



KREUZBUND

Magazin

Sucht
selbst
hilfe

Kreisverband Düsseldorf e.V. Nr. 217

Mai/Juni 2026



nach Hilfe

Sehnsucht

Editorial



Im neuen Kreuzbund-Magazin berichten wir wie immer von unserer täglichen Arbeit und unserem Engagement.

Unser heutiger Schwerpunkt liegt in der Suche nach Hilfe aus der Sucht und wie man damit umgeht.

Sehnsucht nach Hilfe...

...wie ist der Weg aus der Sucht - welche Zweifel, welche Unsicherheit, welche Nöte treiben einen um. Hierzu wird in einigen Artikeln berichtet.

Sucht nach Hilfe - Sucht nach Hilfe!

Manchmal ist es ja nur eine Kleinigkeit, wie ein Ausrufezeichen, um die Bedeutung und die Orientierung zu ändern. Vielleicht finden Sie ja ihr Ausrufezeichen in einem Artikel von unseren Redakteuren - so aus der Praxis für die Praxis - aus dem eigenen Erleben.

Sehnsucht nach Hilfe...

...wie sieht es aus nach dem Ausstieg? Wenn die erste kritische Phase überstanden ist. Was ist z.B. nach der Entgiftung - ist dann alles wieder gut? Wir berichten über die Erfahrungen in der Zeit danach und wie unsere Selbsthilfegruppen auch bei einem drohenden Rückfall stabilisierend helfen können.

Ich wünsche Ihnen viel Muße beim Lesen und viele neue Aspekte zum Thema Sehnsucht und Hilfe.

Wir sind für Sie da, sprechen Sie uns gerne an.

Ihr Horst Stauff

Neues aus dem Vorstand

+++ Mitgliederversammlung +++

Am 16.05.2026 findet im Lambertus-Saal die Mitgliederversammlung mit der Wahl eines neuen Vorstandes statt.

Für die Positionen der Beisitzer in den Bereichen Öffentlichkeitsarbeit und Cafeteria stehen derzeit noch keine Kandidaten zur Verfügung. Interessierte Mitglieder sind herzlich eingeladen, sich für diese und andere Aufgaben zu melden. Eine Vorstellung der Kandidaten, die sich bisher gemeldet haben, findet ihr auf den nächsten Seiten.

+++ Cafeteria +++

Die Verantwortung für den Betrieb der Cafeteria - dem Herzstück des Kreuzbundes - hat Frieda abgegeben.

Gert ist weiterhin vormittags in der Cafeteria und Klaus P. unterstützt uns nachmittags in der Cafeteria, sodass geregelte Öffnungszeiten möglichst gewährleistet sind.

Neben den Genannten möchten wir uns selbstverständlich auch bei allen anderen Helferinnen und Helfern sowie Unterstützern herzlich bedanken. Weitere Unterstützerinnen und Unterstützer haben bereits ihre Hilfe zugesagt.

+++ Kreuzbund Magazin +++

Der leitende Redakteur des Kreuzbund-Magazins verabschiedet sich in den wohlverdienten Ruhestand und übergibt die Leitung der Redaktion an Klaus K.

Die Position des Redakteurs soll jedoch langfristig neu besetzt werden. Interessierte an der Redaktionsarbeit sind herzlich eingeladen, an einer unserer Redaktionssitzungen teilzunehmen.

Diese spannende Teamarbeit ist eine dankbare Aufgabe neben der Gruppenarbeit. Hier habt ihr die Möglichkeit, eure eigene Geschichte, eure Befindlichkeiten und eure Gedanken zum Thema einzubringen und aktiv zur Gestaltung des Magazins beizutragen.

Die positive Resonanz unserer Leserinnen und Leser bestätigt uns in unserer Arbeit.

Der Vorstand

Bewerbung als 1. Vorsitzender des Kreuzbundes Düsseldorf



Liebe Mitglieder,

hiermit bewerbe ich mich um das Amt des 1. Vorsitzenden im Kreuzbund Düsseldorf.

Seit dem Jahr 2017 bin ich aktiv in der Vorstandsarbeit unseres Verbandes tätig. In dieser Zeit durfte ich viele wertvolle Erfahrungen sammeln, Verantwortung übernehmen und vor allem die besondere Gemeinschaft unseres Kreuzbundes intensiv erleben. Von 2020 bis 2023 war ich als 2. Vorsitzender tätig, bevor ich im Jahr 2023 das Amt des 1. Vorsitzenden übernommen habe.

Diese Aufgabe ist für mich weit mehr als ein Amt - sie ist eine echte Herzensangelegenheit. Die Arbeit im Kreuzbund erfüllt mich mit großer Freude; und ich engagiere mich mit viel Leidenschaft und persönlichem Einsatz für unsere gemeinsamen Ziele.

Ein besonderer Schwerpunkt meiner Arbeit liegt in der Öffentlichkeitsarbeit. Es ist mir gelungen, den Kreuzbund Düsseldorf sichtbar und präsent nach außen zu vertreten und wichtige Kontakte weiter auszubauen - sei es zur Stadt, zum Gesundheitsamt, zu Krankenkassen, Kliniken oder zur Caritas. Durch gezielte Maßnahmen konnten wir die Wahrnehmung unseres Verbandes deutlich stärken, unter anderem durch Fernsehbeiträge sowie Interviews im Radio.

Doch bei all dem steht für mich immer der Mensch im Mittelpunkt. Der Kreuzbund ist ein Ort der Begegnung, der Unterstützung und des Miteinanders - und genau dieses Gefühl möchte ich weitertragen und stärken.

Mein Ziel ist es, den Kreuzbund Düsseldorf weiterhin stabil, engagiert und zukunftsorientiert zu führen. Dabei sind mir Transparenz, Vertrauen und ein respektvolles Miteinander besonders wichtig. Ich möchte neue Mitglieder gewinnen, unsere Gemeinschaft weiter festigen und die Zusammenarbeit - sowohl intern als auch mit unseren Partnern - weiter intensivieren.

Ich würde mich sehr freuen, wenn Ihr mir erneut Euer Vertrauen schenkt, damit wir gemeinsam den eingeschlagenen Weg weitergehen können - mit Herz, Engagement und Zuversicht.

Mit besten Grüßen
Euer Klaus Kuhlen

Bewerbung als stellvertretender Vorsitzender des Kreuzbundes Düsseldorf

Liebe Mitglieder des Kreuzbundes,

mein Name ist Guido, ich bin 57 Jahre alt und lebe mit meiner Frau und meinen vier Kindern in Meerbusch.

Ich stelle mich zur Wahl für das Amt des stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden des Kreuzbundes in der Jahreshauptversammlung am 16.05.2026.

Beruflich bin ich als Steuerberater und Führungskraft in einer Wirtschaftsprüfungsgesellschaft in Düsseldorf tätig.

Vor Jahren habe ich mich entschieden, gesund und abstinenz zu leben. Als stellvertretender Gruppenleiter der Führungskräfte-Gruppe gebe ich diese Erfahrung bereits weiter und bin somit dem Kreuzbund Düsseldorf eng verbunden.

Mit meiner Kandidatur möchte ich vor allem sicherstellen, dass wir in den nächsten Jahren weiterhin zukunftssicher aufgestellt sind. Vor allem möchte ich unsere finanzielle Unabhängigkeit sichern, indem wir gemeinsam öffentlichkeitswirksam auftreten und weiterhin ein wichtiger Ankerpunkt der Gesellschaft bleiben. Ich bringe Entscheidungsfreudigkeit und die notwendige Durchsetzungskraft mit, um die Interessen unserer Mitglieder bestmöglich zu vertreten.

Ich möchte kreativ und selbstbewusst zur weiteren Entwicklung des Kreuzbundes in Form von Mitgliederzuwachs, Transparenz und einem zukunftsorientierten Auftreten beitragen.

Über euer Vertrauen, eine erfolgreiche Arbeit gemeinsam mit allen Vorstandsämtern zu führen, würde ich mich sehr freuen.

