



KREUZBUND

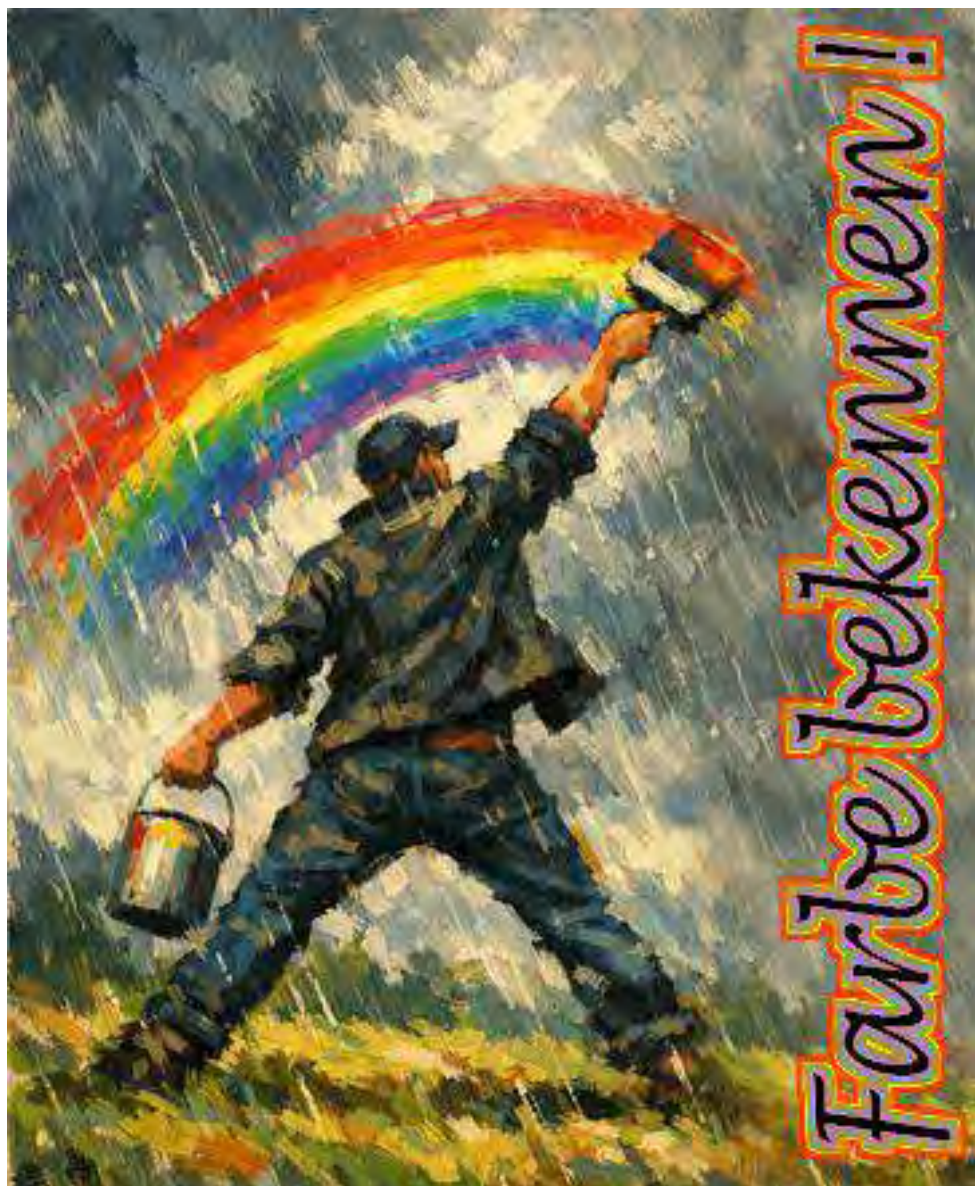
Magazin

sucht
selbst
hilfe

Kreisverband Düsseldorf e.V.

Nr. 219

September/Oktober 2026



Editorial



In der vorigen Ausgabe haben wir Sie zu einem „Perspektivwechsel“ eingeladen. In diesem Heft möchten wir Sie bitten, nicht mehr auf Ihre Krankheit und die dadurch verursachten Schäden zu blicken, sondern nach vorne auf Ihre Genesung zu schauen und die Chancen zu erkennen, die in der Abstinenz liegen!

Es mag in der ersten Zeit des Verzichts auf Drogen unumgänglich sein, Ursachen und Auslöser der Sucht zu verstehen, um mögliche Rückfälle besser vermeiden zu können. Das darf aber nicht dazu führen, in Scham- und Schuldgefühlen zu versinken oder sich als Opfer eines unausweichlichen Schicksals zu begreifen. Sonst läuft man Gefahr, durch Selbstbezüglichung oder Selbstmitleid weitere Gründe für Rückfälle zu erzeugen.

Auf Dauer muss die Frage nicht lauten: „Warum musste ich krank werden?“, sondern: „Wofür will ich gesund werden?“! Dazu ist es notwendig, sich intensiv mit der Abstinenz auseinanderzusetzen. **Abstinenz ist mehr als der Verzicht auf Drogen.**

Abstinenz ist eine Haltung!

Es gilt Verantwortung für das eigene Leben und die eigene Gesundheit zu übernehmen. Gleichzeitig gilt es, seine Rolle im Umgang mit seiner Familie und im sozialen Leben zu finden. Dazu kann auch Mitgliedschaft und Mitarbeit im Kreuzbund gehören.

Je mehr man diese Eigenverantwortung wahrnimmt, desto mehr kann man sich mit seinen früheren Fehlern und seiner Krankheit aussöhnen. Die abstinente Lebensform wird zur selbstverständlichen Orientierung und Richtschnur für das eigene Verhalten. Und dann kann man auch ohne Probleme darüber sprechen. **Nicht über die Sucht, sondern über die Abstinenz!**

Man kann „Farbe bekennen“!

Redaktion

Farbe bekennen

4 Neues aus dem Vorstand

5 Muss Sucht heimlich sein? Farbe bekennen!

Je mehr ich öffentlich zu meinem Verzicht auf Drogen stehe, desto besser gelingt der Weg in die Abstinenz

10 Sagen, was Tatsache ist

Ehrlichkeit ist eine Grundvoraussetzung für die Überwindung von Sucht. In der Gruppe lernt man, zu seinen Schwächen zu stehen.

13 Unser Elend auf der Straße

Wir solidarisieren uns beim Recovery Walk mit den Schwachen und zeigen Flagge gegen die Stigmatisierung der Betroffenen.

16 Von einem der Farbe bekennt

Interview mit einem Weggefährten

19 Termine, Gruppen, Kontakte

25 Gemeinsam anpacken - unsere Projektgruppen starten

26 Farbe bekennen

Der Erste, dem man die Wahrheit sagt, ist man selbst.

30 Das war ein tolles Sommerfest

Bericht und Bilder vom Grillfest

32 Vom Verzicht zur Abstinenz

Die sog. „Abstinenzentscheidung“ ist ein Herantasten an eine neue Lebensform, geprägt von Angst und Rückschlägen.

35 Danke, ich trinke nicht

Wir müssen keine Erklärungen zu unserer Abstinenz abgeben!

37 Ende der Cafeteria – Ende der Solidarität?

Zwischenruf eines früheren Vorstandsmitglieds

Neues aus dem Vorstand

+++ Cafeteria +++

Die Cafeteria wird künftig an drei Tagen in der Woche halbtags geöffnet sein. Auch kleine Speisen wie Frühstücksbrötchen und Frikadellen wird es weiterhin geben.

Frieda geht in den wohlverdienten Ruhestand – dafür sagen wir von Herzen ****Danke!**** Sie hat unsere Cafeteria über viele Jahre zu einem echten Schmuckkästchen gemacht.

Gleichzeitig suchen wir eine neue Leitung für die Cafeteria. Bis dahin halten wir den Betrieb mit einer Notbesetzung aufrecht. Denn die Cafeteria ist mehr als ein Ort für Kaffee und Essen. Sie ist ein wichtiger Treffpunkt und Begegnungsort für unseren Kreuzbund.

Wir freuen uns, wenn ihr uns dabei unterstützt, diesen Ort lebendig zu halten.

+++ Supervision der Regionalbeauftragten +++

Im Juli fand in Siegburg die Supervision der Regionalbeauftragten statt – ein ganzes Wochenende mit regem Austausch.

Ein Ergebnis daraus: Am 15. August trafen wir uns, um über Öffentlichkeitsarbeit zu sprechen. Dabei hat der Kreuzbund Düsseldorf dem erweiterten Vorstand des Kreuzbund Diözesanverbands Köln gezeigt, wie wir hier vor Ort Öffentlichkeitsarbeit gestalten – als Beispiel und Anregung für andere.

+++ KI-Schulung +++

Die KI-Schulung hat stattgefunden und ist sehr gut gelaufen: 18 Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren dabei. Geleitet hat die Schulung Marc, der das großartig gemacht hat. Alle waren begeistert und haben viel mitgenommen.

+++ Teambildung +++

Im Rahmen der Teambildung haben sich bereits mehrere Teams gebildet: Öffentlichkeitsarbeit, Redaktion, Freizeit, Allrounder, Frauenarbeit, Cafeteria sowie Info und Veranstaltungen (für Kliniken und allgemeine Veranstaltungen). Weitere Teams können noch dazukommen.

Die ersten Workshops haben bereits stattgefunden.

Der Vorstand

Muss Sucht heimlich sein? Farbe bekennen!

