstreifen, die mich bis dahin vermeintlich in der Abhängigkeit festgehalten hatten! Es war ein Gefühl wie Gulliver bei den Lilliputanern!



Dieses Gefühl der Befreiung hat mir in der Folgezeit geholfen, die vorher unvorstellbaren Veränderungen in meinem Leben zu vollziehen und auch zu verkraften. Es ging nicht weiter mit Alkohol, also musste es ohne ihn gehen. Ich musste meinen Lebensstil und Lebenszuschnitt ändern, auch das war jetzt möglich und erwies sich als leichter als befürchtet. Ich musste mich nur in Bewegung setzen, damit der Blick für die nächsten Schritte frei wurde. Die Entscheidung für ein abstinentes Leben hat mir über die Jahre ein selbstbestimmtes, zufriedenes Leben ermöglicht. Ich habe gelernt, meine Fähigkeiten realistisch einzuschätzen und die notwendigen Einschränkungen des Alters zu akzeptieren.

Reinhard Metz

Einfach nur Stolz

Wenn ich heute auf die Weihnachtsfeier des Kreuzbundes Düsseldorf vom 14. Dezember 2025 zurückblicke, spüre ich vor allem eines: Stolz und viel Dankbarkeit dafür, dass ich diesen besonderen Tag mit vielen anderen Mitgliedern zusammen feiern durfte. Die Urkunde, die mir zu dieser Feier überreicht wurde, hat etwas Emotionales in mir ausgelöst:

Eine Träne voller Freude und Stolz.

Dazu sind mir in diesem Moment nur zwei Sätze eingefallen: „Es hat sich 100% gelohnt, am Ball zu bleiben. Mit viel, viel Motivation mache ich mich nun auf den Weg, die nächste Urkunde mit 10 Jahren zu erhalten!“

Als ich am 18.12.2019 meine Beitrittserklärung unterschrieb, hatte ich keinerlei Zweifel und Ängste diesen Schritt zu gehen, da ich wusste, dass ich hier Unterstützung erhalten werde. Ich wusste, dass es nicht einfach nur bei einer Mitgliedschaft bleibt, es bedeutete weitaus mehr für mich. Ja, eine felsenfeste Entscheidung.

Hier habe ich Menschen kennengelernt und gefunden, die mich genau dorthin abgeholt haben, wo ich hingehören wollte. Keinen Druck, keine Vorhaltungen, keine Traurigkeit. Immer ein offenes Ohr für mich.

Der Kreuzbund hat mir geholfen, mich selbst wieder ernst zu nehmen, Verantwortung für mein Leben zu übernehmen und Schritt für Schritt Vertrauen aufzubauen - in mich und in andere. Es gab natürlich auch „Durststrecken“ oder gar Momente des Zweifels aus alten Gewohnheiten heraus, aber die Momente der Hoffnung, des Lachens und der inneren Stärke überwiegen.

Für die Möglichkeit, in der Redaktion vom Magazin mitzuarbeiten und mitwirken zu dürfen, deren Teil ich seit September 2019 bin, möchte ich mich für das Vertrauen und die Zugehörigkeit von ganzem Herzen beim Kreuzbund bedanken.

Auch heute bin ich immer wieder stolz auf die Auszeichnung, die ich mir verdient habe. Die Urkunde habe ich in meinem kleinen Büro aufgehängt und blicke jeden Tag aufs Neue mit Freude darauf, drangeblieben zu sein. Stolz darauf, Teil einer Gemeinschaft zu sein, die anderen Menschen stets hilft, trägt, auffängt und Mut macht. Der Kreuzbund Düsseldorf ist für mich zu einem festen Anker geworden - und ich bin dankbar für jeden einzelnen Menschen, der diesen Weg mit mir teilt.

Diese fünf Jahre sind kein Endpunkt. Sie sind ein Versprechen an mich selbst, weiterzugehen - ehrlich, wach und verbunden.

Wie man mich in dieser Zeit „ins Trockene“ begleitet hat, so möchte ich auch andere Menschen motivieren, diesen Weg zu gehen, und ihnen beistehen.



Steffen Liebscher

Schluss mit „heimlich“

Ich möchte mir heute einmal die Zeit nehmen, um einen Abstecher in meine Vergangenheit zu wagen. Wenn ich in diese Zeit mit großem Grauen zurückschaue, verspüre ich Traurigkeit, wie tief ich durch die Sucht gefallen bin. Es war ein Spiel mit dem Feuer.

Immer gut drauf und niemals ehrlich zu sich selbst, wenn es um notwendige Entschuldigungen ging.

„Das kann ja gar nicht sein - ich habe kein Alkoholproblem - ich doch nicht!!!“

Sehr viele fürchterliche Dinge sind mir widerfahren. Niemals gab es einen Grund, mir Gedanken darüber zu machen. Außer dem täglichen Vorhaben, dass morgen alles anders wird. Morgen gehe ich die Sache an und suche mir Hilfe.

Die wichtigste Aufgabe, mir Hilfe zu suchen, habe ich immer wieder vor mir hergeschoben. Viel zu lange hat meine Frau darauf gewartet, dass ich mich endlich bemühe, etwas zu ändern. Geduldig, traurig und letztlich hoffnungslos, dass ich immer wieder Versprechen gab, diese jedoch sofort wieder verwarf.

Leere Versprechungen sind Dünger für noch mehr Probleme.



