

Nr. 4/2023

Oktober/November/Dezember 2023

ISSN 1611-7565

VKZ 21196

WEGGEFÄHRTE



Das Suchtgedächtnis



KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten!

Zeichen der Vergänglichkeit

Der Herbst verleiht der Natur zwei interessante, für unser Leben und unseren Glauben ausdrucksstarke Gesichter. Zum einen sind da die Früchte, die an vielen Sträuchern und Bäumen zur Reife kommen; etwa die Beeren an der Stechpalme und am Sanddorn, die kugelrunden roten, rosafarbenen oder weißen Perlen an der Torfmyrte beim Teichufer, die Vogelbeeren an der Eberesche oder auch die vielgestaltigen Hagebutten an den Wildrosen. Zum anderen ist da das grandiose Farbenspiel, mit dem der Herbst die Natur von ihren vielfältigen, satten Grüntönen in eine gelb-, braun-, orange- und rotfarbene Landschaft verwandelt. Die Farben der welkenden und schließlich abfallenden Blätter. Zwei Gesichter, die der Natur um diese Jahreszeit ein schönes und reizvolles Aussehen verleihen und die zum Nachdenken auch über das menschliche Leben anregen. Da werden wir einmal daran erinnert, dass die Natur ihre Früchte hervorbringt, Früchte, die Mensch und Tier einsammeln und damit einen wertvollen Beitrag zum Leben erhalten. Zum anderen werden unsere Gedanken auf den Prozess des Welkens und Abfallens gelenkt, auf die Brachzeit des

Winters, und die Gedanken an Sterben und Tod drängen sich auf. Im Lukasevangelium sagt Jesus seinen Zuhörern: „Sobald ihr im Westen Wolken aufsteigen seht, sagt ihr: Es gibt Regen. Und es kommt so. Und wenn der Südwind weht, dann sagt ihr: Es wird heiß. Und es trifft ein. Ihr Heuchler! Das Aussehen der Erde und des Himmels könnt ihr deuten. Warum könnt ihr dann die Zeichen der Zeit nicht deuten?“ (Lk 12,54-56)

Das Naturschauspiel, das der Herbst uns bietet, und die Gedanken über die Zeichen der Zeit, die Jesus uns durch diesen rhythmischen Prozess in der Natur hindurch zuspricht, lassen mich fragen: Welche Blätter sind an meinem Lebensbaum welkend und verdorrt und sollten besser abfallen oder abgeworfen werden? – Und welche Seiten in meinem Leben sind gut und förderungswürdig, müssen gepflegt und zur Blüte bzw. zum Reifen gebracht werden, weil sie so schön und gelungen sind, weil sie mir ein Mehr an Lebensqualität und Lebensfreude verschaffen? – Wie gehe ich mit dem Leben um, das mich umgibt – bei Pflanzen, Tieren und Menschen? – Welche Beziehun-



gen und Freundschaften bereichern mein Leben und welcher Umgang ärgert mich, macht mich bis in die Wurzeln meines Lebensbaumes hinein krank und sollte abgetrennt werden? – Und wie gehe ich schließlich mit dem Gedanken an das Sterben und den Tod um, die uns von der Natur in diesen Herbsttagen förmlich aufgedrängt werden? Jagen diese Gedanken mir Angst ein, machen sie mich – wie viele Zeitgenossen in dieser Jahreszeit – depressiv oder kann ich sie gut zulassen, weil ich mich und alles menschliche Leben in Harmonie mit dieser Schöpfung sehe; weil ich hinter diesen Bildern des Sterbens und Welkens auch die Erneuerung, das Wiedererwachen, die Auferstehung des Frühlings erahne und glaube?

Vielleicht helfen mir diese Gedanken bei einem alljährlichen „Herbstputz“ in meinem Inneren, der mich selbst von Jahr zu Jahr mehr reifen lässt, zu einer vertieften Sicht des Lebens und Glaubens führt und mir dadurch ein Stück mehr Lebenssinn und Lebensqualität verleiht.

Vielleicht erschließt sich uns, welche Aufräumarbeiten und welche Pflegemaßnahmen an unserem Lebensbaum der Herbst uns damit nahe legt, und welches die Zeichen der Zeit sind, die wir erkennen sollen. Ich wünsche euch und Ihnen wunderschöne, bereichernde und gesegnete Herbsttage!

*Thorsten Weßling,
Geistlicher Beirat des Bundesverbandes*



Zu dieser Ausgabe



Liebe Leserin, lieber Leser,

Lernen, arbeiten, sich anstrengen – was uns antreibt, ist unser ständiges Verlangen nach Belohnung: durch eine gute Note, ein höheres Gehalt oder mehr Anerkennung. Unser Belohnungssystem hat sich ursprünglich zu unserer Selbsterhaltung entwickelt, indem wir Nahrung suchen, uns im Kampf

verteidigen und uns fortpflanzen.

Auch Alkohol, Zigaretten oder illegale Drogen aktivieren mithilfe des Botenstoffs Dopamin das Belohnungssystem, und zwar stärker als alle natürlichen Belohnungen wie Nahrungsaufnahme oder Sex. Das Gehirn merkt sich, welche Stoffe zu einer besonderen Belohnung geführt haben. Das Verlangen danach wird dadurch immer stärker. Wie sich das Suchtgedächtnis, Schwerpunktthema dieser Ausgabe des WEGGEFÄHRTE, im Alltag bemerkbar macht, schildert sehr anschaulich ein Mitglied der Kreuzbund-Gruppe in Münster-Roxel (S.10).

Das Gehirn hat keine Löschfunktion; wenn eine Abhängigkeitserkrankung entstanden ist, lassen sich die Anpassungsprozesse im Gehirn nicht mehr vollständig umkehren, erklärt Prof. Dr. Thomas Redecker, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychosomatische Medizin (S.11-12). Was das für die Therapie suchtkranker Menschen bedeutet, beschreibt Dr. med. Matthias Schubring, Leitender Arzt der Suchtklinik St. Antonius in Hörstel bei Rheine. Er rät suchtkranken Menschen, sich die Entscheidung zur Abstinenz immer wieder bewusst zu machen und individuelle Strategien gegen den Suchtdruck zu entwickeln. Man kann neue Dinge lernen, die im Alltag nach und nach mehr Platz einnehmen und das vorher Gelernte in den Hintergrund rücken lassen (S.7-9).

In der Rubrik „Aus dem Bundesverband“ finden Sie u.a. Berichte über Multiplikatoren-Tagungen der vergangenen Monate. Haben Sie sich schon für das digitale Kreuzbund-Forum angemeldet? Was Sie dabei erwartet, erfahren Sie auf der Seite 5.

Wenn Sie sich für Literatur interessieren, empfehlen wir Ihnen unter der Überschrift „Hobby + Freizeit“ einen Besuch in Marbach am Neckar, der Geburtsstadt von Friedrich Schiller (1759 – 1805). Dort geben das Schiller-Nationalmuseum und das Literaturmuseum der Moderne einen Überblick über die Dichtkunst in Vergangenheit und Gegenwart (S.14-15).

Über die Aktivitäten der Kreuzbund-Untergliederungen lesen Sie in der Rubrik „Aus den Diözesanverbänden“. Und Neuigkeiten rund um das Thema „Sucht“ gibt es wie immer unter „Passiert – Notiert“.

Viele Anregungen und einen schönen Herbst wünscht Ihnen

Ihre Gunhild Ahmann

Aus dem Inhalt

Seite

IMPULS

U2

ZU DIESER AUSGABE

1

LESERFORUM

2

AUS DEM BUNDESVERBAND

3-5

- Viele neue Frauen und Männer
- Veränderungen im Alter bestehen
- Digitaler Austausch für alle

IM BLICKPUNKT:

DAS SUCHTGEDÄCHTNIS

6-13

- „... und täglich grüßt das Suchtgedächtnis“
- Sucht und Abstinenz sind ein Lernprozess
- Flashback am Kiosk
- Das kompromisslose Belohnungsgedächtnis
- Auf den Notfall vorbereitet

HOBBY + FREIZEIT

14-15

- Marbach – die historische Schillerstadt am Neckar

AUS DEN DIÖZESANVERBÄNDEN

16-24

PASSIERT – NOTIERT

25-32

TERMINVORSCHAU / IMPRESSUM

U3

Thema:

Abschied vom Alkohol

Nun ist es soweit „Servus“ zu sagen. Du warst mir immer ein treuer Begleiter seit nunmehr fast 40 Jahren. Anfangs musste ich mich noch an Dich gewöhnen. Mein Körper hat sich gewehrt, doch ich habe ihn nach und nach von Dir überzeugt.

Schöne Stunden haben wir miteinander verbracht, rauschende Feste gefeiert, oft tagelang. Auch in einsamen Stunden warst Du stets für mich da mit Deiner Wärme und Deinen Farben. Es war immer Verlass auf Dich und Deine Treue. „Feierabend“ – dieses Wort wurde durch Dich erst richtig schön.

Doch von nun an gehen wir getrennte Wege. Hatte diese Beziehung von Anfang nicht auch etwas Einseitiges? Ich habe

Dich gebraucht, nicht Du mich. Du hast mich nie vor Dir gewarnt, Deiner Verlogenheit! Du kamst in schönen Gläsern und Karaffen daher! Kann etwas schlecht sein, was in solch schönen Gläsern serviert wird? Genuss? Genau das hast Du mir vorgegaukelt – Genuss bis zum Absturz.

Du hast mir viel genommen, als erstes meinen geliebten Vater. Ich habe es leider zu spät erkannt bzw. verstanden, bis Du mir auch noch meine kleine Familie genommen hattest.

Es wird Zeit, „Tschüss“ zu sagen! Geh Du weiter Deinen Weg durch Kneipen, Sterne-Restaurants, Bahnhöfe, Parkbänke, Küchen und Wohnzimmer. Doch von nun an ohne mich. „Ich möchte leben!“

Es wird nicht leicht, da mache ich mir nichts vor. Zu lange und zu intensiv war unsere Beziehung. Es wird ein Kampf mit ungleichen Waffen: Zu präsent, zu gesellschaftlich akzeptiert bist Du. Dein Tri-

umph ist unser Untergang, und Du lässt Dir Zeit. Der schnelle Tod ist nicht Deine Sache.

Langsam führt der Weg hinab, langsam nimmst Du immer mehr Besitz von uns. Oft merken Deine Opfer erst was los ist, wenn es zu spät ist! Soll ich mich am Ende bei Dir bedanken? Für die Depressionen, die unechten Gefühle und Emotionen, die lieben Menschen, die Du mir genommen hast? Nein, am Ende bleibt mein Stolz, meine Selbstachtung und die Liebe zu den Menschen, die Du mir noch nicht genommen hast und nicht mehr nehmen wirst.

So kann ich Dir am Ende nur eines entgegenschreien:

„Hau ab! Verschwinde aus meinen Leben, und lass Dich nie wieder blicken!“

Ulf Thimm, Kreuzbund-Gruppe
Duisburg - St. Norbert

B U C H T I P P



Cornelia Ludwig

**Trocken leben –
Aber wie?**

136 Seiten, 12 €
ISBN 978-3-9813253-8-6
TroddenPresse Verlag, Berlin 2018

Nie wieder ein Glas Sekt, eine Weinbrand-Praline oder die Roulade in Rotweinsosse ... wie soll mir das gelingen? Vor dieser banger Frage steht jeder alkoholabhängige Mensch, der seine Krankheit, die Sucht, endlich stoppen will. Spätestens dann, wenn sich nach einer Entzugsbehandlung die Krankenhaustüren hinter ihm wieder schließen und die ersten Schritte zurück in den Alltag gegangen werden müssen, entlang gut bekannter Kioske, vorbei an trinkenden Passanten ...

Cornelia Ludwig beschreibt ihre ängstliche, unsichere Ankunft im neuen Leben ohne Alkohol eindrucksvoll aus eigenem Erleben. „Ich bedauerte manchmal aufrichtig, dass keine allgemeingültigen Richtlinien existierten, die das Leben eines trockenen Alkoholikers festlegten.“ Dass es nicht genügt, einfach nichts mehr zu trinken, hat sie bald erkannt. Sie muss sich ändern, verändern, ihr Denken - ihr Handeln - ihr Verhalten. „Ich erkannte, dass sich ein Leben ohne Alkohol nicht automatisch daraus ergab, dass

ich keinen Alkohol trank, sondern dass Veränderungen nötig waren, die eine abstinente Lebensführung erst möglich machten.“

Auf diese Reise in ihre persönliche Gedanken- und Gefühlswelt nimmt sie die Leserinnen und Leser mit. Sie legt uns all ihre Erfahrungen auf einen imaginären Tisch – und jeder kann sich, wenn er es will, daran bedienen. Das ist das Anliegen ihres Buches.

Cornelia Ludwig (geb. 1962) hat in Berlin Geistes- und Erziehungswissenschaften studiert und danach eine Umschulung zur Zahnarzthelferin gemacht. In ihre über 30-jährige Berufstätigkeit fiel ihre Alkoholabhängigkeit. In diesem Zeitraum entstand auch ihr Buch. 2020 kündigte sie ihre Stelle als Zahnarzthelferin und ist seitdem hauptamtlich tätig bei der Sucht-Selbsthilfe in Berlin. Sie ist seit 36 Jahren verheiratet und zweifache Großmutter.

Viele neue Frauen und Männer



Multiplikator*innen im regen Austausch



Hannelore Seitz und Anne Bettker

Vom 5. bis 7. Mai 2023 trafen sich im Haus Ohrbeck in Georgsmarienhütte Beauftragte und Interessierte des Arbeitsbereichs „Frauen- und Männerarbeit/ Gender“ zur diesjährigen Multiplikatoren-Tagung. Acht Frauen und neun Männer aus zwölf Diözesanverbänden – damit waren die Männer als Entsandte aus den Mitgliedsverbänden in der Mehrzahl – aus dem Diözesanverband Erfurt nahmen sogar zwei Männer teil.

Mehr als die Hälfte der Teilnehmerinnen und Teilnehmer nahmen erstmalig an einer Multiplikatoren-Tagung teil. Im Mittelpunkt der Tagung standen Fragen wie: Welche Erwartungen bringen die Neuen mit? Welche Erfahrungen wollen die Alten weitergeben? Zählen Themen wie Frauen – Männer – Gender zum „Gedöns“? Und müssen Sucht und Abstinenz „gendert“ werden – und wenn ja, worum geht es dabei? Und wie geht das? Spürbar war die Freude am gemeinsamen Gespräch, an den Diskussionen und am gegenseitigen Kennenlernen: Wer bist du und wer bin ich – wie bringen wir das füreinander ins Wort?

Ein Höhepunkt der Tagung war die Verabschiedung von Andrea Thimm, die 16 Jahre lang den Arbeitsbereich mit viel Engagement und Herzblut durch manche Gender-Stürme im Kreuzbund angeführt hat. Sie wurde mit großem Dank

und einem Präsent aus ihrer Funktion verabschiedet – erhalten bleibt ihr ehrenamtlicher Einsatz für den Kreuzbund, z. B. als Moderatorin im Kreuzbund-Chat.

Wo ein Abschied, da ein Willkommen: Ruth Heuermann wurde herzlich als neue Leiterin des Arbeitsbereichs begrüßt! Sie bringt langjährige Erfahrungen in der Frauenarbeit mit; so gründete sie schon frühzeitig einen Frauengesprächskreis in ihrem Diözesanverband Hildesheim. Ruth

Heuermann ist schon seit vielen Jahren im Arbeitsbereich „Familie als System“ engagiert und kennt vor diesem Hintergrund die Sucht-Selbsthilfe-Strukturen des Kreuzbundes auf Bundesebene.

Alle Teilnehmenden freuen sich auf ein gemeinsames Engagement für Frauen- und für Männerarbeit und die Kontaktpflege untereinander im ganzen Bundesgebiet.

Dr. Michael Tremmel



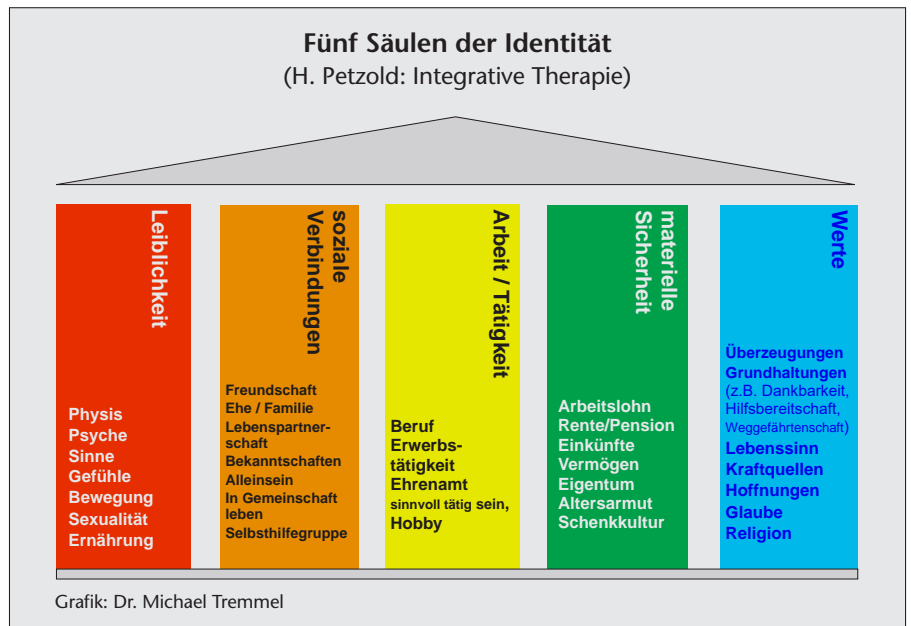
Ruth Heuermann (2. v. li.) und Andrea Thimm (re.) erhalten ein Präsent

Veränderungen im Alter bestehen

Auf dem Michaelsberg in Siegburg haben sich vom 30. Juni bis 3. Juli 2023 insgesamt 23 Beauftragte des Arbeitsbereichs „Senioren / 55 plus“ aus 17 Mitgliedsverbänden zur Multiplikatoren-Ta-gung im Katholisch-Sozialen Institut getroffen. Im Mittelpunkt stand der Erfahrungsaustausch in der Seniorenarbeit des Kreuzbundes.

Das näher zu bearbeitende Thema der Tagung lautete: »Veränderungen im Alter bestehen«. Welche Veränderungen gibt es, und was heißt hier Alter? Was bedeutet es Veränderungen zu bestehen – im Unterschied zu erleiden, ertragen, durchhalten, aushalten, überstehen, überwinden, ungeschehen machen?