*„Die Menschen lieben den Alkohol
und verachten den Alkoholiker!“*

Heimlichkeit gehört zur Sucht, während und nach der Konsumzeit. Bei den illegalen Suchtmitteln führt die Androhung von Strafe dazu, dass man nicht erwischt werden will. Also verwendet man viel Zeit und Mühe darauf, sich zu tarnen. Aber auch bei legalen Drogen wie Alkohol möchte man nicht als Abhängiger erkannt werden.

*„Ach, wie gut, dass niemand weiß,
dass ich Rumpelstilzchen heiß'!“*



Abhängigkeit gilt als Zeichen von Willensschwäche und schlechtem Charakter, was bei Betroffenen Scham- und Schuldgefühle auslöst. Solange es geht, versuchen sie, ihr Problem zu verbergen oder zu bagatellisieren. Kurioserweise auch vor sich selbst! Sie verschließen die Augen vor den Tatsachen. Ich habe jeden Tag 2 Liter Wein gebraucht und war trotzdem der Meinung, ich hätte kein Problem. Ich funktionierte ja noch und verdiente gut! Die „Beweise“, weshalb man nicht süchtig sei, könnten Bücher füllen.

Ausreden und Ausflüchte

- Ich war ewig nicht mehr betrunken.
- Mir hat noch keiner gesagt, dass ich zu viel konsumiere.
- Meine Leberwerte sind in Ordnung.
- Ich bin immer noch nach Hause gekommen.
- Im Krankenhaus konnte ich gut ohne auskommen.
- Ich habe „Dry January“ mitgemacht.
- Das Ergebnis des Tests „Bin ich abhängig“ war negativ.
- usw.

Irgendwann bricht dieses System dann zusammen. Der Abhängige wird auffällig, zuhause, im Straßenverkehr oder im Beruf. Dann helfen ihm auch „*Fisherman's Friend*“ nicht mehr. Sie gelten den misstrauischen Beobachtern vielmehr als Indiz für den Alkoholkonsum!

Böses Erwachen nach dem Zusammenbruch.

Wenn der Abhängige aus dem Nebel der Entgiftung wieder auftaucht steht er oft voll Entsetzen vor den Trümmern seines bisherigen Lebens: **PartnerIn weg, Job weg, Wohnung weg** und dann auch noch das Stigma der Sucht! Ganz zu schweigen von den gesundheitlichen Folgen, die sich langsam zeigen und der gewaltigen Aufgabe lebenslanger Abstinenz, wo er doch nicht mal weiß, wie er die Zeit bis zum Beginn der Therapie ohne Rückfall überstehen soll!

In diesem Zustand extremer Verunsicherung liegt es nahe, dass er Dämme gegen die Flut schlechter Nachrichten und Gefühle errichtet, um nicht jeden Halt zu verlieren. Verzweifelt klammert er sich an die Reste seines früheren Renommees und versucht, möglichst schnell und ohne viel Aufsehen, wieder ein „normales Leben“ aufzunehmen. Die Sucht erscheint ihm wie ein Betriebsunfall, den er eigentlich gern ungeschehen

machen möchte. Als Erwachsener erzählt man nur Geschichten, bei denen man gut aussieht. Das ist bei Sucht definitiv nicht der Fall. Also setzt er die Heimlichtuerei aus der Konsumphase fort.

Ich erinnere mich, dass mir die Tagesklinik deshalb so sympathisch war, weil ich morgens mit dem Aktenköfferchen aus dem Haus gehen und abends wieder zurückkehren konnte. Es sollte für die Nachbarn so aussehen, als ob ich zur Arbeit ginge!

Wie wichtig vielen Menschen die Verheimlichung ihrer Sucht auch nach Konsumende ist, kann man auch daran sehen, dass ein komplettes Selbsthilfekonzept darauf aufbaut: Die „*Anonymen Alkoholiker*“ tragen die Heimlichkeit sogar in ihrem Namen! Aber auch anderen Verbänden ist die Verschwiegenheit in ihren Gruppenregeln ein besonderes Anliegen.

Wem erzähle ich was?

In der Therapie wie auch danach in der Selbsthilfegruppe ist die Frage „Wem erzähle ich was?“ ein viel diskutiertes Thema. Dabei steht das Verhalten gegenüber dem **Arbeitgeber** im Vordergrund. Grundsätzlich besteht keine Pflicht, ihm eine Diagnose mitzuteilen. Als abstinenten Abhängiger ist man arbeitsfähig, wenn keine zusätzlichen Erkrankungen vorliegen. Arbeitgeber fürchten häufig verminderte Leistungsfähigkeit oder Fehlzeiten durch Rückfall. Deshalb ist es meistens nicht ratsam, ihm die Diagnose „Abhängigkeitserkrankung“ zu offenbaren. Bei Ärzten und Anwälten besteht sogar die Gefahr des Verlusts der Zulassung! Andererseits kann ein offenes Gespräch mit dem Arbeitgeber sinnvoll sein, wenn die Arbeitssituation zur Suchtentwicklung beigetragen haben könnte. So kann eine Versetzung zur Stressreduktion im Interesse des Abhängigen angebracht sein.

Ein weiterer Diskussionsfall betrifft das **soziale Umfeld**: Wie reagiere ich, wenn mir bei Treffen oder Feiern Alkohol angeboten wird? Soll ich Magenleiden oder Heimfahrt mit dem Auto vorschützen oder die Wahrheit sagen? Besonders frisch Abstinente glauben, sie müssten eine Erklärung abgeben, warum sie keinen Alkohol trinken. Dieses Verhalten ist für sie selbst neu und ungewohnt und erfordert deshalb scheinbar eine Begründung. Mit der Zeit nehmen sie wahr, dass durchaus nicht alle Alkohol trinken. Damit verringert sich dann ihr Mitteilungsbedürfnis. „*Nein, danke, ich bleibe beim Wasser*“, reicht vollkommen aus! Selbst wenn das Gegenüber insistiert oder an frühere Zeiten erinnert, reicht ein „*Nein, danke, ich möchte nicht.*“



Unangenehm sind Situationen, in denen man von anderen geoutet wird. Meine Schwiegermutter fragte bei einem Fest quer durch den Raum, ob ich lieber klaren oder naturtrüben Apfelsaft trinken wolle. Ich hatte das Gefühl, alle gucken mich an!

Offener Umgang mit der eigenen Sucht schützt vor Rückfällen!

Im Lauf der Zeit gewöhnt man sich an den Zustand der Abstinenz, wie an ein Paar neue Schuhe. Dann wird die Getränkewahl ohne Alkohol zur Selbstverständlichkeit und auch das Umfeld gewöhnt sich daran und fragt nicht so oft nach. Wenn man die drogenfreie Lebensweise derart verinnerlicht hat, lässt auch die Angst nach, sich zu seiner Sucht zu bekennen. Man lernt, zu seinen Fehlern zu stehen, weil man sie abgestellt und überwunden hat.

Heute kann ich auf die Frage, warum ich keinen Wein trinke, freundlich antworten: „*Ich glaube, ich habe meinen fairen Anteil an den Weinbergen dieser Welt gehabt!*“

Dieser Lernprozess wird durch die **Suchtselbsthilfe** gefördert.

Die Entwicklung beginnt in den **Gruppen**, wo man lernt, über seine Sucht offen zu sprechen. Der nächste Schritt kann die **Vorstellung der Selbsthilfe in Kliniken** sein. Man beschreibt anderen den Weg, den man bisher zur Abstinenz durchlaufen hat. Für mich war die **Suchtprävention in der Schule** sehr lehrreich. Dort habe ich gelernt, nicht abhängigen Menschen die Gründe und Abgründe einer Suchtkarriere zu erklären. Dabei habe ich mich mit meinen Fehlern und Torheiten versöhnt, weil sie mich in die Lage versetzten, andere Menschen zu beraten und vor Gefahren zu warnen. Inzwischen habe ich meine Erfahrungen in **Betrieben, Verwaltungen, vor Ärzten und Pflegepersonal** und sogar bei den **Düsseldorfer Jonges** zum Besten gegeben. Da fragt keiner mehr, warum ich keinen Alkohol trinke!

Die fortlaufende Beschäftigung mit der eigenen (Sucht-)Geschichte macht es fast unmöglich, erneut zu konsumieren. Nicht nur, dass mich viele davon abhalten würden, einen solchen Versuch in ihrem Beisein zu unternehmen. Ich glaube, die Abstinenz ist inzwischen in ähnlichen Hirnregionen fest verankert wie das Verlangen nach dem Rausch.

Wenn der Vorstand des Kreuzbundes in Düsseldorf kürzlich ein neues Projekt begonnen hat, um zu **ehrenamtlicher Mitarbeit im Verein** einzuladen, dann dient das nicht nur zur Bewältigung vielfältiger Aufgaben und der Identifikation mit dem Kreuzbund, sondern auch dazu, die Teilnehmenden anzuregen, für den Kreuzbund Flagge zu zeigen. Sie sichern dadurch ihre Abstinenz!

Abstinenz zum Mainstream machen!

Abschließend möchte ich noch zwei Aspekte der Heimlichkeit ansprechen, die mit dem Verbergen der Sucht zu tun haben. Dadurch erscheint nämlich die Sucht in der **öffentlichen Wahrnehmung** kleiner und damit weniger gefährlich, als sie ist. Man sieht nur die wenigen Abhängigen am Bahnhof und in den Parks, wo sie im Interesse des „Stadtbildes“ auch noch entfernt werden sollen. Dadurch entsteht der Eindruck, es handele sich um ein Randproblem, das man mit polizeilichen Maßnahmen lösen könne.

Zumindest wir, der geringe Prozentsatz von über 2 Millionen Abhängigen bundesweit, der es geschafft hat, sich aus den Fesseln der Sucht zu befreien, sollten uns in der Öffentlichkeit zeigen und über unsere Erfahrungen sprechen. Nur wenn bekannt wird, wie groß die Dunkelziffer ist und wie gering die Chance auf Genesung, können wir Unterstützung im Kampf gegen die Sucht gewinnen. Das ist gerade in Zeiten der knappen Finanzen wichtig.