Mein heimlicher Freund
erstellt mit Sora

Die unbequeme Wahrheit wollen und können wir in der „nassen Phase“ nicht gebrauchen. Immer wieder suchen wir nach Ausreden und Wegen, so weiter zu machen, wie bisher. Die Einzige, die uns am besten versteht und beisteht, ist und bleibt die Flasche, meine beste Freundin. Sie schützt mich vor der eigentlichen Wahrheit.

Sie nimmt mir die Entscheidungen ab, die auf kurz oder lang Konsequenzen haben. Sie nimmt mir das Pflichtbewusstsein, etwas anpacken zu müssen, für das mir gerade die Kraft fehlt.

Welche Nebenwirkungen hat das ständige Vermeiden eigentlich auf mich gehabt? Alles was ich damals wegschob, arbeitete weiter.

Es fraß nicht nur mir jede Menge Energie. Ich müsste jetzt etwas tun; Jahre später ist immer noch nichts passiert. Nichts habe ich geregelt bekommen, außer Gedanken, wie ich an die nächste Flasche komme. Schuldgefühle und Unsicherheit machten sich breit. Den größten Stress machten mir nicht meine Mitmenschen, auch nicht die Krankheit, die mich fest im Griff hatte, sondern den ersten Schritt zu gehen, endlich Hilfe zu holen. Ich habe den ersten Schritt bis heute nicht bereut, weil es meine richtige Entscheidung war.

Ich habe auf dem Weg in die Trockenheit sehr viel gelernt.

Sobald ich den ersten Schritt gehe, fällt sofort der eigene Druck. Nicht, weil das Problem damit gelöst wäre, sondern weil ich wieder handlungsfähig geworden bin. Ich startete mein Vorhaben, trocken zu werden, mit kleinen Schritten. Der erste Besuch einer Selbsthilfegruppe war überstanden. Denn ich hatte endlich den Mut, den ersten Schritt zu gehen. Es entstand ein Gefühl von Erleichterung, das sofort spürbar war. Ein kleines erstes eigenes Lob: Ich kann das!

Dem folgte ein leises, stabiles: „Ich bin im Moment nicht mehr ganz der Flasche ausgeliefert“.

Diese ersten Erkenntnisse und Gefühle trugen Früchte, und zwar stärker, als ich es vorher je geahnt hätte.

Der regelmäßige Besuch der Gruppe, der Kontakt zum Kreuzbund, der Freundeskreis von Gleichgesinnten, meine Arbeit in der Redaktion, all die Dinge und Erfahrungen haben mich zu dem Menschen gemacht, der verstanden hat, welch wertvolles Wort „Abstinenz“ bedeutet, und ich hoffe, mit diesem Beispiel, und mit diesen Worten, vielleicht ein wenig Mut für euren ersten Schritt geben zu können.

Steffen Liebscher

Wir gratulieren herzlich...



Reinhard Metz
der am 09. März 2026
80 Jahre wird



Jürgen Krämer
der am 24. März 2026
70 Jahre wird



Karsten Stegmann
der am 01. April 2026
65 Jahre wird



Walter Ebbert
der am 18. April 2026
85 Jahre wird



Joachim Zeyer
der am 30. April 2026
70 Jahre wird

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

03.03.2026	10.00 Uhr Frauenfrühstück
06.03.2026	15.00 Uhr 1. Redaktionssitzung
06.03.2026	17.00 Uhr Vorstandssitzung
20.03.2026	18.00 Uhr Gruppenleiterrunde
07.04.2026	10.00 Uhr Frauenfrühstück
10.04.2026	15.00 Uhr 2. Redaktionssitzung
11.04.2026	10.00 Uhr Männerfrühstück
13.04.2026	15.00 Uhr Frauenarbeitskreis
17.04.2026	17.00 Uhr Vorstandssitzung

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Matthias Hahne
Tagesklinik Langerstraße	Matthias Hahne
JVA Düsseldorf 18:00 - 19:30 Uhr	G. Wolf-Thissen 1x im Monat
Markushaus	Achim Zeyer
Fliedner- Krankenhaus	Frieda Franco- Santamaria
Oberbergklinik Hürth	Daniel Grauert Reinhard Metz
Oberbergklinik Kaarst	Klaus Kuhlen Reinhard Metz
Tönisstein	Daniel Grauert Matthias Hahne Reinhard Metz
My Way Betty Ford Klinik	Klaus Kuhlen, Reinhard Metz
Salus Klinik Hürth	Klaus Kuhlen

Supervision nur für Gruppenleiter/Stellvertreter

Anmeldungen zur Supervision
bis spätestens drei Wochen vor
dem jeweiligen Termin im Büro.

09. Mai 2026

15. August 2026

21. November 2026

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

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
BZ11 Selbsthilfe für Führungskräfte I 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 Hahne M 0151 11574650 matthias.hahne@kreuzbund-duesseldorf.de	
BZ15 18:30-20:00 Uhr Heinrich Kroll T 0211-9216216 heinrich.kroll@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ2 Junger Kreuzbund 18:45-20:15 Uhr Kevin Krekel M 01575-6056950 jungerkreuzbund@gmx.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	
		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	
	Derendorf 18:55-20:00 Uhr Uwe Erger M 0174 9107087 uweerger@outlook.de Pfarre Heilig Geist Ludwig Wolker Str. 10		
	BZ11 Selbsthilfe für Führungskräfte II 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de		

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 Brohne M 0170 1743753		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