Euer

Guido



Bewerbung zum Geschäftsführer des Kreuzbundes Düsseldorf



Liebe Mitglieder des Kreuzbundes,

mein Name ist Kai Wagner und ich bewerbe mich für das Amt des Geschäftsführers im Vorstand des Kreuzbundes am 16.05.2026 anlässlich der Jahreshauptversammlung.

Ich bin 56 Jahre alt, verheiratet und wir haben 2 Kinder. Gemeinsam mit meiner Schwester leite ich in zweiter Generation ein Familienunternehmen in Düsseldorf.

Als ich mich entschieden habe, meinen Alkoholkonsum zu stoppen, begab ich mich zur Entgiftung in einen 4-wöchigen stationären Aufenthalt in Neuss.

In der Zeit wurde ich auf den Kreuzbund Düsseldorf und seine Arbeit aufmerksam und nahm Kontakt auf. Seit dieser Zeit bin ich nun regelmäßig mit dem Kreuzbund Düsseldorf eng verbunden.

Die wöchentlichen Erkenntnisse und Gespräche im Kreuzbund verankern meine Abstinenzentscheidung und tragen dazu bei, den Alltag gut zu meistern.

Mit meiner Kandidatur im Vorstand möchte ich dem Kreuzbund etwas zurückgeben. Meine Stärken sind Teamfähigkeit, gemeinsame Entscheidungen zu treffen und unbürokratisch die Interessen der Mitglieder des Kreuzbundes zu vertreten.

Mit meinem ehrenamtlichen Engagement auf Vorstandsebene aus Sport, Kultur und Wirtschaft sammelte ich bereits Erfahrungen und möchte diese kreativ zur weiteren Entwicklung in Form von Mitgliederzuwachs, Transparenz und zukunftsorientiertem Auftreten des Kreuzbundes einfließen lassen.

Über Ihr Vertrauen, eine erfolgreiche Arbeit gemeinsam mit allen Vorstandsämtern zu führen, würde ich mich sehr freuen und bedanke mich im Falle meiner Wahl bei Ihnen im Voraus.

Mit besten Grüßen,

Ihr Kai Wagner

Bewerbung als Freizeitbeauftragter des Kreuzbundes Düsseldorf

Liebe Mitglieder des Kreuzbundes,

mein Name ist Frank Rickes. Im Rahmen der Hauptversammlung im Mai 2026 bewerbe ich mich für das Amt des Beisitzers im Vorstand des Kreuzbundes Düsseldorf e.V. als Freizeitbeauftragter.



Ich bin verheiratet, habe zwei Töchter im Alter von 9 Jahren und 12 Jahren. Beruflich bin ich im Controlling einer Kölner Privat-/Genossenschaftsbank tätig und leite dort fachlich ein Team aus 10 Personen. Wir sind verantwortlich für die Erstellung der Mittelfristplanung sowie vieler weiterer controllingrelevanter Analysen.

Ende 2024 habe ich mich meiner Familie und weiten Teilen meines Umfeldes hinsichtlich meiner Krankheit offenbart. Darauf folgte ein Jahr des Entzuges sowie der intensiven Teilnahme an Therapien in Düsseldorf (Tagesklinik Fliedner Klinik) sowie in Bad Neuenahr (MEDIAN Tönissteinklinik).

Diese haben wesentlich zu den beiden unabdingbaren Voraussetzungen einer zufriedenen Abstinenz, der Krankheitseinsicht sowie der zukunftsorientierten Krankheitsakzeptanz, beigetragen. Ein wesentlicher Output der Therapien mündete in meinem Wunsch, mich und meine Erfahrungen in Sachen Sucht, und insbesondere der Alkoholsucht, unterstützend und helfend einbringen zu wollen.

In den Therapien bin ich mehrfach auf den Kreuzbund Düsseldorf e.V. aufmerksam gemacht worden. Dies habe ich zum Anlass genommen, mich in einer der Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes zu engagieren. Seit Mitte 2025 bin ich regelmäßig Teil der Führungskräftegruppe und mit dem Kreuzbund Düsseldorf eng verbunden.

Die Gruppenteilnahme ist für mich ein hochpriorisierter Termin innerhalb meiner Wochenplanung geworden und für mich ein absolutes Muss. Die sich daraus ergebenden wöchentlichen Gespräche und Inhalte tragen wesentlich zu meiner Krankheitsakzeptanz bzw. meiner Abstinenzentscheidung bei.

Mit der Kandidatur verstehe ich mich als Teamplayer innerhalb des Vorstandes. Ich möchte zusammen mit den weiteren Mitgliedern Verantwortung übernehmen, meine Erfahrungen weitergeben und Themen einer tragfähigen Lösung zuführen.

Ich würde mich sehr über Ihr Vertrauen in meine Fähigkeiten freuen und bedanke mich im Voraus.

Mit besten Grüßen,

Ihr Frank Rickes

Bewerbung Beisitzerin Frauenarbeit des Kreuzbundes Düsseldorf



Hallo liebe Weggefährten

Mein Name ist Christa Thissen, ich stelle mich erneut zur Wahl für das Amt der Beisitzerin Frauenarbeit zur Verfügung.

Im September 1992 suchte ich zum ersten Mal eine Kreuzbundgruppe auf, um Hilfe als Angehörige eines Alkoholikers zu bekommen. Das war die allerbeste Entscheidung meines Lebens!

Nach einem halben Jahr ging mein Mann in die Entgiftung und seit der Zeit sind wir in der Kreuzbundfamilie.

In der damaligen Gruppe wurde ich Frauensprecherin und seitdem sind die Frauen mein Wirkungskreis.

1995 - 1998 absolvierte ich die Helferschulung und seit 2000 leite ich eine Selbsthilfegruppe, die BZ 8, seit 6 Jahren bin ich die Beisitzerin für Frauenarbeit.

Ich bin aktiv beim Frauenfrühstück, in der Seniorengruppe und Kreativgruppe. Die Frauen des Kreuzbundes liegen mir am Herzen.

Eure Christa

Vom Selbstbetrug zum Leidensdruck

Leben ist eine Reise ins Ungewisse

Leben geht nur nach vorn, das Verstehen kommt oft erst hinterher! Deshalb ist das Leben stets mit dem Risiko verbunden, dass die Ergebnisse nicht dem entsprechen, was man eigentlich erreichen wollte. Man überblickt einfach die Konsequenzen des eigenen Verhaltens nicht vollständig. Um die Qualität der eigenen Entscheidungen zu verbessern, ist man auf eigene oder fremde Erfahrungen angewiesen. Man kann andere Leute fragen und sich an ihre Ratschläge halten. Eigene Erfahrung gewinnt man aber nur, wenn man etwas ausprobiert. Dann muss man wahrnehmen was passiert, die Ergebnisse bewerten und das gewonnene Wissen weiter anwenden oder verwerfen. So kann man nach und nach den eigenen Horizont erweitern.



Manchmal macht man bei diesem Prozess aber auch Fehler. Bei der Wahrnehmung kann man Details übersehen, z.B. Unterschiede zwischen kurz- oder langfristigen Wirkungen, und bei der Bewertung kann man Kriterien außer Acht lassen, die man nicht sieht oder für weniger wichtig hält.

Manchmal will man es aber auch nicht so genau wissen. Man trifft spontane Entscheidungen und lässt einfach „fünfe gerade sein“. Man entscheidet „aus dem Bauch heraus“ und umgeht dabei ganz oder teilweise die eigene Vernunft. Das kann eine Frage des Temperaments sein.

Manche Menschen sind impulsiver als andere, manche sind besonnener. Es kann sich aber auch um eine Stimmungsfrage handeln. Dann hat man halt mal keine Lust lange nachzudenken.