Der zweite Punkt betrifft das **Gesundheitsbewusstsein** der jüngeren Generation. Deren Konsum ist zumindest bei Alkohol rückläufig, weil er dick und dumm macht. Diesen Trend sollten wir unterstützen, indem wir öffentlich zeigen, dass man auch ganz ohne Alkohol gut und zufrieden leben kann. Das Beispiel Rauchen zeigt, dass Drogenabstinenz das Zeug hat, Mainstream zu werden. Der **Recovery Walk** im September in Düsseldorf ist eine Gelegenheit, Farbe zu bekennen!

Reinhard Metz

Sagen, was Tatsache ist

Als wir in unserer letzten Redaktionssitzung berieten, welchem Thema wir uns im nächsten Kreuzbund-Magazin annähern wollen, kam auch der Vorschlag „Farbe bekennen“. Ich fühlte mich angesprochen, hatte sofort einen Bezug dazu, wusste, was das für mich bedeuten würde. So ging es wohl auch den anderen Teammitgliedern, denn es wurde relativ schnell Einigkeit erzielt, dieses Thema zu nehmen.

Zeitlich ergab sich, dass der Kreuzbund sich entschlossen hat, bei einer Veranstaltung in Düsseldorf mitzumachen, die sich „RecoveryWalk“ nennt. Unter www.recoverydeutschland.org/recovery-walk findet man folgenden Text: „Der Walk findet 2026 in enger Kooperation mit dem Fachausschuss Suchtselbsthilfe NRW (FAS NRW) statt. Dieser koordiniert die Interessen suchtkranker Menschen und Angehöriger und vertritt sie gegenüber Politik, Verwaltung und Leistungsträgern. Damit ist er ein in Deutschland einzigartiges Modell verbandsübergreifender politischer Teilhabe im Suchthilfebereich“.



RecoveryWalk: Farbe bekennen in der Öffentlichkeit

Und schon war ich im Thema drin: Kann ich öffentlich zeigen, sagen, dazu stehen, dass ich süchtig bin? Ja, ich will das so. Ich habe damit begonnen, als ich zur Selbsthilfegruppe im Kreuzbund gegangen bin. Das war 2023. Nachdem ich hier viel Hilfe erfahren hatte, entstand rasch das Bedürfnis, mich zu meiner Sucht auch zu bekennen, und zwar dadurch, dass ich in diesem Magazin hier darüber schreibe, wie es mir mit meiner Sucht ergeht. Ich unterschreibe meine Artikel mit vollem Namen. Gut, sehr weit verbreitet sich meine Wahrheit durch dieses Heft nicht - aber wer davon erfährt, welche Auswirkungen das dann haben könnte, weiß ich nicht. Bedacht hatte ich es, aber es hat mich nicht abgehalten, es zu tun.

Wenn ich ganz ehrlich zu mir selbst bin - und darum geht es bei Suchtselbsthilfe immer wieder -, dann ist es mir in den letzten Monaten immer schwerer gefallen, weiter über mich zu schreiben. Ich schrieb zwar über geringfügige Rückfälle, das waren sie auch. Von einer Steigerung aber habe ich nicht berichtet. Denn ich musste zugeben, dass ich nicht mehr so gut auf mein Suchtmittel verzichten kann wie in den ersten Jahren. Es hat mir gut getan, zu schreiben, dass ich Erfolge hatte, doch jetzt zuzugeben, dass ich es nicht mehr schaffe, ist schwer, viel schwerer. Das Thema „**Farbe bekennen**“ fordert mich aber geradezu heraus. Ich will nicht lügen, will nichts niedriger einschätzen, nichts verkleinern, sondern zugeben, dass ich rückfällig geworden bin. Bei meiner Art der Sucht ist das äußerliche Kennzeichen am ehesten, dass ich Gewicht zugelegt habe. Das hat nichts mit einem Schönheitsideal zu tun, sondern Adipositas beeinflusst die Gesundheit stark, das ist heute allgemein bekannt. Es macht sich auch wieder bei mir bemerkbar. Herz- und Kreislaufbeschwerden sowie orthopädische Auswirkungen stehen an oberster Stelle.

Warum passiert mir das? Alles, was ich gelernt habe, wie ich gegen das Suchtgefühl angehen kann, ist teilweise in den Hintergrund gerutscht. Es gab zahlreiche Trigger Punkte, die stärker waren als ich. In meinem Leben gab es wesentliche Geschehnisse, die mich wohl schwächten. Da gibt es Punkte, die noch nicht bearbeitet sind, habe ich feststellen müssen.

Dieser Rückfall ist so bedenklich, dass ich immer wieder die Hilfe in der Kreuzbund-Gruppe suche, dort darüber sprechen kann, ohne verurteilt zu werden. Auch wenn ich immer wieder die Gedanken habe, dass ich mich wiederhole, auf der Stelle zu treten und nicht weiter zu kommen. Nur, weil ich mich dort aufgefangen fühle, hilft mir die Gruppe.

Wer sich jetzt fragt, an welcher Sucht ich leide - es ist die Sucht nach Zucker. Diese Sucht ist wissenschaftlich noch nicht anerkannt, in meiner Selbsthilfegruppe schon. Aber sie beeinträchtigt mich doch sehr. Trocken kann ich nicht werden. Zittern, Kopfschmerzen, Schwindel, Schweißausbrüche und/oder Schwächegefühle kenne ich gut, wenn ich ganz verzichten will. Mir ist bewusst geworden, dass ich inzwischen herzhaftere Mahlzeiten am liebsten zugunsten Süßspeisen vorziehe. Ich befasse mich gedanklich zu viel damit, ob ich jetzt Süßes zu mir nehmen möchte oder nicht. Nur die Vernunft verhindert, dass das Verlangen danach überhandnimmt. Doch immer häufiger werden Lebensmittel schlecht, weil ich auf sie keinen Appetit habe. Schon beim Einkaufen entscheide ich ja, was ich zu Hause esse. Es gibt immer wieder mal Selbstlügen, wozu ich das eine oder andere benötige. Dass ich am gefährdetsten am späten Abend bin, der Sucht dann am ehesten erliege, kennen wohl viele, die gerne naschen. Doch das ist eine Erkenntnis, die mir nicht weiter hilft. Mir kommt es schon fast wie ein Betrug vor, dass ich tagsüber in Gesellschaft gut darauf verzichten kann, Eis, Kuchen und anderes zu essen. Während ich dies aufschreibe, überkommt mich Scham, denn ich muss mir eingestehen, dass ich tatsächlich die Menschen um mich herum belüge, wenn ich in ihrer Gegenwart offensichtlich auf Süßes verzichte, spätabends das aber nachhole.



Am RecoveryWalk 2026 des Kreuzbundes am 12. September werde ich teilnehmen. Ich bin überzeugt, dass es gut ist, sich zu bekennen. Gerade mit meiner Sucht nach Süßem bin ich ziemlich alleine. Vielleicht ermutige ich andere, sich auch bei uns Hilfe zu holen. Schade ich

jemandem damit? Ich bin nicht mehr im Arbeitsleben, da könnte es eventuell schwierig werden. Aber in meinem Umfeld finden vielleicht andere Menschen für sich den Weg zur Selbsthilfe beim Kreuzbund.

Barbara Heckhoff

Unser Elend auf der Straße

Die Düsseldorfer Innenstadt sowie das Gelände um und in den Bahnhöfen haben sich mit den Jahren verändert. Viele Gebäude wurden renoviert und optisch hat sich Düsseldorf fein raus gemacht. Es gibt neue Wohnungen, Einkaufszentren und sogar die Grünflächen werden gepflegt.

Ich selbst wohne in Oberbilk und stelle fest, dass sich vieles optisch auf den ersten Blick zum Positiven verändert hat.

Da passt es nicht ins Bild, dass immer mehr Menschen unter freiem Himmel übernachten, und es werden immer mehr, viel mehr als es noch vor einigen Jahren der Fall war. Wer, ob im Sommer oder Winter, auch mal nachts unterwegs ist oder spazieren geht, kommt an so vielen obdachlosen Menschen nicht vorbei. Es liegen immer mehr Menschen zusammengekauert in Schlafsäcken, Zelten oder unter Einkaufswagen am Straßenrand, unter Brücken oder in Parks.

Natürlich kann man vermuten, dass bei vielen ein Suchthintergrund besteht oder bestand.

Viele sind irgendwann in eine Suchtproblematik geraten und haben die eigene Miete der Wohnung für Drogen ausgegeben und ihre Wohnung dadurch verloren. Übrig bleibt vielen nur noch der Platz unter freiem Himmel bei Wind und Wetter.

Mir fällt auch auf, dass sich die Soziale Arbeit immer häufiger in Form von Spenden zeigt und Drogen-Prävention im und um das Stadtzentrum stattfindet.

Die Notschlafstellen sind meistens überfüllt und bei den vielen Menschen auf der Straße kommt man kaum hinterher, diese zu versorgen.

Auch viele Dealer nutzen diese immer größer werdenden Menschenmassen um ihre Geschäfte mit den Armen zu machen.

Man versucht zwar, die sozial Schwachen zu unterstützen und wieder zu integrieren, was sich oft jedoch als sehr schwer erweist.