Email-Büro: buero@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

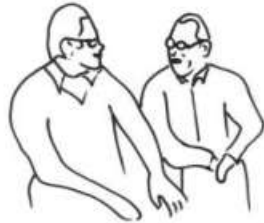
Öffnungszeiten:

Büro Hubertusstraße 3
 Montag bis Donnerstag
 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Cafeteria:

Montag bis Freitag
 9.30 Uhr bis 19.30 Uhr

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

Mach Dich glücklich

„Guten Tag, Frau Müller. Wie geht es Ihnen?“ So beginnen viele Gespräche. Ich habe Frau Müller auf der Straße getroffen. Wir kennen uns vom Ansehen her, haben bisher kaum Kontakt gehabt. Als ich ihr begegnete, fiel mir auf, dass sie traurig, ja, etwas bedrückt aussah. Ihr Blick auf mich war fahrig. Sie wandte ihn schnell wieder von mir ab. „Ja, danke, es geht so“. Mit der Aussage ging sie weiter, schob ihren Rollator an mir vorbei und ich ging auch weiter. Anscheinend wollte sie nicht mit mir darüber sprechen, wie es ihr wirklich ging und ich akzeptierte das.

Wie es ihnen wirklich geht

Frau Müller steht hier an der Stelle für viele Menschen, denen ich begegne. Ich hätte auch Frau Mustermann schreiben können. Doch diese Begegnung, die ich so häufig in ihrer Art erlebe, hat mich noch weiter beschäftigt. Bei Nachbarinnen erkenne ich schon mal an ihrer Mimik oder an ihrer Körperhaltung, dass sie bedrückt, traurig oder unzufrieden sind: Ihre Mundwinkel haben die Tendenz nach unten, ihre Schultern hängen, der Blick geht nach unten, der Kopf wird gesenkt gehalten und ihr Gang ist etwas schleppend. Manchmal sprechen sie darüber, dass es ihnen nicht gut geht, wenn ich sie befrage. Sicherlich stecken auch viele Vorkommnisse dahinter. Wie man so sagt: Jeder hat sein Päckchen zu tragen - und darüber mag man nicht mit jedem sprechen.

Ich erlebe in meinem Umfeld viele ältere Menschen und stelle die Frage, wie es jemandem geht, wirklich meistens mit der Absicht, zu erfahren, wie es jemandem geht. Ich höre zu, gehe gerne darauf ein. Ich mag es, Menschen näher kennen zu lernen. Und in vielen Momenten habe ich schon sehr gute Gespräche gehabt. Meine Bereitschaft dazu steht und fällt damit, dass es meinem Gegenüber ebenso ergeht. Dann erlebe ich Menschen, die auch ungefragt sofort schimpfen, und zwar über Dinge, die wir nicht ändern können. Da geht es beispielsweise um das Wetter. Die einen wollen mehr oder weniger Regen, wärmere oder kältere Temperaturen. Sie regen sich über unsagbar vieles auf.

Was kann ich dagegen tun?

Das sind oft Bemerkungen, die auf negative Stimmungen zurückzuführen sind, auf Unzufriedenheit. Wenn ich nachfrage, sind es nicht allein Krankheiten, die das Leben im Alter schwieriger machen. Da geht es auch um Trauer, den Verlust von lieben Menschen oder finanzielle Sorgen. Für

manche ist das Älterwerden ohne Partner oder Partnerin schwierig. Aber auch das Leben in der Partnerschaft ist im Alter oft problematisch.

Eins haben wir aber alle gemeinsam: Wenn wir mit anderen Menschen Aktivitäten erleben oder Neues ausprobieren, dann können kleine Erfolge dazu führen, dass bei den meisten Menschen die Stimmung steigt. Ich habe beobachtet, wieviel Freude es selbst eher zurückhaltenden Menschen macht, Bingo zu spielen, Senioren-Tanztees zu besuchen oder sich etwas vorlesen zu lassen. Wenn sie sich darauf eingelassen und mitgemacht hatten, fühlten sich die Teilnehmenden nicht mehr ausgeschlossen, zeigten Freude - auch, wenn erst einmal eine Überwindung erforderlich war. Manchmal kommen solch positive Empfindungen erst durch Wiederholung auf.

Was sich im Kopf abspielt - das Gedankenkarussell

Die Hirnforschung hat herausgefunden, dass wir unser Glückseligkeit aktiv beeinflussen können. Dafür ist es wichtig, sich mit anderen Menschen zusammenzutun. Nur so kann ein Gemeinschaftsgefühl aufkommen. Erlebnisse durch Hobbys, Veranstaltungen oder Treffen ermöglichen, dass Glücksbotschaften ausgeschüttet werden, was zum Erkennen von Freude am Leben führt. Dann konzentriert sich das Denken auf Positives. Das negative Gedankenkarussell wird unterbrochen.

Es kann sich um die Planung einer Veränderung drehen, Singen, kreatives Handeln wie Malen, Stricken usw., um das gemeinsame Lesen eines Buches oder das Ansehen eines Filmes, von Fotos oder wunderschönen Gemälden. Durch gemeinsames Erleben ergeben sich Gespräche. Ich kann hier gar nicht alles aufzählen. Manchmal dauern diese Glücksgefühle nur Momente oder Minuten, aber auch durchaus mal Wochen oder Monate und sind wiederholbar.

