



KREUZBUND

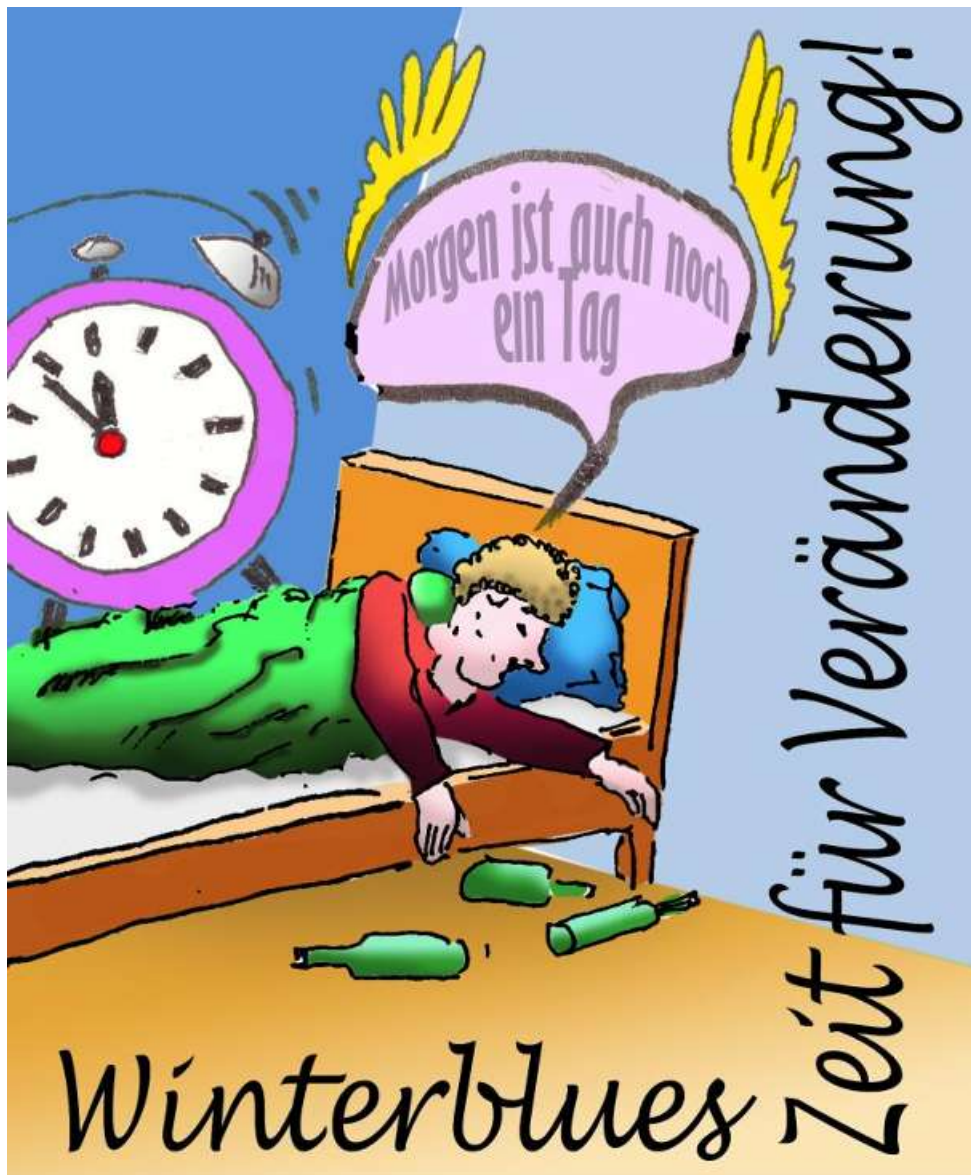
Magazin

sucht
selbst
hilfe

Kreisverband Düsseldorf e.V.

Nr. 220

November/Dezember 2026



Editorial



Sucht hat viel mit der Regulierung unserer Gefühle zu tun. Im Jahresverlauf ändern sich die Stimmungen:

Von der *Frühjahrmüdigkeit* über den *Sommerblues* in den *Winterschlaf*. Dazwischen müssen wir nur noch die *Herbstdepression* überstehen.

Im Ernst: Wir nehmen wahr, dass das schlechte Wetter manchmal auf die Stimmung schlägt und die gute Laune verdirbt. Zwar ist Herbstzeit auch Erntezeit mit Weinlese und Oktoberfest - aber davon haben wir ja nichts mehr!

Wir müssen also wachsam sein, damit wir das Wetter und andere Dinge, die wir nicht ändern können, hinnehmen und uns nicht darüber ärgern. Umso wichtiger ist es, uns mit Dingen zu beschäftigen, auf die wir Einfluss haben! Das beginnt bei uns selbst: Wer sagt denn, dass wir mit guten Vorsätzen bis Silvesterabend warten müssen?

Wer den Schritt zur Abstinenz noch nicht geschafft hat, könnte ja mal das eine oder andere Glas Glühwein stehenlassen und sehen, wie sich das anfühlt. Und danach ehrlich einschätzen, wie schwer das fällt und ob nicht doch weitere Schritte ratsam sind. Der Kreuzbund hilft gern bei der Entscheidungsfindung und danach bei der Umsetzung.

Unser Café ist trotz Kürzung der städtischen Förderung wieder geöffnet und steht für Ratsuchende zur Verfügung. Das ist keine einfache Situation für den neu gewählten Vorstand, der gerade mit seiner Projektarbeit begonnen hat, um unsere Angebote weiter auszubauen. Jetzt muss er sich mit der Sicherung der Finanzen auseinandersetzen. Dennoch konnten wir den Recovery Walk unterstützen (siehe Seite 12 - 15) und eine KI-Basiserschulung durchführen.

Es ist keine Zeit, den Kopf hängen zu lassen!

Redaktion

Winterblues - Zeit für Veränderung

4 Neues aus dem Vorstand

5 Unser Magazin - Die Zukunft ist digital

8 Sackgasse Sucht

Die scheinbare Ausweglosigkeit kann bis zum Suizid führen. Helfer müssen die Gefahr erkennen und für professionelle Hilfe sorgen.

12 Recovery Walk - Zeichen für Genesung und Entstigmatisierung von Gunhild Ahmann, Kreuzbund BV Hamm

13 Recovery Walk - Das Fest auf der Wiese

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

16 Ein Tag in Ratingen

Frauen genießen den „Frauenaktivtag“.

19 Termine, Gruppen, Kontakte

27 Sucht: Banalisierung der Ekstase

Ekstase ist ein Ausnahmezustand. In unserer Gesellschaft wird sie zum alltäglichen Anspruch, oft nur mit Sucht zu befriedigen.

31 Zeit der Veränderung

Der Notfallkoffer gehört schon lange zu den Instrumenten der Suchttherapie. Sein Inhalt hat sich aber weiterentwickelt und sollte individuellen Bedürfnissen angepasst werden. Welche Werkzeuge helfen mir auf dem Weg zur Abstinenz?

36 Metabolismussyndrom

Störungen des Stoffwechsels treten oft im Zusammenhang mit Abhängigkeitserkrankungen auf. Deshalb lohnt sich die Beschäftigung mit ihren Erscheinungsformen auch in der Gruppe.

Neues aus dem Vorstand

+++ Neue Gruppe BZ7 am Dienstag +++

Wir freuen uns, dass Steffi Wiesmayer eine neue Selbsthilfegruppe gegründet hat. Die Gruppe trifft sich künftig dienstags um 18 Uhr in den Räumlichkeiten des Kreuzbundes. Wir wünschen Steffi und allen Gruppenmitgliedern einen guten Start, viel Erfolg, alles Gute und stets ein glückliches Händchen beim gemeinsamen Weg.

+++ KI-Kurse mit großer Resonanz +++

Unsere KI-Kurse im Kreuzbund sind sehr gut angekommen. Das große Interesse zeigt, wie wichtig es ist, sich mit neuen digitalen Möglichkeiten auseinanderzusetzen. Wir bedanken uns bei Marc für sein Engagement und hoffen, dass er uns auch künftig mit weiteren interessanten Kursangeboten erfreuen wird.

+++ Unser Kreuzbund-Magazin künftig auch digital +++

Unser Kreuzbund Magazin Düsseldorf soll künftig nicht nur in gedruckter Form, sondern auch digital zur Verfügung stehen. Damit möchten wir unsere Artikel und Informationen einem noch größeren Leserkreis zugänglich machen. Die digitale Ausgabe bietet die Möglichkeit, Beiträge unkompliziert online zu lesen und weiterzuverbreiten. So können wir unsere Arbeit, unsere Gruppenangebote und die Erfahrungen aus der Selbsthilfe noch sichtbarer machen - auch für Menschen, die bisher keinen direkten Kontakt zum Kreuzbund hatten. Mehr dazu auf der nächsten Seite.