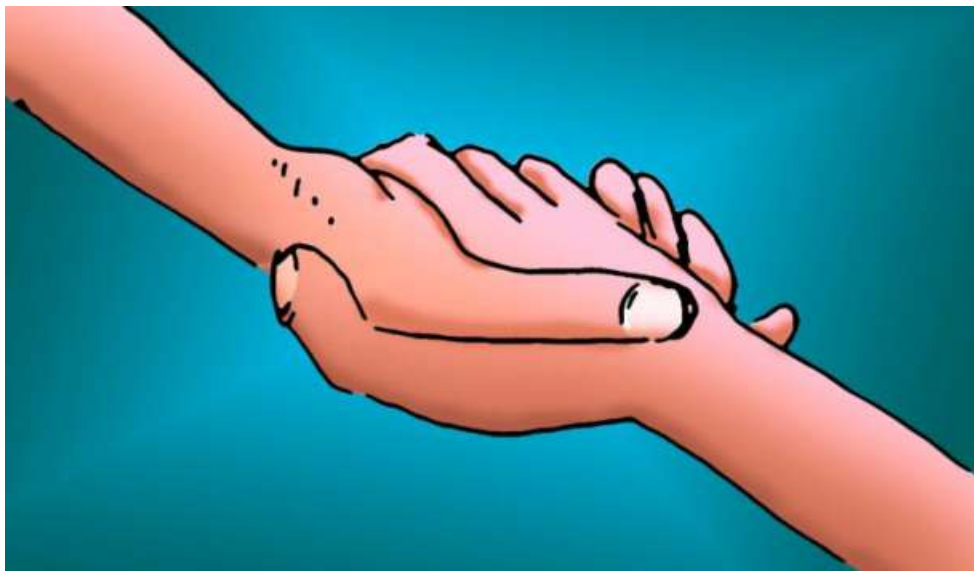
Einerseits liegt das natürlich daran, dass die Menschen selbst mit ihren Problemen und Teufelskreisen durch Drogensucht und mangelnde Hygiene zu kämpfen haben, und dass Vermieter nicht bereit sind, solche Erscheinungsformen zu akzeptieren.

Andererseits werden Mieten immer teurer und der soziale Wohnungsbau kommt mit Neubauten nicht hinterher.



Am 12. September wird der Kreuzbund mit weiteren Vereinen und sozialen Trägern auf die Straße gehen und beim „Recovery-Walk“ mitmarschieren, um Solidarität zu zeigen und auf die Missstände der drogenkonsumierenden Menschen, ob obdachlos oder nicht, hinzuweisen.

Der „Recovery-Walk“ wurde ins Leben gerufen, um dem Wunsch für Genesung von Sucht-Erkrankten Ausdruck zu verleihen und ein Zeichen



gegen Stigmatisierung von abhängigen Menschen und Betroffenen zu setzen.

Die Auftaktkundgebung und das anschließende Fest finden auf der **Wiese vor der Reuterkaserne (40213 Düsseldorf)** statt.

Zudem gibt es eine offizielle Website zum „Recovery-Walk“ unter der Adresse: **<https://www.recoverydeutschland.org/recovery-walk>** mit allen Informationen zur Veranstaltung.

Die Not ist zu groß, um wegzuschauen!

Alexander Reindl

Von einem, der Farbe bekennt!

Rüdiger, 38 Jahre, schildert, wie sehr sich sein Leben verändert hat, ohne Suchtmittel zu konsumieren. Seit dem 31.07.2025 besucht er regelmäßig eine Selbsthilfegruppe. „Ich betrachte mein jetziges Leben aus einer klaren, nüchternen, verantwortungsvollen Perspektive“.

Wie alt warst du, als du mit dem Trinken angefangen hast?

Ich erinnere mich gut. Mit 16 fing das mit dem Alkohol an. Vom Geschmack her fand ich zuerst keinen Gefallen. Aber um bei Freunden die Zugehörigkeit zu erlangen, dachte ich nicht weiter nach. Irgendwie fühlte ich mich angenommen - als reifer Mann. Ich trank aber Alkohol nicht regelmäßig. Das begann erst 2015.

Du sagtest, dass auch Drogen in den jungen Jahren eine Rolle spielten.

Mit dem Rauchen habe ich mit 15 angefangen. Ein Jahr später kam dann Kiffen dazu. Und dann, mit 18 Jahren - als wenn das nicht genug war - fing ich ein Jahr später noch mit der Einnahme von MDMA an. MDMA (3,4-Methylenedioxy-N-methylamphetamin) ist eine künstlich hergestellte, psychotrope Substanz. Sie ist der Hauptwirkstoff von Ecstasy (**als Pille**) **oder** Molly (als Pulver/Kristall). Die Droge wirkt stimulierend, euphorisierend und verstärkt Gefühle von Empathie und Nähe zu anderen Menschen.

Ja, das begann ca. 2016. Ich nahm regelmäßig Amphetamine zu mir. So konnte ich die Nächte länger durchhalten. Ab und zu kam auch ein Joint dazu. Entspannung, Euphorie und Enthemmung erhoffte ich mir. Doch es dauerte nicht lange, da fand ich keinen Gefallen mehr an den ganzen Drogen.

Du hast ja auch eine Ausbildung gemacht. Wie hat sich das auf dein Arbeitsleben ausgewirkt?

Da ich auch immer öfter Alkohol trank, hatte das Folgen. Ich habe sehr oft verschlafen. Eines Tages kam mein Ausbilder zu mir nach Hause, um sich über mich zu erkundigen. Ich war an diesem Tag fertig mit der Welt, ließ ihn aber trotzdem in meine Wohnung. Das war einfach nur noch peinlich. Es sah wirklich chaotisch aus. Er erkannte sofort, dass er mir helfen wollte, und tätigte den Notruf.

Wie ging es ab da an weiter?

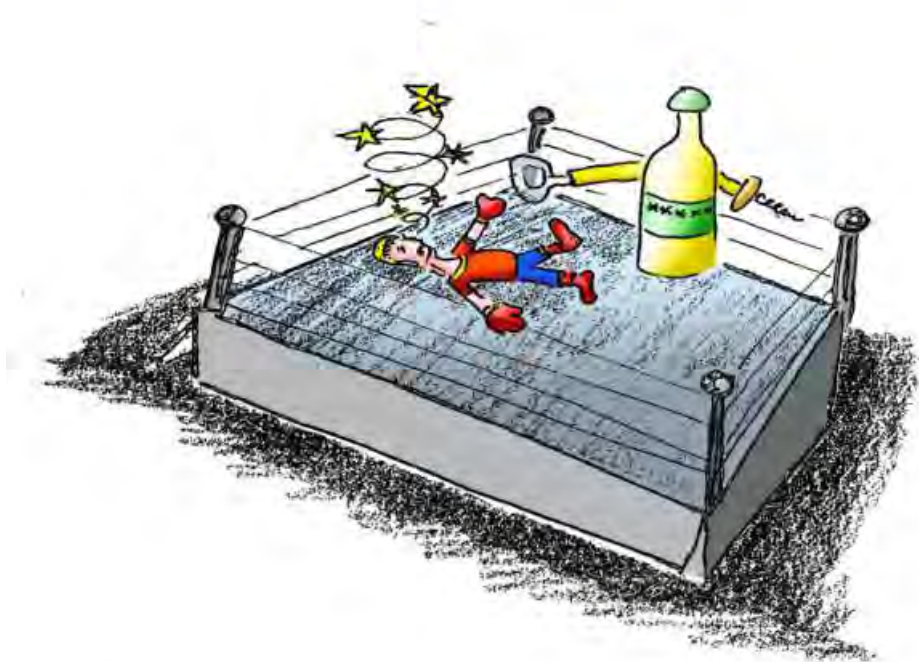
Ich wurde 6 Wochen stationär in einer Klinik aufgenommen. Im Anschluss ging es sofort für 8 Wochen zur Behandlung nach Bad Fredeburg. Nach dieser Zeit dachte ich, alles wieder im Griff zu haben, und das Leben meinte es nur gut mit mir. Ich war 100 % überzeugt, dass alles gut laufen wird. Ich erkannte meine Situation leider falsch. Eine SHG zu suchen kam mir zu diesem Zeitpunkt nicht in den Sinn. Und so lebte ich vier Monate, bis ich wieder an der Flasche hing. Ich hatte mir fest vorgenommen, nur noch am Wochenende zu trinken. Es dauerte nicht lange, und der Konsum steigerte sich. Ich dachte, ich hätte alles noch im Griff, und es läuft ansonsten gut. Ganz schnell steigerte sich die Menge. Wieder kam ich zu spät zur Arbeit. Hinzu kam, ich hatte sehr oft früh eine Alkoholfahne und das merkten auch die Kollegen. Trotz Ermahnungen verbesserte es nicht mein Suchtproblem. Erst nach einem intensiven Gespräch mit meinem Vorgesetzten wurden mir zwei Optionen angeboten. Entweder ich ändere mein Suchtverhalten oder es drohte die Kündigung. Da dachte ich das erste mal intensiv über meine Sucht nach. Es kam, wie es kommen musste. Der nächste Absturz folgte.

Und dann kam die Wende?

Ich wusste genau, dass es so nicht weiter gehen kann. Hier war Endstation. Ich schrie nach Hilfe und wollte freiwillig in die Klinik, mit dem Vorwand, alkoholisiert einen versuchten Suizid begangen zu haben. Die erkannten aber recht schnell den Schwindel. Es gab zu diesem Zeitpunkt für mich nur ein sicheres Vorhaben. Jetzt nicht mehr aufgeben. Auf der Arbeit suchte ich den Sozialdienst auf und berichtete von der Ablehnung. Die sagten mir vertraulich - ich soll denen ernsthaft einen weiteren versuchten Suizid vorzugaukeln. Sofort kam ich für vier Tage in eine Geschlossene. Das war schon eine harte Nummer für mich. Ich hatte viel Zeit, mein vergangenes Leben nüchtern zu betrachten. Und so nahm ich das Angebot an, 3 Wochen in einer offenen Station zu bleiben. Durch viele Gespräche und Hilfen in dieser Zeit stand mein Vorhaben fest. Ich will direkt nach der Entlassung eine Langzeit. Diese dauerte genau 10 Wochen.