Die erste Entscheidung für Drogen erfolgt meist spontan

Man sieht, wie lustig Menschen sind, die beim Feiern Alkohol trinken und will das dann auch. Oder man folgt in jungen Jahren seiner Peer Group, den bewunderten Vorbildern. Wenn die Alkohol oder Cannabis oder Lachgas konsumieren, dann macht man es halt auch. Verbote oder Ratschläge erfahrener Erwachsener haben dagegen keine Chance! So lernt man die bewusstseinsverändernde Wirkung kennen und als Teil der jugendlichen Subkultur schätzen. Das Thema heißt Dazugehören. Gesundheit oder langfristige Schäden werden ausgeblendet.

Mit der Zeit setzt man Drogen gezielt ein, um seine Stimmung zu manipulieren: Die gute Stimmung lässt sich bis zur Ekstase steigern und die schlechte kann man im Rausch total vergessen. Auch dabei würden rationale Überlegungen zu langfristigen Folgen nur stören. So entwickelt sich der Konsum zur Gewohnheit und wird nicht mehr hinterfragt. Es entsteht ein Selbstbild, bei dem die Drogen ein selbstverständlicher Bestandteil des eigenen Lebens werden. Der Drogenkonsument bewertet diese Wahrnehmung als positiv und richtig. Er sieht keinen Anlass zu zweifeln.

Sucht macht blind für die Realität

In der Zwischenzeit entwickelt sich die Gewohnheit zur Abhängigkeit. Die Dosis muss immer mehr gesteigert werden, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Der Einsatz der Droge lässt sich immer weniger kontrollieren, weil zunehmende Ausfallerscheinungen und entsprechende negative Reaktionen des Umfelds zu weiteren Missstimmungen und damit zu noch mehr Konsum führen. Das Hamsterrad der Sucht dreht sich immer schneller. Der Konsument bemerkt das nicht und misst dem keine Bedeutung bei. Er glaubt immer noch, dass er alles im Griff hat.

Er findet viele Gründe, weshalb er konsumieren darf:

- Mir merkt man nichts an.
- Ich kann viel vertragen.
- Wenn ich wollte, könnte ich jederzeit aufhören.
- Ich kann mit Stoff länger durchhalten.
- Ich brauche den Stoff, um kreativer zu sein.
- Die anderen konsumieren doch auch.

Wo die Verblendung endet, beginnt der Selbstbetrug

Auf Dauer lässt sich der Niedergang kaum noch verheimlichen. Der Abhängige beginnt, sein Suchtverhalten vor sich selbst zu beschönigen und vor anderen zu verheimlichen und zu vertuschen. Die Jellinek-Kurve (googeln!) beschreibt diese Entwicklung in all ihren Facetten vom körperlichen, geistigen und emotionalen Verfall bis zum sozialen Abstieg. Der Abhängige richtet sich in der wachsenden Misere ein.

Sein Umfeld nimmt den Zustand immer deutlicher wahr. Einige, die ihm wohl wollen, sprechen ihn sogar darauf an. Mahnende Worte aus seiner Umgebung schlägt er jedoch in den Wind oder reagiert abweisend. Konfrontiert mit Tatsachen antwortet er mit Emotionen.

Aggressive Selbstbehauptung:

- Das stimmt doch gar nicht!
- Lass mich in Ruhe!
- Das ist meine Sache!
- Ich weiß schon was ich tue!
- Das musst Du mir gerade sagen!

Manchmal tritt er sogar den „Beweis“ an, dass er seinen Konsum noch im Griff hat: er legt Trinkpausen ein oder reduziert vorübergehend sein Quantum Stoff. Dadurch holt er sich die Legitimation weiter zu konsumieren. Die Anstrengung, die ihn das kostet, wird nicht hinterfragt!

Wenn Drogen zum Problem werden, sind sie das Problem!

Solche Diskussionen mit anderen oder Experimente mit „kontrolliertem Trinken“ hinterlassen aber Zweifel bei den Betroffenen. Sie nehmen ja die Argumente der anderen wahr, auch wenn sie diese nicht teilen. Und wenn es ihnen nicht gelingt, die selbstgesetzten Trinkregeln einzuhalten, erschüttert das doch die Gewissheit der freien Entscheidung über den Drogenkonsum.

Das führt aber oft nicht kurzfristig zu Veränderungen im Konsumverhalten, sondern erst mal zu Erklärungs- und Rechtfertigungsversuchen. Der Partner ist schuld, der verständnislose Chef, die Kundschaft, die nicht kauft... es gibt unendlich viele Gründe, die gerade jetzt eine Veränderung nicht zulassen.

Auch sind Drogen immer und im Überfluss verfügbar. Wie sollte man ihnen aus dem Weg gehen? Der Konsument sieht sich als Opfer der Verhältnisse.

Hinzu kommt die fortschreitende Vereinsamung. Der Partner zieht sich zurück, vielleicht sagen sich auch die Kinder von ihm los. Echte Freunde können nichts mehr mit ihm anfangen und auch die Kollegen verhalten sich abweisend. Es bleiben nur Mitkonsumenten, was zu schlechter Stimmung und weiter steigendem Konsum führt.

Selbstzweifel steigern den Leidensdruck

Erfolgreiche Versuche, sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen, lassen ihn seine Hilflosigkeit erkennen. Diese hat ihre Ursache häufig in der Angst vor dem Entzug. In Konsumpausen lernt der Abhängige das Delirium, Unruhe und Angstzustände kennen, die er nicht aushalten kann. Er fühlt sich unfähig und sein Selbstwertgefühl sinkt ins Bodenlose.

Selbstabwertung:

- Das darf keiner erfahren.
- Das muss ich mit mir selber ausmachen.
- Mir kann niemand helfen.
- Ich bin ein Weichei/Schlappschwanz/Versager!

Dabei spielen oft abwertende Urteile aus der Kinder- und Jugendzeit eine Rolle. Als „Elterntonbänder“ tief im Gedächtnis gespeichert prägen sie gerade in späteren Krisensituationen die Selbstwahrnehmung und behindern die Fähigkeit und Bereitschaft zu Veränderungen.

Elterntonbänder:

- Das schaffst du nicht!
- Das darfst du nicht!
- Nimm dir ein Beispiel an mir!
- Streng dich mal an!
- Stell dich nicht so an!
- Lass dich nicht so hängen!
- Das wird nie was!
- Mit dir wird es böse enden!

So wächst der Leidensdruck immer weiter und trägt seinerseits zu verstärktem Konsum bei. Die Situation des Abhängigen wird subjektiv ausweglos und endet in absoluter Verzweiflung.

Wo ist das Licht am Ende des Tunnels?

Der Abhängige selbst muss das vorstehend beschriebene Netz zerreißen, das ihn gefangen hält und immer tiefer in ein verhängnisvolles Gespinnst verstrickt. Nur - wie kann er das schaffen, nachdem er oft über Jahrzehnte mit an diesem Netz gestrickt hat? Er muss seine wahre Lage erkennen, bereit sein Hilfe anzunehmen und konsequent den vorgezeichneten Weg der Gesundung gehen.

Oft muss er hart gegen die Wand laufen, bis er versteht, dass es so nicht weitergeht:

- Wenn er den Führerschein verliert,
- wenn der Partner ihn verlässt,
- wenn er die Arbeitsstelle verliert,
- wenn er schwer erkrankt.

Dann kann es sein, dass in ihm die „Sehnsucht nach Hilfe“ erwacht, die wir zum Titel dieser Ausgabe gemacht haben. Hilfsangebote sind reichlich vorhanden. Jeder Arzt und das Gesundheitsamt verfügen über Adressen von Krankenhäusern, Therapieeinrichtungen wie Caritas und Diakonie.