Der Vorstand



Unser Kreuzbund-Magazin - bewährtes bewahren, neue Wege gehen

Ein neues Konzept für Information und Öffentlichkeitsarbeit

Das Kreuzbund-Magazin informiert über unsere Gruppen, Veranstaltungen und Projekte. Es macht die Arbeit des Kreuzbundes sichtbar und richtet sich an Mitglieder, Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Gleichzeitig verändert sich die Art, wie Menschen Informationen suchen und lesen. Viele nutzen heute Smartphone, Tablet oder Computer, um sich über Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren.

Diese Entwicklung möchten wir aufgreifen. Deshalb soll das **Kreuzbund-Magazin künftig sowohl gedruckt als auch digital erscheinen**. Für die gedruckte Ausgabe ist zunächst eine Startauflage von 200 Exemplaren vorgesehen.

Damit wollen wir die vertraute Form des Magazins erhalten und zugleich neue Möglichkeiten nutzen, mehr Menschen zu erreichen.

Größere Reichweite und aktuelle Informationen

Die digitale Ausgabe kann über die Internetseite bereitgestellt, per E-Mail weitergegeben oder über einen QR-Code aufgerufen werden. Beiträge lassen sich unkompliziert teilen, sodass auch Menschen außerhalb unserer bisherigen Leserschaft auf die Arbeit des Kreuzbundes aufmerksam werden.

Gerade für die Selbsthilfe ist das wichtig. Menschen, die sich mit einem Suchtproblem oder der Situation eines Angehörigen auseinandersetzen, suchen häufig zunächst anonym nach Informationen. Ein Erfahrungsbericht oder ein Beitrag über unsere Gruppen kann ein erster Schritt sein, sich näher mit dem Angebot des Kreuzbundes zu beschäftigen.

Darüber hinaus können digitale Inhalte schneller veröffentlicht und ergänzt werden. Verlinkungen zu Gruppen, Veranstaltungen und weiterführenden Informationen erleichtern den Zugang zu unseren Angeboten.

So wird das Kreuzbund-Magazin zu einem wichtigen Bestandteil unserer Öffentlichkeitsarbeit.

Warum eine Startauflage von 200 Exemplaren?

Die geplante Auflage von **200 gedruckten Exemplaren** soll einen sinnvollen Mittelweg zwischen Verfügbarkeit und Wirtschaftlichkeit darstellen.

Die Magazine sollen dort zur Verfügung stehen, wo sie gebraucht werden: in unseren Gruppen, im Begegnungszentrum, bei Veranstaltungen sowie bei ausgewählten Beratungsstellen und Kooperationspartnern. Auch Mitglieder, die weiterhin eine gedruckte Ausgabe bevorzugen, sollen berücksichtigt werden.

Eine größere Auflage ist nur dann sinnvoll, wenn die zusätzlichen Exemplare tatsächlich benötigt werden. Denn jedes Heft verursacht Kosten für Papier, Druck und Verarbeitung. Nicht verteilte Magazine müssen zudem gelagert oder gegebenenfalls entsorgt werden.

Die 200 Exemplare sind deshalb als **bedarfsgerechte Startauflage** gedacht. Nach den ersten Ausgaben soll geprüft werden, wie viele Hefte tatsächlich benötigt und verteilt werden. Bei höherem Bedarf kann die Auflage erhöht, bei regelmäßigem Überhang reduziert werden.

Damit richten wir uns künftig stärker nach dem tatsächlichen Bedarf und vermeiden unnötige Ausgaben.

Wirtschaftlich und ressourcenschonend

Eine kleinere Druckauflage hilft, Kosten für Papier, Druck und Verarbeitung zu begrenzen. Die eingesparten Mittel können unmittelbar der Arbeit des Kreuzbundes zugutekommen, beispielsweise für Gruppenangebote, Veranstaltungen, Projekte und Öffentlichkeitsarbeit.

Zugleich werden weniger Papier und Produktionsmaterialien benötigt. Die digitale Ausgabe ermöglicht eine größere Verbreitung, ohne für jede zusätzliche Leserin und jeden zusätzlichen Leser ein weiteres Exemplar drucken zu müssen.

Es geht dabei nicht allein ums Sparen, sondern um einen verantwortungsvollen Einsatz unserer finanziellen Mittel und Ressourcen.

Warum das gedruckte Magazin bleibt

Trotz der digitalen Erweiterung bleibt das gedruckte Kreuzbund-Magazin wichtig.

Der Kreuzbund lebt von persönlicher Begegnung und Gemeinschaft. Ein gedrucktes Heft kann bei Gruppenabenden gemeinsam gelesen,

bei Veranstaltungen ausgelegt oder im Begegnungszentrum mitgenommen werden.

Nicht alle Menschen nutzen digitale Medien regelmäßig. Gerade für ältere Mitglieder ist die gedruckte Ausgabe weiterhin ein vertrautes Angebot.

Deshalb soll sie ausdrücklich erhalten bleiben. Die digitale Ausgabe ist eine Ergänzung, kein Ersatz für die persönliche und greifbare Form des Magazins.

Inhaltlich bleibt der Mensch im Mittelpunkt

Unabhängig von der Veröffentlichungsform stehen die Inhalte im Mittelpunkt. Das Kreuzbund-Magazin soll weiterhin aus dem Leben unserer Gruppen berichten, Erfahrungen sichtbar machen, Veranstaltungen ankündigen und Informationen für Betroffene und Angehörige vermitteln.

Persönliche Erfahrungsberichte können Mut machen und zeigen, dass Veränderung möglich ist und niemand mit seinen Problemen allein bleiben muss.

Unser Magazin soll informieren, verbinden und Menschen den Weg in die Selbsthilfe erleichtern.

Gemeinsam in die Zukunft

Mit der Kombination aus einer Startauflage von 200 gedruckten Exemplaren und einer digitalen Ausgabe entwickeln wir unser Kreuzbund-Magazin behutsam weiter.

Wir bewahren die vertraute Form, nutzen neue Möglichkeiten der Kommunikation und behalten den tatsächlichen Bedarf im Blick. Die Erfahrungen der ersten Ausgaben helfen uns, die Auflage und das Konzept bei Bedarf anzupassen.

Unser Ziel ist ein Kreuzbund-Magazin, das informiert, verbindet, Mut macht und den Zugang zur Selbsthilfe erleichtert.

Bewährtes bewahren. Neue Möglichkeiten nutzen. Menschen erreichen.

Der Vorstand

Sackgasse Sucht

Craving. Beschaffung. Konsum. Vertuschung. Und wieder von vorn. Irgendwann kann das gesamte Leben ein Hamsterrad ohne erkennbaren Ausweg sein. Was als Genuss, Abenteuer, Entlastung oder Flucht begonnen hat, ist zu einem Zwang geworden. Der nächste Gedanke gilt dem Suchtmittel, die nächste Handlung seiner Finanzierung und Beschaffung. Der Konsum bringt nur für kurze Zeit Erleichterung.



Quelle: Chat GPT

Im Endstadium der Abhängigkeit wird das Leben immer enger. Familie, Freundschaften, Arbeit und persönliche Interessen treten zurück. Die Wahrheit über den eigenen Zustand wird verborgen, Versprechen werden gebrochen, Beziehungen beschädigt. Zur Abhängigkeit kommt häufig Scham: die Scham darüber, sich selbst nicht mehr unter Kontrolle zu haben.

Besonders verhängnisvoll ist die Angst vor dem Entzug. Schmerzen, Unruhe, Angst oder depressive Verstimmungen können so bedrohlich erscheinen, dass ein Leben ohne das Suchtmittel kaum vorstellbar ist. Das Suchtmittel wird gleichzeitig zur Ursache und zum vermeintlichen Ausweg aus dem eigenen Leiden. So entsteht eine Sackgasse oder ein Kreisverkehr ohne Ausfahrt.

Aus dieser scheinbaren Ausweglosigkeit können Hoffnungslosigkeit und Suizidgedanken entstehen. Das macht Abhängigkeit zu einer Erkrankung, bei der nicht nur der Konsum, sondern auch die psychische Krise ernst genommen werden muss

Den eigenen Zustand erkennen

Der erste Schritt aus der Sackgasse beginnt mit einer einfachen, aber unbequemen Frage: **Bestimme ich noch meinen Konsum - oder bestimmt der Konsum inzwischen mich?**

Nicht allein die Menge ist entscheidend. Vielmehr geht es darum, welchen Platz die Sucht im Leben eingenommen hat. Dreht sich der Tagesablauf um Beschaffung und Konsum? Werden Verpflichtungen vernachlässigt? Sind Versuche, weniger zu konsumieren, wiederholt gescheitert? Wird heimlich konsumiert? Werden Gesundheit, Beziehungen oder berufliche Existenz aufs Spiel gesetzt?