Selbst das Lächeln, ein freundliches Gesicht zeigen - die Veränderung der Mimik und/oder der Haltung sendet positive Signale an das Gehirn und so werden Glückshormone erzeugt. Also, wenn ich mir vornehme, ein Ziel zu erreichen, mir das ausmale und in Angriff nehme, dann - so habe ich das für mich festgestellt - führt es zur Ausschüttung von Botenstoffen, zu Zufriedenheit. Was ich aus reiner Freude an der Sache mache, erhöht die Ausschüttung von Glückshormonen. Dann fühle ich mich zufrieden und kann negative Ereignisse viel besser ertragen und verarbeiten. Energie wird freigesetzt und das Altern mit allen Hemmnissen rückt in den Hintergrund.

Ich weiß sehr wohl: Keiner ist ununterbrochen glücklich. Und alles, was ich als alter Mensch nicht mehr schaffe, muss ich erst einmal verkraften. Aber wenn ich genug darüber nachgedacht habe, freue ich mich darüber, was ich heute immer noch kann. Wenn ich in die Gänge gekommen bin merke ich, dass ich zufrieden bin, dass mir immer noch viel bleibt, was ich erleben kann. Und schon diese Gedanken mache ich mir selber, darauf habe ich Einfluss. Und somit habe ich auch Einfluss auf meine Glückshormone und meine Freude am Leben. Das ist doch wundervoll... und schon lächle ich...



Probieren Sie das vor einem Spiegel aus:

Ein Lächeln kommt zu DIR zurück. Der flüchtige Eindruck auf die Netzhaut genügt.

Barbara Heckhoff

Von Überlastungen und guten Vorsätzen

Das alte Jahr ist gegangen und das Neue hat begonnen...

Nun war man schon so vorbelastet mit vielen Sorgen und Problemen im alten Jahr. Familie, Beruf und seine eigenen Probleme haben ihren Tribut im letzten Jahr gefordert. Und natürlich sind die Aufgaben und Pläne mit dem 1.1. nicht verschwunden - im Gegenteil, man lädt sich noch zusätzlich neue Aufgaben auf... die guten Vorsätze.

Gute Vorsätze resultieren aus optimistischen Wünschen an sich selbst.

Unsere Neujahrswünsche sind mal schnell ausgesprochen, vielleicht ohne zu wissen, welche Problematiken einen ab dem neuen Jahr damit begleiten können. Vorab... wenn eine Wunsch-Umsetzung keinen Erfolg hat oder man doch wieder mit Rückschlägen kämpft...

Nicht den Kopf in den Sand stecken! Ihr meintet es ja gut mit Euch und Euren Lieben.

Ist Euer Experiment, von was auch immer abstinert zu werden, gerade mal gescheitert, ist das kein verdammungswürdiger Rückschritt.

Es wird gute Gründe geben, warum es einfach gerade nicht so funktioniert, wie ihr wollt. Vielleicht wart ihr schon vorher in eurem Leben mit so vielen anderen Dingen überfordert und überlastet - und dann noch die guten Vorsätze drauf? - Das war dann zu viel.

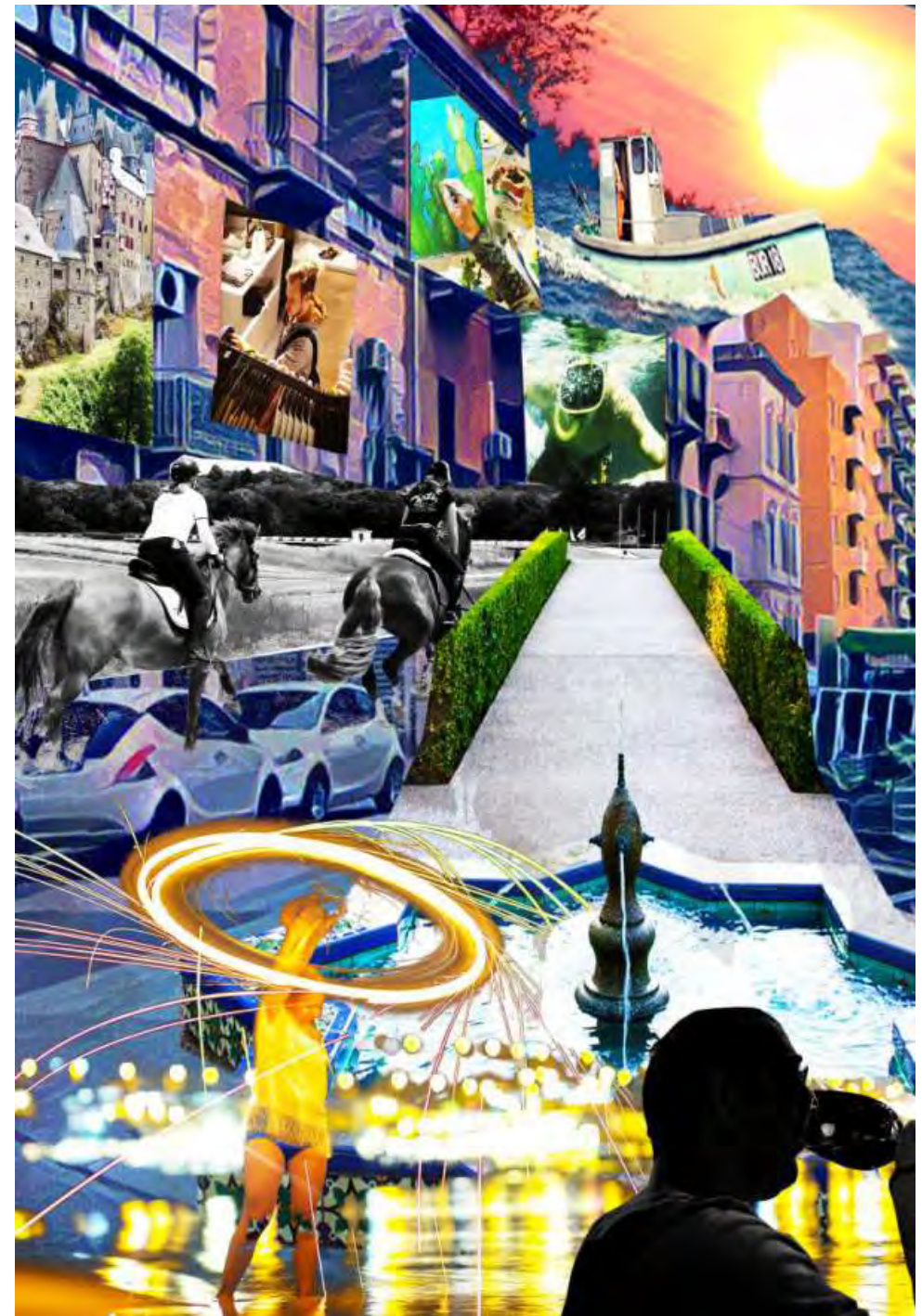
Oft ist eine Lehre daraus: „Ich habe mir zu viel zugemutet, war immer für andere da, außer für mich selbst!“