Auch die Suchtselbsthilfe hat Hilfesuchenden einiges zu bieten. Sie schöpft aus dem reichen Schatz der Suchterfahrung ihrer Mitglieder ein eigenständiges Hilfsangebot neben und in Zusammenarbeit mit der fachlichen Suchthilfe. Die Authentizität der Erfahrung verleiht ihren Ratschlägen viel Überzeugungskraft. Eine wichtige Funktion besteht darin zu zeigen, dass Abstinenz möglich ist. Gerade zu Beginn des Weges ist es wichtig, dem Abhängigen Mut zuzusprechen und ihm Beispiele und Vorbilder für die eigene Planung an die Hand zu geben. Die enge Begleitung in wöchentlichen Gruppensitzungen sorgt dafür, dass kritische Phasen früh erkannt und konsequent bearbeitet werden. Und schließlich sorgt die Gemeinschaft in der Gruppe auch dafür, dass der Abhängige aus der Einsamkeit der Sucht in die soziale Gemeinschaft zurückkehren kann und die verlorenen Jahre weitestmöglich aufholt.

Reinhard Metz

Gefühle teilen, Grenzen setzen

Einem trinkenden Alkoholiker zu sagen und vorzuschreiben, du kannst genauso gut ohne Alkohol auskommen, ist vollkommen unsinnig und nicht real.

Immer wieder Drohungen haben auch keine Zukunft. In der nassen Zeit ist der Alkoholiker der beste Schauspieler, da kommen ihm schon mal Gefühle hoch und in den meisten Fällen fängt dieser auch an, wie ein Schlosshund zu heulen, und das ist alles nicht echt.

Das kennen fast alle Angehörigen, damit hat man genug Erfahrungen gesammelt. Aber wie schaut es nun mit den Gefühlen aus, wenn der Betroffene sich entschieden hat, trocken zu werden und zu bleiben? Kein leichter Akt für die Angehörigen. Vor allem für den Partner eine ganz neue, unbekannte, schwierigere Aufgabe.

Ich habe das Glück, dass meine Frau mit aller Hilfe und Kraft hinter mir steht. Ich berichtete schon in mehreren Ausgaben über mein jetziges Leben. Wir reden sehr viel über die Sucht, den Rückfall und auch über meine Gefühle. Auch über Erfahrungen aus der Vergangenheit, die ich gerne auf Papier bringe, damit andere auch davon profitieren können. Das nimmt natürlich hier und da auch etwas Zeit in Anspruch, hilft mir aber sehr, trocken zu bleiben. Auch hier steht meine Frau natürlich hinter mir und gibt mir die nötige Zeit zum Schreiben. Bis heute hat sich daran nichts geändert, es hält uns nur noch mehr zusammen.

In vielen Beziehungen kann es dagegen im Umgang mit den Gefühlen des Betroffenen sehr schwierig werden. Wie soll man mit all dem umgehen und das bewerkstelligen?

Als Erstes muss sich der Partner im Klaren sein, dass es sich um eine Krankheit handelt, die nicht geheilt werden kann, sondern dass diese nur gestoppt wird. Veränderungen werden eintreten, mit denen man sich auseinandersetzen muss. Meiden Sie Vorwürfe aus der nassen Phase. Sie müssen einen Schlussstrich unter die Vergangenheit ziehen. Ein zu besorgtes und beschützendes Verhalten gegenüber dem Alkoholiker kann sein neues Leben beeinträchtigen und ihn in die Enge treiben.

Ein suchtmittelfreies Zuhause muss auf jeden Fall von beiden geschaffen werden. Versuchen Sie, ihm auch klarzumachen, dass er sich besser von den alten trinkenden Kumpels fernhält.

Besprechen Sie Möglichkeiten und Wege, die Sie gemeinsam gehen möchten. Bieten Sie Ihre Hilfe an, z.B. Arztbesuch, Krankenkasse, Fachklinik, Entgiftung, stationäre oder ambulante Klinik.

Er wird über Ihre Hilfe sehr dankbar sein.

Der Partner muss auch wieder lernen, sich um sein eigenes Leben zu kümmern und nicht nur das des Alkoholikers.

Nach einer Weile der Trockenheit können beide wieder anfangen, über Gefühle, Probleme, Ängste, aber auch über die Zukunft zu sprechen. Er muss auch lernen, mit negativen Auseinandersetzungen klarzukommen, ohne gleich wieder zum Suchtmittel zu greifen. Versuchen Sie gemeinsame Freizeitaktivitäten. Vielleicht findet sich ja auch ein gemeinsames Hobby.

Damit man nicht ganz alleine auf sich gestellt ist, empfiehlt es sich, immer wieder eine Selbsthilfegruppe für oder mit Angehörigen zu besuchen. Erfahrungen haben gezeigt, dass es wieder möglich ist, eine gemeinsame Zukunft zu planen.



Steffen Liebscher

Wir gratulieren herzlich...



**Heinz Wagner
der am 18. Mai 2026
75 Jahre wird**

**Detlef Steinhof
der am 28. Juni 2026
70 Jahre wird**



Kreuzbundkalender

KB-Termine:

05.05.2026	10.00 Uhr Frauenfrühstück
08.05.2026	15.00 Uhr 1. Redaktionssitzung
15.05.2026	18.00 Uhr Gruppenleiterrunde
16.05.2026	10.00 Uhr Mitgliederversammlung
20.05.2026	17.00 Uhr Vorstandssitzung
02.06.2026	10.00 Uhr Frauenfrühstück
05.06.2026	15.00 Uhr 2. Redaktionssitzung
08.06.2026	15.00 Uhr Frauenarbeitskreis
12.06.2026	17.00 Uhr Vorstandssitzung
13.06.2026	10.00 Uhr Männerfrühstück

Supervision nur für Gruppenleiter/Stellvertreter

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

20. Juni 2026

15. August 2026

21. November 2026

Betreuung in Einrichtungen:

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

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)

Montag	Dienstag	Mittwoch
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 T 02065-5500999 juergen.siebertz@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 T 0211-1588051 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
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
		BZ12 18:30-20:00 Uhr Achim Zeyer M 0172-2666987

Kreuzbund-Gruppen und Gesprächskreise im Begegnungszentrum (BZ)

Donnerstag	Freitag
<p>BZ5</p> <p>Frauengruppe</p> <p>18:00-19:30 Uhr</p> <p>Daniela M 0157-76019715 frauengruppe@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p>BZ6</p> <p>19:30-21:00 Uhr</p> <p>Stefan Linker stefan.linker@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>
<p>BZ4</p> <p>Kreuzbund queer</p> <p>19:00-20:30 Uhr</p> <p>Matthias Hahne M 0151-11574650 matthias.hahne@kreuzbund-duesseldorf.de</p>	
<p>BZ8</p> <p>19:30-21:00 Uhr</p> <p>Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	

Außengruppen und Freizeit

Donnerstag	Freitag	Samstag
<p style="text-align: center;">LVR-Klinikum Haus 2</p> <p>Raum 008 (Erdgeschoss) 16:00-17:00 Uhr</p> <p style="text-align: center;">Klaus Pöpperl</p> <p>telefonische Voranmeldung erbeten unter:</p> <p style="text-align: center;">T 0211-17939481</p> <p style="text-align: center;">klaus.poepperl@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p style="text-align: center;">BZ10</p> <p style="text-align: center;">Redaktions-Team</p> <p style="text-align: center;">jeden 1. Freitag im Monat</p> <p style="text-align: center;">15:00 Uhr im HuB 3 Treff</p> <p style="text-align: center;">Horst Stauff</p> <p style="text-align: center;">T 02173-33341</p> <p style="text-align: center;">redaktion@kreuzbund- duesseldorf.de</p>	
<p style="text-align: center;">BZ18</p> <p style="text-align: center;">Malen und Handarbeiten</p> <p style="text-align: center;">17:00-18:30 Uhr</p> <p style="text-align: center;">Christa Thissen</p> <p style="text-align: center;">T 0211-356617</p> <p style="text-align: center;">christa.thissen@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>	<p style="text-align: center;">Onlinegruppe Zoom</p> <p style="text-align: center;">18:30-20:00 Uhr</p> <p style="text-align: center;">Andrea Stevens</p> <p style="text-align: center;">M 0171-1002342</p> <p style="text-align: center;">andrea.stevens@ kreuzbund- duesseldorf.de</p>	
<p style="text-align: center;">Derendorf</p> <p style="text-align: center;">18:55-20:00 Uhr</p> <p style="text-align: center;">Uwe Erger</p> <p style="text-align: center;">M 0174-9107087</p> <p style="text-align: center;">uweerger@outlook.de</p> <p style="text-align: center;">Pfarrre Heilig Geist</p> <p style="text-align: center;">Ludwig Wolker Str. 10</p>		
<p style="text-align: center;">BZ11</p> <p style="text-align: center;">Selbsthilfe für Führungskräfte II</p> <p style="text-align: center;">18:00-19:30 Uhr</p> <p style="text-align: center;">AOK - Steinstr. 5 3. Etage</p> <p style="text-align: center;">Klaus Kuhlen M 0177-8701685</p> <p style="text-align: center;">klaus.kuhlen@ kreuzbund-duesseldorf.de</p>		