Wer diese Fragen ehrlich beantwortet, kann erkennen, dass es nicht mehr nur um „zu viel Konsum“ geht, sondern um einen möglichen Kontrollverlust.

Selbsttäuschung ist dabei eine große Gefahr. „Ich kann jederzeit aufhören“ kann zu einem Schutzsatz werden. Der erste Schritt muss jedoch kein radikaler Alleingang sein. Bei körperlicher Abhängigkeit kann ein unbegleiteter Entzug sogar gefährlich sein. Sinnvoller ist es, die Abhängigkeit offen anzusprechen und Hilfe zu suchen - bei einem Arzt, einer Suchtberatungsstelle oder einer Selbsthilfegruppe.

Auch die Angst vor dem Entzug sollte ausgesprochen werden. Sie ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Teil des Problems, das behandelt werden muss. Besonders wichtig ist die Frage nach der psychischen Verfassung. Gedanken wie „Ich kann nicht mehr“ oder „Es hat keinen Sinn mehr“ dürfen nicht verdrängt werden. Werden daraus konkrete Suizidgedanken, sollte der Betroffene nicht allein bleiben und unverzüglich Hilfe erhalten.

SUIZID - ZAHLEN UND RISIKO

2024 starben in Deutschland 10.372 Menschen durch Suizid. Das waren 0,7 % mehr als 2023. Bei Menschen mit Substanzgebrauchsstörungen ist das Risiko für Suizidalität deutlich erhöht. Eine Meta-Analyse von 43 Studien mit rund 871.000 Teilnehmern ergab eine etwa doppelt so hohe Wahrscheinlichkeit für Suizidgedanken und eine etwa 2,5-fach erhöhte Wahrscheinlichkeit für Suizidversuche. Eine weitere Meta-Analyse fand auch ein deutlich erhöhtes Risiko für Suizidsterblichkeit.

Quellen: Statistisches Bundesamt (Destatis), Todesursachen 2024; Bentley et al., Psychological Medicine (2016); aktuelle Meta-Analyse zur Suizidsterblichkeit bei Substanzmissbrauch.

Die Daten zeigen statistische Zusammenhänge. Sie bedeuten nicht, dass jeder suchtkranke Mensch suizidgefährdet ist.

Veränderung beginnt nicht erst mit dem letzten Konsum. Sie beginnt mit der Bereitschaft, **die Wahrheit über den eigenen Zustand auszusprechen.**

Helfen heißt hinschauen

Angehörige erleben oft früh, wie ein Mensch durch die Sucht verändert wird. Sie wissen jedoch häufig nicht, wie sie reagieren sollen. Vorwürfe, Drohungen und Kontrolle sind verständliche Reaktionen, lösen das Problem aber selten.

Helfen bedeutet zunächst, hinzusehen und anzusprechen, was man wahrnimmt: „**Ich sehe, dass es dir immer schlechter geht. Ich mache mir Sorgen um dich.**“

Das gilt besonders bei einer möglichen Suizidgefahr. Wer befürchtet, dass ein suchtkranker Mensch nicht mehr leben möchte, sollte direkt danach fragen. Die Frage nach Suizidgedanken führt nicht automatisch zu einer solchen Idee. Sie kann vielmehr den Raum schaffen, darüber zu sprechen.

Warnzeichen sind unter anderem zunehmende Hoffnungslosigkeit, sozialer Rückzug, Äußerungen über Sinnlosigkeit oder den eigenen Tod sowie auffällige Abschiedshandlungen. Besonders ernst ist es, wenn konkrete Suizidabsichten geäußert werden oder bereits ein Suizidversuch stattgefunden hat.

Dann genügt es nicht, abzuwarten. Bei akuter Gefahr muss professionelle Hilfe eingeschaltet werden. Der Betroffene sollte nicht allein gelassen werden; in Deutschland ist bei unmittelbarer Gefahr der Notruf 112 zuständig.

HILFE BEI SUCHT UND SUIZIDGEDANKEN

Bei akuter Suizidgefahr: 112. Die betroffene Person möglichst nicht allein lassen und sofort professionelle Hilfe hinzuziehen: TelefonSeelsorge: 0800 1110111, 0800 1110222, 116 123 kostenlos, anonym und rund um die Uhr.

Weitere Anlaufstellen sind Hausarzt, psychiatrische oder psychotherapeutische Praxen, Suchtberatungsstellen und Selbsthilfegruppen. Auch Angehörige können sich Hilfe holen.

Quelle: TelefonSeelsorge Deutschland

Auch Therapeuten und Suchtberater müssen Suizidalität aktiv ansprechen und regelmäßig einschätzen. Eine Suchterkrankung darf nicht isoliert betrachtet werden. Depressionen, soziale Isolation und frühere Suizidversuche können die Gefährdung zusätzlich erhöhen.

Selbsthilfegruppen können ebenfalls helfen. Die Erfahrung, mit der eigenen Abhängigkeit nicht allein zu sein, kann Scham und Isolation entgegenwirken. Bei akuter Suizidgefahr ersetzen sie jedoch keine professionelle Krisenintervention.

Angehörige müssen dabei ihre eigenen Grenzen kennen. Sie können unterstützen, aber die Krankheit nicht allein besiegen. Ihre Aufgabe ist es, wahrzunehmen, anzusprechen, Hilfe zu organisieren und den Betroffenen auf dem Weg dorthin nicht allein zu lassen.

Am Ende geht es um mehr als den Verzicht auf eine Substanz. Es geht darum, einem Menschen sein Leben zurückzugeben. Behandlung bedeutet deshalb nicht nur, den Konsum zu beenden, sondern auch zu lernen, mit dem Leben ohne das Suchtmittel wieder umzugehen.

Die Sackgasse Sucht hat einen Ausgang. Wer lange in ihr gefangen war, findet ihn vielleicht nicht allein. Manchmal braucht es jemanden, der sagt: **Hier geht es nicht weiter. Aber es gibt einen anderen Weg.**

Reinhard Metz

Ein Zeichen für Genesung und Entstigmatisierung

Am 12. September 2026 haben sich rund 600 suchtkranke Menschen, Angehörige, Fachkräfte und Interessierte am zweiten deutschen Recovery Walk in Düsseldorf beteiligt. Das Motto lautete „Sucht - Genesung - Leben“. Ziel der Veranstaltung war es, Barrieren und Vorurteile abzubauen und suchtbetroffene Menschen zu ermutigen, ihren eigenen Weg der Genesung zu gehen.

Auch der Kreuzbund setzt sich für die Entstigmatisierung suchtkranker Menschen ein und hat die Gelegenheit genutzt, auf sich aufmerksam zu machen. Der Kreuzbund-Bundesverband und der Kreuzbund-Stadtverband Düsseldorf stellten die Sucht-Selbsthilfe mit einem Info-stand im „Recovery Village“ vor, einem offenen Marktplatz auf der Wiese an der Reuterkaserne / Rheinufer.

Dort sind wir mit vielen Besucher*innen ins Gespräch gekommen. Außerdem konnten Besucher*innen am Basketballkorb ihre Treffsicherheit testen und kleine Preise gewinnen. Zusätzlich gab es eine Kreativ-Aktion zum Gestalten. Kreuzbund-Vertreter*innen aus ganz Deutschland haben am Walk teilgenommen, dem drei bis vier Kilometer langen Demonstrationzug durch die Innenstadt. Anschließend gab es ein vielfältiges Bühnenprogramm mit persönlichen Berichten von suchtbetroffenen Menschen, Musik und Kabarett.

Veranstalter war der Verein Recovery Deutschland e.V. zusammen mit dem Fachausschuss Suchtselbsthilfe NRW (FAS NRW), der gleichzeitig sein 25-jähriges Bestehen gefeiert hat. Die Veranstaltung stand unter der Schirmherrschaft des Bundesdrogenbeauftragten Prof. Dr. Hendrik Streeck und wurde gefördert von der AOK Rheinland / Hamburg, der AOK NordWest sowie der Bürgerstiftung Düsseldorf.

Vielen Dank an alle Helfer*innen und Unterstützer*innen!