Aus eigener Erfahrung kenne ich diese Problematiken, die im Alltag wieder aufkommen - viel realer als der kurze Ausspruch von Vorsätzen.

Ich selbst habe vor Monaten ein abhängig machendes Präparat zum schlafen abgesetzt. Vorsicht! Antidepressiva und Schlaftabletten wirken noch länger im Körper und bauen mit der Zeit Depots im Körper auf.

Das heißt, die Entgiftung braucht bei manchen Medikamenten um die 100 Tage, bis der Körper wieder reguliert ist.

Mit dem Absetzen meines Präparates kam nach einer Woche ein Zustand von dauerndem Schwindel und Benommenheit in Schüben und Schlaflosigkeit über Wochen und Monate. Zudem können Krampfanfälle, Unwohlsein und sogar dauerhafte Hirnschädigungen die Folge sein, bis hin zum Atemstillstand. Aus dem Grund ist ein Absetzen diverser



Medikamente immer unter ärztlicher Aufsicht durchzuführen, da es einfach zu gefährlich werden kann.

Ob nun ein Absetzen oder „Aufhören“ gelingt, hängt stark davon ab, wie sehr man seinen eigenen Zustand vorher begriffen hat.

Ist man einfach schon von Grund auf zu belastet mit äußeren Umständen oder zu sehr beansprucht in seinem Leben, kann ein Rückfall sehr möglich werden. Deshalb sollte man sich für eine gewisse Zeit die Zeit nehmen, um dem Druck standhalten zu können.

Versucht, Euch um Euch selbst zu kümmern, und andere „Sorgen“ in den Hintergrund zu schieben.

Mit guten Vorsätzen, clean zu werden, bedeutet, sich um sich selbst zu kümmern, und alles, was kontraproduktiv dafür wäre, sollte man versuchen, auszublenden.

Habt ihr die Möglichkeit in den Urlaub zu fahren? - Tut es!

Ihr wolltet schon längst mal wieder einkaufen oder Euch in der Sauna entspannen? - Tut es mal!

Selbsthilfegruppen, wie der Kreuzbund, sind auf lange Sicht eine gute Unterstützung, um die Abstinenz beizubehalten.

Es gibt viele Möglichkeiten, nun endlich mal was für Euch zu tun, um mit dem Clean-Werden klarzukommen. Fokussiert Euch auf Euch selbst!

Der Entzug und das Absetzen von Medikamenten, so wie auch das „Trocken-Werden“, erfordern Disziplin und sind kein Spaziergang für Körper und Geist. Werdet Euch bewusst, dass Ihr Eurem Körper nun einen „Entzug“ zumutet, der sehr stressig werden kann.

Dem kann man nur mit Ruhe, Ablenkung und Egoismus für sich selbst begegnen. Ihr selbst habt den Stress ausgelöst mit der Entscheidung, nun von was auch immer „runterzukommen“.

Nun müsst ihr beweisen, dass Euer Körper auch wieder „entstresst“ und „clean“ werden kann mit Eurer Hilfe.

Alexander Reindl

Mit neuem Mindset in die Gänge kommen

„Mindset“ bezeichnet das vorherrschende Denk- und Verhaltensmuster einer Person. Man kann noch so viele gute Vorsätze und Pläne haben. Wenn man nicht mit der richtigen Strategie an die Sache herangeht, schiebt man Dinge gerne und lange vor sich her oder sabotiert sich im Ergebnis vielleicht sogar selbst.