Kreuzbund-Gruppen in Ratingen und im Rheinkreis Neuss

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<p>Meerbusch Büderich 18:00 Uhr KKG Heilig-Geist Karl-Arnold Str, 36 40667 Büderich</p> <p>Manfred Hellwig M 0173-7465216</p>		<p>Neuss 1 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss Horst Schumacher M 01520-3686097</p>	<p>Neuss Mitte 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss</p> <p>P.W. Motes T 02132-71399</p>
<p>Ratingen 19:00 Uhr Statt-Café Graf Adolf Str. 7-9 40878 Ratingen Jens Brohne M 0170-1743753</p>		<p>Grevenbroich 3 20:00 Uhr Lindenstrasse 1 41515 Grevenbroich Hans Aretz M 0177-5250224</p>	

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 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

Nothing is impossible

Sehr oft hört man „Ich kann von heute auf Morgen aufhören.“

Als ich mit dem Trinken aufgehört habe, war das für mich überhaupt kein Problem.

Für mich war der Weg aus der Sucht von sehr langer Dauer. Und immer wieder aufs Neue die leeren Versprechungen vom Aufhören.

Man ist Gefangener einer Krankheit, welche Stück für Stück die eigene Gesundheit und das Leben zerstört. Den Weg aus der Sucht und die Gründe sind sehr unterschiedlich. Die Ehe geht Stück für Stück in die Brüche, ein Unfall hat das Leben gekennzeichnet. Oder aber Familienangehörige entfernen sich von dir. Die Sucht hatte mir fast alles genommen. Das meiste Verständnis für das versoffene Leben bekam ich von meinen Saufkumpanen. Und immer wieder waren es die anderen, denen wir die Schuld geben. Viele der genannten Gründe bewegen den einen oder anderen, ein neues Leben ohne Suchtmittel zu beginnen. Der erste Weg nach der Freiheit fängt immer gleich an. Es ist die innere:

Sehnsucht nach Hilfe.

Für mich selbst ist es heute eine ehrenvolle Aufgabe, ein Vorbild zu sein und zu zeigen, dass ein Weg aus der Sucht jederzeit möglich und sehr lohnenswert ist. Zuerst muss auf jeden Fall die Einsicht da sein. Nicht die anderen sind schuld an meiner Sucht, ich alleine trage die Verantwortung und nur ich alleine kann den ersten Schritt gehen. Das erste Glas muss ich endlich stehen lassen. Es liegt ein langer Weg vor einem, welcher aber lohnenswert ist!

Auf jeden Fall fühlt es sich gut an, wenn ich wieder einmal jemandem helfen konnte. So ist es auch bei meiner Schwester geschehen. Früher, als ich selbst noch nass war, tranken wir hier und dort eine Flasche zusammen. Es war nichts Schlimmes und Ungewöhnliches daran, bei Geburtstagen oder anderen Feierlichkeiten die Sau rauszulassen. Mit viel Freude war ich auch derjenige, der sich um die Getränke kümmerte. Damals wollte ich ja auch noch nicht mein Leben ändern. Wozu auch?

Alles änderte sich, als ich erkannt hatte, was der jahrelange Alkoholmissbrauch mit mir angerichtet hatte und wo das folglich am Ende hinführen wird. Denn meine Abstürze hatten nur negative Folgen und brachten nichts als Ärger und Leid.

Meine Schwester sagte mir sehr oft, dass sie stolz auf mich sei, den Weg geschafft zu haben. Mal ehrlich - ich habe ihre positive Rückmeldung keine Minute ernst genommen. Ich habe bei ihr immer wieder gesehen, wo es hinführt. Es kam dann auch der Moment, bei dem ich ihr offen und ehrlich sagte, dass sie ein mächtiges Alkoholproblem hat und dass ich jetzt auf eine bestimmte Zeit den Kontakt zu ihr meiden werde - was für harte Worte. Natürlich war sie darüber nicht erfreut und das bekam ich auch ganz böse von ihr zurück. Ich wusste ja zu gut, wie sich betrunkene Menschen verhalten. Nachdem wir uns nach langer Zeit wieder versöhnten, hatte sich jedoch an ihrem ganzen Trinkverhalten nichts geändert. Es wiederholten sich immer wieder dieselben Sprüche: „Ich trinke jetzt viel weniger.“

Das Gegenteil passierte. Unser Kontakt und die Besuche wurden immer weniger, bis wir überhaupt keine Geburtstage und andere Feste mehr zusammen feierten. Auch meine Familie konnte dies nicht mehr ertragen. Manchmal dachte ich dabei an meine nasse Zeit und dass ich auf gar keinen Fall wieder dahin zurück will. Deshalb bin ich auch heute meinem Grundsatz treu geblieben. Bei mir ist eine alkoholfreie Zone und auf gar keinen Fall unterhalte ich mich mit angetrunkenen Menschen. Der Absprung wurde ihr durch mehrere Krankheiten erschwert. Depressionen standen an erster Stelle. Sie besuchte eine Gruppe in der LVR-Klinik Langenfeld, welche sie im August 2025 verließ. Natürlich wurde in der Gruppe gelogen und verheimlicht, was das eigentliche Problem ist, was ich erkannte. Als ich selber zu meiner nassen Zeit einmal eine Therapie wegen Depressionen in Manderscheid antrat, war diese schon am zweiten Tag beendet. Ich sollte erst einmal meine Sucht in den Griff bekommen und dann sollten auch die psychischen Probleme aufhören. Wie recht der Arzt damals hatte.

Am 10. September 2025 erhielt ich von meiner Schwester einen Anruf. Verheult und aufgeregt sagte sie mir, dass sie vor der LVR-Klinik Langenfeld stehe und auf die Entgiftungsstation gehe. Es war für sie ein sehr harter Weg dahin. Die Sehnsucht nach Hilfe war zu groß geworden. Diesmal ging sie den einzig richtigen Weg und ich wünschte ihr von ganzem Herzen alles Gute. Nach 14 Tagen stationären Aufenthalts begann für sie ein neues Leben.

Ich bin auf jeden Fall stolz auf sie. Vielleicht habe ich, als ihr Bruder, mit meinem Werdegang eine Vorbildfunktion und somit Einfluss auf sie gehabt.

Alle Begleiterscheinungen, die meine Schwester hatte wie: unruhige Beine, Händezittern, Schweißausbrüche, usw. sind aus ihrer Sicht heute

besser, bis gar nicht mehr vorhanden. Selbst die Schlafstörungen haben sich verbessert bzw. haben sich gänzlich eingestellt. Sie hat wieder Sinn und Freude am Leben gefunden.