Lebst du seit der Entlassung suchtfrei?

Ich hatte es geschafft, 2½ Jahre frei von irgendwelchen Süchten zu leben. Doch es gab dann auch einen Rückfall. Meine Freundin erkannte dies ganz schnell. Es gab daraufhin intensive Gespräche. Gott sei Dank waren es keine Vorhaltungen. Mein Entschluss war sicher. Ich begab mich in die psychiatrische Behandlung. Mir wurden auf Rat hin Medikamente verordnet.



Wie sind heute deine Erfahrungen bezüglich deiner Vergangenheit und wo stehst du heute?

Seit dem letzten ernsthaften Gespräch mit meiner Freundin hat sich alles zum Positiven entwickelt. Ich habe eine gute Selbsthilfegruppe gefunden, die ich nun schon 1 Jahr regelmäßig besuche. In dieser Gruppe konnte ich viel Positives für mich erlangen. Mein Vorhaben, eine Prüfung zum Industriemeister für Elektrotechnik zu absolvieren, ist auch sehr gut am Laufen. Mir bleibt zwar kaum Zeit, etwas in meiner Freizeit zu unternehmen, jedoch sage ich mir immer: Ohne Fleiß kein Preis. Hätte ich mein Leben nicht geändert, wäre ich nicht da, wo ich heute bin. Ein Leben ohne Suchtmittel hat mich verändert, früher als ich annahm. All das passiert heute ungefiltert, ohne künstliches Zutun. Meine Veränderung empfinde ich als das stärkste Gefühl von Freiheit, das ich je erlebt habe. Heute sehe ich nichts mehr schwarz-weiß. Ein schönes Gefühl, zu sagen: Ich bin und bleibe trocken.

Danke Rüdiger für deine Offenheit.

**Das Gespräch führte
Steffen Liebscher**

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

01.09.2026	10.00 Uhr Frauenfrühstück
04.09.2026	15.00 Uhr 1. Redaktionssitzung
11.09.2026	17.00 Uhr Vorstandssitzung
18.09.2026	18.00 Uhr Gruppenleiterrunde
02.10.2026	15.00 Uhr 2. Redaktionssitzung
06.10.2026	10.00 Uhr Frauenfrühstück
09.10.2026	17.00 Uhr Vorstandssitzung
10.10.2026	10.00 Uhr Männerfrühstück
12.10.2026	15.00 Uhr Frauenarbeitskreis

Supervision nur für Gruppenleiter/Stellvertreter

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

21. November 2026

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	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 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 Hannah und Marius M 0176-6323817 junger.kreuzbund@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ17 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de
		BZ12 18:30-20:00 Uhr Christiane Simons M 0172-2913343 Christiane.simons@kreuzbund-duesseldorf.de

Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ)

Donnerstag	Freitag	Außengruppen
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	Donnerstag
		Derendorf 18:55-20:00 Uhr Uwe Erger M 0174-9107087 Pfarre Heilig Geist Ludwig Wolker Str. 10
BZ4 Kreuzbund queer 19:00-20:30 Uhr matthias.hahne@ kreuzbund-duesseldorf.de		Donnerstag
		BZ11 Selbsthilfe für Führungs- kräfte II 18:00-19:30 Uhr AOK - Steinstr. 5 3. Etage 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		Freitag
		Onlinegruppe Zoom 18:30-20:00 Uhr Andrea Stevens M 0171-1002342 andrea.stevens@ kreuzbund-duesseldorf.de

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 Klaus Kuhlen M 0177-8701685 redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de	
BZ18 Malen und Handarbeiten 17:00-18:30 Uhr Christa Thissen T 0211-356617 christa.thissen@ kreuzbund-duesseldorf.de		

Kreuzbund-Gruppen in Ratingen und im Rheinkreis Neuss

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Meerbusch Büderich 18:00 Uhr KKG Heilig-Geist Karl-Arnold Str, 36 40667 Büderich Manfred Hellwig M 0173-7465216		Neuss 1 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss Horst Schumacher M 01520-3686097	Neuss Mitte 19:00 Uhr ONS-Zentrum Rheydter Strasse 176 41464 Neuss P.W. Motes T 02132-71399
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 Kuhlen 0177/ 8701685

Guido Boßmann 01515/ 5993399

Geschäftsführung

Kai Wagner 0176/ 2890522

Frauenarbeit

Christa Thissen 0211/ 356617

Freizeit

Frank Rickes 0176/ 23952182

Öffentlichkeitsarbeit

Komm. Marc Schaut 0172/ 3636623

Cafeteria

N.N.

Geistlicher Beirat

Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-101

Öffnungszeiten:

Büro Hubertusstraße 3

Montag bis Donnerstag

10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Cafeteria:

Dienstag bis Donnerstag

**Wegen der zeitlichen Lage,
bitte anrufen**

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

Gemeinsam anpacken - unsere Projektgruppen starten

Der Kreuzbund lebt davon, dass Menschen sich einbringen und gemeinsam etwas bewegen. Genau hier setzen unsere neuen Projektgruppen an.

Die Idee, die Arbeit im Kreuzbund stärker über Projektgruppen zu organisieren und möglichst viele Mitglieder einzubeziehen, ist dabei nicht neu. Bereits 2020 wurde dieser Gedanke gemeinsam mit dem damaligen Vorstand entwickelt. Leider wurde er seinerzeit nicht weiter verfolgt. Umso erfreulicher ist es, dass wir die Idee jetzt wieder aufgegriffen haben - und vor allem, dass sie auf eine so positive Resonanz stößt.

In einem ersten Workshop konnten sich die Mitglieder über die verschiedenen Projektgruppen informieren und dort eintragen, wo sie ihre Interessen, Erfahrungen und Fähigkeiten einbringen möchten. Viele haben diese Möglichkeit genutzt und ihre Bereitschaft zur Mitarbeit erklärt.

Entstanden sind Projektgruppen für Freizeit, Allrounder, Cafeteria, Frauenarbeit, Klinik- und Informationsarbeit sowie Öffentlichkeitsarbeit und Redaktion.

Die ersten Workshops der einzelnen Gruppen haben inzwischen stattgefunden. Dabei ging es zunächst um das gegenseitige Kennenlernen, den Austausch von Ideen und die Frage: Was können wir gemeinsam für den Kreuzbund erreichen?

Dabei wird deutlich, wie viele Fähigkeiten und Ideen in unseren Mitgliedern stecken. Jeder kann sich dort einbringen, wo die eigenen Interessen und Stärken liegen. Es geht nicht darum, möglichst viele zusätzliche Aufgaben zu verteilen. Vielmehr wollen wir unsere Kräfte bündeln und gemeinsam neue Angebote und Ideen entwickeln.

Unser Ziel ist ein Kreuzbund, der von seinen Mitgliedern aktiv mitgestaltet wird und auch in Zukunft lebendig und zukunftsfähig bleibt.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die sich bereits beteiligt haben. Euer Engagement macht Mut und zeigt: Gemeinsam können wir viel bewegen!

Klaus Kuhlen

Farbe bekennen

„Sie begann im Licht.“ (Bild: KI-generiert)

Es begann nicht dunkel.

Sucht kam bei mir nicht mit Blaulicht. Nicht mit Warnschild. Niemand legte mir die Hand auf die Schulter und sagte: Ab hier wird es gefährlich.

Sie begann im Licht.

Kirmeslicht, das sich im Rhein brach. Musik aus einem Bierstand. Warmer Asphalt unter den Schuhen. Die Stadt roch nach Fett und Zucker, nach Gras, Parfum und Bier. Hinter dem Autoscooter hatte jemand gekotzt. Wir machten einen Bogen darum. Und lachten. Der Sommer hing noch in der Luft. Alles war offen. Alles schien möglich.

Ich nahm den ersten Becher nicht, weil ich krank war. Ich nahm ihn, weil alle einen nahmen. Weil die Hand sonst leer ist. Weil die Welt mit zwei Schlucken Abstand leichter aussieht.

Und sie wurde leichter. Ich sprach Menschen an, die ich nüchtern nie angesprochen hätte. Ich lachte schneller. Der Kopf hörte auf, jeden Satz vorher zu prüfen. Zum ersten Mal seit Langem kam ich an. Bei den anderen. Bei der Nacht. Vielleicht sogar bei mir.

Das war die erste Farbe. Hell. Warm. Verführerisch.

Nicht schwarz.

Wenn die Nacht schneller wird

„Alles war zu viel und trotzdem nicht genug.“ (Bild: KI-generiert)

Irgendwann reichte die Kirmes nicht mehr. Oder das Bier nicht. Die Nacht war noch zu jung, obwohl sie längst alt war.

Also weiter. Club. Bass. Neonlicht. Hände, die einen weiterzogen. Jemand kannte jemanden. Jemand wusste, wo noch was ging. Jemand sagte: Komm mit, nur kurz.

Nur kurz ist ein gefährlicher Satz.

Später eine WG-Küche. Zu eng, zu laut, zu warm. Auf dem Tisch Flaschen, ein voller Aschenbecher, ein Handy mit gesprungenem



Display. Die Fenster beschlagen, der Boden klebte. Eine Bong kreiste. Jemand legte etwas auf den Tisch. Niemand fragte, was. Oder doch - aber nicht so, dass es etwas geändert hätte.

Die Farben wurden greller. Nicht mehr warm. Neon. Blau, violett, flackernd. Alles hatte Kanten. Alles war zu viel und trotzdem nicht genug. Mein Herz lief schneller als der Bass.