Um solche Fragen an unser Älterwerden etwas zu strukturieren, bedienen wir uns der »Fünf-Säulen-der-Identität« (H. Petzold). Mit dieser methodischen Hilfe schlugen wir mindestens zwei Fliegen mit einer Klappe: Die »Fünf-Säulen« halfen dabei, uns Veränderungen im Alter systematisch bewusst zu machen, sie zu benennen und Antworten zu finden, wie wir uns zu diesen Veränderungen stellen, wie wir uns verhalten sollen. War die Anwendung dieses Fünf-Säulen-Konzeptes für die einen eine Auffrischung, für die



anderen, die dieses Konzept noch nicht kannten, war es eine erhellende Erfahrung, wie sich damit in der Gruppe arbeiten lässt.

Das Älterwerden bringt Veränderungen in allen unseren Lebensbereichen mit sich. Immer dann, wenn es belastende Veränderungen sind, die sich schleichend oder plötzlich einstellen, kann auch die

Frage im Raum stehen: Stellt das meine Abstinenz in Frage?

- Wird unser körperliches, seelisches oder soziales Wohlbefinden angetastet (Säulen der Leiblichkeit und der sozialen Verbindungen), so wird damit auch die abstinente Lebensweise angefragt. Der Verlust der Lebenspartnerin / des Lebenspartners ist häufig eine



Erfahrung im Alter und eine schwere Belastung für das eigene Leben. Eine solche Veränderung im Alter bestehen - das ist eine große Herausforderung und Lebensleistung!

- Weitere Fragen: Was tun, wenn die Rente / Pension erreicht und das eigene Berufsleben Geschichte ist? Womit die Zeiten des Tages, der Wochen, Monate und Jahre sinnvoll füllen? Sind Kinder da, gibt es Enkelkinder – was bedeutet es, die Großelternrolle auszufüllen? (Säule der sozialen Verbindungen, aber auch der Arbeit/Tätigkeit).
- Wovon den Lebensabend bestreiten? Reicht die Rente, ist Vermögen vorhanden, oder wird es knapp und der

gewohnte Lebensstandard kann nicht gehalten werden? (Säule der materiellen Sicherheit).

- Welche Überzeugungen, Grundhaltungen und Hoffnungen halten mich aufrecht und motivieren mich? Wofür lohnt es sich, sich einzusetzen, morgens freudig aufzustehen und den Tag aus einer Haltung der Dankbarkeit heraus zu gestalten und zu erleben? (Säule der Werte).

Die Beauftragten führten intensive Gespräche und tauschten ihre Erfahrungen aus. Die Antworten auf die vielen Fragen fielen nicht leicht und sicher nicht „vom Himmel“. Doch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben vor den Veränderungen im Alter nicht gekniffen! Sie haben

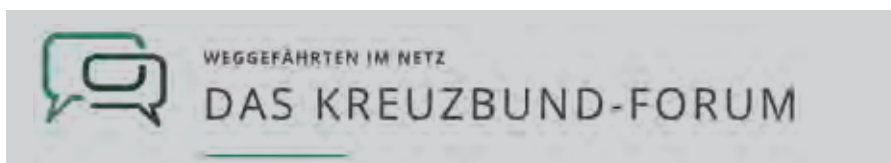
sich den Meinungen und Diskussionen gestellt.

Ob sie ihre persönlichen Veränderungen im Alter bestehen werden? Ob es ihnen und anderen Weggefährten gelingt, dieses Thema mit seinen vielen Fragen in die Gruppen zu tragen? Auch dort wird noch wichtiger als jede Antwort, die gefunden wird, die Begegnung sein, der Austausch im Gespräch ...

Die Graphik kann für das Gespräch in der Gruppe angefordert werden: tremmel@kreuzbund.de

*Margit Köttig und Dr. Michael Tremmel,
Leitung des Arbeitsbereichs
„Senioren / 55 plus“*

Digitaler Austausch für alle



Seit April 2023 gibt es eine neue Online-Initiative unter dem Titel „Kreuzbund-Forum – Weggefährten im Netz“, und zwar immer am ersten Dienstag im Monat von 16.30 bis ca. 18 Uhr. Es geht um alle möglichen Themen rund um Sucht und Sucht-Selbsthilfe. Die inhaltliche und organisatorische Planung liegt bei der Bundesgeschäftsstelle.

Referenten können Funktionstragende im Kreuzbund sein – von der Bundesebene über die Diözesanebene bis zu den Gruppenleitungen – sowie hauptamtliche Mitarbeitende aus der Suchthilfe (Beratungsstellen, Kliniken, Therapieeinrichtungen).

Am 4. April 2023 ging es mit einer Kick-Off-Veranstaltung los. Der Arbeitsbereich „Öffentlichkeitsarbeit“ hat das Forum am 2. Mai 2023 gestaltet unter der Überschrift „Sucht-Selbsthilfe im Blick – Jede/r macht Öffentlichkeitsarbeit“. In ei-

nem Vortrag hat Gunhild Ahmann zunächst das Umfeld des Kreuzbundes in Kirche, Staat und Gesellschaft beleuchtet. Dann ging es um praktische Beispiele, die Grundzüge der Klinikarbeit (DV Berlin) und die Online-Gruppen des DV Rottenburg-Stuttgart.

Den Juni-Termin hat Heinz-Josef Janßen übernommen zum Thema „Meine Zeit als Bundesgeschäftsführer des Kreuzbundes – 30 Jahre Erfahrungen und Entwicklungen in der Sucht-Selbsthilfe“. Er machte dabei auch deutlich, dass der Stellenwert und das Ansehen der Sucht-Selbsthilfe seitdem deutlich gestiegen sind.

Im Juli standen die Angehörigen im Mittelpunkt unter dem Titel „Sucht stigmatisiert auch die Angehörigen“. Es wurde deutlich, dass Beschämung und Ausgrenzung die Inanspruchnahme von Hilfe erschweren.

Am 1. August 2023 hieß es „Sucht und Abstinenz werden auch gegendert“. Diskutiert wurden die verschiedenen Wege von Frauen und Männern in die Sucht und in die Abstinenz.

Am 5. September 2023 stellte Monika Gerhards, Vorsitzende des LV Oldenburg, ihr Buch vor „Zurück auf Los – Zurück ins Leben“. Darin beschreibt sie auf beeindruckende Weise ihre Rückkehr in das trockene normale Leben. Ihre Botschaft lautet: Ihr seid nicht allein!

„Menschen begeistern und bewegen“ ist das Thema des Forums am 7. November 2023. Dabei geht es um die Frage, wie wir die Menschen in den Gruppen zum Mitmachen motivieren können, damit die ehrenamtlichen Aufgaben nicht immer an denselben Personen hängen bleiben.

Interessenten können sich jederzeit online anmelden und erhalten dann die monatlichen Links bis einschließlich Dezember 2023. Das Angebot ist kostenlos.

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

„... und täglich grüßt das Suchtgedächtnis“

Alles, was wir täglich erleben, hinterlässt Spuren in unserem Gedächtnis – unterschiedlich tief, unterschiedlich komplex und wirklichkeitsnah. Diese Gedächtnisspuren sind immer organisch in Nervenzellverbindungen repräsentiert. Manche Erlebnisse haben sich quasi eingebrannt, z.B. sehr gefühlsbetonte Erfahrungen, wie ein erlebter Unfall. Sie sind gegen Löschung weitgehend resistent. Andererseits kann es uns schwerfallen, auf Antrieb zu erinnern, was wir zum letzten Geburtstag bekommen haben.



Dr. Arnulf Vossnagen

Die Psychologie beschäftigt sich schon seit über 100 Jahren mit dem Gedächtnis und unterscheidet Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis. Psychologisch und neurologisch erforscht wird seit einiger Zeit auch das Suchtgedächtnis. Einige Besonderheiten des Suchtgedächtnisses sind folgende:

1. Das Suchtgedächtnis lügt, d.h. es vermittelt nur Teilwahrheiten über das tatsächliche Suchtgeschehen, und zwar nur die belohnenden Aspekte und nicht die in der Regel überwiegenden negativen Folgen des Suchtverhaltens. Die verzerrten Infos des Suchtgedächtnisses sind somit bestens geeignet, sogenannten Suchtdruck zu aktivieren, indem tatsächlich nur die verlockenden Aspekte des Suchtmittelkonsums vermittelt werden.

2. Das Suchtgedächtnis ist nicht zu löschen. Es kann durchaus „täglich grüßen“ und auch nach Jahren der Abstinenz einen Rückfall anstoßen, der wieder alles aktiviert: alte Konsummuster, alte Ausreden, alte Probleme – und ähnliches Leid wie damals. Das Suchtgedächtnis ist aber in der Aktivierung von Suchtverhalten zu hemmen.

3. Suchtgedächtnis-Impulse sind zum Teil unbewusst, gerade das macht sie gefährlich. Sucht ist nicht durch den be-

wussten Teil des Zentralnervensystems gesteuert, sondern unterliegt Vorgängen unterhalb der bewussten Wahrnehmung. Das zeigt sich durch bildgebende Verfahren, z.B. die Kernspintomografie.

Diese Verfahren ermöglichen es, dem Gehirn quasi beim Wahrnehmen, Denken und Fühlen zuzusehen. Untersuchungen zur Struktur und Funktion des Gehirns von Alkoholpatienten wurden von mehreren Universitäten durchgeführt. Den Patienten wurden Auslösereize für Suchtverhalten gezeigt, z.B. das Bild eines schäumenden, gut gezapften Bieres. Die Suchtkranken zeigten dabei eine verstärkte Aktivität im Belohnungszentrum des Gehirns.

Diese Gehirnaktivität zeigte sich nur bei Suchtkranken, und zwar auch nach längerer Abstinenz. Außerdem konnte bewiesen werden, dass der Grad der Gehirnaktivität Einfluss auf die Rückfallhäufigkeit hatte. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass bestimmte Hirnareale auch dann aktiv waren, wenn die Personen überzeugt waren, dass ihnen das Getränk gleichgültig ist.

Das macht deutlich, dass Suchtverlangen, auch „Craving“, auch unbewusste Anteile hat. Es ist ein umfassendes und



drängendes Geschehen, welches einen ganzheitlichen Charakter trägt mit gedanklichen, gefühlsmäßigen und körperlich erlebten Aspekten.

Vielleicht kann man Suchtdruck mit Verliebtheit vergleichen: Auch dort besteht Sehnsucht oder drängende Notwendigkeit nach Kontakt zum begehrten Objekt. Es ist eine Besetztheit mit Rauschqualität, die an Besessenheit grenzen kann. Dabei wird das begehrte Objekt nicht kritisch wahrgenommen, sondern wahnähnlich idealisiert.

Wenn süchtiges Verhalten gelernt wird, ist das ein prägungsartiger Prozess. Im Suchtgedächtnis wird die Suchtmittelwirkung, also positive Effekte wie Euphorie bzw. Reduktion negativer Gefühle, wie Angst oder Stress, quasi eingebrannt. Gespeichert wird die sinnliche und gefühlsmäßige (sensorische und affektive) Attraktivität der Droge.

Das gespeicherte Belohnungsgefühl dient in Zukunft als Sollwert, als Referenzwert für Wohlbefinden. In evolutionsgeschichtlich sehr alten Hirnarealen wird die Sucht als Reizreaktionsverbindung verankert. Die mittel- und langfristigen Folgen der Sucht verschweigt das Suchtgedächtnis. Sie müssen auf einer sprachlichen Ebene und einer mit deutlichem Bewusstsein verbundenen Ebene hinzugefügt werden.

Die Folgen der Sucht werden erst am nächsten Tag erlebt – am Trinktag selbst überwiegt oft die positive belohnende Erfahrung. Bestrafungen – negative Konsequenzen – werden nicht direkt wirksam. Das ist einer der Gründe, warum die Abstinenznotwendigkeit so schwer zu lernen ist.

Hinzu kommt, dass unter Alkoholeinfluss Erinnerungen nicht sehr deutlich gespeichert werden – bis hin zum Filmriss. Außerdem führt das schlechte Gewissen dazu, dass man die Dinge so ganz genau gar nicht wissen möchte. Bei Rückfällen nach längerer Abstinenz erleben wir darüber hinaus auch, wie sich in kurzer Zeit ein ganzes Bündel von vorher realistischen Einstellungen ändert, quasi ein Programmwechsel stattfindet, was Einstellungen zum Alkohol und zur Realität angeht. Das Suchtmittel wird erneut idealisiert, Gefahren werden minimiert.

Das Suchtgedächtnis ist nicht wirklich zu löschen, auch wenn es mal aktiver und mal weniger aktiv ist. Was einmal dort eingegraben ist, ist dauerhaft vorhanden und durch bestimmte Reize schnell wieder präsent. Zwar gibt es Versuche, durch

bestimmte Arten der Konditionierung die Prägung bei süchtig gemachten Tieren und auch Menschen zu löschen, z.B. indem man das Suchtmittel nicht als Belohnung, sondern unabhängig vom Verhalten in forcierter Form verabreicht. Bisher muss man aber davon ausgehen, dass die im Suchtgedächtnis gespeicherten Reizreaktionsverbindungen immer wieder lebenslang plötzlich aktiv werden.

Wenn der Impuls zu trinken aus dem Suchtgedächtnis auftaucht, gilt es zunächst, ihn zu hören und wahrzunehmen. Die wichtige Frage lautet dann: „Wie geht es Dir morgen damit, wenn Du dem jetzt nachgibst?“ Die Parole heißt: Nichts Spontanes tun, sondern nur das, was auch morgen noch ok ist. Dem leidenschaftlichen, reflexartig anmutenden Charakter des Suchtgedächtnisses sollte eine Abstinenzüberzeugung entgegenstehen, die ebenfalls emotional, leidenschaftlich und davon beseelt ist, etwas Tödliches (die Sucht) gegen etwas Lebendiges (die Abstinenz) getauscht zu haben.

Dann gibt es noch folgende Tipps: aus der Situation gehen, sich ablenken, darü-

ber sprechen, jemanden anrufen. Anders als wirkliche Bedürfnisse wie Hunger oder Durst vergeht der Suchtdruck nach einiger Zeit wieder.

Da das Suchtgedächtnis nicht zu löschen ist, gilt es ihm etwas entgegenzusetzen, es zu hemmen. Deswegen ist es wichtig, regelmäßig eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Es gilt aus der Reflexion der eigenen Erfahrungen mit der Abstinenz und anhand der Erfahrungen der anderen, den immer noch als belohnend gespeicherten Trinkerinnerungen etwas entgegenzusetzen.

Es gibt also nur einen Grund, einmal nicht in die Gruppe zu gehen, und das ist die eigene Beerdigung. Alle, die vorher lange zur Gruppe gegangen sind, wird die Gruppe auch dabei begleiten.

*Dr. Arnulf Vossnagen
(Jahrgang 1951), Psychologin
und Psychotherapeutin, lang-
jähriger Leitender Psychologin
der Fachklinik Kamillushaus
in Essen*



Sucht und Abstinenz sind ein Lernprozess

Genauso wie sich die Suchterkrankung über einen längeren Zeitraum entwickelt hat, ist auch die Abstinenz ein längerer Prozess. Wichtig ist eine bewusste Entscheidung, die Abstinenz anzustreben. Das ist immer wieder notwendig, um sich gegen das Suchtgedächtnis zu behaupten. Es bleibt nämlich dauerhaft bestehen, mit der Zeit tritt es etwas mehr in den Hintergrund und ist nicht mehr so sensibel. Das sagt Dr. Matthias Schubring, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Leitender Arzt der Suchtklinik St. Antonius in Hörstel bei Rheine. Gunhild Ahmann hat sich mit ihm darüber unterhalten.



Dr. Matthias Schubring

WEGGEFÄHRTE: *Wie definieren Sie das Suchtgedächtnis?*

Dr. Matthias Schubring: Wenn Menschen dauerhaft Suchtmittel konsumieren, verändern sich Strukturen im Gehirn, es bildet immer mehr Rezeptoren aus, die auf den Suchtstoff ansprechen und das Glückshormon Dopamin ausschütten. Das Suchtmittel spricht also das Belohnungssystem an und hilft dabei, Stress und Ängste zu bewältigen, sorgt für eine gelöste Stimmung und Entspannung.

Dieses Belohnungssystem ist schon in der Evolution angelegt, bei den urzeitli-

chen Menschen ging es dabei ums Jagen, also um die Versorgung mit Kohlehydraten und Fett. Alkohol und Drogen sprechen dasselbe System an, sie bewirken positive Emotionen. Das gilt auch für Nikotin. Viele ehemalige Raucher*innen nehmen an Gewicht zu, weil sie in der Anfangsphase des Nichtrauchens ihr Belohnungssystem alternativ bedienen mit Gummibärchen, Schokolade oder Chips, also mit Fett und Kohlehydraten.

Gibt es diese Art von Veränderung im Gehirn bei allen Suchtkranken? Und gibt es sie nur bei Suchterkrankungen?

Das Gehirn merkt sich, welche Stoffe zu einer besonderen Belohnung geführt haben. Es gewöhnt sich daran und lernt, den Suchtmittelkonsum mit einem guten Gefühl zu verbinden. Das geschieht über biochemische Prozesse. Das Verlangen nach diesen Substanzen wird dadurch immer stärker, und das endet häufig im Kontrollverlust.

Das Belohnungssystem ist bei allen Suchtkranken aktiv und wird durch den ständigen Suchtmittelkonsum auch immer empfindlicher. Je häufiger Alkohol oder Drogen als Problemlöser verwendet werden, umso stärker verfestigen sich diese Muster, so dass mit der Zeit schon minimale Reize genügen, um Suchtdruck auszulösen, z.B. durch optische Reize, Gerüche oder Geschmack, also z.B. die Supermarkt-Regale mit alkoholischen Getränken oder alkoholfreies Bier. Es sendet dann den starken Impuls aus „Ich will mehr!“ Eine Toleranzentwicklung setzt ein, d.h. den Suchtkranken reicht die letztmalige Dosis nicht aus, um die gleiche Wirkung und das gleiche Gefühl zu entwickeln.

Gibt es dabei Unterschiede zwischen den Suchtformen bzw. Suchtmitteln?