Ein praktisches Beispiel des Wandels

Im Sommer 2023 kaufte ich mir ein Buch mit dem Namen „Das 6-Minuten-Tagebuch“ und es dauerte noch ein gutes $\frac{3}{4}$ Jahr, bis ich es mir vornahm - denn jedes Buch hat seine eigene Zeit. In diesem Buch geht es darum, mit einfachen Gewohnheiten durch den Fokus auf die Dankbarkeit sein Mindset zu ändern. Ich bin davon überzeugt, dass es tatsächlich einen sehr großen Einfluss auf mein Leben hatte. Das Buch erklärt dieses simple Prinzip und fordert einen auf, sich jeden Morgen drei Minuten Zeit zu nehmen und drei Dinge aufzuschreiben, für die man dankbar ist, und drei Dinge niederzuschreiben, die man sich für den Tag vorgenommen hat. Der Fokus liegt hierbei auf eigenen Wünschen (kleine Schritte) und Möglichkeiten, anderen etwas Gutes zu tun. Am Abend nimmt man sich wieder drei Minuten Zeit und schreibt in ein paar Stichworten nieder, was an dem Tag gut gelaufen ist und was man Schönes erlebt hat. Aber auch, was man tatsächlich Gutes für andere tun konnte und was man am nächsten Tag vielleicht doch etwas besser machen möchte.

Der Hintergrund

Ziel dieser Übung ist es, langfristig eine neue, positive Gewohnheit zu schaffen und durch Dankbarkeit und Reflektion ein neues Mindset zu erhalten - ganz nach dem Gesetz der Anziehung:

Durch den Blick auf das Positive im Leben noch mehr Positives anzuziehen - also beispielsweise auch mit alten, schlechten Gewohnheiten zu brechen und die Dinge (endlich) neu und anders anzugehen.

Als ich diese neue Gewohnheit in mein Leben integrierte, vergingen etwa 2 Monate, als mein Leben auf den Kopf gestellt wurde. Ich fiel in ein ziemlich tiefes Loch, doch es war gleichzeitig eine sehr große Chance und änderte mein Leben gänzlich. Es dauerte nicht lange, bis ich diese Gewohnheit wieder aufnehmen konnte und es geschahen Dinge, die ich mir zuvor nie hätte erträumen können.

In Anlehnung an den Tiefpunkt, den ich erst durchschreiten musste, möchte ich eine kleine Geschichte erzählen:

Der chinesische Bauer

In einem chinesischen Dorf lebte ein Bauer mit seinem Sohne und einem Pferd. Er war der Einzige im Dorf, der eines besaß. Die Dorfbewohner sagten: "Was für ein Glück, so ein schönes Pferd!" Der Bauer erwiderte nur: „Wer weiß?!“

Eines Tages brach das Pferd aus und lief davon. Die Nachbarn bedauerten: "Oh, der arme, jetzt hat er kein Pferd mehr - so ein Pech!" Der Bauer murmelte: „Wer weiß?!“

Einige Tage später kehrte das Pferd zurück, begleitet von einer Gruppe Wildpferde. Alle hielten sich von nun an auf dem Hof des Bauern auf. Die Dorfbewohner beneideten ihn: „Was für ein Glück, jetzt hat er mehr Pferde, als zuvor!“ Wieder sagte der Bauer: „Wer weiß?!“



An einem Sommertag ritt der einzige Sohn des Bauern auf einem der neuen Pferde und brach sich das Bein, als sich das wilde Pferd aufbäumte. Die Nachbarn jammerten: „So ein Pech, sein einziger Sohn ist verletzt - wird er je wieder laufen?“ Der Bauer antwortete: „Wer weiß?!“

Kurze Zeit später kamen Soldaten in das Dorf. Sie holten alle jungen Männer für den Krieg. Der Sohn des Bauern blieb wegen seiner Verletzung von diesem Unternehmen verschont und er überlebte den Krieg unverehrt.

Die Dorfbewohner sagten: „Was für ein Glück, dass sein Sohn verschont blieb!“ Der Bauer murmelte: „Wer weiß?!“

Was ich mit dieser Geschichte sagen möchte: Auch vermeintlich schlechte Dinge, die einem widerfahren, oder auch Schicksalsschläge können auf lange Sicht Chancen sein und zu etwas sehr Gutem, ja Unerwartetem führen. Es kommt nur darauf an, wie man die Dinge betrachtet, und dass man nicht zu voreilig urteilt. Ein bisschen Geduld und Vertrauen gehören auch noch dazu.

Somit kann man die Gewohnheit zum neuen Mindset werden lassen und damit endlich „in die Gänge kommen“, um weitere Dinge anzugehen.

Laura

Meine Kindheit mit alkoholkrankem Papa

„Bring mal dem Papa noch ein Bier“. Wie oft habe ich diesen Satz von meinem Vater gehört? Ich weiß es nicht. Die Grillabende im Garten, Besuche bei den Großeltern, Familienfeste, Stadtteilstadt. Immer wieder hat es eine Rolle gespielt, das Bier. Der unangenehme Geruch, der meinen Vater dann immer umgab. Die lallende Stimme, das Schwanken, das Nicht-mehr-Vater-sein. Nicht mehr richtig hier sein.

Ich hatte öfter Angst, dass er hinfällt, einen Unfall hat. Und es kam auch vor, zum Glück „nur“ mit dem Fahrrad, nur ein paar Schrammen oder blaue Flecken. Aber auch die vielen Nächte, in denen er besoffen von der Kneipe heimkam, uns Kindern, die schon längst schliefen, oder die, durch den Lärm wieder wach geworden, noch „Gute Nacht“ sagen wollten. Meine Mutter, die sich dazwischen stellte, um uns zu schützen, dass wir nicht wach werden. Die unzähligen Streitereien, die ich vom Kinderzimmer aus mitgehört habe - trotz geschlossener Türen.