Weitere Informationen:

<https://www.recoverydeutschland.org/recovery-walk>

Gunhild Ahmann
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

Ein Fest auf der Wiese

Ich war dabei. Um 11:00 Uhr war ich am Samstag an der Reuterkaserne, Ecke Ursulinengasse. Da gibt es eine große Wiese, die zur Festivalwiese genutzt wurde. Es waren schon einige Menschen dort und natürlich suchte und fand ich unseren Stand, den Stand des Kreuzbundes Düsseldorf e.V.



Ich staunte nicht schlecht, es gab 14 Infostände und der Kreuzbund aus Hamm war mit einem großen Stand vertreten. Dort fand ich auch mir bekannte Menschen aus dem Kreuzbund Düsseldorf e.V. mit Hinweisen auf den Jungen Kreuzbund. Auch Daniela traf ich, die unsere Frauengruppe leitet, sowie Gunhild Ahmann und Dr. Daniela Ruf, die mir besonders durch die Zeitschrift „Weggefährte“ bekannt sind.

Nachdem ich mich als Redaktionsmitglied des Kreuzbund-Magazins vorgestellt hatte, wurde mir angeboten, einen Bericht zu dem Walk zuzusenden. Einem Programmheft entnahm ich, dass folgende Stände zum Informations- und Vernetzungsangebot gehörten:

- ◆ AOK
- ◆ Anonyme Alkoholiker
- ◆ Blaues Kreuz
- ◆ Diakonie Düsseldorf
- ◆ Fachausschuss Suchtselbsthilfe NRW (FAS NRW)
- ◆ Glücksspielfrei e.V.
- ◆ Guttempler
- ◆ Initiative #alkoholfreiekasse
- ◆ Katholischer Gemeindeverband Düsseldorf
- ◆ Kreuzbund e.V.
- ◆ Salus Kliniken Hürth
- ◆ SKFM Drogenberatungsstelle „komm-pass“
- ◆ RED Infostand
- ◆ RED Merchstand

Man konnte sich einen Button abholen, der signalisierte, dass man offen für neue Kontakte ist. Transparente für den Walk konnten vor Ort gestaltet werden, am Schwarzen Brett „Sober-People“ aus der hiesigen Region gesucht und gefunden werden. Und es gab im „Connection Space“ das „Awareness Team“. An manchen Ständen wurden auch für Kinder Spiel- und/oder Malmöglichkeiten und eine Hüpfburg geboten. Es fehlte nichts - es gab zu essen, zu trinken, sogar kostenlosen Kaffee und vielfältige Hilfsangebote. Wirklich gute Laune verbreiteten Ehrenamtliche, die jeder Person Blumen in Gelb und Orange anboten, die den Zweck hatten, an einem Baum befestigt zu werden, bevor der 4 km lange Walk um 13.30 Uhr durch die Düsseldorfer Innenstadt und am Rhein entlang losgehen sollte.

Um 12:30 Uhr wurde die Veranstaltung eröffnet und eine Gedenkzeremonie veranstaltet. Die Begrüßung wurde von Mika Döring (Recovery Deutschland e.V.) und Norbert Wiegand (FAS NRW) vorgenommen. Es folgten Wortbeiträge Suchtbetroffener und Gesang des „Tensing Chor“.

Ich empfand die Stimmung auf der Festwiese als sehr fröhlich, viele kannten sich untereinander, begrüßten sich freundschaftlich. Es war nicht nur die Sonne, die mir dabei ein gutes Gefühl machte. Ich habe mich mit vielen Menschen unterhalten können, die für ein Gespräch offen waren.

Bevor der Walk losging, wurde darauf hingewiesen, dass es eventuell wegen kurzfristiger Sperrungen zu kleinen Änderungen auf der vorgesehenen Route kommen könnte. Damit waren andere Demonstrationen gemeint.

Auch nach dem Walk (nach ca. 15:30 Uhr) wurde ein Bühnenprogramm geboten, Sabine Deutscher sprach ein Grußwort (Vorständin der AOK Rheinland-Hamburg), es wurden Recovery-Stories vorgetragen sowie Live-Musik bis zum Abend gespielt.

Norbert Wiegand vom Fachausschuss Suchtselbsthilfe NRW (FAS NRW) fasste den Sinn dieser Veranstaltung wie folgt zusammen:

„Selbsthilfe sichtbar machen. Menschen verbinden. Teilhabe ermöglichen - und gemeinsam etwas bewegen.“

Ich konnte leider an dem Walk selbst nicht teilnehmen. Im regionalen Fernsehen habe ich später keine Berichterstattung zu diesem Ereignis gesehen. Eine kurzfristig einberufene große Demonstration aus Anlass des AfD-Wahlresultats in Sachsen Anhalt war zur Berichterstattung wohl interessanter.

Barbara Heckhoff

Ein Tag in Ratingen



Wir trafen uns am 22.09.2026, diesmal an der Endstation der U72 in Ratingen-Mitte, zum diesjährigen Frauenaktivtag. Wir, das waren dreizehn Frauen aus dem Kreuzbund Düsseldorf, waren voller Vorfreude auf einen schönen, gemeinsamen Tag in der historischen Innenstadt.

Unser Rundgang begann über den Marktplatz zum neuen Rathaus. Dort machten wir in gemütlicher Runde eine Kaffeepause und tauschten Neuigkeiten aus. Neben dem Rathaus befindet sich das ehemalige Minoritenkloster, in dem sich jetzt die Volkshochschule und das Standesamt befindet.



Danach sind wir kreuz und quer durch die Altstadt gelaufen, vorbei an wunderschönen Fachwerkhäusern, vielen Skulpturen, wunderschönen Brunnen, der noch bestehenden Stadtmauer bis zum Verkeshirdenturm, genannt „Märch“. Diesmal meinte es der Wettergott gut mit uns und wir hatten viel Spaß und lachten sehr viel.

In der Zwischenzeit sind auch Barbara und René dazugekommen und wir sind zusammen ins „Alte Steinhaus“ zum Mittagessen gegangen. Es war reichhaltig und gut.

Wir bummelten danach weiter durch die Stadt, Frieda, und alle die Ratingen kannten, erklärten und zeigten uns viel. Zwischendurch sind wir immer mal wieder stehen geblieben, um Fotos zu machen, oder Gedanken/Erinnerungen auszutauschen, sodass es auch für die Mädels mit den Rollatoren nicht zu anstrengend wurde.





Unser Ziel zum Abschluss dieses wundervollen, sonnigen Tages war auch diesmal eine Eisdiele, die Becher waren groß und haben sehr gut geschmeckt. Gegen 16.45 Uhr haben wir uns an der Haltstelle Ratingen-Mitte wieder getrennt und sind frohgelaunt nach Hause gefahren.



Carmen Blasche

Kreuzbundkalender

KB-Termine:

03.11.2026	10.00 Uhr Frauenfrühstück
13.11.2026	15.00 Uhr 1. Redaktionssitzung
13.11.2026	17.00 Uhr Vorstandssitzung
20.11.2026	18.00 Uhr Gruppenleiterrunde
01.12.2026	10.00 Uhr Frauenfrühstück
04.12.2026	15.00 Uhr 2. Redaktionssitzung
11.12.2026	17.00 Uhr Vorstandssitzung
12.12.2026	10.00 Uhr Männerfrühstück
13.12.2026	14.30 Uhr Adventsfeier
14.12.2026	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	BZ7 18:00-19:30 Uhr Steffi Wiesmayer M 0155-68237200 steffi.wiesmayer@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ17 18:00-19:30 Uhr Klaus Kuhlen M 0177-8701685 klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de
	BZ2 Junger Kreuzbund 18:45-20:15 Uhr Hannah und Marius M 0178-6323817 junger.kreuzbund@kreuzbund-duesseldorf.de	BZ12 18:30-20:00 Uhr Christiane Simons 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	BZ2 Junger Kreuzbund 18:45-20:15 Uhr Hannah und Marius M 0176-6323817 junger.kreuzbund@ kreuzbund-duesseldorf.de	Donnerstag
		BZ11 Selbsthilfe für Führungs- kräfte II 18:00-19:30 Uhr AOK - Steinstr. 5 3. Etage Daniel M 0175-5076640 daniel@ 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 N.N. telefonische Voranmeldung erbeten unter: T 0211-17939481	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 Ab Jan. 2027 18:00 Uhr Pfarzentrum Dorfstr. 1 40667 Meerbusch 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 Kühlen 0177/ 8701685

Guido Boßmann 01515/ 5993399

Geschäftsführung

Kai Wagner 0176/ 2890522

Frauenarbeit

Christa Thissen 0177 3324784

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



Gemeinsam.
Suchtfrei.
Stark.