Nein, es geht immer um das Belohnungssystem. Bei allen Suchtmitteln sorgt das Suchtgedächtnis dafür, dass das Verlangen nach der Substanz dauerhaft bestehen bleibt, auch nach dem Entzug. Tatsächlich findet durch die Veränderung des Neurotransmitter-Stoffwechsels ein regelrechter Umbau der Gehirnstruktu-

ren statt. Positive Gefühle stellen sich nur noch ein, wenn Alkohol getrunken oder Drogen konsumiert werden. Diese Verknüpfung mit positiven Emotionen wird sozusagen im Gehirn gespeichert. Wird auf den Konsum verzichtet, reagiert das Gehirn mit psychischen und physischen Entzugserscheinungen wie Angstzuständen, Krampfanfällen, Halluzinationen oder depressiven Episoden. Auch bei nichtstoffgebunden Suchterkrankungen ist das Belohnungssystem wirksam.

Können Suchtkranke das Suchtgedächtnis löschen, also können sie ihr Gehirn wieder „umtrainieren“?

Diese Veränderung der Hirnstrukturen ist nicht umkehrbar, d.h. das Gleichgewicht der Botenstoffe ist dauerhaft aus dem Ruder geraten. Durch den Dauerkonsum ist das Gehirn sehr sensibel geworden. Die veränderten neuronalen Strukturen befinden sich in verschiedenen Bereichen des Gehirns, man kann sie nicht genau spezifizieren oder lokalisieren. Deswegen gibt es keine einfache Behandlung, z.B. mit Medikamenten. Das bedeutet, dass suchtkranke Menschen auch nach vielen Jahren der Abstinenz Suchtdruck oder Craving empfinden können. Der Suchtdruck geht nie ganz weg, er lässt aber nach einiger Zeit nach. Beruhigende Medikamente können hier nur ganz punktuell eingesetzt werden, sie sind keine Dauerlösung. Sowohl die Entwicklung der Abhängigkeit als auch ihre Bewältigung ist ein schleichender Prozess.

Was bedeutet das für die Therapie von suchtkranken Menschen?

Das bedeutet, dass alkoholabhängige Menschen nicht kontrolliert trinken können und dass sie die Totalabstinenz anstreben sollten, denn das Suchtgedächtnis verschwindet nicht, es bleibt im Hintergrund bestehen. Deswegen ist es gerade zu Beginn der Abstinenz besser, sich den „Triggern“ möglichst gar nicht auszusetzen.

Der erfolgversprechendste Weg aus der Sucht ist ein qualifizierter Entzug in einer Suchtklinik, also unter ärztlicher Aufsicht. Aber der körperliche Entzug al-

lein reicht nicht. Am besten schließt sich direkt eine psychotherapeutische Entwöhnungsbehandlung an. Dabei werden auch die Ursachen und Folgen der Suchterkrankung aufgearbeitet. Auch das soziale Umfeld, z.B. Partner*innen oder Kinder, werden einbezogen.

Die Suchtkranken lernen in der sechswöchigen Therapie in unserer Klinik, wie sie mit ihrem Suchtgedächtnis umgehen können und dabei abstinent bleiben. Wir versuchen, ihnen mit unseren begleitenden Therapieangeboten neue Perspektiven zu eröffnen. So helfen z.B. Aktivitäten wie Sport, kreative Tätigkeiten und Musik dabei, die Lücke, die durch den Wegfall des Suchtmittels entstanden ist, zu füllen. Diese neuen Interessen können auf natürliche Weise Endorphine aktivieren und für positive Gefühle sorgen. Dadurch können suchtkranke Menschen verhindern, in alte Verhaltensmuster zurückzufallen.

Das Ziel ist eine positive Lebensqualität ohne Suchtmittelkonsum. Dafür ist es wichtig, neue Verhaltensweisen einzüben und Zukunftsperspektiven zu entwickeln. Das ist besonders schwierig, wenn sich die Suchterkrankung bereits negativ auf mehrere Lebensbereiche ausgewirkt hat, z.B. auf die Partnerschaft und die Familie, auf den Beruf, die Wohnsituation und die Gesundheit. Je mehr Säulen des Lebens in Mitleidenschaft gezogen wurden, umso größer ist die Rückfallgefahr. Das berücksichtigen wir in der Therapie, geben ganz konkrete Hilfestellung und vermitteln in weiterführende Behandlung, wenn es notwendig ist.

Was empfehlen Sie suchtkranken Menschen? Was können sie dem Suchtgedächtnis entgegensetzen?

Zunächst ist es wichtig, dass suchtkranke Menschen sich bewusst sind, dass es für sie keine einfache und schnelle Lösung gibt. Sie sollten sich klar machen, dass sie auch nach vielen Jahren der Abstinenz rückfällig werden können. Das bedeutet aber nicht, dass sie dem hilflos ausgeliefert sind und quasi ferngesteuert sind. Es ist ratsam, individuelle Strategien gegen den Suchtdruck zu entwickeln, z.B. mit

IM BLICKPUNKT

einer Vertrauensperson sprechen, sich bewegen, etwas essen oder etwas Warmes trinken. Auch ihre Freizeitgestaltung sollten Betroffene überdenken und z.B. Veranstaltungen, wo viel Alkohol getrunken wird, vermeiden, und neue Kontakte suchen, z.B. in einer Selbsthilfegruppe. Dort gelingt es vielen, Abstand zu ihrem bisherigen trinkenden Umfeld zu finden, ihre Hemmungen zu überwinden sowie Spannungen und Zukunftsängste abzubauen.

Gibt es Menschen, die von ihrer Gehirnstruktur her eher suchtgefährdet sind als andere?

Nein, das kann man so nicht sagen, es kommt auf das Umfeld an. Menschen lernen am Modell, es hängt von ihrer Erziehung und Sozialisation ab. Viele suchtkranke Menschen haben ein Elternhaus, in dem viel Alkohol getrunken wird. Sie haben also schon als Kind gelernt, den Alkohol einzusetzen, um Spannungen

abzubauen oder Probleme zu verdrängen. Auch ein gesellschaftliches Umfeld, in dem Alkohol allgegenwärtig ist, wirkt sich schädlich aus.

Weitere Informationen:
Dr. med. Matthias Schubring
Alexianer MVZ Münsterland GmbH
Am Borneplatz 3, 48431 Rheine
Tel. 05971 / 802227400
E-Mail: M.schubring@alexianer.de
Internet: www.alexianer.de

B U C H T I P P



**Kontakt- und Beratungsstelle
Selbsthilfe des Landes-Caritasverbandes
des Oldenburg e.V. (Herausgeber):**

So stark sind wir

208 Seiten, 12,50 €
ISBN 978-3-86685-902-9
Geest-Verlag, Vechta 2022

Selbsthilfegruppen entstehen, weil Menschen gemeinsam ihre Lebenssituation verbessern möchten. Insbesondere in schwierigen Lebenssituationen nutzen Menschen die Möglichkeit, in selbst organisierten Gruppen Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig zu helfen, sich zu motivieren, neue Lebenswege zu wagen und aktiv zu gestalten.

Selbsthilfe bedeutet, sich auf den Weg zu machen, um eigenständig und gemeinsam mit anderen Betroffenen nach Möglichkeiten zu suchen, die Lebenssituation zu verändern und persönliche Krisen zu bewältigen.

Die Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe des Landes-Caritasverbandes Oldenburg e.V. hat die Teilnehmenden von Selbsthilfegruppen aufgerufen, ihre Erlebnisse und Gefühle während der Corona-Pandemie aufzuschreiben oder an Workshops teilzunehmen, in denen gemeinsam geschrieben wurde. Zielsetzung des Buchprojekts „So stark sind wir!“ war es, die Teilnehmenden von Selbsthilfegruppen zu bewegen, die Bedeutung ihrer Gruppen für sich zu beschreiben. Dabei ging es v.a. um die Frage, wie sie den direkten Kontakt in den regelmäßigen Treffen, die während des Corona-Lockdowns nicht möglich waren, aufrechterhalten oder ersetzt haben.

Darüber hinaus besuchte Verlagsleiter Alfred Büngen verschiedene Gruppen und unterhielt sich mit ihnen über ihr Erleben in den Pandemie Jahren, auch über ihre Hoffnungen für die Zeit danach. Würden Gruppen nicht mehr stattfinden, würde das technische das direkte Miteinander ersetzen?

Zu den Autorinnen gehören auch Monika Gerhards und Irmgard Rolfes vom Kreuz-

bund-Landesverband Oldenburg. Sie beschreiben, wie sie mittels digitaler Treffen, WhatsApp und Telefonaten den Kontakt zu ihren Gruppenmitgliedern gehalten haben und so Rückfälle verhindern konnten. Insbesondere für neue Gruppenmitglieder seien jedoch der persönliche Kontakt, das Gefühl für die Stimmung in der Gruppe und die Reaktion der anderen auf die eigene Geschichte sehr wichtig.

Der niedersächsische Ministerpräsident Stephan Weil war Schirmherr des Projekts und schrieb ein Vorwort für das Buch. Darin heißt es: „Durch das gemeinsame Schreibprojekt war es möglich, trotz der Distanz etwas gemeinsam zu schaffen. So hat hoffentlich das Schreiben bei der Überwindung dieser nicht leichten Zeit geholfen“. Realisiert werden konnte das Projekt durch die Finanzierung über die Aktion „Hand in Hand für Norddeutschland“.

Erhältlich ist das Buch über die Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe Landes-Caritasverband
Neuer Markt 30
49377 Vechta
www.selbsthilfe-landkreis-vechta.de
E-Mail: kontaktstelle@lcv-oldenburg.de



Flashback am Kiosk

In den Arkaden, einem Einkaufszentrum in der Innenstadt von Münster, gibt es einen Kiosk mit einem großen Schaufenster. Es gibt dort Pfeifen, Tabak, Lottoscheine, aber das ist alles uninteressant für mich. Mein Blick bleibt jedes Mal an den Utensilien für den Cannabiskonsum hängen. Die kleinen Grinder genannten Mühlen zum Zerkleinern der Marihuana-Blüten, die handlichen Pfeifen und die Bongs. Diese Bongs sind es, die mich am meisten in ihren Bann ziehen. Diese großen, kolbenförmigen Glaszylinder – oben das Mundstück, unten ein Röhrchen mit einem Kopf, in den man das Gras einfüllt. An der Seite das sogenannte Kickloch.

Dieser Anblick bringt mein Suchtgedächtnis auf Hochtouren. Unzählige Male hatte ich mir mit einer solchen Bong einen Rausch verschafft. Jahrelang hatte mich der Cannabiskonsum davon abgehalten, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Und doch, wenn ich vor ihnen stehe und sie ansehe, dann blendet mein Gehirn schlagartig all das Negative aus, das der Konsum mit sich brachte. Mein Bewusstsein schaltet sich dann aus, und mein Unterbewusstes übernimmt die Führung. Die Gedanken an die guten Konsumgefühle strömen in mein Gehirn. Mein Kopf kopelt sich von der Realität ab, und vor meinem inneren Auge beginnt ein Film: Der Grinder, die Bong und der unvergleichliche Cannabisgeruch. Die Vorfreude auf den Rausch wird stärker. Ich stopfe das Gras ins Köpfchen, drücke mit dem Daumen leicht an.

Dieser Ablauf ist routiniert, läuft automatisch ab, den Daumen auf das Kickloch setzen, den Mund an das Mundstück anlegen. Jetzt nur noch anzünden und ziehen. Ich beobachte, wie die dicke weißblaue Rauchsäule langsam den Innenraum der Bong füllt. Wenn die Bong ganz mit Rauch gefüllt ist, hebe ich den Finger vom Kickloch und sauge den Rauch mit dem Mund an. Wie durch einen Schornstein ziehe ich alles in meine Lunge.



Meine Lunge ist bis zum Rand mit Rauch gefüllt. Ich zähle in meinem Kopf mit. Vier..., fünf..., sechs, dann halte ich es nicht mehr aus, puste den Rauch aus. Eine dicke Wolke steht vor mir in der Luft. Kaum hat der Rauch meinen Körper verlassen, setzt schon die Wirkung ein: ein drückendes Gefühl hinter der Stirn und auf den Ohren. Die Augen werden schwer. Ein angenehmes Kribbeln breitet sich von meinem Nacken bis in meine Fingerspitzen aus. Ich schüttle mich ein wenig. Mein Mund verzieht sich zu einem dümmlich glücklichen Lächeln. Der Rausch ist voll da. Der ganze Vorgang hat weniger als eine Minute gedauert.

Erst jetzt realisiere ich wieder, wo ich bin. Ich stehe noch immer vor dem Kioskschaufenster. Mein Blick stellt sich langsam wieder scharf. Vor mir die Auslage mit dem Konsumbedarf. Was war geschehen? Ich war komplett eingenommen von meinem Suchtgedächtnis. Der ganze Konsumvorgang ist plastisch vor meinem inneren Auge abgelaufen. Die Erinnerung daran war so tief eingegraben, dass der Anblick der Bong vor mir gereicht hat, mich für eine ganze Zeit aus der Realität in meinen Kopf zu reißen. Alles ist mir wieder ganz bewusst geworden, v.a. die schönen Zustände, die mein Kopf auch nach über einem Jahr Abstinenz mit dem Rausch verbindet. Alles Negative wurde ohne Probleme ausgeblendet, da war nur noch der Gedanke an den Konsum und die kurze Welle des Angenehmen, die dieser mit sich bringt.

Gut, dass ich alle Nummern von Dealern gelöscht habe, gut, dass meine Freundin gleich wieder aus dem Laden kommt. Gut, dass ich zur Gruppe gehe. Momente wie diese sind gefährlich für die Abstinenz, gefährlich für alles, was ich mir in diesem Jahr aufgebaut habe. Momente wie diese führen mir vor Augen, welche Macht die Droge über mich hatte und hat – und wie schnell sie wieder da sein kann, wie schnell sie wieder die Kontrolle übernehmen kann. Gut, dass die Bong und mich ein Schaufenster trennt und gut, dass Gras (noch) nicht ganz so einfach zu bekommen ist.

Das Gemeine am Suchtgedächtnis ist, dass es alles nostalgisch verklärt. Es arbeitet abgekoppelt vom Verstand, der reglementierend einschreiten könnte. Das Suchtgedächtnis funktioniert wie eine Erinnerung an eine glückliche Kindheit: Das schöne wird in den Vordergrund gerückt, all das Positive, das man mit dem Rausch verbindet. Für die schlechten Seiten ist da kein Platz, kein Platz für das Elend, den Ekel und das Jämmerliche, das der Dauerkonsum eines Süchtigen zwangsläufig mit sich bringt. Im Suchtgedächtnis ist nur Platz für das Schöne, für das angenehme Kribbeln, das sich kurz nach dem Konsum einstellt, aber nicht für das schlechte Gewissen am nächsten Tag, die Depressionen und die Antriebslosigkeit.

*Tim (25), Kreuzbund-Gruppe
Münster-Roxel - St. Pantaleon*

Das kompromisslose Belohnungsgedächtnis

Der Mensch ist ein Erfahrungswesen, d.h. wir lernen, machen positive und negative Erfahrungen und speichern sie in unserem Gedächtnis ab. Das ist überlebenswichtig, z.B. um Gefahren rechtzeitig zu erkennen. Im Großhirn ist unser Verstand angesiedelt, im limbischen System Gefühle und das emotionale Gedächtnis. Über das Suchtgedächtnis hat sich Gunhild Ahmann mit Prof. Dr. med. Thomas Redecker unterhalten, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychosomatische Medizin in der vita nova Klinik in Bad Salzuflen und Mitglied des wissenschaftlichen Kuratoriums der DHS.



Professor Dr. Thomas Redecker

WEGGEFÄHRTE: Was ist das Suchtgedächtnis? Sind das ausschließlich biochemische Prozesse?

Prof. Dr. Thomas Redecker: Wenn Jugendliche ihre ersten Erfahrungen mit Alkohol machen, werden diese im Gehirn gespeichert. Es merkt sich, dass durch die Substanz positive Gefühle wie Freude, Beruhigung oder mehr Selbstsicherheit ausgelöst werden und negative Zustände wie Angst, Trauer oder Schmerz verdrängt bzw. unterdrückt werden. Diese emotionalen Prozesse verfestigen sich und werden zu neuronalen Strukturen im Gehirn, die auf innere und äußere Reize reagieren, und zwar mit dem Ziel, immer wieder den angenehmen Zustand herbeizuführen oder den unangenehmen Zustand zu reduzieren.

Die neurochemischen Veränderungen im Gehirn von suchtkranken Menschen bedeuten, dass das Gehirn gelernt hat, die angestrebten Gefühle mit dem Suchtmittelkonsum zu verknüpfen, weil es diese Erfahrung immer wieder abspeichert.

Gibt es diese Art von Veränderung im Gehirn nur bei Suchterkrankungen?

Nein, es handelt sich streng genommen nicht um ein Suchtgedächtnis, sondern

um ein Belohnungsgedächtnis, das z.B. auch auf Liebeserfahrungen, Essen und Sport reagiert, also auf alles, was positive Zustände herbeiführt und negative Zustände verdrängt oder verhindert.

Der dafür zuständige Botenstoff Dopamin ist sozusagen ein „Vorfreudehormon“, d.h. er wird schon dann freigesetzt, wenn ich die Erwartung habe auf gutes Essen, Sex oder Suchtmittelkonsum. Das gilt auch für Verhaltenssuchte. Wenn die Belohnung dann nicht zeitnah kommt, werden Gefühle wie Ärger, Wut, Stress oder Reizbarkeit ausgelöst, d.h. der ursprünglich angestrebte angenehme Zustand kippt ins Gegenteil. Das bedeutet, dass das Suchtmittel irgendwann nicht mehr aus Freude oder Genuss konsumiert wird, sondern um überwiegend negative Gefühle zu vermeiden.

Bei regelmäßigem Alkoholkonsum wird viel mehr Dopamin ausgeschüttet als durch natürliche Verhaltensweisen. Der Körper und die Nervenzelle versucht sich zu schützen und entwickelt eine zunehmende Toleranz gegenüber dem Suchtmittel, daraus ergibt sich wiederum die Dosissteigerung, also die Dosis muss erhöht werden, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

Aus meiner Erfahrung weiß ich, dass unter bestimmten Voraussetzungen der „Suchtmechanismus“ schneller ausgelöst werden kann, z.B. bei einer genetischen Disposition. So haben z.B. Kinder von suchtkranken Eltern ein deutlich erhöhtes Risiko, selbst eine Abhängigkeit zu entwickeln. Sie haben über die erbliche Belastung hinaus prägende Erfahrungen (Epigenetik) gemacht mit dem Umgang mit Alkohol in ihrer Familie. Hinzu kommt häufig eine latente Vorerkrankung, z.B. eine verdeckte Angststörung oder Depression. Alkohol wird hier als Medikament eingesetzt, als Selbstheilungsversuch bei psychischen Belastungen, Schmerz, Trauer oder Schlafstörungen, der sich in den meisten Fällen als ineffektiv herausstellt, und dann entwickelt sich neben der psychischen Erkrankung die Abhängigkeitserkrankung.