Dem Alkohol davon gekrochen

Nun ist sie schon 5 Monate trocken. Sie ist froh, nicht mehr trinken zu müssen und so soll es einfach weiter gehen. Den Besuch einer Selbsthilfegruppe lehnt sie ab. Nicht, dass ich mir Sorgen machen würde, aber ich weiß zu gut, wie wichtig eine Gruppe ist. Würde ich keine besuchen, würde ich vielleicht irgendwann wieder trinken. Genau diese Erfahrung hatte ich, als ich selber meinen ersten Rückfall erlebte. Natürlich gibt es auch Menschen, die es geschafft haben einfach nur aufzuhören. Das schaffen aber leider nur ganz Wenige. So versuche ich ihr Tipps zu geben, wo sie aufpassen sollte und wo Gefahren drohen könnten. Ich krame dann immer für sie in meinem „Notfallkoffer“. In diesem habe ich für mich sehr viele effektive Maßnahmen gepackt, welche hilfreich sind, sollte ich einmal in ein Loch fallen und mich einer schwierigen Situation stellen. Da dies bereits einige Male erfolgreich Anwendung fand, fühle ich mich sehr sicher und stets vorbereitet. Meiner Schwester werde ich auf jeden Fall mit Rat und Tat zur Seite stehen, solange sie nicht wieder anfängt zu trinken.

So habe ich wieder einem Menschen helfen können. Es ist und bleibt meine ehrenvolle Aufgabe, meine Hand einer Person zu reichen, die Hilfe benötigt. Die Hilfe, die ich erhalten habe, als ich sie brauchte, gebe ich hiermit gerne und dankbar weiter.

Steffen Liebscher

Es ist zum „Hochkommen“

Täglich treffe ich viele Menschen auf der Arbeit, welche einen Drogenhintergrund oder Probleme mit Drogen, Alkohol oder Ähnlichem haben. Wie schon mal erwähnt, ist mein Arbeitsplatz in der Etappe-Düsseldorf (von Caritas-Düsseldorf, finanziert durch das Jobcenter). Einige Leute sind mir hier sehr sympathisch und auch privat trifft man sich ab und zu.

Ich möchte von meinem Kollegen Patric erzählen. Er ist übrigens damit einverstanden, dass ich seine Geschichte öffentlich mache.

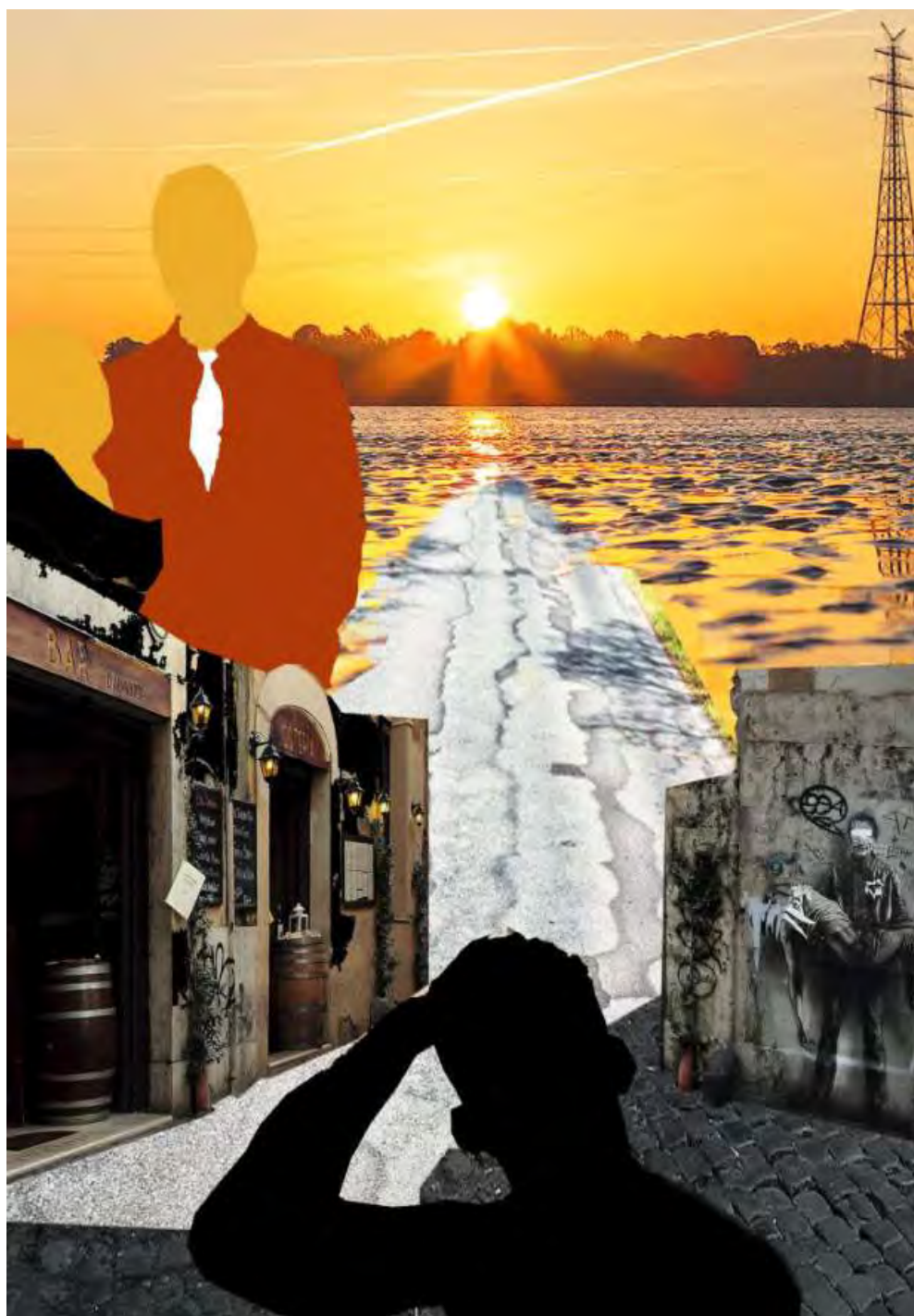
Patric hatte ursprünglich ein Problem mit Heroin und ist irgendwann ins medizinisch/ärztliche Methadon-Programm gekommen. Mittlerweile hat er jedoch keine Probleme mehr, weder hinsichtlich des Heroins noch mit Beikonsum. Allerdings gab es dazu weiterhin noch ein anderes Problem, es geht um Alkohol. Der Alkohol wird als harmlos angesehen und ist für ihn, wie bei so vielen Leuten, der Begleiter schlechthin geworden und hat sich in den Alltag integriert.

Als vor zwei Monaten Patrics Frau mit einer verschleppten Grippe ins Krankenhaus kam, war nicht nur Alkohol für beide ein sehr ernstes Problem. Beide sind Raucher und seine Frau hat COPD. Bei vielen geht es dann um Leben und Tod. Wir waren alle froh, als sich Ihr Zustand besserte und sie nach Wochen wieder nach Hause durfte.

Auch Patric war erleichtert, aber er machte sich nun Gedanken: Wie soll es mit den verbliebenen Abhängigkeiten weitergehen? - Er kam zum Entschluss, dass es nicht sinnvoll ist, in diesem Dauerzustand für beide zu verweilen. Das Trinken und Rauchen bedroht täglich die Gesundheit, besonders die seiner Frau.

Er selbst hat schon über Jahre das Problem mit der Magensäure und dem Vertragen von Alkohol. Ständig kommt es ihm „hoch“. Er selbst stellt fest, dass er mit Bier einschläft und morgens wieder aufwacht. Die „alkoholisch-harten“ Sachen lässt er sowieso schon seit Längerem weg. Patric möchte eine Veränderung und sucht nach Hilfe, um seiner Frau und sich einen Ausweg aus der Sucht zu ermöglichen.

Dazu hat er sich kürzlich auf die Warteliste einer stationären Entgiftung setzen lassen und möchte dort den Alkohol dadurch reduzieren oder irgendwann ganz sein lassen. Er hofft auch, seine Frau motivieren zu können, gesünder leben zu wollen. Wir wünschen ihm, dass es mit der Entgiftung bald klappt und dass seine Frau sich an seinem Verhalten orientiert und sich das Beste für beide herauszieht.



Zudem wünschen wir uns für beide, dass der alte Trott nach der Entgiftung nicht wieder eintritt und in dem Maße weiter konsumiert wird wie vorher.

Gerade bei Paaren kann dies leider passieren, da die/der eine ja nicht aufgehört hat und seinen Partner wieder in alte Gewohnheiten mitreißt.