Für ein Leben ohne Sucht.

*Begegnung
Austausch
Zugehörigkeit*

Cafeteria

im Begegnungszentrum

*Kommen.
Reden.
Wohlfühlen.*



**Vorübergehende
Öffnungszeiten**

Dienstag

10:00 – 14:00 Uhr

Mittwoch

12:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag

14:00 – 18:00 Uhr



**Dienstags
Frikadellen-Tag!**

Lecker. Hausgemacht. Gemeinsam genießen.



Kaffee &
Getränke



Begegnung &
Gespräche



Gemeinschaft
erleben



Ein offener Ort
für alle

Wir freuen uns auf Sie!

Kreuzbund Düsseldorf e.V.
Gemeinsam. Wege finden.

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

Gruppenleiterschulung 2027

Der DV Köln und der DV Aachen führen auch in 2027 die Gruppenleiterschulung in Kooperation durch, in 2027 ist federführend der DV Köln verantwortlich.

Erste Anmeldungen liegen bereits vor. Es sind noch einige freie Plätze vorhanden.

Sprechen Sie Interessierte an und weisen auf diese Schulungsmöglichkeit als gute Vorbereitung zur Übernahme einer Gruppenleitung hin.

Die Schulungseinheiten finden wie gewohnt im katholisch-sozialen Institut in Siegburg statt.

Die Schulungstermine sind vorgesehen:

19. - 21.02.2027
16. - 18.04.2027
11. - 13.06.2027
13. - 15.08.2027
10. - 12.09.2027
01. - 03.10.2027

Der Erfolg der Schulung hängt entscheidend von der persönlichen Motivation ab. Seminarinhalte können unter Umständen zu persönlicher Belastung führen und die Begegnung mit der eigenen Geschichte Deja-vue Erlebnisse herbeiführen. Daher ist es wichtig, dass diese Schulung nur gefestigte Persönlichkeiten antreten.

Wir setzen voraus, dass die Schulungsteilnehmer alle Schulungseinheiten besuchen. Sollte man an einer Schulungseinheit nicht teilnehmen können, besteht die Möglichkeit, diese Einheit bei der nächsten Gruppenleiterschulung nachzuholen. Die Nichtteilnahme an zwei Schulungseinheiten führt zum Abbruch der Schulung, da das Schulungsziel nicht mehr erreicht werden kann.

Wir freuen uns auf zunächst unverbindliche Anmeldungen.

Wir gehen dann auf die Interessenten mit weiteren Infos und Anmeldeformularen zu.

Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V.

E-Mail: kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Adventsfeier 2026



Liebe Kreuzbund-Familie, liebe Weggefährten

Auch in diesem Jahr, am 13.12.2026, möchten wir wieder mit euch gemeinsam unsere alljährliche Adventsfeier mit Kaffee und Kuchen im Lambertussaal feiern.

Beginnen wollen wir um 14:30 Uhr mit einer feierlichen Stunde in der Lambertuskirche.

Das „**Trio Moment Musical**“ wird zur Adventsfeier für uns ein klassisches Konzert geben.

Wir freuen uns auf euch und auf eine stimmungsvolle Adventsfeier.

Es spielen:

Kerstin Raulfs-Bollhöfer, Fagott

Barbara Oymanns, Piano

Frederik Geene, Violine

Mit herzlichen Grüßen,

Euer Vorstand

Sucht: Banalisierung der Ekstase

Die Sehnsucht nach dem Außergewöhnlichen

Ekstase („Außer sich sein“), Rausch und Grenzerfahrungen gehören zu den ältesten Formen menschlicher Erfahrung. In religiösen Ritualen, in Musik und Tanz, in Festen, in der Kunst oder auch in der Liebe suchten Menschen immer wieder nach einem Moment, in dem die Grenzen des alltäglichen Ichs aufgehoben werden. Für einen Augenblick sollte etwas anderes möglich sein: intensiver zu fühlen, sich selbst zu vergessen, mit anderen zu verschmelzen oder die Welt aus einer ungewohnten Perspektive wahrzunehmen.

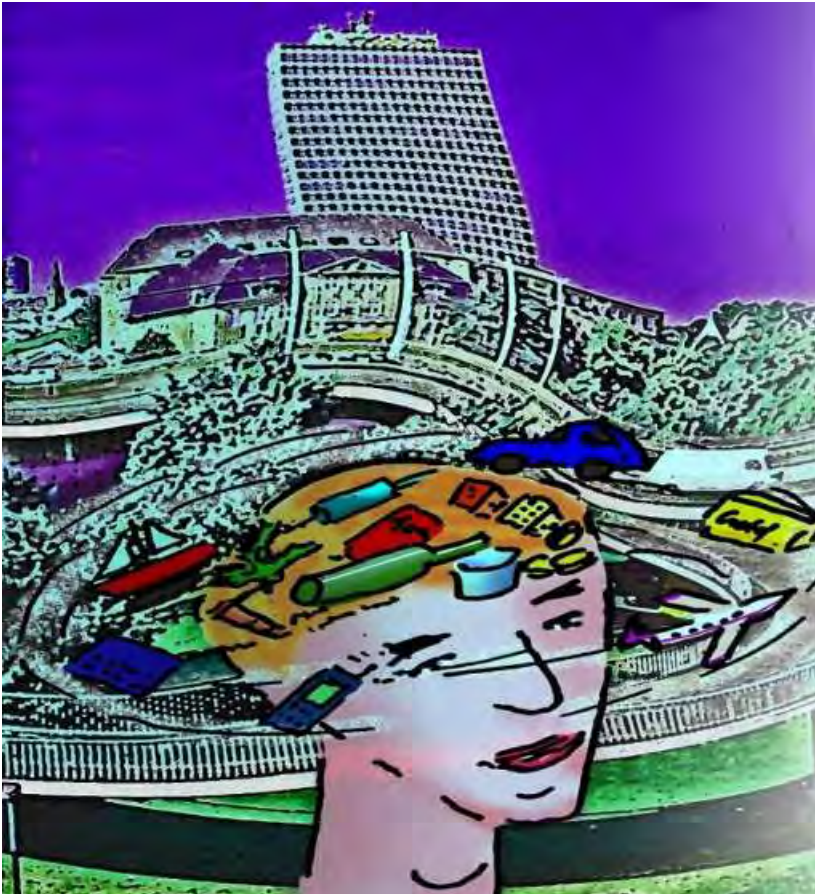
Ekstase kann ein Ausdruck von Lebensfreude, Kreativität und innerer Befreiung sein. Ein Konzert, das einen Menschen tief berührt, ein Tanz, bei dem man jedes Zeitgefühl verliert, oder ein außergewöhnliches Naturerlebnis, wie neulich die Sonnenfinsternis, können seelische Zustände hervorrufen, die sich vom normalen Alltag deutlich unterscheiden. Solche Erfahrungen sind nicht zwangsläufig gefährlich. Im Gegenteil: Sie können das Leben bereichern und uns daran erinnern, dass der Mensch mehr ist, als ein funktionierendes Wesen zwischen Arbeit, Verpflichtungen und Konsum.

Problematisch wird es dort, wo die außergewöhnliche Erfahrung ihren Ausnahmecharakter verliert. Genau hier beginnt die Banalisierung der Ekstase. Was früher als außerordentlich, vielleicht sogar heilige Erfahrung galt, wird zunehmend zu einem jederzeit verfügbaren Produkt. Der Rausch wird konsumierbar, planbar und vermarktbare. Man muss nicht mehr auf einen besonderen Moment warten. Für fast jedes Bedürfnis scheint es heute ein entsprechendes Mittel zu geben: Alkohol, Medikamente, Drogen, digitale Unterhaltung, Glücksspiel, soziale Medien oder andere Formen permanenter Ablenkung.

Die moderne Gesellschaft verspricht uns damit nicht nur Komfort, sondern auch eine nahezu ununterbrochene Verfügbarkeit von Reizen. Langeweile soll vermieden, unangenehme Gefühle sollen möglichst schnell beseitigt werden. Traurigkeit, Einsamkeit, Stress oder innere Leere werden nicht mehr als Bestandteile des Lebens akzeptiert, sondern müssen möglichst rasch verändert werden. Die Frage lautet dann nicht mehr: „Was fehlt mir?“, sondern: „Was kann ich dagegen nehmen oder tun?“ Oder anders: „Morgens ein Joint und der Tag ist Dein Freund!“

Wenn der Rausch zum Alltag wird

Damit ist der Geist aus der Flasche. Die eigene Entscheidung wird durch eine gesellschaftliche Norm ersetzt. „Ich will alles immer jetzt!“ wird zum allseits akzeptierten Anspruch. Der Zwang zur permanenten Optimierung beschränkt sich längst nicht mehr auf die Arbeitswelt. Auch die Freizeit wird zunehmend von der Vorstellung geprägt, möglichst viel erleben zu müssen. Ein ruhiger Abend scheint beinahe verlorene Zeit zu sein. Erlebnisse werden fotografiert, geteilt und bewertet. Selbst der Urlaub muss zum außergewöhnlichen Ereignis werden. Die nächste Reise, das nächste Konzert, die nächste Party oder der nächste Kick stehen bereits im Hintergrund, während das gegenwärtige Erlebnis noch gar nicht abgeschlossen ist.