Ich trank nicht mehr, weil es schmeckte. Ich trank, damit der nächste Moment nicht so hart aufschlug. Ich zog, schluckte, kippte nach. Nicht allein. Das war die Tarnung.

Denn da waren die anderen. Der, der schneller trank als ich. Der, der kurz im Bad verschwand und mit großen Augen zurückkam. Die, die sagte: Ich merke gar nichts mehr. Wir lachten.

Wir fanden einander wie Magneten. Ich landete immer bei denen, die nicht bremsten, wenn andere müde wurden. Bei denen, die aus einem Abend eine Expedition machten. Park. Rheinwiese. Irgendein Ort, der im Dunkeln nach Abenteuer aussah und am Morgen nur noch nach nassem Gras.

Ich dachte: Wir sind die, die durchziehen.

Ich sah nicht: Wir waren die, die nicht mehr aufhören konnten. Wir hielten uns gegenseitig für normal.

Sucht versteckt sich nicht immer in Einsamkeit. Manchmal versteckt sie sich im Gefühl, endlich dazuzugehören.

Der andere Bogen

Am Ende lagen wir wieder am Rhein. Nicht dort, wo die Nacht angefangen hatte - ein Stück weiter, auf einer Wiese, die im Dunkeln ein guter Ort gewesen war. Jacken als Decken. Ein Schuh fehlte. Von den Stunden dazwischen weiß ich nur, was andere später erzählten. Und dass ein Ortsschild jetzt in einem Zimmer stand, in das es nicht gehörte.

Der Morgen kam nicht dramatisch. Das war das Gemeine. Er kam hell.

Die Sonne legte sich auf den Fluss, auf Flaschen, Kippen, plattgedrücktes Gras, auf Gesichter mit grauer Haut. Der Rhein glitzerte. Fast schön. Fast friedlich. Licht macht nichts sauber. Es macht nur alles sichtbar.

Einer von uns lag auf der Seite, den Kopf in die Hand gestützt, als würde er nachdenken. Neben ihm im Gras stand eine Bierflasche. Aufrecht. Geduldig.

Dann der Ruck. Nicht groß. Nur dieser kurze Krampf, wenn der Körper übernimmt, weil der Kopf längst nichts mehr entscheidet.

Aus seinem Mund zog sich ein Bogen in die Luft. Einen Sekundenbruchteil stand er im Sonnenlicht. Hell. Schräg. Fast gezeichnet. Dann schlug die Nacht ins Gras.

Er atmete. Wartete. Griff nach der Flasche. Trank.

Jemand von uns klatschte.

Der nächste Ruck. Der nächste Bogen. Wieder Gras, wieder Atem, wieder Bier.

Über der Stelle standen schon die ersten Fliegen.

Der Körper sagte Nein. Der Kopf sagte: Weiter.

Ich nannte es den Morgen danach. Einen Absturz. Eine lustige Geschichte. Ich sagte: Weißt du noch? Und lachte.

Aber ganz hinten schrieb etwas mit. Wie Kreide auf einer Tafel. Erst dünn. Dann tief. So tief, dass ich es nicht mehr wegwischen konnte.



„Aufrecht. Geduldig.“ (Bild: KI-generiert)

Die Tafel neu beschreiben

Ich habe es lange versucht.

Tafel abwischen. Neue Freunde.
Neue Stadt. Neuer Job. Neue Beziehung.
Neuer Vorsatz. Neues Jahr.

Diesmal nur am Wochenende. Diesmal kein Mischkonsum. Diesmal nicht bis morgens. Diesmal höre ich auf, wenn die anderen aufhören.

Die Tafel war sauber. Für einen Moment.

Dann kam das nächste Fest. Der nächste Becher. Die nächste Küche. Der nächste Satz: Nur kurz. Die nächste Gruppe, in der alles normal wirkte.

Und wenn das Licht schräg fiel, sah ich die alten Buchstaben unter den neuen.

Sie kamen nicht durch, weil ich keinen Willen hatte. Sie kamen durch, weil da ein Muster war. Stärker als jeder Vorsatz. Stärker als Scham. Stärker als mein Körper, der morgens längst die Wahrheit sagte.

An diesem Punkt beginnt Farbe bekennen.

Nicht vor der ganzen Welt. Nicht beim Arbeitgeber, nicht vor der Verwandtschaft.

Vor mir selbst.

Mit einem Satz, der einfach klingt und schwerer ist als jede öffentliche Beichte: Das ist nicht mehr nur Feiern. Nicht mehr nur Pech. Nicht mehr nur Jugend.

Das ist Sucht.

Klares Blau

Farbe bekennen heißt nicht, mich zu verurteilen. Es heißt, aufzuhören, jeden Beweis gegen mich selbst umzudeuten.

Der Filmriss war kein Zufall. Das Bier am Morgen war kein Spaß. Die Scham war kein Missverständnis.

Ich muss nicht jedem alles erzählen. Aber ich selbst muss es wissen wollen. Wirklich wissen. Nicht nur am Morgen danach, wenn die Angst groß ist. Sondern auch dann, wenn die nächste Nacht wieder bunt aussieht.

Vielleicht ist der erste ehrliche Moment kein Sonnenaufgang. Vielleicht ist er nur ein stiller Augenblick, in dem man merkt: Ich kann diese Tafel nicht noch einmal sauberlügen.

Dann wird es nicht sofort leicht. Aber klarer.

Nicht regenbogenbunt. Nicht neonhell. Nicht dunkelblau vor Scham. Eher ein klares Blau nach einer langen Nacht. Ein Blau, in dem ich meine eigene Spur sehen kann.

Und irgendwann braucht man Menschen, die nicht lachen, wenn man die Wahrheit ausspricht. Die nicht fragen, warum man nicht einfach aufgehört hat. Die wissen, wie lange man vor einem offenen Bild stehen kann, ohne es zu erkennen.

Solche Orte gibt es. Ein Stuhlkreis, Kaffee aus Thermoskannen, Menschen, die nicken, bevor der Satz zu Ende ist. Selbsthilfe ist so ein Ort. Nicht, weil dort perfekte Menschen sitzen. Sondern Menschen, die irgendwann angefangen haben, sich selbst ernst zu nehmen.

Farbe bekennen heißt für mich: Ich erkenne, was ich sehe. Und ich sehe nicht mehr weg.

Marc Schaut

Das war ein tolles Sommerfest

Wir waren alle eingeladen: Mitglieder, Freundinnen und Freunde des Kreuzbundes, ja, die ganze Kreuzbund-Familie. Der neu gewählte Vorstand hat die Tradition weitergeführt, im Sommer ein Fest für alle zu veranstalten.

In der Einladung klang es hoffnungsvoll, dass nicht nur die Sonne, sondern vor allem zahlreiche Gäste kommen würden. Das war auch der Fall. Da wir im Freien gefeiert haben, waren wir von gutem Wetter abhängig. Wir konnten zwar draußen unter einem Pavillon sitzen und die beiden Grillstationen waren durch die Brückenrampe überdacht, aber wir hatten tatsächlich Glück, dass es nicht regnete und auch nicht zu hohe Temperaturen herrschten.



Am Sonntag, den 5. Juli 2026, ging es ab 13:00 Uhr los. Viele Helferinnen und Helfer hatten auf der Wiese gegenüber dem Café des Kreuzbundes schon Fakten geschaffen: Der große Pavillon mit reichlich Platz für Tische und Bänke war aufgebaut, im Hintergrund gab es Musik zu hören, die beiden großen professionellen Grillstationen waren rechtzeitig auf Temperatur gebracht und auch noch Stehtische bereit gestellt.

Im Café selbst halfen sogar zwei Mädchen, Wertchips für Gegrilltes und Salate zu verkaufen und hinter der Theke warteten ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, Getränke herauszugeben. Die vorbereiteten, wunderbaren Salate, das Grillfleisch und die Grillwürste sowie alle Beilagen wurden gut gekühlt aus dem Café über die Straße zum Büfett neben der Grillstation von vielen Händen getragen. Auf mich wirkten alle, die halfen, wie ein eingespieltes Team.

Schnell bildeten sich Schlangen, geduldig warteten alle, bis sie bedient wurden. Und rasch waren alle Plätze draußen besetzt. Aber man konnte auch drinnen im Café sitzen, ganz nach Bedarf. Dort gab es neben den kalten Getränken natürlich auch Kaffee und Kuchen.



Die Feiernden waren gut gelaunt, sie genossen offensichtlich die Gemeinschaft. Es gab eine harmonische Stimmung. Es kam zu Begegnungen von Menschen, die sich wohl länger nicht getroffen hatten. Und anscheinend genossen das diejenigen besonders, die schon lange beim Kreuzbund sind. Die Mitglieder des Vorstandes befragten die Gäste nach ihrem Befinden, was sehr positiv angenommen wurde. Insgesamt war es das, was der neue Vorstand sich vorgestellt hatte: ein geselliger Nachmittag mit Begegnungen, Gesprächen, leckerem Essen und vielen schönen, gemeinsamen Momenten.

Deshalb war es mal wieder ein Ort, an dem Gemeinschaft spürbar war und einige unbeschwerte Stunden miteinander verbracht werden konnten.

Barbara Heckhoff

Vom Verzicht zur Abstinenz

In der Theorie ist alles klar:

„Abstinenz ist eine Lebenseinstellung, die weit über den bloßen Verzicht auf Drogen hinausgeht. Sie ist ein bewusster, tiefgreifender Entscheidungsprozess. Sie erfordert eine tiefe, intrinsische Motivation und ist eng mit der persönlichen Entwicklung, Achtsamkeit und der bewussten Gestaltung des eigenen Lebens verbunden. Erst durch eine gefestigte innere Haltung wird aus dem bloßen Weglassen von Substanzen eine dauerhaft gelebte Freiheit.“ So weit die KI. Unter diesen Voraussetzungen hätte meine Therapie nicht gelingen können!