Ist das Suchtgedächtnis steuerbar? Können suchtkranke Menschen ihr Gehirn wieder „umtrainieren“? Oder bleibt das Suchtgedächtnis immer bestehen?

Die abgespeicherten neuronalen Sucht-Netzwerke können sich zum Teil zurückbilden, aber nie vollständig. Wenn ein Abhängigkeitssyndrom entstanden ist mit den klassischen Kriterien wie Kontrollverlust, Abstinenzunfähigkeit und Dosissteigerung, lassen sich bestimmte neuronale Strukturen nicht mehr ausreichend verändern. Bei den rund 7 bis 8 Millionen Menschen, die riskant Alkohol trinken, ist das anders: Bei ihnen gibt es noch keine unveränderbaren biochemischen Veränderungen, d.h. sie können noch „umlernen“. Wichtig sind hier schützende Faktoren, z.B. Freunde, Psychotherapie oder ein erfüllender Beruf. In diesem Zusammenhang ist eine kritische Einschätzung des Suchtmittelkonsums erforderlich.

Welche Reize sind für den Suchtdruck verantwortlich?

IM BLICKPUNKT

Vor allem in emotionalen Stress-Situationen schaltet das Gehirn von suchtkranken Menschen auf die alten Muster um. Es gibt innere und äußere Reize. Zu den äußeren Reizen gehören z.B. Feste, Kneipen, Bierflaschen und Alkoholwerbung. Alkohol ist in unserer Gesellschaft ja immer noch sehr präsent. Innere Reize sind negative emotionale Zustände, wie Angst, Traurigkeit, Minderwertigkeitsgefühle. Der Suchtdruck, das Craving, ist ein starker (automatischer) emotionaler Prozess, dem die rationale Entscheidung der Abstinenz bewusst entgegengesetzt werden muss. Es ist also wichtig, nicht automatisch/unkontrolliert zu reagieren, sondern eine bewusste Abstinenz-Entscheidung zu treffen. In der Selbsthilfegruppe und in der Psychotherapie kann diese stabilisiert werden.

Gibt es in der Forschung Versuche, das Suchtgedächtnis zu löschen?

Bei heroinabhängigen Tieren hat es mit hohen Cortisongaben funktioniert, bei Menschen bis-

her nur teilweise. Ich glaube, das Suchtgedächtnis kann man nicht löschen, aber man kann andere Prioritäten setzen.

Was empfehlen Sie suchtkranken Menschen? Was können sie dem Suchtgedächtnis entgegensetzen?

Auch wenn sich das Suchtgedächtnis nie ganz zurückbildet, können suchtkranke Menschen etwas Neues lernen, z.B. die zufriedene Abstinenz. Zunächst ist es wichtig, dass suchtkranke Menschen achtsam sind und bleiben. Für sie sind Bindungen, Freundschaften und das Gefühl von Zugehörigkeit besonders wichtig. Sie haben die Wahl, Lebensfreude durch sinnstiftende Tätigkeiten zu erreichen. Das kann der Beruf sein oder ein Ehrenamt. Um die Abstinenz zu stabilisieren, ist außerdem der Besuch einer Selbsthilfegruppe auf jeden Fall sinnvoll, denn dort gibt es Bindung pur.

Können Menschen nach einer bewältigten Suchterkrankung irgendwann wieder zu Genusstrinkern werden?

Nein, das glaube ich nicht. Wenn eine körperliche Abhängigkeit vorliegt, ist Genusstrinken mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht möglich. Eine Alkoholabhängigkeit entsteht über Jahre, sie beginnt mit der psychischen Abhängigkeit, parallel laufen körperliche Veränderungsprozesse im limbischen System, und diese haben sich nach vielen Jahren verfestigt, d.h. sind dann vom Verstand nicht mehr kontrollierbar. In fortgeschrittenen Fällen kann man die psychische und physische Abhängigkeit nicht mehr voneinander trennen, denn der Übergang von der psychischen zur körperlichen Abhängigkeit ist fließend.

Weitere Informationen:

Prof. Dr. med. Thomas Redecker
 Ärztlicher Leiter der vita nova klinik
 Private Fachklinik für Psychiatrie,
 Psychosomatische Medizin und
 Psychotherapie
 Roonstr. 9-13, 32105 Bad Salzuflen
 Tel. 05222 / 343 450
 E-Mail:
 thomas.redecker@vitanova-kliniken.de

Auf den Notfall vorbereitet

Eine starke Gemeinschaft, ein intensiver Zusammenhalt und vielfältige Aktivitäten rund um die Sucht-Selbsthilfe kennzeichnen den Kreuzbund. Hier vereinen sich Tradition und Moderne – Altbewährtes wird durch neuzeitliche Angebote ergänzt.

Eines dieser Angebote zeigt sich in der neuen KreuzbundApp. Sie ist seit Mai 2023 im Play Store und im App Store verfügbar. Sie bietet Hilfe, um zurück in ein selbstbestimmtes Leben zu finden, das von Freiheit, innerer Balance und Selbstfürsorge gekennzeichnet ist.

Die KreuzbundApp kann zu einer verlässlichen Begleiterin suchtkranker Menschen werden, die ihnen jederzeit unterstützend zur Seite steht. Sie motiviert und verhilft dazu, neue Gewohnheiten zu entwickeln. Sie bietet umfangreiche Tools, u.a. einen kurzen Weg zum Kreuzbund-Chat und zur Online-Beratung der Caritas.

Darüber hinaus können die Nutzer*innen im Rahmen der Gruppensuchfunktion erfahren, welche Selbsthilfegruppen es in ihrer Nähe gibt. Außerdem gibt es Informationen zum Thema Sucht und ein Quiz.

Der Notfallbutton fordert die Nutzer*innen dazu auf, genau zu formulieren, aus welchem Grund sie nicht mehr trinken möchten. Es geht um Frühwarnsignale des Körpers, des Verhaltens, der Gefühle und Gedanken, um einem Rückfall vorzubeugen. Darin sind auch wichtige Notfallnummern zu finden.

Die Nutzer*innen werden aufgefordert, Vereinbarungen mit sich selbst oder einem wichtigen Menschen zu treffen, um Verbindlichkeit zu schaffen und dem Therapieziel Schritt für Schritt näherzukommen.

In der Fotobox können Bilder und Erinnerungen hinterlegt werden, die die

Nutzer*innen in ihrem Vorhaben bestärken und unterstützen.



Der Kreuzbund als katholische Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige ist derzeit mit ca. 20.000 Gruppenteilnehmenden der zahlenmäßig größte Sucht-Selbsthilfverband in Deutschland. Er gliedert sich in 27 Diözesanverbände, zählt 1.200 Selbsthilfegruppen und ist anerkannter Fachverband des Deutschen Caritasverbandes und Mitgliedsverband der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen. Sitz der Bundesgeschäftsstelle ist Hamm/Westf.



KREUZBUND

Zum 01. Januar 2024 suchen wir für unsere Bundesgeschäftsstelle in Hamm als Teilzeitkraft (19,5 Wochenstunden)

eine Suchtreferentin/einen Suchtreferenten (m-w-d)

Die Stelle wird gefördert durch die Deutsche Rentenversicherung und ist zunächst befristet bis zum 31.12.2025.

Ihre Aufgaben sind:

- Mit Ihrer Arbeit unterstützen Sie suchtkranke Menschen und Angehörige
- Sie begleiten Selbsthilfegruppen gemäß dem Leitsatz „Hilfe zur Selbsthilfe“
- Sie fördern die Arbeit der Sucht-Selbsthilfe durch fachliche Beratung
- Sie entwickeln analoge und digitale Angebote der Sucht-Selbsthilfe weiter
- Sie setzen Impulse für innovative Projekte und neue Initiativen und Angebote in der Selbsthilfe und unterstützen deren Ausgestaltung
- Sie fördern Vernetzung und Austausch in der Selbsthilfe sowie zwischen der Selbsthilfe und anderen Hilfesystemen und -angeboten
- Sie konzipieren, organisieren und führen Bildungs- und Schulungsangebote für die Selbsthilfe durch
- Sie wirken an der Organisation und Durchführung von Konferenzen, Tagungen und Workshops mit
- Sie üben bundesweite Referent*innen-Tätigkeit aus
- Sie sind souverän auf unterschiedlichen Kommunikationskanälen unterwegs und nutzen soziale Medien für eine zielgruppenspezifische Ansprache

Wir wünschen uns von Ihnen:

- Ein abgeschlossenes Studium der Sozialen Arbeit, Sozialpädagogik, Psychologie oder eines vergleichbaren Studienganges
- Interesse an und Kenntnisse/Erfahrung im Bereich Suchthilfe, im Idealfall auch in der Sucht-Selbsthilfe und im Bereich Ehrenamt, ggf. in der Arbeit mit jungen Menschen
- Erfahrungen in Moderations- und Vortragstätigkeit sowie der Durchführung von Bildungsangeboten/Tagungen/Workshops
- Medienkompetenz und Freude an der Weiterentwicklung von digitalen Angeboten
- Gute Kenntnisse in Office, idealerweise auch in MS 365/Teams
- Kontakt-/Kooperations- und Kommunikationsstärke
- Zuverlässigkeit, Flexibilität, Eigeninitiative und sicheres Auftreten
- Bereitschaft zu bundesweiter Reisetätigkeit und Wochenendarbeit (ca. 8 WE/jährlich)
- Eine positive Einstellung zur katholischen Kirche und Übereinstimmung mit den Zielen und Werten der Caritas

Das bieten wir Ihnen:

- Einen modernen und vielseitigen Arbeitsplatz in einem engagierten Team
- Eine Vergütung nach Tarif AVR (Arbeitsvertragsrichtlinien des Deutschen Caritasverbandes)
- Eine attraktive zusätzliche Altersversorgung
- Möglichkeit zu Fort- und Weiterbildung
- Aussicht auf Übergang in ein unbefristetes Dienstverhältnis sowie Möglichkeit zur Aufstockung der Stelle nach Ende der Befristung

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung. Ihre Unterlagen senden Sie bitte per Mail bis zum 31. Oktober 2023 an:
stollfuss@kreuzbund.de oder janssen@kreuzbund.de

Für Auskünfte stehen Ihnen gerne Andrea Stollfuß 0171 7500666 und Heinz-Josef Janßen 02381 6727211 zur Verfügung. www.kreuzbund.de, Kreuzbund e. V., Münsterstr. 25, 59065 Hamm

Marbach – die historische Schillerstadt am Neckar

„Where are the horses here?“ wunderte sich Queen Elisabeth bei ihrem Besuch im Mai 1965 in Marbach am Neckar. Es war ihr ausdrücklicher Wunsch an das deutsche Protokoll, das baden-württembergische Landesgestüt zu besuchen. Es ist allerdings in Marbach bei Münsingen auf der Schwäbischen Alb ansässig, 75 Kilometer vom Schiller-Marbach entfernt.

Marbach am Neckar liegt ca. 20 Kilometer nördlich von Stuttgart. Die Literarurstadt mit rund 16.000 Einwohnern wurde vermutlich um 700 als fränkischer Königshof gegründet, die erste urkundliche Erwähnung stammt aus dem Jahr 972. Sie hat sich in ihrer langen Geschichte herausgeputzt zu einer sehenswerten, historisch traumhaften Perle mit Fachwerkhäusern, Holdergassen, Türmen und Brunnen. Die Geburtsstadt von Friedrich Schiller thront hoch über dem Neckar zwischen Streuobstwiesen und Weinbergen. Sie ist eine der wenigen Städte mit

einem nahezu geschlossenen Ensemble an Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert. Seit 1983 steht die ganze Altstadt unter Denkmalschutz.

Holdergassen

Das frühere Quartier der Weingärtner und Bauern ist das besondere Schmuckstück innerhalb der Stadtmauern. Bei einem Spaziergang durch die drei parallel verlaufenden Straßenzüge öffnet sich der Blick auf viele kleine dicht gedrängte Häuser. Meist liegen gegenüber die zugehörigen Scheunen, die heute fast alle zur Wohnnutzung dienen.

Direkt an den Häusern sind oft noch Weinstöcke zu sehen, aus denen der so genannte Hastrunk gekeltert wurde. Am Ende der unteren Holdergasse trifft man rechts an der Stadtmauer auf die Mauergräben. Die Anlage dieser im Mittelalter in ummauerten Städten üblichen Nutzgär-



ten für Gemüse und andere Kochzutaten reicht wohl bis ins 15. Jahrhundert zurück.



Schillers Geburtshaus

Rund 30 Originalstücke vom Taufhäubchen bis zur Schillerlocke zeigt die Dauerausstellung in dem bescheidenen Marbacher Handwerkerhaus, in dem Schiller am 10. November 1759 geboren wurde. Der Dichter und Philosoph war der einzige Sohn eines württembergischen Offiziers und wuchs mit fünf Schwestern auf. Die enge Wohnsituation der Familie in seinem Geburtshaus in Marbach ist erlebbar. In vier weiteren Räumen erfährt man alles über die bewegte Lebensgeschichte des Dichters, über seine Denkmäler und Verehrer in aller Welt. Der bedeutende Dramatiker und Lyriker starb am 9. Mai 1805 in Weimar. Zudem werden in einer Wechselvitrine einzelne Kostbarkeiten ausgestellt.

Literaturmuseen auf der Schillerhöhe

Das Schiller-Nationalmuseum und Literaturmuseum der Moderne ist ein weltweit einzigartiges Ensemble hoch über dem Neckar. Das Deutsche Literaturarchiv Marbach bewahrt Quellen der Literatur- und Geistesgeschichte von 1750 bis zur Gegenwart auf. Mit seinen vielfältigen

Sammlungen und der größten Spezialsammlung zur neueren deutschen Literatur dient es auch zukünftigen Generationen der Bildung und Forschung. In Dauer- und Wechselausstellungen machen das Schiller-Nationalmuseum und das Literaturmuseum der Moderne anschaulich, was Literatur bewirken kann.

Darüber hinaus werden in Marbach ganzjährig viele geführte Erlebnistouren in Mundart mit Genuss, mit Geschichte und mit Humor angeboten. Die Auswahl ist enorm und vielfältig.

Zur Entspannung nach so vielen wunderbaren Eindrücken bietet sich eine Schifffahrt auf dem Neckar nach Hesseheim oder Besigheim an.

Zum Schluss noch ein Zitat von Friedrich Schiller:

„Wo die Tat nicht spricht, da wird das Wort nicht viel helfen“.

*Karl Brunner,
Kreuzbund-Gruppe Biberach 1*



Wir begrüßen die neuen Gruppenleitungen

Sie sind zur Leiterin oder zum Leiter einer Kreuzbund-Gruppe gewählt worden. Dazu gratulieren wir Ihnen. Wir danken Ihnen für Ihre Bereitschaft, sich in Ihrer Freizeit für Ihre Gruppe und den Kreuzbund einzusetzen. Alles Gute, viel Freude und Erfolg wünscht Ihnen der Bundesverband.

Übrigens: Im WEGGEFÄHRTE finden Sie auch immer viel Gesprächsstoff für Ihre Gruppenstunden.

Die neuen Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter:

Aachen

Peter Bock Aachen 3

Essen

Peter Kappert Oberhausen-Osterfeld 1
Mirko Schackowsky Mülheim-Stadtmitte 1

Köln

Corinna Bialek Köln - Angehörigengruppe

München und Freising

Peter Unterholzner Holzkirchen

Osnabrück

Uwe Raps-Arndt Sögel
Marcus Mußmacher Lingen - Maria Königin

Würzburg

Edith Ritter Aschaffenburg 3

DV Berlin / DV Würzburg

20 Jahre Dry Riders



Am Freitag, 7. Juli 2023 sind Gerd und ich mit unserem Trike Richtung Schwarzwald gestartet. Dort waren wir am Sonntag mit 23 anderen Bikern zur abstinente Motorradtour verabredet. Die meisten Biker sind Kreuzbund-Mitglieder und kommen aus ganz Deutschland von Ostfriesland bis Passau.

Nach Zwischenstopps in Allmenhausen (Thüringen) und Sinsheim sind wir dann am Sonntagmittag im Gasthof Krone in Simonswald (Schwarzwald) angekommen und waren nicht die ersten. Wir wurden sofort wie alte Freunde mit großem Hallo begrüßt, obwohl wir erst zum zweiten Mal dabei waren. So nach und nach füllte sich der Vorplatz des Gasthofes. Nach dem Bezug der Unterkünfte trafen wir uns zum gemeinsamen Abendessen, bei dem es sehr lustig zugeht.



Nach ausgiebigem Frühstück fanden sich am nächsten Tag verschiedene Gruppen für die Ausflüge zusammen, und wir verabredeten uns für den Abend zu einem gemeinsamen Grillfest im Garten des Gasthauses. Das Grillfest war ein voller Erfolg, und es gab viel zu erzählen.

Die Ausflüge im Laufe der Woche waren trotz der extremen Hitze Spitze. Ich möchte nur einige davon aufzählen: Schiffshebewerk im Elsass, 450 m lange Hängebrücke und Monster-Sommerrodelbahn in Todtnau, Maginot-Linie bei der Festung Schoenenbourg im Elsass, Donau-Quelle in Donaueschingen, Titisee, Rheinfall bei Schaffhausen, Triberger Wasserfälle und Uhrenmuseum, Schauinsland und nicht zu vergessen das örtliche Freibad. Außerdem gab es eine Gedenkfahrt für die verstorbenen Dry-Riders-Mitglieder.

Jeden Abend haben wir uns unsere Tageserlebnisse erzählt. Es war wie ein großer Familienausflug, auch die Neuen in der Runde wurden genau wie wir beim ersten Mal herzlich aufgenommen und haben sich sichtlich wohlgefühlt.

Am letzten Abend (15. Juli 2023) saßen wir gemeinsam beim Italiener im Garten und waren gerade mit dem Essen fertig, als uns ein Gewitter mit Wolkenbruch erwischte. Wir versuchten uns alle unter einen Schirm zu quetschen und landeten dann klatschnass für den Rest des Abends in der Pizzeria.