Das hinterlässt Spuren.

Während andere Jugendliche und junge Erwachsene unbeschwert in Clubs feiern waren, fühlte ich mich meist unwohl, wenn irgendwo Alkohol getrunken wurde. Ich hatte immer meinen Vater vor Augen. Ich habe Angst davor, was der Alkohol mit Menschen machen kann, Angst vor dem Kontrollverlust. Ich hatte ja das beste Beispiel zu Hause gesehen. Daher bin ich sehr oft daheim geblieben. Diese Angst habe ich sogar teilweise heute noch, wenn ich mit Freunden einen gemütlichen Abend verbringe und Alkohol im Spiel ist. Auch wenn ich weiß, sie haben kein Problem mit dem Alkohol. Auch wenn sie sich nie daneben benehmen. Sie kennen ihr Limit. Aber ich habe ein Trauma von diesem Gift.

Denn es ist ein Gift. Ein gesellschaftlich akzeptiertes, ja, etabliertes Gift. Ethanol, der Alkohol. Nicht umsonst im Chemieunterricht mit einer Flamme und einem Ausrufezeichen gekennzeichnet. Gefahr. Für dich und deine Liebsten. Aber das wird ganz schnell vergessen. Denn so ein Bier, so ein Wein, so ein Cocktail schmecken ja gut. Und es gibt ihn fast überall zu kaufen.

Auch meinen eigenen Konsum überdenke ich oft. Frage mich, ist das normal, wenn ich mal 2 Tage hintereinander mit Freunden feiere und etwas Alkoholisches dabei trinke? Wie viel ist noch im Rahmen? Ich habe getrunken und tue es immer noch, will den krankhaften Umgang meines Vaters mit dem Alkohol nicht mein eigenes Leben bestimmen lassen.

Ich kann die Kontrolle über mich behalten. Aber mein Leben beeinflusst es dennoch. Die Erinnerungen sind da und werden mich immer begleiten.

Das ist auch einer der Gründe, warum ich regelmäßig eine Gruppe besuche. Angehörige von alkoholkranken Eltern habe ich dort bisher wenige kennengelernt. Oft sind es (Ehe-)Partner. Oder natürlich die Betroffenen selbst. Aber die Geschichten und Probleme sind trotzdem dieselben. Nur eben aus einer anderen Sichtweise. Und der Austausch hilft, diese Erinnerungen nicht mein Leben bestimmen zu lassen.

ICH habe die Kontrolle über mein Leben.

Nicht die Erinnerungen, nicht mein Vater und ganz bestimmt nicht der Alkohol.

Melanie Otto

Buchtipp:

„Wie fühlst Du Dich?... Über unser Innenleben in Zeiten wie diesen“ von Axel Hacke

Axel Hacke, gerade 70 Jahre alt geworden, sprach in einem Interview im Mittagmagazin über sein neuestes Buch. Es war ihm wichtig, sich mit Gefühlen zu beschäftigen, „die so zentral für unser Leben sind...“. Eine Antwort auf diese Frage setze die Fähigkeit voraus, Gefühle zu erkennen, sie zu reflektieren und über sie zu reden. Dabei gehe es unter anderem um die Angst vor Fremden, Angst vor Impfungen, Angst vor allem Möglichen und am besten gleich vor einem Weltuntergang - Hauptsache Angst. Das sieht er als ein Kennzeichen unserer Zeit: unglaubliche Angst vor der Zukunft, vor Veränderungen. Er sieht aber auch, dass sich viele diesen Ängsten entziehen, emotional müde werden. Und es geht um die Erkenntnis, dass Gefühl und Vernunft nicht einfach getrennt werden können. Die Frage schließt auch das Wissen über Lebensfreude, Glück und Hoffnung ein.

ISBN 978-3-8321-6810-0, erschienen September 2025

Barbara Heckhoff

Hilft mir eine To-do-Liste?

Die To-do-Liste ist eine Art Werkzeug, das helfen soll, dringend zu erledigenden Dingen Priorität zuzuschreiben. Sie soll helfen „in die Gänge zu kommen“. Die Idee ist gut, doch greift sie auch? Es gibt ja immer Gründe, warum ich etwas nicht mache, erledige oder angehe, warum das nicht passiert. Wenn ich ehrlich bin, hat sich da ein gewisser Schlendrian in den letzten Jahren bei mir eingestellt. Das Rentnerdasein mit den weniger straffen Strukturen des Alltags hat mich dazu verleitet, auch mal „Fünfe gerade sein“ zu lassen, Zeit zu haben ohne Druck. Das Bemühen, eine Balance zu finden zwischen dem Zuviel-Tun und dem Zuwenig-Machen ist für mich erkennbar schwieriger geworden. In meinem Umfeld meinen manche, ich mache zu viel, sehen aber nicht, wie oft ich selbst meine, dass ich etwas vor mir herschiebe, das zu erledigen wäre. Darüber rede ich ja auch nicht gerne. Wenn ich mich so umhöre, geht das nicht nur mir so.

Was ist wichtiger?