Damit verschiebt sich auch die Grenze dessen, was wir als normal empfinden. Was gestern noch aufregend war, erscheint heute gewöhnlich. Die Intensität muss gesteigert werden, damit wir noch etwas spüren. Genau darin liegt ein wesentliches Merkmal von Sucht: Nicht mehr der Genuss steht im Mittelpunkt, sondern die Jagd nach dem nächsten Reiz. Das Ziel ist nicht länger, etwas zu erleben, sondern einen bestimmten Zustand herzustellen.

Die Banalisierung der Ekstase bedeutet deshalb nicht, dass Ekstase selbst bedeutungslos geworden wäre. Im Gegenteil. Sie wird gerade deshalb banal, weil wir versuchen, sie ständig verfügbar zu machen. Was nur als Ausnahme seine besondere Kraft entfalten kann, verliert an Bedeutung, wenn es zum alltäglichen Konsumgut wird.

Das lässt sich auch am Umgang mit Drogen beobachten. Einerseits werden bestimmte Substanzen gesellschaftlich stark verurteilt, andererseits existiert eine erstaunliche Normalität im Umgang mit anderen Mitteln, die ebenfalls zur Veränderung von Stimmung und Wahrnehmung eingesetzt werden. Alkohol gehört in vielen gesellschaftlichen Situationen selbstverständlich dazu. Die teilweise Legalisierung von Cannabis hat einer weiteren Droge zu gesellschaftlicher Anerkennung verholfen. Medikamente werden zur Leistungssteigerung oder Beruhigung eingesetzt. Und digitale Angebote konkurrieren darum, unsere Aufmerksamkeit möglichst lange zu binden. Ein „Recht auf Rausch“ wird Schritt für Schritt gelebte tägliche Realität.

Im Hochgefühl der gewonnenen „Freiheit“ übersehen die Anhänger des alltäglichen Drogengebrauchs, dass sie sich mehr und mehr in eine strikte Abhängigkeit von Suchtmitteln oder süchtigen Verhaltensweisen begeben. Sie gleichen dem Zauberlehrling, der die Geister, die er rief, nicht wieder loswird.

Die verlorene Fähigkeit zur Nüchternheit

Vielleicht liegt die eigentliche Herausforderung unserer Zeit deshalb nicht darin, Ekstase zu vermeiden, sondern wieder einen bewussten Umgang mit ihr zu lernen. Der Mensch braucht außergewöhnliche Erfahrungen. Er braucht Freude, Begeisterung, Rausch und die Möglichkeit, sich selbst für einen Augenblick zu überschreiten. Aber er braucht ebenso die Fähigkeit, Tag für Tag in der Wirklichkeit zu leben.

Nüchternheit ist dabei keineswegs das Gegenteil von Lebensfreude. Sie kann vielmehr eine Voraussetzung dafür sein, Intensität überhaupt wieder wahrzunehmen. Wer ständig von Reizen überflutet wird, stumpft ihnen gegenüber ab.

Wer dagegen auch Langeweile, Stille und Leere aushalten kann, erlebt den besonderen Moment möglicherweise wieder als etwas Besonderes.

Diese Fragen berühren einen Kern menschlicher Freiheit. Freiheit bedeutet nicht, jederzeit alles tun zu können. Sie bedeutet auch, etwas nicht tun zu müssen. Gerade gegenüber den Verlockungen der permanenten Verfügbarkeit wird diese Fähigkeit immer wichtiger.

Die Banalisierung der Ekstase ist deshalb vielleicht weniger ein Problem einzelner Süchte als ein kulturelles Problem. Wenn eine Gesellschaft ständig nach Steigerung verlangt, kann selbst der außergewöhnlichste Zustand irgendwann gewöhnlich werden. Dann brauchen wir immer stärkere Reize, um noch etwas zu empfinden. Der Weg von der Freude zur Abhängigkeit ist nicht zwangsläufig, aber die ständige Suche nach Intensität kann ihn begünstigen.

Wer diese Grenze überschritten hat, muss sich gewaltig anstrengen, um die Kontrolle entgegen dem gesellschaftlichen Mainstream wieder zu erlangen. Die Abstinenz ist dann der einzige Weg zur Genesung. Die positive Botschaft ist: Keiner muss diesen Weg allein gehen! Suchthilfe und Suchtselbsthilfe halten umfassende Angebote bereit, um den Wert der Nüchternheit neu zu entdecken. Ein Gespräch ohne Smartphone. Ein Spaziergang ohne Kopfhörer. Musik, die nicht nur Hintergrundgeräusch ist. Ein Abend, an dem nichts Besonderes geschieht. Stille, die nicht sofort gefüllt werden muss.

Erst vor diesem Hintergrund kann Ekstase ihren eigentlichen Wert zurückgewinnen. Sie muss nicht aus dem Leben verschwinden. Im Gegenteil: Sie kann wieder zu dem werden, was sie ursprünglich war - eine Ausnahme vom Alltag, frei von Suchtmitteln und gerade deshalb eine Erfahrung von besonderer Intensität. Der Dichter **Christian Morgenstern** hat es auf den Punkt gebracht:

*Lass die Moleküle rasen,
was sie auch zusammenknobeln!
Lass das Tüfteln, lass das Hobeln,
heilig halte die Ekstasen!*

Reinhard Metz

Zeit für Veränderung

Wie oft hast du dir das schon selbst gesagt? Wie oft vor Augen geführt, dass das notwendig und die Zeit doch nun gekommen sei?

Doch woran hat es gelegen, dass du es auch bis jetzt noch nicht geschafft hast? Fehlende Motivation? Nicht genügend Leidensdruck?

„Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.“ - Rita Mae Brown

Oft kann es auch einfach an den fehlenden Werkzeugen und Hilfsmitteln liegen, in schweren Zeiten etwas an der Hand zu haben, um durchzuhalten. Daher, mach es mal anders!

In den vorherigen Ausgaben wurde ja bereits an einigen Stellen von einem „Notfallkoffer“ oder auch „Skillkoffer“ geschrieben - ein persönlich zusammengestelltes Unterstützungssammelsurium. Auf dieses kleine Werkzeug soll hier noch einmal kurz eingegangen werden. Alles, was hilft, ist erlaubt. Der sogenannte „Skill“ (etwas, dessen man sich hilfsweise bedient oder das man anwendet) sollte allerdings unter folgende Kriterien fallen:

- **Kurzfristige Wirksamkeit:** Der Skill unterbricht den automatischen Impuls zu konsumieren oder dysfunktionales Verhalten zu zeigen.
- **Keine Folgeschäden:** Die angewandte Methode ist harmlos und schädigt den Körper oder die Psyche nicht.
- **Ablenkung der Sinne:** Sie lenken das Gehirn durch starke Reize oder gezielte Handlungen ab und verschaffen Zeit, bis die „Welle“ des Verlangens (Craving) abebbt.

Beispiele wären:

Starke Sinnesreize (Ablenkung durch Schock)

Diese Gegenstände erzeugen einen intensiven, aber harmlosen körperlichen Reiz, der den Drang zu konsumieren („Craving“) unterbricht:

- **Scharfe Bonbons oder Kaugummis:** Extrem scharfe Chili-Gummibärchen, Ingwerstücke oder saure Center Shocks.

- **Gerüche:** Ein Fläschchen mit intensivem ätherischen Öl (z.B. Minze, Eukalyptus, Lavendel) oder Ammoniak-Riechstäbchen (nur für extreme Notfälle).
- **Kältereiz:** Ein kleines Kühlpack (Hot/Cold-Pack) oder ein Beutel mit Eiswürfeln (kann im Alltag auch eine eiskalte Flasche Wasser sein).
- **Taktile Reize:** Ein Igelball, eine Zahnbürste zum Schrubben der Haut oder ein starkes Gummiband für das Handgelenk (zum „Flitschen“ lassen).