Alles in Allem war die 20. Jubiläums-Motorradtour ein gelungenes Treffen, wir möchten uns bei Heinz und Sigrig Dengel für die tolle Vorbereitung und Organisation ganz herzlich bedanken, ihr habt das super gemacht!!!

Alle, die jetzt neugierig geworden sind: Seid im nächsten Jahr dabei, es lohnt sich! Und das alles ohne Alkohol!!!

Gaby Schmalor, DV Berlin

KB Dortmund

30 Jahre Single-Gesprächskreis

Im Herbst 1993 hatten einige Kreuzbund-Mitglieder die Idee, einen Gesprächskreis für Alleinstehende zu gründen. Nachdem die Räumlichkeiten gefunden waren, fand das erste Treffen des Single-Gesprächskreises im Dezember 1993 statt.

Dieser Gesprächskreis wurde gut angenommen, und die Teilnehmerzahl wuchs. Von der ersten Stunde war Brigitte Schee-Halfmann dabei, ein halbes Jahr später kam Regina Siebert dazu. Die Gruppe besteht zurzeit aus vier Frauen und fünf Männern.

Das Wichtigste für uns ist, Alleinstehenden zu vermitteln, dass sie nicht alleine sind mit ihren Sorgen und Problemen. Aber nicht nur Gespräche sind wichtig, sondern auch Unternehmungen, denn diese stärken den Zusammenhalt. So unternahmen wir Tagestouren in die nähere Umgebung, z.B. zum Phoenix-See oder nach Düsseldorf und Köln mit Schifffahrt, Kirmesbesuche, Weihnachtsmärkte usw. Auch kleinere Kurzurlaube waren dabei. (Wer fährt schon gerne allein in den Urlaub??)

Rückblickend waren die letzten 30 Jahre ein toller Erfolg, und wir hoffen, dass wir noch viele Jahre zusammen erleben können.

Wir treffen uns jeden zweiten Samstag im Monat um 15 Uhr in Dortmund-Marten, Steinhammerstraße 3.

Brigitte Schee-Halfmann



Der Single-Gesprächskreis unterwegs

KB Rheine

Lebensfreude auf Borkum



Vom 17. bis 21. Mai 2023 haben 25 suchtkranke und angehörige Frauen des Kreuzbund-Stadtverbandes Rheine eine Reise nach Borkum unternommen. Die Fahrt ins Haus Blinkfuer war schon für 2020 geplant, ist dann aber der Pandemie zum Opfer gefallen.

Die Referentin Marita Lammers, pädagogische Mitarbeiterin der Familienbildungsstätte Ibbenbüren, hat den Teilnehmerinnen das Thema „Lebensfreude“ nähergebracht. So begann jeder Tag mit einer Morgeneinstimmung am Strand. In der ersten Gesprächsrunde haben wir darüber nachgedacht, was Lebensfreude für uns bedeutet und wann wir sie empfinden. Dann gab es ein „Glücksglas“, das gefüllt werden konnte.

Anhand von Fotokarten sind wir in Kleinstgruppen ins Gespräch gekommen. Frei nach Antonio Damasio, portugiesischer Neurowissenschaftler und Buchautor, der sagt, dass alle Erfahrungen, die ein Mensch im Laufe seines Lebens macht, in einem emotionalen Erfahrungsgedächtnis gespeichert sind.

Zwischen der Kopfarbeit sind wir auch kreativ gewesen - eine tolle Möglichkeit, für sich Lebensfreude zu erfahren. Ein Strandbild aus der Natur, Schlüsselanhänger aus Makramee und Wellnessübungen für die Hände rundeten die geselligen Abende ab.

Wie beim Kreuzbund üblich, gab es natürlich auch einen leckeren Eisbecher sowie den originalen Borkumer Windbeutel.

Es ist wichtig, sich gemeinsam auf den Weg zu machen und Zeit zu haben für Gespräche. Durch die lange Zeit der Pandemie fanden viele Aktivitäten und Reisen nicht statt. Dieses Wochenende auf Borkum war wichtig, um durch die Gemeinsamkeit Lebensfreude, Lachen und Glücksmomente zu erfahren. Da wir viel Zeit für die Gruppenarbeit hatten, sind viele Gespräche - ob zu zweit oder in Kleingruppen - sehr intensiv gewesen. Das zeigt, wie wichtig solche gemeinsamen Reisen sind.

Brigitte Wenker / Karin Gausmann

KB Borken

Viel passiert!

Auf unserer diesjährigen Mitgliederversammlung am 14. Februar 2023 im DRK-Haus konnten wir auf ein ereignisreiches Jahr 2022 zurückblicken. Endlich konnten alle Veranstaltungen wieder stattfinden: Tagesseminar, Maigang, Fahrradtour, Grillen und Weihnachtsfeier. Besonders gut hat den Teilnehmenden der Tagesausflug nach Utrecht inkl. Grachtenfahrt gefallen.

Gleich 11 Weggefährten*innen aus den acht Gruppen in Borken (mit insgesamt ca. 65 Mitgliedern) wurden vom DV Münster, vertreten durch Michael Runkel und Christian Franke, für langjährige Mitgliedschaft geehrt. Für 40 Jahre Zugehörigkeit wurden Anneliese Bösing und Paula Steenpaß ausgezeichnet, für 30 Jahre Maria Niehues. Auf 20 Jahre im Kreuzbund blicken Werner Bleker, Rainer Glomsda, Bernhard Korte, Harald Rehme und Werner Rieken zurück. 10 Jahre lang sind Martina Berger, Ulrich Brörken und Karin Ostermann dabei.

Leider verstarben in den letzten Monaten gleich zwei Weggefährten, die sich seit vielen Jahren in ihren Gruppen unermüdlich engagiert und den Kreuzbund maßgeblich geprägt haben: Bernhard Bocke (35 Jahre Gruppenleiter und viele Jahre aktiv im Ortsvorstand) und Manfred Schepers (26 Jahre Gruppenleiter).

Reiner Hasler hat in Eigeninitiative und akribischer Recherche die Chronik des Kreuzbundes erstellt, eine interessante und für uns wertvolle Zeitreise durch die Geschichte des Borkener Kreuzbundes. Darin ist auch belegt, dass in Borken 1973 die erste Kreuzbund-Gruppe nach dem Kriegsende gegründet wurde, vorher gingen die Borkener nach Bocholt. Somit können wir in diesem Jahr auf 50 Jahre ununterbrochen funktionierende Gruppenarbeit zurückblicken und werden dieses Jubiläum im Oktober angemessen feiern.

Gabriele Roß

DV Trier

Rheinland-Pfalz-Tag in Bad Ems

Der diesjährige Rheinland-Pfalz-Tag fand bei strahlendem Sonnenschein vom 16. bis 19. Juni in Bad Ems statt. Diese Gelegenheit nutzte auch der Kreuzbund-Diözesanverband Trier, um auf seine Arbeit aufmerksam zu machen.

Wir führten an unserem Infostand viele interessante Gespräche, erklärten unsere Arbeit und konnten viele Fragen über das Thema Sucht beantworten. Auffällig war, dass insbesondere bei vielen jungen Menschen das Thema Alkohol nicht so prä-

sent war wie das Thema Cannabis und Amphetamine. Die jungen Menschen begrüßten, dass der Kreuzbund auch für diese Süchte offen ist.

Auch die Angehörigenarbeit des Kreuzbundes wurde gewürdigt. Hier kann man feststellen, dass zu wenige Menschen darüber informiert sind. In unseren Gesprächen wiesen wir darauf hin, dass Angehörige auch ohne den Suchtkranken den Kreuzbund besuchen und sich dort über Krankheitsbild und Möglichkeiten zur Hilfe informieren können.

Im Gespräch mit der Ministerpräsidentin von Rheinland-Pfalz, Malu Dreyer, wiesen Konny Althof und Peter Dahm auch auf die Aufklärungsarbeit des Kreuzbundes an Schulen hin. Hier geht es darum, die Heranwachsenden zu einem bedachten, risikoarmen Umgang mit Alkohol zu motivieren oder sie dazu anzuregen, sich bewusst für eine Alkoholabstinenz zu entscheiden. Frau Dreyer zeigte sich beeindruckt von der Arbeit des Kreuzbundes und dankte für das große Engagement.

Auch der Bischof von Limburg, Georg Bätzing, ließ es sich nicht nehmen, den Kreuzbundstand zu besuchen und betonte im Gespräch mit Markus Lorenz und Peter Dahm die segensreiche Arbeit des Kreuzbundes.

Alles in Allem eine gelungene Veranstaltung, bei der sich wieder zeigte, wie wichtig es für den Kreuzbund ist, sich bei solchen Anlässen zu zeigen.

Peter Dahm, Beauftragter für Öffentlichkeitsarbeit im DV Trier



Diözesanvorsitzende Konny Althof und Geschäftsführer Peter Dahm mit Malu Dreyer (Mitte)

KB Ochtrup

111 Jahre Hilfe für suchtbetroffene Menschen

„Sind wir tatsächlich schon 100 Jahre alt?“, war die Reaktion im Kreuzbund Ochtrup, als der ehemalige Stadtverbandsvorsitzende Martin Tesker stolz ein Büchlein präsentierte, welches ihm aus einem Nachlass übergeben worden war. Gleich auf der ersten Innenseite stand handschriftlich in feinsten Kurrentschrift: Eigentum des Kreuzbündnisses V. a. K. (Verein abstinenter Katholiken) Ortsgruppe Ochtrup 1912.

Wahrlich ein Grund zum Feiern! Doch für ein 100-jähriges Jubiläum reichte die Vorbereitungszeit nicht mehr. Also wurde der Vorsatz gefasst, zehn Jahre später ein Jubiläum im kleinen Kreis zu feiern. Zurzeit besuchen 40 bis 50 Personen die vier Kreuzbund-Gruppen in Ochtrup.

Im Oktober 2022 kam der Gedanke, dass ein 111-jähriges Jubiläum sehr gut zum 150-jährigen Bestehen der Lambertikirche passen würde, der großen Pfarrkirche mitten im Ort. Denn die Gemeinsamkeit ist die Zeit des Umbruchs im 19. Jahrhundert. Durch die Industrialisierung, die wegen des Zuzugs vieler Menschen einen Neubau der Lambertikirche nötig machte, wurden viele Menschen aus ihrem gewohnten Leben - in Ochtrup bäuerlich geprägt - herausgerissen und kamen damit nicht immer klar. Menschen, die viele Jahre in der Landwirtschaft tätig gewesen waren, fanden sich plötzlich an lauten Webstühlen wieder und suchten Zufriedenheit und Ruhe im Alkohol.

Höhepunkt der Jubiläumsfeier war dann am 11. Juni 2023 um 11 Uhr die Eucharistiefeier in St. Lamberti. Dechant Stefan Hörstrup rief in seiner Predigt zu einem „liebenden Blick der Barmherzigkeit“ auf. Viele suchtbetroffene Menschen hätten Ausgrenzung und Missachtung erfahren, dem müsse entgegengewirkt werden. Jeder Mensch habe eine andere Strategie, ein Gefühl der inneren Leere zu füllen, z.B. durch viel Arbeit, materiellen Konsum oder den Konsum von Suchtmitteln. Damit könne das Fehlende aber nur für eine kurze Zeit überdeckt werden. Die innere Freude könne nur aus uns selbst heraus entstehen. Auch sei es bedenklich, dass viele Menschen schöne Abende, Lockerheit und Freude grundsätzlich mit Alkohol in Verbindung brächten.

Lebhafte Gespräche und viel „weißt du noch...?“ ergaben sich beim anschließenden Mittagessen im Pfarrheim Johanneshaus im Ortsteil Langenhorst, idyllisch unter Kastanien direkt an der Vechte gelegen. In ihrem Grußwort betonte Bürgermeisterin Christa Lenderich, dass der Kreuzbund fest im Gemeindeleben verankert ist und auch weiterhin Unterstützung durch die Stadt Ochtrup erfahren wird.

Großen Anklang fand im Anschluss die Gelegenheit zur Besichtigung der Wasserburg „Haus Welbergen“, die für die Öffentlichkeit allgemein nicht zugänglich ist. Ihre erste Erwähnung

findet sich im 13. Jahrhundert. Möglich gemacht hatten es die Kreuzbund-Mitglieder Martin und Heidrun Tesker.

Bei herrlichstem Wetter, Kaffee, Kuchen, kühlen Getränken und großer Freude bei allen Beteiligten fand dieser besondere Tag am späten Nachmittag seinen Ausklang.

Lisa Eiling-Wilke

KB Sankt Augustin 2

Das Leben gemeinsam feiern

*Wie kann es sein,
dass die Farben sich verlieren und die Fantasie im Boden versickert,
dass der Schlaf zur Ohnmacht wird und die Träume sich verabschiedet haben,
dass die Einsamkeit sich schleichend auf die Suche nach Trost macht und die Lebenskraft keine Anker mehr findet,
dass die Gleichgültigkeit die Entscheidungen trifft und die Flut den Atem verschlingt*

*Es kann sein,
dass die Wolken schwerer sind als der Himmel und das Glas mit Tränen gefüllt ist,
dass die Nacht den Tag zudeckt und die klaren Schatten sich im Nebel auflösen,
dass die Stimme ihr Echo verloren hat und die Stille lauter ist als der Donnerschlag,
dass die Zuversicht ertrunken ist*

*Es kann aber auch sein,
dass neue Wege erkennbar werden und die Anstrengung wieder erstrebenswert wird,
dass die Sonne wieder Wärme schenkt und das Meer wieder nach Salz schmeckt,
dass die Sahne wieder ein Häubchen trägt,
dass das Lachen wieder die Falten macht.*

Es kann wieder so sein!

Dass mein Leben wieder bunt und für alle Sinne lebenswert geworden ist, verdanke ich auch meinen Wegbegleitern der Kreuzbund-Gruppe Sankt Augustin 2, die in diesem Jahr auf 50 Jahre kontinuierliche Arbeit in der Selbsthilfe zurückblicken kann.

In einer Atmosphäre von Akzeptanz und aufrichtiger Offenheit bietet die Gruppe allen Suchenden eine Plattform für die Bewältigung und Gestaltung eines zufriedenen abstinenter Lebens.

50 Jahre gelebte und praktizierte Helfergemeinschaft ist etwas sehr Besonderes und mehr als bemerkenswert. Danke an alle und herzlichen Glückwunsch!

Marlies Schelenz, Gruppenleiterin

DV Osnabrück / LV Oldenburg

Vorbildliche Gruppenarbeit in der Pandemie

Die Kreuzbund-Gruppen Fürstenau, Twistringern und Garrel können sich über eine Auszeichnung des Verbandes der Ersatzkassen (vdek) Niedersachsen freuen. Sie haben am 7. Juni 2023 im Alten Rathaus in Hannover eine Urkunde erhalten für ihre ehrenamtliche Arbeit während der Corona-Pandemie. Monika Gerhards, die Vorsitzende des LV Oldenburg, und die Gruppenleiter/-in Irmgard Rolles und Johannes Nienaber sind zu der Verleihung in die niedersächsische Landeshauptstadt gefahren. Der niedersächsische Gesundheits- und Sozialminister, Dr. Andreas Philippi, hat ihnen die Urkunde persönlich überreicht (siehe Foto). Die drei Kreuzbund-Gruppen waren besonders einfallreich, um den Austausch mit den Gruppenmitgliedern während der corona-bedingten Kontakteinschränkungen aufrechtzuerhalten. Sie telefonierten, organisierten digitale Treffen oder machten Spaziergänge mit Einzelpersonen.

Insgesamt hatten sich 28 Selbsthilfegruppen aus Niedersachsen beworben. Thematischer Schwerpunkt waren dieses Mal Suchterkrankungen. Mehr als 100.000 Menschen in Niedersachsen gelten als alkoholkrank. Viele weitere sind abhängig von Glücksspiel, Nikotin, illegalen Drogen oder Medikamenten.

Die Ersatzkassen haben den Selbsthilfepreis zum dritten Mal verliehen. Fünf Gruppen wurden in verschiedenen Kategorien ausgezeichnet und konnten sich über Preisgelder von insgesamt 5.000 Euro freuen. „Die Ersatzkassen würdigen mit dem Preis stellvertretend alle, die sich ehrenamtlich in der Selbsthilfe engagieren. Damit wollen wir noch mehr Menschen ermutigen, Probleme in die eigene Hand zu nehmen und in der Selbsthilfe aktiv zu werden“, sagte Hanno Kummer, Leiter der Landesvertretung beim Verband der Ersatzkassen (vdek).



„Ungefähr jeder und jede Sechste in Niedersachsen zeigen abhängige Verhaltensweisen, und die Zahl der indirekt Betroffenen ist noch weitaus größer. Unzählige Selbsthilfegruppen leisten hier einen wichtigen Beitrag für unsere Gesellschaft, sie begleiten Menschen über eine lange Zeit des oftmals sehr steinigen Weges“, so Minister Dr. Andreas Philippi. „Sie bringen Betroffene zusammen, die sich in einer schwierigen Situation gegenseitig unterstützen und Mut machen“.

Die Ersatzkassen fördern die Selbsthilfe finanziell auf verschiedenen Ebenen. In Niedersachsen unterstützen sie 45 Landesverbände von Selbsthilfeorganisationen, rund 1.500 vor Ort aktive ehrenamtliche Selbsthilfegruppen sowie 44 Kontaktstellen mit insgesamt über 2,4 Millionen Euro pro Jahr.

Aus Pressemitteilung des Verbandes der Ersatzkassen (vdek) Niedersachsen vom 7. Juni 2023

KREUZBUND-CHAT

- Für alle Sucht-Themen offen
- Selbsthilfe von Betroffenen für Betroffene
- Moderiert durch Betroffene & Angehörige mit langjähriger Selbsthilfe-Erfahrung
- Anonym & datengeschützt chatten
- Einfach von zu Hause und unterwegs mit Gleichgesinnten austauschen

kreuzbund.de → chat → zum chat

Hilfe für Suchtbetroffene & Angehörige

Immer für Dich da!

DV Würzburg

In der Ruhe liegt die Kraft

Vom 9. bis 11. Juni 2023 haben 27 Personen am „Trau-Dich-Seminar“ in der Rhön teilgenommen. Am Freitagmittag waren alle Teilnehmenden in der Umweltbildungsstätte in Oberelsbach angekommen und begrüßten sich gut gelaunt während eines kleinen Imbisses. Danach informierte uns das Organisationsteam Kerstin und Roland Burkert und Elke Brehm über die geplanten Aktivitäten.