Als ich in den Entzug ging, wollte ich eigentlich nur meinen Führerschein wiederhaben. Ich war durch den MPU-Test („Medizinisch-psychologische Untersuchung“) gefallen und bekam allein meine Blutwerte nicht in Ordnung. Nach Bestehen der MPU, so stellte ich mir das vor, könnte ich dann ja vielleicht etwas weniger, aber „normal“ weiter trinken. Grundsätzlich hatte ich nichts gegen eine Therapie, ich hatte schon verstanden, dass meine Frau glaubte, ich tränke etwas zu viel.

Aber deshalb komplett und für immer auf meinen Wein zu verzichten, lag völlig außerhalb meiner Vorstellungskraft. Inzwischen weiß ich, dass ich davor Angst hatte. Denn mein ganzes Leben war zu der Zeit auf den Alkoholkonsum ausgerichtet. Ich empfand den Gedanken an ein Leben ohne Stoff als existentielle Bedrohung!

Immerhin: Mit etwas *Distra* (Distraneurin = Beruhigungsmittel) und gutem Zureden kam ich durch die erste Woche des Entzugs. Danach nahm ich meine Umgebung etwas wacher zur Kenntnis. Es war wie früher, als ich nach dem Umzug der Familie in eine neue Klasse in einer neuen Stadt kam. Ich sortierte die unterschiedlichen Typen nach „Mag ich“/„Mag ich nicht“ und nahm Kontakt zu den ersteren auf. Das waren aber leider nur sehr wenige.

Die übrigen entsprachen durchaus nicht meinen Maßstäben für attraktive Zeitgenossen: Da waren die mit sichtbaren körperlichen Beeinträchtigungen wie Zittern, Gleichgewichtsstörungen, Fettleibigkeit, gelben Augen, Drehtürpatienten, für die der Entzug Normalität war und die sich in der Klinik umsonst verwöhnen ließen, und solche, die fast nichts mehr mitbekamen und nur noch apathisch rumsaßen. Das war nicht die Gesellschaft, in der ich mich wohlfühlen konnte.

Heute weiß ich, dass ich mich damals in einem ähnlichen Zustand befunden habe, aber zum Glück noch über einen Rest von Widerstandskraft verfügte, um den Kampf für meine Genesung aufzunehmen. Damals wollte ich da nur möglichst schnell wieder raus. Das hatte nichts mit Überheblichkeit zu tun. Mir dämmerte nur, dass diese traurigen Gestalten ein Stück weiter auf dem Weg der Selbstzerstörung waren als ich. So weit wollte ich es nicht kommen lassen.

Ich hatte zwar keine Ahnung, wie ich das bewerkstelligen sollte. Aber ich begriff, dass es so nicht weiter ging und dass ich Hilfe suchen und Ratschläge befolgen musste. Solche klugen Sätze, wie im folgenden Kasten, hätten mir nicht geholfen, weil die Abstinenz jenseits meiner Vorstellungskraft lag. In der zweiten Woche des Entzugs begann eine Expedition ins Unbekannte. Ich konnte nur in kleinen Schritten voran gehen.

Kernaspekte der Abstinenzmotivation sind:

- **Selbstreflexion:** Die Auseinandersetzung mit den eigenen Werten und den persönlichen Auslösern für problematisches Verhalten. Es geht darum, achtsam die eigenen Bedürfnisse und Trigger zu erkennen und den Umgang damit bewusst zu gestalten.
- **Eigenverantwortung:** Die bewusste Entscheidung für die eigene Gesundheit und das psychische Wohlbefinden. Die aktive Übernahme der Kontrolle über sein Leben statt der Unterwerfung unter Verbote.
- **Persönliches Wachstum:** Die Entwicklung von neuen, konstruktiven Bewältigungsstrategien für Stress und Krisen, anstatt auf alte Muster zurückzugreifen. Das kann eine grundlegende Neuordnung des Lebens beinhalten von der Ernährung über Partnerschaft, Beruf bis hin zu Hobbys und sonstiger Freizeitgestaltung.
- **Grenzen setzen:** Das klare Nein zu Situationen, die dem eigenen Wohlbefinden oder der Genesung schaden könnten.

Quelle:KI

Die Ärzte passten auf, dass wir den Entzug überlebten, dosierten die Anfänge von Therapie aber so niedrig, wie es unserer geringen Belastbarkeit entsprach. Ich wollte mehr und fragte mich, weshalb wir die meiste Zeit im Hof oder im Garten herumsaßen. Immerhin gab es ein

paar Vorträge mit Informationen zum Weg in die Alkoholabhängigkeit und wieder heraus, wir füllten Fragebögen zu unserer Situation aus, malten Bilder und bastelten bei einem Schreiner, der nach Sprit roch. Und dann kamen auch Selbsthilfegruppen und stellten sich vor. Wir sollten künftig jede Woche eine Gruppe besuchen. Ich habe nicht verstanden, warum!



Dieses Unverständnis zog sich in der Folge durch die Informations- und Motivationskurse und die dreimonatige Therapie in der Tagesklinik der Diakonie. Ich hielt mich ja für normal und hatte keinen Begriff davon, wie sehr die Sucht mein Bewusstsein und mein Gefühlsleben reduziert hatte. Erst ganz langsam entwickelte sich die Ahnung, dass es im Leben mehr gab als Beschaffung und Konsum der Droge Alkohol.

Ich hatte das Glück, direkt im Anschluss an die Therapie den Weg in die Kreuzbundgruppe von Henny Borgards zu finden. Aus den Gesprächen dort lernte ich den erneuten Zugang zu meinen Gefühlen, der durch die Sucht jahrzehntelang verschüttet war. Und ich lernte, darüber zu sprechen und mit meinen Gefühlen zu arbeiten.

In der Gruppe habe ich auch gelernt, die Fixierung auf Beruf und gesellschaftlichen Status aufzubrechen und meine persönlichen Werte neu zu sortieren. Die Mitarbeit im Stadtverband hat mir gezeigt, dass der Wert von Arbeit nicht in Geld zu bemessen ist, sondern dass er sich aus dem Wert für die Gemeinschaft und der persönlichen Sinnerfüllung ergibt. So habe ich eine innere Freiheit und Un-Abhängigkeit gewonnen. Der Alkohol spielt in diesem neuen Leben keine Rolle mehr. Meine abstinente Lebensweise hat einen so hohen Wert für mich, dass ich sie nicht für ein Suchtmittel aufs Spiel setzen würde. Der bloße Gedanke daran ist für mich völlig absurd geworden.

Reinhard Metz

Danke, ich trinke nicht

Offenheit – Sag ich's, oder sag ich's nicht?

„Ich bin trockener Alkoholiker.“ Dieser Satz fiel mir tatsächlich von Anfang an leicht. Ein Bekenntnis, auf das ich mit Stolz zurückblicke. Leugnen war für mich von Anfang meiner Trockenheit an niemals eine Option.

In meiner Selbsthilfegruppe lernte ich nicht nur diesen Satz anzunehmen. Er wurde sogar und ist bis heute Teil meiner Identität. In der Gruppe, inmitten von Gleichgesinnten, kostete das offene Bekenntnis zur Sucht auch keine große Überwindung.

„Keiner hat was gemerkt“ war mein Irrglaube

Es hat vielleicht nicht jeder was gesagt, doch dass wirklich keiner etwas von meiner Sucht geahnt hat, entpuppt sich aus meiner heutigen Sicht ohnehin als Irrtum.

Ich musste zwar nicht jedem auf die Nase binden, dass ich suchtfrei leben will, es hat sich aber bewährt, die Menschen, die einem wichtig sind, einzuweihen. Wie weit man diesen Kreis dann ausweitet, steht auf einem anderen Blatt.

Ausreden sind anstrengend

Was nur kurze Zeit funktioniert, sind Ausreden. Es ist ja immer wieder dasselbe und für mich zu kompliziert.

Beispiele: „Warum trinkst du nichts?“

- Ich muss noch fahren.
- Ich nehme Medikamente.
- Ich bin auf Diät.
- Ich fahre gleich zum Sport.

Klar, es gibt Situationen, wo man einfach keine Lust hat, alles zu erklären, und winkt mit einer Ausrede ab. Das ist völlig ok! Mich erinnert jedes Ausweichen und Tricksen jedoch an meine nasse Zeit. Die Sucht machte mich immer ideenreich, aber vor allem verlogen. Mir selbst und anderen gegenüber. Ein Zustand, in den ich nicht wieder zurückfallen will. Daher bin ich meistens offen und ehrlich, wenn mich jemand fragt: „Ja, ich kann mit Alkohol nicht umgehen“.

Die häufigste Reaktion: Alle Achtung!

Ich erlebe immer wieder positive Rückmeldungen. Nach kurzer Betroffenheit begegnete man mir mit viel Respekt und Stolz. Anerkennung, die mir sehr gut tat. Mich dazu zu bekennen, hat mich zu dem gemacht, der ich heute bin.

Die zweithäufigste Reaktion:

In der Verwandtschaft lebt jemand, der alkoholabhängig ist. In einem Gespräch bittet man mich um meinen Rat. Schnell merkt man aber auch, wie wichtig oder unwichtig es ist, dem Betroffenen wirklich zu helfen.

Sich zur Abstinenz zu bekennen, wird nach und nach auch einfacher. Da wächst man hinein, je mehr man sich festigt.

Je klarer ich mit meiner Suchtvergangenheit bin, desto weniger bin ich angreifbar!