Kognitive & emotionale Anker (Kopfarbeit)

Diese Elemente helfen, das rationale Denken wieder einzuschalten und die Motivation zu stärken:

- **Motivationskarte:** Ein handgeschriebener Zettel mit den persönlichen Gründen, warum man abstinert bleiben möchte (z.B. Familie, Gesundheit, Ziele).
- **Notfall-Nummern:** Eine Liste mit Kontakten, die man sofort anrufen kann (Suchtberatung, Therapeut, cleane oder trockene Freunde, Notfall-Hotlines).
- **Ablenkungs-Rätsel:** Ein kleines Heft mit Sudokus, Kreuzworträtseln oder eine Denksport-Aufgabe, die volle Konzentration erfordert.

Motorische Ablenkung (Beschäftigung)

Gegenstände, die die Hände beschäftigen und körperliche Unruhe abbauen:

- **Fidget Toys:** Ein Knetball, Fidget Spinner oder Sorgensteine zum Reiben.
- **Mal- oder Schreibutensilien:** Ein kleiner Block und ein Stift, um Gedanken aufzuschreiben (Brain Dumping) oder Mandalas auszumalen.

Beruhigung (Für die Phase nach dem Sturm)

Wenn die erste heftige Welle vorbei ist, helfen diese Dinge, das Nervensystem wieder herunterzufahren:

- **Kopfhörer:** Für eine vorbereitete Playlist mit beruhigender Musik, Naturgeräuschen oder einer geführten Meditation/ Atemübung auf dem Smartphone.
- **Teebeutel:** Eine Sorte mit beruhigender Wirkung (z.B. Melisse oder Kamille) für ein bewusstes Beruhigungsritual danach.

Eine weitere beispielhafte Regel, die man in solch einen Koffer legen kann, wären Dinge, die Folgendes abdecken:



H - Hungry - Hunger vorbeugen - Gut essen! Und auch das Trinken nicht vergessen!

A - Angry - Ärger vorbeugen oder abbauen.

L - Lonely - Sich in der SHG oder nahen Menschen anvertrauen. Nicht einsam bleiben.

T - Tired - Bei Müdigkeit sofort dagegen wirken. Sich Ruhe gönnen, genügend schlafen bei Erschöpfung.

HALT-Gefühle sind starke Gefühle, die Suchtdruck auslösen können. Daher ist es wichtig, dass ich sie erkenne und frühzeitig dagegen wirke oder sie gar nicht erst entstehen lasse.

Man kann sich aber auch anderer Mittel bedienen. Oder allen gleichzeitig. Nach dem Motto: „Doppelt hält besser.“ Gegebenenfalls muss man das für sich richtige Maß noch herausfinden und die Dinge ausprobieren.

Eine Art und Weise, die Motivation am Leben und sein Ziel vor Augen zu behalten, ist auch das Dankbarkeitstagebuch, das in Heft 216 (In die Gänge kommen) erwähnt wurde.

Ergänzend zu dieser Betrachtungsweise hier noch eine kleine Geschichte.

Eine Handvoll Bohnen

Eine weise, alte Frau lebt zufrieden in ihrer kleinen Hütte. Eines Tages kommen die Kinder des Dorfes zu ihr. Schüchtern stehen sie am Gartenzaun. Die Frau, die das aufgeregte Wispern natürlich längst wahrgenommen hat, wartet geduldig, bis sich eines der Kinder traut, sie anzusprechen.

„Die Leute im Dorf sagen, dass du reich bist.“ sagt das Kind.

„Warum lebst du dann in dieser kleinen Hütte und nicht in einem großen Schloss?“ Nachdenklich blickt die alte Frau die Kinder an. „Sagen die Leute das? Nun, sie meinen damit nicht, dass ich viel Geld habe. Ich habe viel Freude am Leben - und deshalb bin ich reich.“

Nicht viel Geld und trotzdem reich? Wie war das zu verstehen? Die Kinder schauen erstaunt. „Soll ich euch mein Geheimnis verraten?“ fragt die Frau. Erwartungsvolles Nicken bei den Kindern. Natürlich wollen sie das Geheimnis wissen! Die Frau greift in die linke Tasche ihrer Weste und holt eine Handvoll Bohnen heraus.

„Das ist das Geheimnis meines Glücks und meines Reichtums:

Jeden Tag, wenn ich aufstehe, stecke ich eine Handvoll Bohnen ein - in die linke Tasche. Und jedes Mal, wenn mir etwas gut gefällt und es mein Herz berührt, nehme ich eine Bohne und lege sie in meine rechte Tasche. Zum Beispiel wenn ich mich darüber freue, wie prächtig die Rosen in meinem Garten blühen - eine Bohne in die rechte Tasche. Wenn ein Vogel singt - eine Bohne. Wenn ein Mensch mich freundlich grüßt oder wenn die Sonne meine Haut wärmt - wieder eine Bohne. Am Abend nehme ich all die Bohnen dieses Tages aus meiner rechten Tasche. Ich erinnere mich daran, wie viel Gutes und Schönes ich an diesem Tag erlebt habe und sage Gott „Danke“ dafür.

Die Dankbarkeit macht mich reich!

Wollt ihr auch Bohnen haben?“



Betrachte jede kleine Bohne als Grund, dran zu bleiben.

Sammle Bohnen! Sammle Gründe, weshalb endlich die Zeit für Veränderung gekommen ist. Sammle Bohnen um dir vor Augen zu führen, dass es lohnt, dran zu bleiben. Vielleicht ist das die Währung, die sich für dich auszahlt.

Und wenn es schwer wird, teile dich mit, suche dir Leidensgenossen, die dir beistehen. Falls noch nicht geschehen, suche eine der Gruppen des Kreuzbundes auf. Alles ist dafür da und dient dir, am Ball zu bleiben. Viele Wege führen nach Rom.

„Auch der weiteste Weg beginnt mit einem ersten Schritt.“

Laotse/Laozi (chinesischer Philosoph)

Laura

Das Metabolismussyndrom

Diese Krankheit geht uns an!

Sprechen wir in unserer Selbsthilfegruppe „60 plus“ über andere Krankheiten als Sucht? Ja, natürlich, denn auch diese lösen belastende Gefühle aus, mit denen wir umgehen müssen. Bei der hier angesprochenen Erkrankung handelt es sich darüber hinaus um eine nicht seltene Folgeerkrankung süchtigen Konsums. Deshalb finde ich die Beschäftigung damit wichtig.

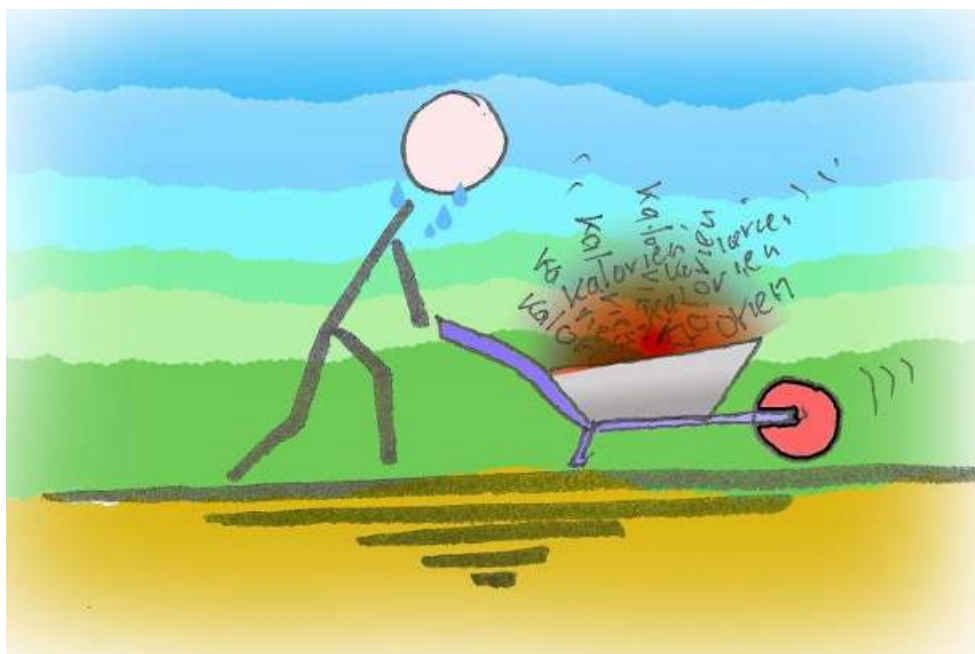
Was ist Metabolismus?