Um 15 Uhr trafen wir uns zum Modul „Stress ohne mich“. Wir machten eine kleine Wanderung am Gangolfsberg. Unser Leiter beeindruckte uns mit seinem enormen Fachwissen aus den Bereichen Flora und Fauna, Geologie und Geschichte der Rhön. Er erklärte uns anschaulich den vulkanischen Ursprung der Rhön und die Entstehung von Basaltsäulen. Wie von Zauberhand kamen aus kleinen Verstecken Utensilien hervor, mit denen wir verschiedene Übungen machten. Eine große Folie wurde auf dem Boden ausgelegt, in der Mitte stand ein Glas, randvoll mit Wasser. Die Gruppe wurde aufgefordert, dieses Glas zu transportieren, ohne Wasser zu verlieren. Auch der Unterschied zwischen einer Hauskatze und einer Wildkatze wurde anhand mitgebrachter Felle erklärt. Alle Teilnehmenden dankten am Schluss dem Wanderführer für den sehr unterhaltsamen und informativen Nachmittag.

Nach dem Abendessen trafen sich die Teilnehmenden zu einer Nachbesprechung des Nachmittags, und der Abend klang in gemütlicher Runde aus.

Das Frühstück am Samstag begann mit Blumen für eine Weggefährtin, die an diesem Tag Geburtstag hatte und sich über den überraschenden Geburtstagsstrauß sehr freute. Nach dem



Frühstück fuhren wir in Fahrgemeinschaften zum Parkplatz Kaskadenschlucht. Durch die Kaskadenschlucht mit gewaltigen Felsformationen ging es vorbei am Roten Moor bis zur Fulda-Quelle mit freiem Blick auf die Wasserkuppe (siehe Fotos). Bei der Fulda-Quelle wurden wir mit belegten Brötchen, Obst und Getränken von Mitgliedern aus der Gruppe Schweinfurt 5 bestens versorgt.

Auf dem Rückweg warteten in Oberhausen Kaffee und Kuchen auf uns. Frisch gestärkt ging es über einen langen Anstieg um den Feldberg (Rhön, 815m Höhe), zur Kaskadenschlucht zurück. Nur wenige hundert Meter vor dem Erreichen unserer Autos wurden wir von einem heftigen Regenguss überrascht, der aber die gute Stimmung nicht trüben konnte.

Nach dem Abendessen trafen wir uns zur Kleingruppen-Arbeit. Es ging u.a. um Geduld (Puzzle legen) und Kreativität (Mandala ausmalen). In zwangloser Runde ging der Abend zu Ende.



Am Sonntag nach dem Frühstück trafen wir uns um 9 Uhr zur Nachbesprechung des Wochenendes und zum Basteln eines Stressballes, gefüllt mit Sand und /oder Wolle. Um 11.30 Uhr konnten alle Teilnehmenden in der Abschlussrunde ihre Eindrücke vom Seminar vortragen. Um 12 Uhr gab es Mittagessen, und danach verabschiedeten sich die Teilnehmenden voneinander.

Alle waren sich einig, dass auch das diesjährige „Trau-Dich-Seminar“ wieder ein voller Erfolg war und zur Bereicherung jedes Einzelnen beigetragen hat.

Udo Giegerich, KB-Gruppe Eisenfeld

DV Passau

Viel Nachdenkliches beim Familienseminar

„Die Kraft der abstinenter Gemeinschaft“ lautete das Thema des diesjährigen Familienseminars vom 28. bis 30. Juli 2023 in der Jugendbildungsstätte in Windberg. Dort trafen sich 17 Kreuzbündler und unser Referent Andreas Kindermann. Er ist Gemeindefereferent und Seelsorger für die Mitarbeitenden im Diözesancaritasverband Passau.



Nach einem gemeinsamen Abendessen und kurzer Vorstellungsrunde fragte Andreas uns, was rückblickend auf die letzten zwei Jahre ein jeder von uns erlebt hat. Weiter ging es mit dem Märchen „Sterntaler“ der Brüder Grimm. Darin geht es um ein Kind, das auf seinem Weg hinaus in die Welt mehrere Menschen trifft, die Hunger haben oder frieren. Das Mädchen verteilte alles, was sie hatte, ohne auf sich selbst zu achten. Als sie ihr letztes Hemd gegeben hat, regnete es für sie Sterntaler vom Himmel.

Im wahren Leben ist das aber leider anders! Unbewusst glauben wir Menschen: Ich muss Rücksicht auf andere nehmen, ihre Bedürfnisse erfüllen, niemandem zur Last fallen, dann bekomme ich die Liebe, Anerkennung oder Aufmerksamkeit, die ich brauche – das ist aber ein Trugschluss. So kämpfen manche ihr Leben lang um Liebe und Aufmerksamkeit. Andreas machte uns klar, dass jeder von uns seine eigenen Grenzen kennen und das Wort „Nein“ auch zum richtigen Zeitpunkt gebrauchen sollte.

Am Samstag fuhren wir nach einem vorzüglichen Frühstück nach Bogenberg, ein bedeutender bayerischer Wallfahrtsort. Zuerst genossen wir einen wunderbaren Rundblick und die Aussicht auf das schöne Donautal.

Der Bogenberg ist besonders durch die Kerzenwallfahrt bekannt. Das Gelübde, der Muttergottes jedes Jahr ein Kerzenopfer darzubringen, soll bis auf das Jahr 1475 zurückgehen. Es wurde aufgrund der Bedrohung der Wälder um Holzkirchen durch den Borkenkäfer abgelegt. So tragen seitdem alle Jahre Pilger am Pfingstsonntag in einem zweitägigen Fußmarsch eine 13 Meter hohe und etwa ein Zentner schwere Kerze auf den Bogenberg. Sie besteht aus einer Holzstange, die mit ro-

tem Wachs umwickelt wird. Der Transport der Kerze erfolgt zunächst liegend. Am Fuß des Berges wird die Kerze aufgerichtet und stehend zum Gipfel getragen. Jede dieser Opferkerzen bleibt zwei Jahre in der Kirche stehen. Wir sangen gemeinsam die Lieder „Lobe den Herren“ und „Segne du Maria“ und verabschiedeten uns von diesem beeindruckenden Ort.

Am Nachmittag übermittelte uns Andreas das Märchen von den Bremer Stadtmusikanten. In der Geschichte sind die Tiere ihren Besitzern aufgrund ihres Alters nicht mehr nützlich und sollen fortgejagt oder sogar getötet werden. Der Esel ist der erste, der nicht nur Reißaus nimmt, sondern auch gleich einen Plan schmiedet. Statt sich in sein Schicksal zu fügen, will er lieber Stadtmusikant in Bremen werden. Er überredet den Hund, die Katze und den Hahn zu dieser aberwitzigen Idee, denn „Etwas Besseres als den Tod findest Du überall!“

Was wir daraus lernen können: Auch in der aussichtslosesten Lage kann Kraft für einen Neuanfang geschöpft werden. Zusammen ist man stärker als allein.

Am Sonntag begann unser Tag mit den Liedern „Morning has broken“ und „Jeden Morgen beginnt ein neuer Tag.“ Anschließend erzählte uns Andreas die Geschichte von Schneewittchen und ihrer Stiefmutter. Für sie war der Spiegel das Maß der Schönheit und die einzige Möglichkeit Wertschätzung zu erlangen. Solange er ihr die Antwort gab, sie sei die Schönste im ganzen Land, war die Welt in Ordnung. Als er aber sagte, dass Schneewittchen schöner sei als sie, versuchte die neidische und egoistische Frau mehrmals Schneewittchen umzubringen. Am Ende der Geschichte musste die Stiefmutter bei der Hochzeit des jungen Königspaares auf glühenden Kohlen tanzen, bis sie tot umfiel.

Das Märchen zeigt uns auf eindrucksvolle Weise, wohin krankhafte Eitelkeit führen kann. Wir müssen wieder lernen, in Würde alt zu werden und nicht dem Jugend- und Schönheitswahn zu verfallen.

Beim anschließenden Rundgang durch die Klosterkirche erklärte uns Andreas die kunstgeschichtlich sehr bedeutsamen vier Seiten- bzw. Kulissenaltäre, eine bunte, malerische Wald- und Gartenlandschaft mit Grottenwerk und Wasserspielen. Andreas animierte uns, über die Bedeutung der Symbolfiguren für uns persönlich nachzudenken.

Mit Liedern und Gedanken an Familie, Freunde, Bekannte und Verstorbene beendeten wir unser Wochenendseminar. Wir dankten uns bei Andreas für die schönen und informativen Tage. Besonders gut gefallen hat uns die ruhige Art und Weise und sein beeindruckend gutes Gedächtnis. Ein Dank geht auch an Irene und Franz für die Organisation.

Im Mai 2024 wollen wir uns wieder zum Familienseminar in der Jugendbildungsstätte Windberg treffen.

Elfriede Höfl, Frauenbeauftragte im DV Passau

DV Mainz

Reise an den Lago Maggiore

Nach vier langen Jahren Corona-Pause machten sich 36 Weggefährterinnen und Weggefährten im verregneten Deutschland auf den Weg an den sonnigen Lago Maggiore nach Brebbia, um vom 30. Juli bis 5. August 2023 an der diesjährigen Bildungs- und Besinnungsfreizeit teilzunehmen. Bis dahin war allerdings einige Geduld erforderlich, denn vor dem Gotthard-Tunnel musste sich unser freundlicher und hilfsbereiter Busfahrer Lars durch einen dreistündigen Stau kämpfen. Beim ersten Blick auf den traumhaft schönen Lago Maggiore waren aber die Reisestrupazen vergessen. In Brebbia empfing uns Achim, der sympathische und stets entgegenkommende Leiter der Ferienanlage, der zusammen mit seiner tollen Küchen-Crew eine leckere Lasagne für uns bereithielt.

Am nächsten Tag mussten wir uns erstmal auf das schwüle und sehr warme Wetter einstellen, aber tausendmal besser als Regen und Temperaturen um 15 Grad wie zuhause!! Für den Nachmittag hatte unser Brebbia-Team Hilbert Kapps und Wolfgang Röder als ersten Ausflug den Sacro Monte di Varese (den heiligen Berg von Varese) ausgesucht, der in diesem Jahr zum Unesco-Weltkulturerbe ernannt wurde. Dann die große Überraschung: Achims Frau und Köchin in „Brebbia’s Gourmet-Küche“ hatte eine wunderschön verzierte köstliche Obsttorte gebacken. Dazu hatte uns Renate Ruppert anlässlich ihres 85. Geburtstages eingeladen.

Der nächste Tagesausflug führte uns zum Markt nach Arona, wo unsere Weggefährterinnen und Weggefährten Blusen, Ledertaschen und vieles mehr erhandelten und kauften. Danach ging es mit einem Linienschiff nach Intra, vorbei an Santa Catarina und den wunderschönen Borromäischen Inseln und von dort mit der Fähre nach Laveno zum leckeren Eisessen.

Weitere Tagesfahrten brachten uns zum Botanischen Garten der Villa Taranto mit seinen rund 20.000 Pflanzenarten auf einer ca. 20 Hektar großen Fläche bei Verbania, in den Urlaubsort Stresa mit dem einmaligen Blick auf die Borromäischen Inseln und zur kleinen Insel „Isola dei Pescatori“. Die Floßfahrt konnte zum Glück gerade noch vor einem Gewitter beendet werden.

Der bunte Abend geriet mehr zum geselligen Beisammensein, da sich nur drei Akteure für kurze Beiträge gemeldet hatten. Es war aber sehr gemütlich, so kuschelig beieinander zu sitzen, da uns ein Gewitter unter die Überdachung verbannt hatte.

Alles in allem hatten wir bei einem Traumwetter ein volles und interessantes Programm mit vielen Höhepunkten, Sonnenbränden, äußerst stechfreudigen Mücken und einem fantastischen Essen. Wir hatten eine gute, kameradschaftliche und fröhliche Gruppe. Abends wurde diskutiert, viel erzählt, Karten und angriffslustiges Tischtennis gespielt.

Die Rückreise verlief nur mit kleinen Staus. In Mainz mussten wir uns von den meisten Teilnehmenden und auch von treuen und neuen Weggefährterinnen und Weggefährten aus dem DV Fulda und Limburg verabschieden. Es gibt natürlich immer Verbesserungsvorschläge, die wir bei der nächsten Brebbia-Reise berücksichtigen werden.

Wir danken dem DV Mainz für die große finanzielle Unterstützung, die diese Reise für alle Teilnehmenden ermöglicht hat.

Ein großes Dankeschön geht ebenfalls an Hilbert Kapps und Wolfgang Röder, die die gesamte Fahrt professionell organisiert und durchgeführt haben. Wir bedanken uns auch bei Ursula Heidenreich, die jeden Morgen kurze, besinnliche Andachten mit uns gefeiert hat. Und nicht zu vergessen der tolle Kaffee-Service im Bus von Marion Bowitz und Ursula Heidenreich!

Ursel Lux





Der Kreuzbund-Diözesanverband Rottenburg-Stuttgart trauert um seinen langjährigen Geschäftsführer



Waldemar Hübner

*17. Juni 1939 † 26. Juni 2023

Waldemar Hübner war seit 1976 Mitglied im Kreuzbund und ist noch im gleichen Jahr zum (stellvertretenden) Gruppenleiter in Ellwangen gewählt worden. Dieses Amt hatte er bis 1985 inne. Von 1980 bis 2002

engagierte er sich außerdem als Kassierer, Beisitzer und 1. Vorsitzender im Stadtverband Ellwangen.

Auch auf der Diözesanebene des Kreuzbundes war er aktiv, und zwar von 1978 bis 2009 als Geschäftsführer des Kreuzbund-Diözesanverbandes Rottenburg-Stuttgart.

Für sein langjähriges ehrenamtliches Engagement wurde ihm im Jahr 2005 im Rahmen der Feierlichkeiten zum 20-jährigen Jubiläum der Kreuzbund-Gruppen Ravensburg das Verdienstkreuz der Bundesrepublik Deutschland verliehen.

Die Arbeit im Kreuzbund war für Waldemar Hübner immer eine Herzenssache. Sein Einsatz für den Kreuzbund ist beispielhaft und einmalig.

Der Vorstand des Kreuzbund-Diözesanverbandes Rottenburg-Stuttgart



Wir trauern um unseren Weggefährten

Karljosef Krawinkel



der am 12. Juni 2023, neun Tage nach Vollendung seines 85. Lebensjahres, nach schwerer Krankheit gestorben ist.

Karljosef Krawinkel trat 1981 in den Kreuzbund ein und wurde 1989 in den Vorstand des Kreuzbund-Diözesanverbandes Essen gewählt. Er war viele Jahre in unterschiedlichen Funktionen für den Kreuzbund tätig. Als Gruppenleiter, stellvertretender Vorsitzender, Geschäftsführer und Bundesdelegierter hat er immer die Anliegen der Menschen in den Mittelpunkt gestellt. Für seine Verdienste um die Sucht-Selbsthilfe wurde ihm die silberne Caritasnadel verliehen.

Krankheitsbedingt hatte er sich in den vergangenen Jahren zurückgezogen, die Belange und Anliegen des Kreuzbundes aber weiterhin mit viel Interesse verfolgt. In unserem Verband war er sehr beliebt und geschätzt.

Wir werden Karljosef ein ehrendes Andenken bewahren. Unsere Anteilnahme gilt seiner Ehefrau Beate und der Familie.

*Für den Kreuzbund-Diözesanverband Essen:
Michael Hülsen (Vorsitzender)
Ulla Barnberg (Geschäftsführerin)*



Der DV Aachen trauert um seinen Ehrenvorsitzenden

Hans-Werner Bergrath

*14. Oktober 1934 † 02. Juli 2023

Hans-Werner Bergrath hat sich jahrzehntelang in der Sucht-Selbsthilfe im Kreuzbund engagiert als Mitglied, Gruppenleiter und im Vorsitz des Diözesanverbandes.

Er hat uns auch nach seiner Amtszeit bis 2022 begleitet.

Er hat auf seine humorvolle und verständnisvolle Art viele Fragen beantwortet und vielen unsicheren Gruppenmitgliedern damit ihre Ängste genommen. Er hat ihnen damit geholfen, von der Therapie in die reale Welt zurückzukehren.

Wir sind dankbar für seine 43 Jahre Zugehörigkeit und Engagement in der Sucht-Selbsthilfe und werden ihn sehr vermissen.

Für den Kreuzbund-Diözesanverband Aachen

In Erinnerung an unsere verstorbenen Weggefährten

Roswitha König
Schweinfurt 3
18. Mai 2023

Karljosef Krawinkel
Essen-Altendorf 1
12. Juni 2023

Hedwig Henschel
DV Berlin – Einzelmitglied
20. Mai 2023

Waldemar Hübner
Ravensburg 2
26. Juni 2023

Horst Bartl
DV Würzburg – Einzelmitglied
21. Mai 2023

Hans-Werner Bergrath
DV Aachen – Einzelmitglied
2. Juli 2023

Wioletta Jäger
Elsenfeld
1. Juni 2023

Theo Schweres
Friesoythe - St. Marien
2. Juli 2023

Hans-Georg Kiwitt
Essen-Frohnhausen 5
1. Juni 2023

Kristina Hilbert
Ulm-Wiblingen
4. Juni 2023

Hans-Dieter Imhof
Groß-Gerau 2
7. Juni 2023

Werner Stachura
DV Regensburg – Einzelmitglied
13. Juli 2023

Wilhelm Scheuerlein
Ansbach
11. Juni 2023

Mathias Hantke
DV Berlin – Einzelmitglied
22. Juli 2023

Es bleiben Glaube, Liebe, Hoffnung

Neunte Aktionswoche Alkohol



**ALKOHOL?
WENIGER IST
BESSER!**

www.aktionswoche-alkohol.de

Geldspritze für einen guten Zweck: Die DAK-Gesundheit in Hamm unterstützt die Arbeit der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) mit 90.450 Euro. Mit der Förderung der Krankenkasse wird die „Aktionswoche Alkohol 2024“ ermöglicht.

„Wir freuen uns sehr über diese Unterstützung und danken der DAK-Gesundheit“, sagt Christina Rummel, Geschäftsführerin der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS). Ziel der Aktionswoche Alkohol ist es, eine breite Öffentlichkeit über die Risiken von Alkohol zu informieren.