Patric weiß aber jetzt schon: Es geht nicht mehr lange gut.

Er verträgt einfach nichts mehr, und der Alkohol sowie die Zigaretten (gerade für seine Frau) sind lebensgefährlich geworden.

Die beiden möchten sich nicht verlieren und wollen etwas ändern, damit sie einander noch viele Jahre haben.

Wir wünschen ihm viel Glück und sind weiter gespannt, wie seine Entgiftungsreise verläuft.

Alexander Reindl

Freundschaft - dazu braucht es...

...Dableiben in allen Lebenslagen.

Jeder von uns, glaube ich, möchte Freund oder Freundin sein, und Freunde haben. Wie kriege ich das hin? Das sehe ich als eine ganz schwierige Angelegenheit an und sie wird - je älter ich werde - nicht leichter. Werde ich als Freundin gesehen - und empfinde ich das ebenso?

Schon als Kind suchte ich danach. Im Alter von vier Jahren hatte ich eine Freundin, Franzi. Wir spielten zusammen, die Eltern unterstützten das. Als wir aus der Stadt wegzogen, vermisste ich sie. Ich erinnere mich gut: Das war schon ein starkes Gefühl. Als wir uns nach einigen Jahren wiedersahen, hatten wir uns nichts mehr zu sagen, waren uns fremd.

Für mich ist Freundschaft eine tiefe aufrichtige Empfindung im Innersten. Sie hat nicht so viel mit Liebe zu tun, da sie von Eros befreit ist. Für mich ist sie sowohl mit Frauen als auch mit Männern möglich und hat mit Alter nichts zu tun. Aber auch Freundschaft kennt Eifersucht, braucht einen Vorschuss an Sympathie und Vertrauen, wie die Liebe, das Gefühl der Wärme, nicht im körperlichen, sondern im geistigen Sinne, so dass ich die Freundin oder den Freund im Sinn habe, sie oder ihn schützen und behüten möchte, weil dieser Mensch es wert ist. Liebe schwört Ewigkeit im Augenblick, Freundschaft braucht Dauer. Das widerspricht sich nicht, wenn man es schafft, Freundschaft zu pflegen.

Denn nicht immer ergeben sich freundschaftliche Bindungen. Zu Menschen, die häufig in meiner Nähe sind, ergeben sich Situationen, in denen ich mich eher öffne, und ich bin auch gestützt und gestärkt, weil die anderen das Gleiche empfinden. Doch durch diese Nähe sind sie noch keine Freunde oder Freundinnen. Dazu braucht es Dauer, Treue, Dableiben in allen Lebenslagen.

In den Kreuzbund-Gruppen erfahre ich von den erstaunlichsten Freundschaftsgeschichten von Frauen. Sie halten bis zu 40 Jahre zusammen, haben die beiderseitigen Lebenslagen über Jahrzehnte miterlebt, halten zusammen, verzeihen sich vieles und gehen zartfühlend miteinander um.

Genau das Gegenteil habe ich auch erlebt. Der Anschein der Freundschaft wurde durch ein Verhalten gestört, das nicht zu solchen Voraussetzungen gehört. Ich wurde belogen, betrogen und ausgenutzt. Solche Erfahrungen tun weh, gehören aber im Leben wohl dazu.

Ich habe daraus gelernt und auch wieder Vertrauen gefasst, wenn ich Menschen begegnete, mit denen ich heute freundschaftlich verbunden bin. Daher weiß ich aber auch, eine wirkliche Freundschaft sehr zu schätzen.



Für mich hat Freundschaft etwas, das sich ergibt, sich findet, sie widerfährt mir. Nach einer Zeit der parallel laufenden Gleise des Lebens, trennen sich manchmal die Ziele, das Leben verläuft in total andere Richtungen. Auch das ist mir passiert. Über manche Freundschaft bin ich selbst überrascht. Es gibt Menschen, die treu geblieben und denen ich treu geblieben bin. Diese Nähe hat oft eine ganz simple Seite. Sie ist da. Ich kann mich mit einer Freundin oder einem Freund treffen, austauschen, miteinander telefonieren, schreiben, beistehen, helfen. Wir sind verbunden aus Gründen, die ich nicht immer nachvollziehen kann.

Ist es nicht schön, dass ich sogar nach einer Zeit der Trennung einfach an die Zeit vorher anknüpfen kann, als sei ich nie weg gewesen - wie bei alten Schulfreundinnen. Wenn wir uns treffen, setzen wir etwas fort, das vor längerer Zeit unterbrochen wurde, wie einen Film, den man gestoppt hat und nun weitersieht. Dann wirkt Freundschaft wie ein langsam fließender Fluss, sie ist einfach vorhanden.

Oder es passiert, dass Freundschaften durch den Tod enden. Auch das habe ich erlebt. Dabei bleiben die Zeiten in guter Erinnerung, die wir freundschaftlich verbunden waren. Denn das waren gute Zeiten. Das hat einen hohen Wert.

Barbara Heckhoff

Sich helfen zu lassen ist auch ein Weg

Die Familie, der Freundeskreis oder Kollegen haben schon lange erkannt, dass du ein Suchtproblem hast, bieten Hilfe an und du sagst: „Danke, ich schaffe das alleine.“

Oder du sitzt mit deinem Problem da und denkst nicht einmal daran, zu fragen. Ja, du bist sehr stark, du schaffst das schon alleine. Es fühlt sich nach Stärke an, das alleine zu regeln. Manchmal gelingt es dir auch eine gewisse Zeit, aber meistens ist es nur von kurzer Dauer. Dann trägst du nicht nur das Problem, du gehst den Weg weiter in die Einsamkeit. Dieser Druck und die Last, die nur du alleine siehst, weil du ja denkst, dass alles irgendwie ohne Hilfe gut werden wird, sind schon lange nicht mehr gut für dich. Aber du schaffst das ja alleine. Das sagst du dir viel zu oft.

„Ich schaffe das alleine.“ Woher kommt dieser Satz überhaupt? Du wurdest nicht damit geboren. Als Baby konntest du nichts alleine. Aber irgendetwas hat das Leben dir beigebracht. Wenn du etwas willst, dann musst du dich selbst um gewisse Dinge kümmern. Also haben wir irgendwann gelernt, etwas selbst zu regeln. Das fühlt sich auch sicherer an. Jahre später ist aus der Gewohnheit eine Erschöpfung geworden. Es war der Punkt, an dem alles zu viel wurde und die Einsicht gekommen ist, dass du nichts alleine tragen *musst*. Vielleicht mit einer Freundin oder einem Freund. Jemand, der wirklich zuhört. Eine Schwester, die da wäre. Alle wollen dir nur Hilfe anbieten. Aber du nimmst sie nicht an, weil man keine Last sein will. Weil du dadurch vielleicht verletzt werden könntest. Das Erschöpfende daran: Du sitzt alleine mit dem Problem, obwohl du es nicht müsstest. Ein einziger Anruf würde reichen. Ein einfaches: „Ich brauche jetzt gerade jemanden zum Reden.“ Das, was man befürchtet, würde sich vermutlich gar nicht einstellen. Dann gibt es noch die andere Situation: Du schaust dich um und es ist niemand da. Das ist ein anderer Schmerz - niemanden zu haben, der helfen könnte. Und für diese Situation gibt es keine Sofortlösung. Aber eine Richtung. Öffne dich und suche Kontakte. Wer Menschen sucht, die dir helfen können, baut gleichzeitig Verbindung auf. Suche Einrichtungen mit anderen Betroffenen, Gruppen oder Vereine. Suche solange, bis du das Richtige für dich gefunden hast. Aus eigener Überzeugung ist dies der richtige Anfang. Eines davon könnte auch für dich das Richtige sein. Fang an zu reden. Frage nach und höre wirklich zu. Sei bei den Treffen ganz entspannt, aber auch ehrlich. Sei neugierig auf die Anderen. Erzähle von dir und warum du Hilfe suchst. Oder auch, was dich im Moment bewegt und was du von der Selbsthilfe erwartest. Bist du neugierig geworden? Dann hast du den

richtigen Weg bereits begonnen. Sich Hilfe zu holen bedeutet nicht, jemanden zu brauchen, der dein Leben für dich regelt. Es bedeutet, sich bewusst zu machen, daraus wachsen zu können und vorwärts zu gehen. Das ist etwas ganz anderes, als Abhängigkeit. Abhängigkeit heißt, ich kann ohne das Suchtmittel nicht leben. Hilfe annehmen heißt, der Weg ist zwar schwer aber es wird sicherlich leichter. Mit Betroffenen reden - da kommen Gedanken, die alleine nicht kommen würden. Da geht es vorwärts. Zu denken: „Ich schaffe das alleine“, führt zu den immer selben Antworten. Es dreht sich alles im Kreis.