Es handelt sich um den **Stoffwechsel**, das sind **alle Vorgänge im Körper, bei denen Stoffe umgewandelt und transportiert werden**. Durch diese Umwandlung werden alle Körperzellen mit allem, was sie brauchen, versorgt - und alles, was sie nicht benötigen, wird abgebaut. Der Stoffwechsel jedes Menschen arbeitet unterschiedlich; wie schnell oder langsam, das hängt hauptsächlich von den Genen ab. Es gibt die „sparsamen“ und die „verschwenderischen“ Stoffwechsel-Typen. Auch das Alter spielt eine Rolle. Nach dem 60. Lebensjahr nimmt er jährlich um 0,7 Prozent ab. Wenig Schlaf oder ein sehr unregelmäßiger Schlaf verlangsamt ebenfalls den Stoffwechsel (Karola Welt 09.02.2026 www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/stoffwechsel-anregen-mit-ernaehrung-und-bewegung.stoffwechsel106.html).

Von **Metabolismussyndrom** spricht man, wenn es um die **Kombination verschiedener Krankheiten** geht, die gemeinsam auftreten und deren Ursache der gestörte Stoffwechsel ist. Die Merkmale sind Übergewicht oder/und Bluthochdruck und daraus folgende Krankheiten des Kreislaufsystems wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Sie sind oft Folgen einer ungesunden Lebensweise, die auch dem gestiegenen Wohlstand geschuldet sind. Das kann zu viel oder falsche Ernährung sein, oft gepaart mit zu wenig Bewegung.

Stört man die Ernährung durch süchtiges Verhalten, wird auch der Stoffwechsel gestört.

„Bei Ihnen droht ein **Metabolismussyndrom**“, erklärte mir der Doktor schonungslos. Das ist schon viele Jahre her. Ich hatte die Praxis aufgesucht, weil mein Hausarzt vermutete, dass mein Herz nicht richtig arbeitet. Ich muss den Kardiologen wohl etwas erstaunt angesehen haben. Dann folgten Ausdrücke wie „**Adipositas**“, „**Hypertonie**“ und **drohende Krankheiten wie „Glukoseintoleranzstörung“ und „Dyslipidämie**“.



Ich fühlte mich wie erschlagen. Dann setzte er noch darauf: „Sie müssen dringend abnehmen.“ Dessen war ich mir schon seit Jahren bewusst. „**Gicht**“ gehört auch noch dazu.

Ja, ich habe es mir zu Herzen genommen. Ich lernte mehr über diese Begriffe und musste diese Aussagen teilweise bestätigen. Im Laufe der Zeit hörte und las ich immer öfter diesen Begriff. Das Metabolismussyndrom hat hohe Ausmaße erreicht und besonders in den Industrienationen ist die Häufigkeit sehr gestiegen.

Abnehmen – aber wie?

Natürlich habe ich mich insbesondere darum bemüht, mein Gewicht in Grenzen zu halten. Schon allein der Begriff „Adipositas“ hatte mich damals erschreckt. Hinweise, wie ich das bewerkstelligen konnte, bekam ich nicht. Ernährungsberatung gab es beim Hausarzt nicht. Und mit meinem Herzen hatte ich wohl Glück, da gab es keine Hinweise auf Schäden. Ich schaffte es, mit Weight Watchers abzunehmen, nahm aber nach den kleinsten Abweichungen der Art der Ernährung langsam wieder zu. Höhepunkt meines übermäßigen Zuckerkonsums war die Corona-Zeit. Da war es so weit, dass ich jeden Hunger oder Appetit mit Süßem stillte, da mochte ich nichts anderes mehr essen und die Waage zeigte einen Höchststand.

Mir war schon immer klar, dass ich zu viel Süßes aß und auch nicht gut dagegen ankam. Aber wie Zucker konkrete Schäden verursacht - außer, dass es Karies begünstigt - war mir lange nicht klar. Ich wusste, Diabetes war der Krankheitsbegriff, der mit Zucker zusammenhing. Ich hatte auch hier Glück, trotz des hohen Zuckerkonsums erwischte es mich nicht.

Zucker als Suchtmittel?

Kein Mensch möchte abhängig sein und auch ich kämpfte lange mit Selbstbeschimpfung und Schuldgefühlen gegen meine Willensschwäche und mangelnde Konsequenz an. Erst als ich mein Verhalten als Sucht wahrnahm und mehr über die Zusammenhänge von diesem Suchtmittel Zucker im Körper lernte, konnte ich gegensteuern. Die wirksamen Schutzmaßnahmen entsprechen denen, die bei anderen Abhängigkeits-erkrankungen angewendet werden. Aber mit den Folgeerkrankungen des Konsums muss ich trotzdem leben!

Inzwischen bin ich mit den Begriffen des **Metabolismussyndroms** eher vertraut. Es ist relativ leicht, sich falsch zu ernähren. Kalorienreich, fettreich und ballaststoffarm sowie zu viel Zucker zu sich zu nehmen, führt zu Übergewicht. Dazu kommt dann noch, dass wenig Bewegung und der Faktor Stress eine große Rolle spielen. Mehrere dieser Faktoren können schwerwiegende Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Diese Krankheiten fördern oft auch noch durch erhöhten Blutzucker eine Insulinempfindlichkeit und/oder eine Fettstoffwechselstörung und erhöhen das Gesamtrisiko für Herz-Kreislauferkrankungen, wie Arteriosklerose, Herzinsuffizienz, Herzinfarkt oder Schlaganfälle. Auch für Gicht, Arthrose und rheumatische Erkrankungen trifft das zu. Bei diesen Aufzählungen sind noch nicht einmal Suchtmittel aller Art (außer Alkohol) genannt.

Die meisten dieser Informationen habe ich im Internet bei der AOK gefunden:

<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/stoffwechsel/metabolisches-syndrom-symptome-und-ursachen/>

Dort werden weitere **begünstigende Faktoren** genannt:

Erhöhter Alkoholkonsum, Rauchen, zu viel Salz, zu viel Purine, anhaltender Stress, Vorerkrankungen der Nieren, Leber oder der Schilddrüse, aber auch Wirkungen von Medikamenten zur Entwässerung (Diuretika), Betablocker, Antidepressiva, Neuroleptika und/oder Hormone.

Die AHA-NHLBI-Definition

Im internationalen Gebrauch gibt es die Definition von zwei US-amerikanischen Institutionen, der American Heart Association (AHA) und dem National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI), die genaue Richtwerte festlegen. Danach müssen drei von fünf Symptomen vorliegen:

Risikofaktor		Grenzwert
Adipositas: Taillenumfang	Männer Frauen	> 102 Zentimeter > 88 Zentimeter
Blutdruck	systolisch diastolisch	≥ 130 mmHg ≥ 85 mmHg
Nüchtern- Blutzucker		≥ 100 Milligramm pro Deziliter
Triglyzeride		≥ 150 Milligramm pro Deziliter
HDL- Cholesterin	Männer Frauen	< 40 Milligramm pro Deziliter < 50 Milligramm pro Deziliter

Was das mit Sucht zu tun hat

Ich habe das zusammengetragen, weil ich in Gesprächen in unserer Selbsthilfegruppe „60 plus“ bemerkte, dass wir alle mehr oder weniger durch die Folgen jahrelangen Konsums von Suchtmitteln die Folgen spüren. Damit müssen wir uns auseinandersetzen. Nur das Bewusstmachen hilft uns, mit den Folgen klarzukommen. Natürlich wirkt sich das bei jedem anders aus. Aber das Älterwerden bringt diese Erkenntnisse mit sich. Ja, wir tauschen uns aus, erzählen von Erfahrungen über Ärzte, Ärztinnen, Medikamente oder Behandlungsformen, aber reden auch über Krankenhausaufenthalte und Folgen. Und es wurde ermahnt, Hilfe anzunehmen, was vielen sehr schwer fällt. Ich finde es wichtig, offen darüber zu sprechen. Ich habe persönlich schon einige gute Tipps bekommen, wurde beispielsweise ermuntert, doch ein Arztgespräch zu führen, Symptomen auf den Grund zu gehen.

Barbara Heckhoff

*Wir wünschen Euch Allen
ein friedliches und
zufriedenes
Jahr 2027.*



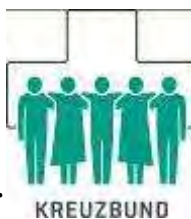
www.kreuzbund-duesseldorf.de

Redaktionsschluss für das nächste Magazin

Nr. 221 / 2027
ist der 04.12.2026

Titelthema:
„Raus aus der Isolation“

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.

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



220 / 2026

Bankverbindung und Spendenkonto:
Stadtparkasse Konto: BIC: DUSSEDDXXX
IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

6x jährl. (Druckerei Pfeffel)
Auflage: 400 Stück