Unter dem Motto „Alkohol? Weniger ist besser!“ lädt die DHS dazu ein, sich im nächsten Jahr vom 8. bis 16. Juni mit eigenen Veranstaltungen oder Onlineformaten zu beteiligen. Mitglieder von Selbsthilfegruppen, Fachleute aus Beratungsstellen und Fachkliniken, Betriebe, Hochschulen, Kommunen, Arztpraxen, Apotheken, Ehrenamtliche, die in Vereinen und Kirchen aktiv sind und viele mehr können mitmachen. „Die Aktions-

woche Alkohol lebt von der Vielfalt der teilnehmenden Akteure, um das Anliegen möglichst vielen Menschen näherzubringen“, sagt Sonja Hechsel, Chefin der DAK-Gesundheit in Bielefeld. „Die Förderung ist daher für uns mehr als nur eine gesetzliche Aufgabe.“

Im Fokus der 9. Auflage der bundesweiten Präventionskampagne stehen die Auswirkungen des Alkoholkonsums auf Dritte. Ziel ist es, eine breite Öffentlichkeit über die Risiken des Alkoholkonsums zu informieren und möglichst viele Menschen zum Nachdenken über ihren eigenen Umgang mit Alkohol anzuregen.

Als zentrale Dachorganisation der Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe in Deutschland liefert die DHS Ideen für Aktionen und Veranstaltungsformate, entwickelt das Campaigning und macht bundesweit Öffentlichkeitsarbeit.

Ab dem Frühjahr 2024 können sich Veranstalterinnen und Veranstalter über die zentrale Plattform www.aktionswoche-alkohol.de anmelden und Materialien bestellen.

Aus: Pressemitteilung der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) vom 10. Mai 2023



Christina Rummel, DHS-Geschäftsführerin (li.), und Sonja Hechsel, Chefin der DAK-Gesundheit in Bielefeld

Mehr Alkoholunfälle im Jahr 2022

Im Jahr 2022 sind in Deutschland 2.788 Menschen bei Straßenverkehrsunfällen ums Leben gekommen, das sind neun Prozent mehr als im Vorjahr. Verletzt wurden im vergangenen Jahr rund 361.000 Menschen, das ist ein Anstieg von zwölf Prozent. Dennoch blieb die Zahl der Getöteten und Verletzten auf

einem der tiefsten Stände seit fast 70 Jahren. Die Zahlen lagen auch niedriger als im Vor-Corona-Jahr 2019.

Insgesamt registrierte die Polizei im vergangenen Jahr rund 2,4 Millionen Unfälle, das sind vier Prozent mehr als im Vorjahr. Meist blieb es bei einem Sach-

schaden. Auffällig ist die Zunahme bei Alkoholunfällen: Bei fast 39.000 Unfällen war mindestens eine beteiligte Person alkoholisiert, das sind 19 Prozent mehr Alkoholunfälle als im Vorjahr.

Aus: Pressemitteilung des Statistischen Bundesamtes vom 12. Juli 2023

Einsparungen bei Suchtprävention schaden der ganzen Gesellschaft

Auch die Suchtprävention ist von Aden Kürzungen im Etat des Bundesgesundheitsministeriums massiv betroffen. Bei den Projekt- und Kampagnenmitteln des Bundes sollen im nächsten Jahr rund vier Millionen Euro wegfallen. Die Kürzungen von rund 13,2 Mio. Euro im Jahr 2023 auf 9,2 Mio. Euro in 2024 betreffen die „Aufklärungsmaßnahmen auf dem Gebiet des Drogen- und Suchtmittelmissbrauchs“. Die Einsparungen werden dramatische Folgen haben, warnt die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS).

Suchtprävention ist unverzichtbar

„Millionen Menschen in Deutschland haben Suchtprobleme. Die Betroffenen – und auch ihr soziales Umfeld, leiden unter einem hohen Verlust an Gesundheit und Lebensqualität. Suchtprävention

trägt entscheidend dazu bei, Bürgerinnen und Bürgern ein gesundes Leben zu ermöglichen. Kürzlich wurde in Studien erneut nachgewiesen, dass in Suchtprävention investierte Mittel eine hohe Effizienz in der Vermeidung von volkswirtschaftlichen Folgekosten haben. Die geplanten Mittelkürzungen sind daher nicht hinnehmbar und müssen dringend zurückgenommen werden“, sagt Dr. Peter Raiser, Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS).

Cannabis-Prävention muss ausgebaut werden

Insbesondere für die geplante Cannabis-Regulierung müssen aus Sicht der DHS ausreichend Mittel zur Verfügung gestellt werden. „Das gilt insbesondere im Bereich der Suchtvorbeugung bei Kindern, Jugendlichen und anderen vulnerablen Zielgruppen. Es gibt eine gesamtgesellschaftliche Verantwortung für den

Schutz dieser Gruppen. Elementar ist zudem, nicht nur über Wirkung, Gefährdungen und potenzielle Risiken zu informieren, sondern auch Strategien aufzuzeigen, um Risiken zu mindern“, betont DHS-Geschäftsführer Raiser.

Verantwortung bei Bund, Ländern und Kommunen

Um die Maßnahmen der Suchtprävention flächendeckend und nachhaltig anbieten zu können, braucht es Engagement auf allen Verwaltungsebenen. Bund, Länder und Kommunen müssen einen Betrag leisten, um die Entstehung von Suchterkrankungen zu verhindern. Die DHS fordert den Bund auf, als gutes Beispiel voranzugehen und die Mittel nicht zu kürzen, sondern angesichts der anstehenden Aufgaben zu erhöhen.

Aus: Pressemitteilung der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) vom 12. Juli 2023

Raucher-Paradies Deutschland

Deutschland ist im Kampf gegen Tabakkonsum eines der Sorgenkinder der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und eines der Schlusslichter in Europa. „Wir können wirklich nicht nachvollziehen, warum die Politik in Deutschland so lax in der Umsetzung von Maßnahmen in der Tabakkontrolle ist“, sagte Rüdiger Kreh, WHO-Direktor für Gesundheitsförderung.

Weltweit berichtet die WHO dagegen von Fortschritten. Immer mehr Länder gehen gegen das Rauchen vor. Inzwischen leben 5,6 Milliarden Menschen in Ländern, die wenigstens eine der von der WHO empfohlenen Maßnahmen zum



Schutz von Nichtrauchern umgesetzt haben, heißt es im neuen Bericht über die Tabak-Epidemie. Dazu gehören:

- Werbeverbote
- Rauchverbote in öffentlichen Räumen

- hohe Besteuerung von Tabakprodukten
- drastische Warnungen vor dem Rauchen auf Zigarettenpackungen
- Ekelbilder auf Packungen

In Deutschland fehlen laut WHO mehrere Elemente: „Die letzten Preiserhöhungen für Zigaretten liegen unterhalb der Inflationsrate und machen Rauchen im Endeffekt billiger, nicht teurer“, betonte Kreh. Das Rauchverbot in Gaststätten sei ein Flickenteppich, das Werbeverbot werde nur mangelhaft umgesetzt.

dpa vom 31. Juli 2023

Alkoholkonsum in der Familie

Der Alkoholkonsum der Eltern beeinflusst das spätere Trinkverhalten der Kinder und deren Einstellung zum Alkohol. Ein überdurchschnittlich hoher Alkoholkonsum des Vaters oder der Mutter kann dazu führen, dass die Kinder selbst problematisch trinken und später möglicherweise eine alkoholbezogene Störung entwickeln.

Insbesondere im Jugendalter nimmt die wahrgenommene Wahrscheinlichkeit negativer Folgen des Alkoholkonsums ab, während die wahrgenommene Wahrscheinlichkeit positiver Folgen zunimmt. Das wirkt sich auch auf den Beginn des Alkoholkonsums bei Kindern und Jugendlichen aus.

Das zeigen Längsschnittdaten aus dem Vereinigten Königreich von 5160 Personen (49,1 Prozent weiblich) und ihren leiblichen Eltern. Die Daten wurden im Alter von 13,5, 17, 20 und 24 Jahren erhoben. Ein Ergebnis: Rund 48 Prozent der Kinder hatten bereits im Alter von 12 Jahren ein ganzes Glas Alkohol getrunken. Dieser Anteil stieg bis zum Alter von 17 Jahren auf 94 Prozent.

Mit Beginn des eigenen Alkoholkonsums steigen die Erwartungen an soziale Aufwertung und Entspannung. In der Folge kann sich der eigene Alkoholkon-



sum weiter erhöhen, da durch den Konsum positive Veränderungen oder Verbesserungen der Lebensumstände erwartet werden. Ein früher Einstieg in den Alkoholkonsum und ein erhöhter Alkoholkonsum im Jugendalter sind wiederum mit einem größeren Risiko für eine Alkoholkonsumstörung im Erwachsenenalter verbunden.

Aus diesem Grund ist die Suchtprävention besonders wichtig, da eine frühe Al-

koholexposition einen verstärkenden Risikofaktor darstellt. Durch frühzeitige Präventionsmaßnahmen könnte auch die Wahrscheinlichkeit des Rauschtrinkens verringert werden.

Aus: 50. Newsletter des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters vom 1. August 2023

„Sucht und soziales Umfeld“



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

Das ist Thema der 62. Fachkonferenz SUCHT der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen vom 13. bis 15. November 2023 in Berlin-Adlershof.

Sucht zieht Kreise: Problematischer Substanzkonsum und Abhängigkeitserkrankungen betreffen nicht nur Konsumierende. Sie wirken sich auch auf andere aus. Zugleich beeinflusst der gesellschaftliche Kontext die Entstehung und Bewältigung von Substanzkonsumstörungen und Verhaltenssuchten.

Die DHS Fachkonferenz SUCHT 2023 stellt das Thema „Sucht und soziales Umfeld“ in den Fokus. Fachvorträge und Fo-

ren nehmen aktuelle themenbezogene Problemlagen in den Blick. Es werden Lösungsansätze diskutiert und zukunftsweisende Perspektiven für die Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe aufgezeigt. Die Veranstaltung findet vom 13. bis 15. November 2023 in Berlin-Adlershof statt.

Informationen zum Programm und zur Anmeldung unter:
www.dhs-fachkonferenz.de

Lehren für das Alter

Am 21. Juni 2023 fand in der Median Klinik Wigbertshöhe das 19. Hersfelder Forum „Alter und Sucht“ statt. Das diesjährige Thema der Tagung lautete: „Bittere und dennoch vergnügliche Lehren für das Alter, wie sie das Märchen erteilt.“ Referent war Prof. Dr. Hans-Heino Ewers, emeritierter Professor an der Universität Frankfurt am Main (Germanistik, Philosophie und Politologie) und Leiter des Instituts für Jugendbuchforschung. 47 Teilnehmende waren dabei.

Die Rezeption von Märchen hat sich im Lauf der Jahrhunderte im deutschsprachigen Raum stark gewandelt. Ursprünglich waren die Märchenerzählungen hauptsächlich – oftmals erotisch aufgeladene – Heirats- und Liebesgeschichten, erzählt von Frauen für Frauen. Die Gebrüder Grimm sammelten und veröffentlichten die bis dato zumeist nur mündlich überlieferten Märchen Anfang des 19. Jahrhunderts und machten sie so einem breiten Publikum zugänglich. Richteten sich die Märchenerzählungen zuvor vor allem an ein erwachsenes Publikum, „verkamen“ die Märchen ab der Mitte des 19. Jahrhunderts zu ihrem heutigen Erscheinungsbild: Sie wurden kindgerecht verpackt und in die Kinderzimmer „verbannt“.

Die Alten, die in den ursprünglichen Märchen vorkamen, waren zumeist hässlich, die Jungen schön und begehrenswert. Thematisch ging es in den Märchenerzählungen um die Rivalität zwischen Jung und Alt, Mord und Totschlag, Verlust der Jugend und der Schönheit, Endlichkeit des Lebens, Eifersucht, den Wunsch der Alten, noch einmal jung und begehrenswert zu sein, um die Loslösung aus dem Elternhaus und Individualität.

In der psychotherapeutischen Arbeit mit älteren suchtkranken Menschen spielen die Rückschau auf das gelebte Leben und die Würdigung der Lebensleistung eine wichtige Rolle. So wie der Traum nach Sigmund Freud der „Königsweg zum Unbewussten“ ist, bringt uns die Beschäftigung mit Märchen auf eine zumeist freudvolle Art und Weise zurück in das „Land, das lange zögert, ehe es untergeht“ (Rilke). Die Beschäftigung mit den Märchen aus der Kindheit – und gerade die ältere Generation durfte oft noch erleben, dass ihnen Märchen vorgelesen oder erzählt wurden - weckt die Erinnerung an eine Zeit, in der man sich als Kind bei allem Leid, das vielleicht ansonsten ertragen und erlitten werden musste, sicher und geborgen fühlen konnte. So bieten sich die Märchen als

ein mögliches Thema in der Gestaltungstherapie wie auch im Rahmen der Gruppen- und Einzeltherapie von Älteren an.

Am Nachmittag der eintägigen Veranstaltung in der Fachklinik standen die Begegnung und das Gespräch der Teilnehmenden am Hersfelder Forum „Alter und Sucht“ mit den älteren suchtkranken Patienten (Konzept +55 für ältere alkohol-, medikamenten- und glücksspielabhängige Männer und Frauen) im Mittelpunkt. Der Leiter des Konzeptes Jean Schwager informierte die Teilnehmenden über die Besonderheiten des Therapieangebotes der Fachklinik: Im Zentrum steht die Gruppentherapie in der altershomogen zusammengesetzten Gruppe. Das Durchschnittsalter in den drei +55-Gruppen der Klinik lag im Jahr 2022 bei 65 Jahren; die bisher älteste Patientin war im 85. Lebensjahr. Das Erleben, mit der Suchterkrankung als älterer Mensch nicht alleine da zu stehen, mindert die stark vorhandenen Scham- und Schuldgefühle. Die Gemeinschaft in der Gruppe stärkt die Kontakt- und Beziehungsfähigkeit der Klienten, und altersspezifische Themen wie Trauer und Verlusterfahrungen, Einsamkeit, Depression, Langeweile etc. können ausgesprochen und bearbeitet werden. Zurzeit werden 29 Personen dieser Altersgruppe in der Klinik Wigbertshöhe behandelt.

Die begleitenden Therapien (Beschäftigungstherapie, Sport, Freizeittraining) werden passgenau auf die Bedürfnisse der älteren Patienten ausgerichtet und dienen zur Mobilisierung der verloren gegangenen Ressourcen und zur Wiedererweckung der Lebensfreude. Spezielle Sondergruppen (Hirnleistungstraining, Rückenschule, Yoga, Nordic Walking, Rückfallprophylaxe, Stressbewältigung...) sowie Fachvorträge rund um das Thema Sucht runden das Therapieangebot ab.

*Jean-Christoph Schwager, Sozialtherapeut,
Leiter des Konzeptes „Sucht im Alter“ der
Median Klinik Wigbertshöhe*



Auf dem Weg in die Suchthilfe

Am 17. Juni 2023 haben wir einen Lots*innen-Fachtag im Suchthilfezentrum Darmstadt veranstaltet. Aufgrund der Pandemie war das in den vergangenen Jahren nicht möglich, umso mehr freute sich das Team des Lotsennetzwerks Rhein-Main auf diesen Tag!

Bei schönstem Sommerwetter trafen sich 14 Lots*innen und das Team, bestehend aus Jost Schmidt, Maike Häusser und mir vom Caritas-Verband Darmstadt, um in einen Austausch zu kommen.

Eine Kollegin aus dem Suchthilfezentrum, Helga Lack, holte uns alle mit einem spannenden Impulsvortrag zum Thema

„Ambivalenzen in der Sucht“ ab. Anschließend wurde in Kleingruppen gearbeitet. Fragestellungen waren z.B.: Wo steht mein „zu Lotsender“? Was kann ich ihm an diesem Punkt anbieten? Wie kann er in die Handlung kommen? Der Vortrag umriss die Phasen der Veränderung nach DiClemente und Prochaska, in denen sich Menschen mit Suchtmittelabhängigkeiten befinden. Denn es ist wichtig, jeden Hilfesuchenden dort abzuholen, wo er/sie steht.

Abgerundet wurde unser Tag mit leckerem Catering und Kuchen. Wir sind sehr dankbar, dass es so viele Menschen gibt, die uns ehrenamtlich bei diesem Projekt unterstützen und betroffenen suchtkran-

ken Menschen den Weg in unser Suchthilfesystem ebnen.

Das Lotsennetzwerk Rhein-Main wurde 2015 ins Leben gerufen. Seither wurden rund 350 Menschen gelotst. Zurzeit haben wir 51 Lots*innen. Die Veranstaltung war primär als Dank fürs sie gedacht. Auch der Austausch der ehrenamtlichen Lots*innen ist uns neben der regelmäßigen Supervision, die wir digital anbieten, sehr wichtig. Außerdem bauen wir immer auch einen fachlichen Austausch zum Thema Sucht in unsere Fachtage ein.

*Nora Courtpozanis, Suchttherapeutin /
Kordinatorin des Lotsennetzwerks
Rhein-Main*

Andere Probleme – andere Kommunikation

In Düsseldorf gibt es seit November 2019 eine Kreuzbund-Gruppe für suchtkranke Führungskräfte. Im Vorfeld hatte die Leiterin der Sozialen Dienste bei Henkel den Kreuzbund-Kreisverband Düsseldorf darauf aufmerksam gemacht, dass es für diese Menschen kaum Selbsthilfe-Angebote gibt und eine solche Gruppe angeregt. Gunhild Ahmann hat sich mit Klaus Kuhlen (66), Vorsitzender des Kreuzbund-Kreisverbandes Düsseldorf und Leiter der Gruppe, darüber unterhalten.



Klaus Kuhlen

WEGGEFÄHRTE: *Gab es Bedenken, eine eigene Gruppe für suchtkranke Führungskräfte anzubieten?*

Klaus Kuhlen: Ja, wir waren zunächst skeptisch und haben die Meinung vertreten, dass in unseren Gruppen alle Menschen gleich sind und eine solche Gruppe zu elitär wirkt. Auch in unseren „normalen“ Gruppen gab es unterschiedliche Reaktionen, einige Gruppenmitglieder haben sich aufgeregt, sie fühlten sich zurückgesetzt

und meinten, die Führungskräfte halten sich wohl für bessere Menschen.

Wer besucht die Gruppe für Führungskräfte? Geht es ihnen v.a. um Anonymität?