„Ich muss das alleine schaffen.“ Dieser Satz hat vielleicht eine sehr lange Geschichte bei dir. Aber du darfst und kannst deine Geschichte auch umschreiben. Zu einem Wendepunkt!

Sehr viele Hilfsangebote findet man z.B. beim Kreuzbund Düsseldorf. Täglich besuchen Betroffene und Angehörige Gruppen auf. Das Angebot ist riesig. Es bieten sich natürlich auch Einzelgespräche an. Hab den Mut zu einem neuen, besseren Leben und mach dich auf den Weg. Es lohnt sich.

Steffen Liebscher



Sehnsucht einer Mutter

Im Folgenden habe ich einer Selbsthilfesuchenden, die ich in der Selbsthilfegruppe für Angehörige von Suchterkranken in der LVR-Klinik in Langenfeld kennengelernt habe, ein paar Fragen zu ihrer Sicht gestellt.

Sehnsucht nach Hilfe - im Kontext der Selbsthilfe, was bedeutet das für dich?

In erster Linie erhoffe ich mir, Verständnis von Leidensgenossen zu erhalten, die in derselben oder zumindest ähnlichen Situation sind wie ich als Mutter eines suchtkranken Sohnes, der mit 17 Jahren das erste Mal das Kiffen ausprobiert hat.

Dabei wünsche ich mir, dass ich Hilfe in meiner Situation erhalte, wenn ich mit meinem Sohn im tatsächlichen Kontakt stehe und wir einen Dialog führen, ohne dass es gleich eskaliert. Dies geschieht meistens dann, wenn er die Vergangenheit „ausgräbt“ und mich noch heute für seinen Drogenkonsum verantwortlich macht. Da bräuchte ich Tipps, oder auch fachliche Unterstützung. Oder wäre da die Lösung, gänzlich aufzustehen und zu gehen?

Ich wünsche mir beziehungsfördernde Ratschläge für schwierige Situationen. Ebenfalls hoffe ich auf das Erlernen einer Art Feingefühl, wie ich mich verhalten soll, eben durch Austausch mit anderen.

Dann wünsche ich mir idealerweise ehrliche und offene Kommunikation von „tatsächlich“ Betroffenen. Sprich mit Suchterkranken selbst, damit man überhaupt verstehen kann, wie es in der Person aussieht und wieso sie sich verhält, wie sie es tut. Meist kippt die Stimmung dann ganz plötzlich um 180 Grad und ich verstehe nicht, wieso.

Ein Beispiel:

Vor einigen Wochen kam es zu der Situation, dass ich meinem Sohn beim Joggen begegnet bin und sah, dass er mich mit Absicht ignoriert hat. Es war sehr schwer für mich, aber in diesem Fall habe ich seine Körpersprache dahingehend gedeutet, dass er jetzt keinen Kontakt zu mir möchte, und bin einfach an ihm vorbeigejoggt.

Solches Verhalten bedarf einiges an Beobachtung, Reflektion und eben Übung.

Hier wünsche ich mir in der Selbsthilfe Strategien zu erlernen, wie ich solche Momente verarbeiten kann, weil es sehr viel Disziplin kostet und einfach unglaublich weh tut.

Die Seele einer Mutter schreit danach, ihrem eigenen Kind helfen zu wollen. Aber in solchen Fällen „darf“ man es nicht, es wird abgewehrt.

Das tut einer Mutter sehr weh!

Mein Beitrag, zu helfen, wäre im Grunde nur, ihm beratend zur Seite zu stehen, wenn es darum geht, Formulare für Behörden auszufüllen, oder mit ihm einmal im Monat mit dem Auto wohin zu fahren, zum Einkaufen oder einem Arzttermin oder dergleichen.

Welche Erfahrungen hast du bisher mit der Selbsthilfe gemacht?

Ich hatte schon Erfahrung im 4-Augen-Gespräch mit einer Suchttherapeutin (für Angehörige), die aber langfristig keine hilfreichen Tipps geben konnte. Die Lösungsansätze klangen in der Theorie wunderbar und hilfreich, aber in der Praxis waren sie es nicht oder nicht umsetzbar und anwendbar. Die Leistungen von Therapeuten in allen Ehren, aber gerade in solchen Situationen, fühlt es sich an, als sei es eben alles nur Theorie und kein echtes Leben, keine echten Erfahrungen.

Daher hat es nicht lange gedauert, bis ich das Gefühl hatte, dass man mich hier nicht mehr versteht.

Daraufhin habe ich im November 2025 die Selbsthilfegruppe im LVR für Angehörige von Suchterkrankten aufgesucht, wo wir uns ja dann auch kennenlernten.

Bisher fanden erst 3 Treffen für mich statt (Stand Februar 26).

Allerdings habe ich noch keine Mutter angetroffen, die in der gleichen oder einer vergleichbaren Situation ist, wie ich.

Gleichzeitig war es zumindest auch mit einer Art Entlastung für mich verbunden, dass ich mich mit ähnlich Betroffenen austauschen und einfach mal etwas loswerden konnte. Vor allem die positiven Berichte und die Erfolge haben mir dann auch wieder Hoffnung gegeben.

Weil ich die mir ersehnte Hilfe auch in dieser Gruppe bisher noch nicht gefunden habe, ziehe ich es in Erwägung, demnächst eine andere Gruppe in Erkrath, speziell für die Eltern suchterkrankter Kinder, aufzusuchen. Vielleicht komme ich dort mehr in Austausch mit Betroffenen, die mich noch besser verstehen.

Das Thema Selbsthilfe ist herausfordernd, da jede Gruppe individuell ist, so wie jeder sein individuelles Problem und seine individuelle Geschichte mit sich bringt. Es kann dauern und anspruchsvoll sein, die richtige Gruppe und dementsprechend die richtige Hilfe zu finden. Aber es lohnt sich.

Ich würde mir wünschen zu lernen, wie man mit einem suchtkranken Kind einen Dialog führen kann, ohne dass es eskaliert. Und auch, wenn der Fokus der Selbsthilfe nicht darauf liegt, so erhoffe ich mir dennoch etwas zu lernen. Zu lernen, wie ich es „besser“ machen kann. Nicht nur für mich und mein Wohlergehen, sondern auch wie ich aktiv Hilfe leisten kann.

Den Spagat zu finden, zwischen Nähe (Fürsorge und Hilfe) und Distanz (Selbstschutz), ist für eine Mutter unglaublich schwierig. Wie weit darf ich mit meiner Fürsorge und Hilfe gehen, die meist leider nicht angenommen und gewollt wird, ohne dass ich mein Kind "verschrecke" und es sich gänzlich zurückzieht, sodass es langfristig keine Hilfe mehr von mir annimmt? Und wie weit darf ich mich des Selbstschutzes wegen distanzieren, ohne die gleiche Problematik zu provozieren?

Das würde mir wirklich weiterhelfen.

Laura





www.kreuzbund-duesseldorf.de

Redaktionsschluss für das nächste Magazin

Nr. **218** / 2026
ist der **05.06.2026**

Titelthema:
„Perspektivwechsel“

Impressum



217 / 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: 400 Stück