Was sind das für Bereiche, in denen ich es schlechter schaffe, etwas zu tun oder auch zu lassen? Da fallen mir als erstes Vorsorgeuntersuchungen im medizinischen Bereich ein. Es gibt ja für viele Bereiche diese Möglichkeit, damit der Mensch im Alter besser gesund bleiben soll. Bei einigen Maßnahmen zum Beispiel sehe ich es vollkommen ein, dass sie hilfreich und wichtig für mich sind. Dann Sorge ich dafür, dass ich Termine bei den Ärzten bekomme. Es gibt Untersuchungen, die im Ergebnis etwas umstritten sind, wo sich aus medizinischer Sicht die Ärzte gar nicht so einig sind, ob so ein Vorgehen wirklich notwendig ist. Und schließlich sind da auch noch die Untersuchungen, vor denen ich sogar Angst habe, und ich sehe sie zwar als erforderlich an, nehme sie aber doch nicht in Angriff. Mut, Scham, Feigheit, alles kommt ins Spiel. Manchmal mischen sich die Argumente dafür oder dagegen sogar. Aber es gibt auch noch ein Argument: Ich weiß, dass ich unter negativen Folgen leiden werde.

Was passiert, wenn...

Diese Beispiele kann ich auch auf andere Situationen anwenden. Ich habe keine Lust, meine Steuererklärung zu machen. Obwohl ich mir dabei helfen lasse, schiebe ich das Zusammenfassen der Unterlagen dafür monatelang vor mir her. Erst der Druck der Zeit - es gibt ja einen Abgabetermin - bringt mich dazu, mich zu überwinden und zu handeln. Dann komme ich in die Gänge. Wenn ich es geschafft habe, bin ich so riesig

erleichtert, dass ich mir vornehme, im nächsten Jahr das auch ohne so einen Druck früher zu erledigen, damit das Problem aus der Welt ist und nicht am Ende noch teurer für mich wird.

Nicht aufgeben, nicht nachlassen

Mein Problem mit meinem total überhöhten Zuckerkonsum war auch so ein Beispiel. Ich hatte mehrere Anläufe genommen, um aus der Sucht auszubrechen. Aber auch wenn ich in die Gänge gekommen war, mich aufgerafft hatte, alle Peinlichkeit in mir vergraben hatte, es hatte nicht funktioniert. Dies zu überwinden war schwierig. Bis ich zum Kreuzbund in die Selbsthilfegruppen gefunden hatte. Das hat mir geholfen, den richtigen weiteren Weg zu gehen.

Und nun kommt die Erkenntnis: Früher (als ich jünger und noch im Arbeitsleben war) schaffte ich es leichter, in die Gänge zu kommen, auch wenn manches mir schon immer ein Angang war. Die To-do-Liste ist kein Wundermittel. Sie aufzustellen hilft mir aber, wichtige Dinge nicht ganz zu verdrängen. Ein Allheilmittel ist sie für mich nicht. Da muss ich schon an mir selbst arbeiten.

To-do-Liste (Beispiel):

Termin bei Ärzten	Besorgungen	Gratulationen	Verschiedenes
HNO-Arzt	Sitzkissen	Geb.-T. Luise	M. anrufen
Hausarzt			Yoga anmelden

Barbara Heckhoff



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

Einzelperson		Eintrittsdatum*:	
Name*	Geb.*		
Straße*	PLZ und Ort*		
Telefon	E-Mail		
		Gruppe*:	
Partner/-in		Eintrittsdatum*:	
Name*	Geb.*		
Straße*	PLZ und Ort*		
Telefon	E-Mail		
Stromfelder		Gruppe:	

Wir beantragen die Anwendung des reduzierten Partnerbeitrages ☐ ja ☐ nein

Mitgliedsbeitrag für die Einzelperson		Reduzierter Mitgliedsbeitrag für beide Partner ¹	
Bundesbeitrag ²	72,00 €	Bundesbeitrag ²	120,00 €
Beitrag Diözesanverband	12,00 €	Beitrag Diözesanverband	24,00 €
Beitrag KV Düsseldorf	46,00 €	Beitrag KV Düsseldorf	72,00 €
Gesamtbeitrag pro Jahr	120,00 €	Gesamtbeitrag pro Jahr	216,00 €

Zahlungsrhythmus³: ☐ jährlich ☐ halbjährlich ☐ monatlich

Zahlweise⁴: ☐ Überweisung ☐ Barzahlung ☐ Dauerauftrag ☐ Lastschrift

¹ Als Mitglied der Gruppe - Vereinsmitgliedschaft der Einzelpersonen

² Gemeinwesen (Gruppenbeitrag) ist nicht voraussetzungslos

³ gemäß Beitragsordnung für das Kreuzbund e.V. - Bundesverband - Beitrag ist 12,00 €

⁴ bitte mit der Geschäftsleitung abstimmen

Die Vereinssatzung und die Datenschutzerklärung des Kreuzbund 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 (Einzelperson) Datum: Unterschrift / Stempel (Gruppenleitung)

Datum: Unterschrift (Partner/-in)

Leuchttürme weisen den Weg,



...gehen musst Du selber!



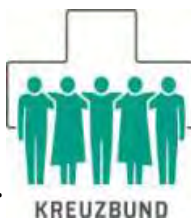
www.kreuzbund-duesseldorf.de

**Redaktionsschluss für das nächste
Magazin**

**Nr. 217 / 2026
ist der 10.04.2026**

**Titelthema:
„Sehnsucht nach Hilfe“**

Impressum



216 / 2026

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, Laura,
Th. Hintzen, K. Kuhlen, S. Liebscher,
R. Metz, A. Reindl, H. Stauff

Satz: C. Blasche
Zeichnungen: H. Stauff

6x jährl. (Druckerei Pfeffel)
Auflage: 850 Stück