Die Gruppenbesucher sind alkohol-, kokaïn- oder mehrfachabhängig. Zurzeit haben wir 13 regelmäßige Teilnehmer, und zwar nur suchtkranke Männer. Angehörige sind bisher nicht gekommen. Eine Frau

hat einige Zeit die Gruppe besucht, sie ist aber leider rückfällig geworden und dann nicht mehr wiedergekommen. Die Gruppenmitglieder sind Manager, Ärzte, Rechtsanwälte, selbständige Unternehmer im Alter von Mitte 30 bis 76. Nur wenige von ihnen haben im Vorfeld eine stationäre Therapie gemacht, wenn doch in einer Privatklinik. Einige sind in ambulanter psychotherapeutischer Behandlung.

Ihnen ist es wichtig, anonym zu bleiben. Sie möchten nicht in der Sucht-Selbsthilfegruppe einen ihrer Mitarbeiter treffen. Ich habe die Beobachtung gemacht, dass sie v.a. am Anfang der Abstinenz nicht offen mit ihrer Suchterkrankung umgehen, aus Scham und aus Angst vor Stigmatisierung. Ihre Suchterkrankung soll v.a. im beruflichen Umfeld nicht bekannt werden. Mit der Zeit ändert sich das dann aber häufig, so ist es ja auch bei vielen anderen Gruppenmitgliedern.

Warum brauchen Führungskräfte eine eigene Gruppe? Haben sie spezielle Probleme?

me? Wirkt sich ihre Suchtkrankheit anders aus?

Suchtkranke Führungskräfte haben andere Befindlichkeiten und andere Probleme. Oft stehen sie unter großem Druck, müssen ein Projekt abschließen, haben Verantwortung für Personal und bewegen Millionen. Der Stress im Beruf ist möglicherweise auch eine Ursache für den Griff zum Suchtmittel. Dann kann ein Kreislauf entstehen: Zum beruflichen Druck kommen dann noch Probleme in der Partnerschaft und in der Familie. Und zur Entspannung wird dann wiederum das Suchtmittel benutzt. Ich habe das selbst erlebt, ich war 20 Jahre selbständiger Unternehmer und kann mich gut in die Situation suchtkranker Menschen mit viel Verantwortung zurückversetzen und einfühlen.

Bisher hat nur ein einziger Gruppenbesucher wegen seiner Suchterkrankung seine Position verloren, die anderen haben ihren Job behalten. Für viele von ihnen ist der Beruf ja auch eine Motivation,

trocken zu werden bzw. abstinent zu bleiben.

Verstehen sich suchtkranke Führungskräfte untereinander? Wie ist das Gesprächsklima in der Gruppe im Vergleich zu der anderen Gruppe, die Du leitest?

Grundsätzlich habe ich keine anderen Aufgaben als in der „normalen“ Gruppe. Im Vergleich fällt mir auf, dass die Gruppenmitglieder sehr zuverlässig sind, sie melden sich z.B. ab, wenn sie nicht zum Gruppenabend kommen können. Die Gespräche sind anspruchsvoller, es geht um andere Themen, häufig um berufliche Dinge, sie nehmen natürlich mehr Raum ein. Die Gruppenmitglieder bewegen sich auf einem anderen Niveau, sie haben eine andere Kommunikation, in ihren Berufen haben sie das Sprechen gelernt und gehen sehr achtsam und respektvoll miteinander um. Es gibt kaum Streitereien untereinander. Außerhalb der Gruppe geht allerdings jeder seines Weges, gemeinsame Gruppenaktivitäten gibt es nur selten,

höchstens mal ein weihnachtliches Frühstück.

Wie macht ihr diese Gruppe bekannt? Wie werden potenzielle Gruppenmitglieder darauf aufmerksam?

Der Kreuzbund Düsseldorf organisiert zwei bis dreimal im Jahr ein Netzwerktreffen. Dazu laden wir Betriebe, Kliniken, z.B. die private Oberbergklinik, und Beratungsstellen ein. Außerdem machen wir das Angebot auf unserer Internetseite bekannt. Die Zahl der regelmäßigen Gruppenbesucher zeigt, dass es auf jeden Fall seine Daseinsberechtigung hat.

Weitere Informationen:

Kreuzbund-Kreisverband Düsseldorf
 Klaus Kuhlen
 Geschäftsstelle Hubertusstr. 3, 40219 Düsseldorf
 Telefon: 0211 / 17939481 oder 0177 / 8701685
 E-Mail: klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de, www.kreuzbund-duesseldorf.de

Kirchensteuer in der Kritik

Rund drei Viertel der Menschen in Deutschland finden die Kirchensteuer nicht mehr zeitgemäß. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts YouGov im Auftrag der Deutschen Presse-Agentur. 74 Prozent der Befragten gaben demnach an, dass sie das Einziehen der Kirchensteuer für überholt halten, nur 13 Prozent stehen der Kirchensteuer positiv gegenüber, weitere 13 Prozent machten keine Angaben.

Von den Menschen, die sich in der Umfrage als Christen bezeichneten, gaben 43 Prozent an, das Zahlen der Kirchensteuer könne auch sie zum Austritt bewegen. Gleichzeitig beurteilten 61 Prozent aller Befragten die karitativen Aufgaben der Kirche in Kindergärten, Krankenhäusern und der Altenpflege als wichtig oder sogar sehr wichtig. Der Religionspädagoge Ulrich Riedel befürchtet

ohne die Kirchensteuer große Einschnitte. „Sicher ist, dass beide Kirchen viele Angebote ohne die Kirchensteuer nicht mehr aufrechterhalten könnten. Darunter finden sich auch viele soziale Angebote, die im Sinn der Wohlfahrt sind und von den Menschen akzeptiert werden.“

Zu schaffen macht beiden großen Kirchen der massenhafte Verlust von Mitgliedern. Allein 2022 traten mehr als eine halbe Million Menschen aus der katholischen und rund 380.000 Menschen aus der evangelischen Kirche aus. Inzwischen ist die Mehrheit der Deutschen nicht mehr Mitglied einer der großen christlichen Kirchen. Die katholischen und evangelischen Christen machten laut Statistischem Bundesamt Ende 2022 rund 40 Millionen der Gesamtbevölkerung von 84 Millionen aus.

Die katholische Kirche hat im vergangenen Jahr trotz schwindender Mitglie-

derzahl mehr als 6,8 Milliarden Euro Kirchensteuern eingenommen, bei der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD) waren es rund 6,2 Milliarden.

Laut einer Prognose aus dem Jahr 2019 könnten die Kirchensteuereinnahmen der beiden großen Kirchen wegen steigender Löhne der Steuerzahler*innen bis ins Jahr 2060 in etwa auf dem Niveau von 13 Milliarden Euro bleiben – allerdings bei steigenden Ausgaben, die in ca. 40 Jahren bei knapp 25 Milliarden liegen könnten. Die Kaufkraft wird dann rund 50 Prozent unter der von 2017 liegen. Die Kirchen haben sich darum schon seit einiger Zeit einen Sparkurs verordnet.

Aus: WDR 5 Morgenecho vom 29. Juni 2023 / Pressemitteilungen der Deutschen Bischofskonferenz vom 28. Juni 2023 und des Statistischen Bundesamtes vom 20. Juni 2023

Menschen bei rauchfreiem Leben besser unterstützen

Mit mehr als 127.000 tabakbedingten Todesfällen pro Jahr allein in Deutschland ist der Tabakkonsum nach wie vor das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko. Lungenkrebs ist bei Männern die zweithäufigste Krebserkrankung, bei Frauen die dritthäufigste. Etwa 90 Prozent aller Lungenkrebsfälle gehen auf das Rauchen zurück. Jährlich erkranken ca. 56.000 Menschen neu an einem Lungenkarzinom, nur 20 Prozent von ihnen überleben.

Die hohe Sterblichkeit kann gesenkt werden, indem weniger Menschen zur Zigarette greifen, ist Burkhard Blienert, Bundesbeauftragter für Sucht- und Drogenfragen, überzeugt. Er fordert am Welt-Lungenkrebstag am 1. August mehr Anstrengungen, um Menschen vom Rau-



chen abzuhalten und Raucher*innen beim Ausstieg zu unterstützen.

Darum habe sich die Ampelregierung im Koalitionsvertrag auf weitere Regulierungen und engere Grenzen bei der Werbung und beim Sponsoring für Tabak verständigt, erinnert Blienert. „Denn wir wissen: Je häufiger etwa Jugendliche mit Tabakwerbung konfrontiert werden, desto früher fangen sie mit dem Rauchen an. Bestehende Lücken bei der Werberegulierung müssen durch Verbote geschlossen werden, z.B. bei der kostenlosen Abgabe von E-Zigaretten, bei der Kinowerbung, bei Filmen und beim Sponsoring von Festivals.“

Aus: Pressemitteilung des Beauftragten der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen vom 31. Juli 2023

Rauchverbot im Auto soll Kinder schützen

Rauchen am Steuer soll künftig verboten sein, wenn Minderjährige oder Schwangere im Auto mitfahren. Das sieht ein Entwurf des Bundesgesundheitsministeriums vor. Minderjährige und ungeborene Kinder könnten sich in einer solchen Situation der Gefährdung durch Passivrauchen nicht entziehen. Sie seien eine „besonders vulnerable Personengruppe“, für die mit der Gesetzesänderung der erforderliche Schutz vor dem Passivrauchen gewährleistet werden soll. Das geplante Verbot soll für Tabakzigaretten, E-Zigaretten, erhitzte Tabakprodukte und Cannabis gelten.

In seinem Entwurf warnt das Bundesgesundheitsministerium: „Bereits beim Rauchen einer Zigarette steigt die Kon-

zentration der Tabakrauchpartikel im Fahrzeug rapide an“. Wegen des geringen Raumvolumens sei die Rauchbelastung im Auto extrem, und auch das Einatmen von Tabakrauch, ohne selbst zu rauchen, könne schwere Erkrankungen der Atemwege, des Herzens oder einen Schlaganfall zur Folge haben. Bei Schwangeren drohten Fehl-, Früh- oder Totgeburten, bei Babys der plötzliche Kindstod. Ebenso sei ein Zusammenhang zwischen passivem Rauchen und Lungenkrebs nachgewiesen worden.

Bereits im vergangenen April hatte sich der Bundesrat mit einem eigenen Gesetzentwurf für ein Rauchverbot im Auto, in Anwesenheit von Minderjährigen und Schwangeren ausgesprochen. Die Länderkammer verwies auf Schätzun-

gen des Deutschen Krebsforschungszentrums, denen zufolge etwa eine Million Kinder und Jugendliche während Autofahrten Tabakrauch ausgesetzt sind.

Die Bundesregierung begrüßte diese Initiative in einer Stellungnahme und will den gesetzgeberischen Handlungsbedarf prüfen. Sie merkte jedoch verfassungsrechtliche Bedenken an. Das Auto gilt als privater Raum – Verbote könnten einen Eingriff in die private Freiheit bedeuten.

In anderen Ländern wurde ein entsprechendes Verbot bereits umgesetzt, z.B. in Italien, Griechenland, Frankreich, Belgien, Großbritannien und Österreich.

Aus: www.tagesschau.de vom 7. Juli 2023

Petition für Drogenkonsumräume in Bayern

Die Zahl der verstorbenen Drogengebraucher*innen in München ist erneut gestiegen: In diesem Jahr sind es bisher 86 Tote, im Jahr 2022 waren es im gleichen Zeitraum 73, das Jahr davor 64. Es gibt derzeit keine Drogenkonsumräume in Bayern, wie sie in anderen Bundesländern existieren. Dort können Suchtkranke ruhig, sicher und steril und unter medizinischer Aufsicht Drogen konsumieren. Das kann laut Condrobs e.V. Leben retten und wirkt gesamtgesellschaftlich sichernd und problemlösend.

Eine Überdosis erkennen, schneller helfen können, den Suchtkranken Zugang zu Hilfsnetzwerken verschaffen, das sei längst überfällig, erklärt Katrin Bahr, Geschäftsführende Vorständin Condrobs e.V. „Schon allein auch deshalb, weil man mehr Drogensüchtige erreichen kann, und auch der öffentliche Sozialraum entlastet wird. Drogenabhängige konsumieren in Kellernischen, Parks, auf Spielplätzen, in Tiefgaragen. In Schutzräumen müssen sie sich nicht verstecken“, so Bahr.

Verschiedene Kommunen in Bayern, die bayerischen Bezirkstage und die Landeshauptstadt setzen sich schon lange für die Einrichtung von Drogenkonsumräumen ein. Obwohl die bayerische Staatsregierung um die nötige Verordnung gebeten wurde, hat sie sich trotz positiver Erfahrungen aus anderen Bundesländern dagegen entschieden. In Bayern sind im vergangenen Jahr insgesamt 277 Drogentote registriert worden.

Condrobs ist Teil eines breiten gesellschaftlichen Bündnisses, das zum Internationalen Gedenktag für verstorbene Drogengebraucher*innen am 21. Juli eine Petition gestartet hat. Die Unterschriftenliste soll im Bayerischen Landtag eingereicht werden. Darin wird die Landesregierung aufgefordert, in München Drogenschutzräume einzurichten.

Aus: Pressemitteilung von Condrobs e.V. vom 24. Juli 2023



Mehr psychische Erkrankungen

Ppsychische Erkrankungen und Verhaltensstörungen waren im Jahr 2021 die häufigste Ursache für stationäre Krankenhausbehandlungen von Kindern und Jugendlichen im Alter von 10 bis 17 Jahren. Knapp 81.000 der rund 427.600 Krankenhauspatientinnen und -patienten dieser Altersgruppe wurden aufgrund dessen stationär behandelt, teilt das Statistische Bundesamt mit. Das entspricht 19 Prozent aller Krankenhausbehandlungen dieser Altersgruppe.

Zum Vergleich: Bei den Erwachsenen ab 18 Jahren machte die Diagnose nur

sechs Prozent der insgesamt 15,3 Millionen Krankenhausbehandlungen aus.

Psychisch erkrankte Kinder und Jugendliche werden am häufigsten wegen Depressionen behandelt. Zu den psychischen Erkrankungen und Verhaltensstörungen zählen auch solche, die durch Alkohol bedingt sind. Sie umfassen u.a. Folgen von Alkoholmissbrauch und akuten Alkoholvergiftungen wie Abhängigkeits- oder Entzugssyndrome. 2021 wurden knapp 9300 alkoholbedingte Behandlungsfälle registriert, die zweithäufigste Diagnose unter den psychischen Erkran-

kungen und Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen.

Bei Mädchen entfiel knapp ein Viertel der Behandlungsfälle auf diese Diagnose, bei den Jungen waren es 13 Prozent.

Nach psychischen Erkrankungen und Verhaltensstörungen waren Verletzungen und Vergiftungen der zweithäufigste Grund für einen Klinikaufenthalt von Kindern und Jugendlichen.

Aus: Pressemitteilung des Statistischen Bundesamtes vom 13. Juli 2023

TERMINE

7. Oktober 2023:

Herbst-Arbeitstagung (digitale Veranstaltung)

20. bis 22. Oktober 2023:

Seminar für alle im Kreuzbund: „Zum Umgang mit Konflikten“, Siegburg (ausgebucht)

27. bis 29. Oktober 2023:

Multiplikatoren-Tagung „Öffentlichkeitsarbeit“, Paderborn

3. bis 5. November 2023:

Seminar für alle im Kreuzbund: „Dickes Fell in stürmischen Zeiten!“, Hamburg (ausgebucht)

18. / 19. November 2023:

Bundeskongress, Mainz

16. bis 18. Februar 2024:

Multiplikatoren-Tagung „Junger Kreuzbund“, Münster

1. bis 3. März 2024:

Seminar für alle im Kreuzbund: „Wir sind auf Sendung – Der Kreuzbund in Funk und Fernsehen“, Hamburg (Anmeldung ab Ende Dezember möglich)

2. / 3. März 2024:

Sitzung der Geschäftsführungen der DV (Hybrid-Veranstaltung)

15. bis 17. März 2024:

Multiplikatoren-Tagung „Kreuzbund-kompakt“ Magdeburg

22. bis 24. März 2024:

Seminar für alle im Kreuzbund: „Achtsam leben – mit Hilfe der Stille“, Georgsmarienhütte (Anmeldung ab Ende Dezember möglich)

Hinweis:

Redaktionsschluss für die Ausgabe 1/2024 ist am 30. November 2023

Josef-Neumann-Stiftung



Eine gemeinnützige Stiftung für den Kreuzbund e.V.

Spenden

Wie können Sie helfen?

Wenn Sie die ehrenamtliche Sucht-Selbsthilfe und den Kreuzbund unterstützen möchten, dann stiften oder spenden Sie!

Stiftungs- und Spendenkonto: Kreuzbund e.V.
Josef-Neumann-Stiftung
Darlehnskasse Münster eG (DKM)

Konto: 46 55 37 00
BLZ: 400 602 65
IBAN: DE75 4006 0265 0046 5537 00
BIC: GENODEM1DKM

Oder nutzen Sie unser Spenden-Portal auf www.dkm-spendenportal.de

IMPRESSUM

Herausgeber/Redaktion:

Kreuzbund e.V., Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige
Münsterstraße 25, 59065 Hamm
Tel.: 02381/67272-0
Fax: 02381/67272-33
E-Mail: ahmann@kreuzbund.de
Internet: www.kreuzbund.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Gunhild Ahmann

Redaktionsteam:

Gunhild Ahmann
Dieter Babetzky
Franz Brinkmann
Marianne Holthaus
Heinz-Josef Janßen
Dr. Michael Tremmel

Druck:

Thiekötter Druck GmbH & Co. KG, Münster

Titelbild:

Adobe Stock © CLIPAREA.com

Rückseite:

Dr. Michael Tremmel

Auflage: 12.500

Bei unverlangt eingesandten Manuskripten und Leserbriefen besteht kein Anspruch auf Abdruck und Rücksendung. Die Redaktion behält sich Kürzungen vor.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Verfassers wieder, die sich keineswegs mit der Auffassung des Verbandes decken muss.

Hinweis:

Wenn Sie uns Artikel schicken, beachten Sie bitte, dass wir nur digitale Fotos in möglichst hoher Auflösung berücksichtigen können. Diese sollten wenn möglich als separate Datei angehängt werden.

Bei Fotos hat der Einsender die Bildrechte und das Einverständnis der abgelichteten Personen sicherzustellen. Soweit nicht anders angegeben, ist der Autor auch für die Fotos verantwortlich.

Die Redaktion

Ein Jahres-Abonnement des WEGGEFÄHRTE kostet 12,50 Euro einschl. Porto.

Diese Zeitschrift ist auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.



Öffne dich der Natur, und du erlebst dich als Teil des Ganzen.

(Hannelore Boden)