Die Alkoholsucht gehört zu meiner Vergangenheit und zu meiner Identität - genauso wie die Abstinenz heute. Das habe ich für mich angenommen und habe Frieden damit geschlossen.



„Danke, ich trinke keinen Alkohol.“ Es fragt keiner nach, sondern stellt dir deine gewünschte Limo oder Cola hin. Ja, es gibt tatsächlich noch sehr viele andere Menschen außer uns, die aus den unterschiedlichsten Gründen sehr selten oder überhaupt keinen Alkohol trinken, und die müssen sich auch nicht immer wieder aufs Neue erklären.

Es reicht völlig aus, zu sagen: „Ich trinke nicht.“

Steffen Liebscher

Ende der Cafeteria - Ende der Solidarität!?



Die schlichte Nachricht und meine emotionalen Gedanken dazu.

Die Nachricht von der Schließung der Cafeteria erreichte mich erst am 07. August - bezeichnenderweise fand ich die Mail im Spam. Und genau da hätte ich sie gerne auch weiter übersehen und mit Nicht-Achtung links liegen lassen. Als wenn dadurch die Nachricht weniger brisant und einschneidend geworden wäre!

Zuerst möchte ich mich kurz in Stichworten vorstellen - für die vielen neuen Weggefährterinnen und Weggefährten im Düsseldorfer Kreuzbund, denen ich nie begegnen konnte: Ich bin Michael, habe den Kreuzbund 1985 in Zusammenhang mit meiner Langzeit im LKH Grafenberg kennengelernt. Meine erste Gruppe fand in Flingern, in der sagenumwobenen Rosmarinstraße, statt. Von 1986 - 1996 war ich Vorstandsmitglied, zeitweise Vorsitzender, meist aber Geschäftsführer des Vereins. Nach meiner Wahl war ich noch rund ein Jahr mit dem Aufbau des Begegnungszentrums Bendemannstraße beschäftigt, danach, ab September 1987, viel mit Organisation, Finanzierung und Betrieb der Cafeteria. Ich bin jetzt 78 Jahre alt und wohne seit gut vier Jahren in Hamburg, verfolge die Aktivitäten im Kreuzbund Düsseldorf aber nach wie vor sehr intensiv.

Heinrich Braunshausen, Wieder-Begründer des Kreuzbundes in Düsseldorf nach dem Krieg und später dann auch Initiator des Begegnungszentrums, hatte schon Anfang der 80er-Jahre von eigenen Räumlichkeiten für unsere Selbsthilfegemeinschaft geträumt. Bei diesem Traumbild wollte er es aber nicht belassen. Er arbeitete daher intensiv am Aufbau des Zentrums, sammelte Gelder, stellte Förderanträge, integrierte sich in die Suchtkrankenhilfe der Landeshauptstadt. Und er konnte das Projekt mit Hilfe vieler Aktiver und mit reichlich institutioneller Unterstützung auch realisieren. 1987 wurde das BZ Bendemannstraße eröffnet. Für Heinrich gehörten Gruppenräume, Schulungseinrichtung, Cafeteria und die notwendigen Beratungs- und Büroräumlichkeiten untrennbar zusammen. Und in diesem Punkt waren sich alle Vorstandsmitglieder und Heinrich Braunshausen einig: Die Akzeptanz einer Beratungsstelle und Treffereinrichtung für Gruppen ist davon abhängig, dass es einen niederschweligen und gut erreichbaren, zeitlich üppig geöffneten Treffpunkt gibt - und das sollte die Cafeteria werden. Oder anders formuliert:

Ohne Cafeteria keine Begegnung und ohne Begegnung auch kein Begegnungs-Zentrum.

So wurde die Cafeteria DER ZENTRALE MITTELPUNKT der Kreuzbund-Hilfsangebote in Düsseldorf. Und der KB Düsseldorf wurde dafür von vielen Seiten beneidet und in seiner Vorbildfunktion anerkannt. Für Heinrich Braunhausen und dann auch später für die nachfolgenden Vorstandsmitglieder erwuchs aus diesem Anspruch die immer wieder herausfordernde Aufgabe, die Organisation des Betriebes, den Dienstplan, den Wareneinkauf, den Einnahmen-/Ausgaben-Vergleich stets als vorrangig anzusehen. Und zwar so „diskret“, dass BesucherInnen der Cafeteria sich dort wohlfühlen konnten und von den zuweilen kaum zu bewältigenden Bemühungen der Cafeteria-Mannschaft möglichst wenig berührt wurden.

Als ich die Schließungs-Nachricht endlich inhaltlich wahrgenommen hatte, erschien spontan folgender Film auf meinem inneren Bildschirm. Die bittere Nachricht von der Cafeteria-Schließung ist gerade in Heinrich Braunhausens himmlischem E-Mail-Postfach angekommen. Er richtet sich in seinem Wolkensessel ganz gerade auf, um einen flammenden Aufruf zur Mitarbeit, zur Solidarität, zum Erkennen des Wesentlichen zu formulieren. Natürlich aus Sicht seiner ureigensten Philosophie: Für ihn war der Gedanke an den reibungslosen Betrieb der Cafeteria immer ganz weit vorne, selbst noch kurz vor seinem Tod. Und damals kam eine auch nur gelegentliche Schließung der Cafeteria einfach nicht in seiner Gedankenwelt vor. Mit der neuen Situation würde er sich nie abfinden wollen. Eher würde er seine himmlische Zither nehmen und mit der ihm eigenen Vehemenz auf der Freifläche zwischen Hubertusstraße und Kniebrücke zerschellen lassen.

Ich persönlich gehörte zu den Cafeteria-Menschen der allerersten Stunde. So übernahm ich mit der leider schon lange verstorbenen Uschi Langer den langen, langen Thekendienst am 12.09.1987, dem Eröffnungstag des BZ. Daher ist der Gedanke an das Cafeteria-Ende ein sehr schmerzlicher für mich. Ich habe mich viele Jahre mit dem BZ und somit auch der Cafeteria identifiziert und ungezählte Stunden für diese Einrichtung gearbeitet. Und auch ich habe immer die Vorstellung gepflegt, dass das BZ nur durch die geöffnete Cafeteria lebt und Hilfesuchende den Weg in die Beratung leichter finden, wenn sie den Zugang über einen zuerst genossenen Kaffee oder ein durstlöschendes Mineralwasser angehen können. Das scheint nun vorbei zu sein.

Ich stelle mir allerdings die Frage, ob mit dem schon festgeschriebenen Ende der Cafeteria nun auch das Ende der Hilfsangebote in der Selbsthilfe eingeläutet wird. Selbsthilfe lebt durch das Engagement vieler HelferInnen. Menschen, die selbst meist als Hilfe-Suchende die Gemeinschaft erreichen und dann langsam in die Helfer-Rolle hineinwachsen.

Hier kann oder könnte Solidarität fühlbar werden. Und ohne diese sind Hilfeleistungen undenkbar. Selbsthilfe auf Dauer nur zu konsumieren, ohne sich selbst aktiv zu beteiligen, ist unsoziales Schmarotzertum. Meine Hoffnung bleibt aber, dass sich doch immer wieder Menschen finden, die ihren Dank für genossene Hilfen in neue unterstützende Angebote umsetzen.

Es ist ja weitgehend bekannt: Der Trend in dieser, unserer Gesellschaft, geht mehr zum Konsumieren als zur Mit-Arbeit. Konsumieren ist sexy, Mit-Arbeit ist nur anstrengend und wird wenig öffentlich honoriert. Aber ohne das Mit-Arbeiten vieler ehrenamtlich arbeitenden Menschen sind die von uns mühsam in besseren Zeiten erworbenen Sozialleistungen heute nicht mehr leistbar. Der Staat hat die entsprechenden Mittel nicht mehr oder er will sie lieber für Rüstung statt Sozialleistungen investieren. Sollen wir dem unsolidarischen Verhalten der großen Politik folgen und auch unsere persönlichen Leistungen weiter zurückfahren?

Oder wollen wir wieder mehr in die Hände spucken, unsere Anstrengungen erhöhen - und vielleicht die Cafeteria (möglicherweise auch nach einer kleinen Denkpause) wieder beleben? Übrigens: Das Argument, man müsse wirtschaftlich arbeiten, halte ich für verfehlt. Welche soziale Einrichtung arbeitet schon tatsächlich auf wirtschaftlicher Basis in der Gewinnzone? Wieso sollte es dann gerade eine „selbstlos“ arbeitende, gemeinnützige Einrichtung tun?

Michael Kalwitzki



www.kreuzbund-duesseldorf.de

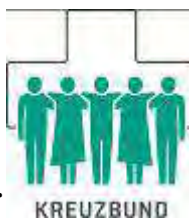
Redaktionsschluss für das nächste Magazin

Nr. 220 / 2026
ist der 02.10.2026

Titelthema:

„Winterblues - Zeit für Veränderung“

Impressum



Herausgeber:

KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.

Hubertusstraße 3, 40219 Düsseldorf

Tel. : 02 11 / 17 93 94 81

FAX : 02 11 / 16 97 85 53

Homepage: www.kreuzbund-duesseldorf.de

E-Mail: redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

Facebook: Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.

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

Bankverbindung und Spendenkonto:

Stadtparkasse Konto: BIC: DUSSEDDXXX

IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

Verantwortlicher Redakteur:

K. Kühlen

Redaktion:

C. Blasche, B. Heckhoff, Laura,

Th. Hintzen, K. Kühlen, S. Liebscher,

R. Metz, A. Reindl, M. Schaut, H. Stauff

Satz: C. Blasche

Zeichnungen: H. Stauff

6x jährl. (Druckerei Pfeffel)

Auflage: 400 Stück



219 / 2026