



Offen für die Zukunft?

Tradition ist nicht das Bewahren der Asche, sondern das Schüren des Feuers!

Jean Jaures (franz. Philosoph und Politiker)

Offen sein für die Zukunft – Wenn ich Euch, die heute hier sitzen, frage, ob Ihr offen sind, dann denke ich, dass die Meisten – sowohl für sich als Person und als Kreuzbündler – für sich in Anspruch nehmen, offen zu sein. Ich gehe mal von fast 100 Prozent aus.

Wenn ich etwas genauer hinschaue, zum Beispiel frage: „Bist du in deiner Gruppe bereit, Drogenabhängige aufzunehmen oder mit Migranten jede Woche in der Gruppe zusammen zu sein? Bist du bereit, dich auf ganz neue Suchtmittel, von denen du keine Ahnung und mit denen du keine Erfahrung hast, einzulassen?“ – Ich glaube, der Prozentsatz wird dann schon etwas geringer ausfallen. Andererseits kann man natürlich berechtigter Weise fragen: „Muss man/muss ich denn für alles offen sein?“

Der Kreuzbund hat ja auch seine Stärken und seine Qualitäten: Er leistet seit Jahren gute Arbeit und habt großen Erfolg. Der Kreuzbund hat eine über 100jährige Tradition, und das heißt schon etwas.

1. Tradition des Kreuzbundes

Mit der Tradition komme ich zum Untertitel des heutigen Themas: **Tradition ist nicht das Bewahren der Asche, sondern das Schüren des Feuers!**

Aber der Reihe nach:

Was ist denn eigentlich mit „Tradition“ gemeint? Das Wort „Tradition“, aus dem Lateinischen „tradere“ – „herkommend“, bedeutet im Wesentlichen die Weitergabe von Handlungsmustern, Überzeugungen und Glaubensvorstellungen oder das Weitergebende selbst, also das Weitergeben von Gepflogenheiten, von Konventionen, von Bräuchen und Sitten. Dabei geschieht die Tradition innerhalb einer Gruppe oder zwischen Generationen, kann mündlich oder schriftlich erfolgen.

Soweit zum Lexikon. Aber was heißt das jetzt für uns und unser Thema heute?

Handlungsmuster des Kreuzbundes, Überzeugungen und Glaubensvorschriften des Kreuzbundes sollen weitergegeben werden. Schaut man in das Leitbild des Kreuzbundes, so kann man nachlesen, dass sich der Kreuzbund an dem Handeln und Leben von Jesus Christus orientiert und dementsprechend jeden Menschen Willkommen heißt. Es werden keine Unterschiede zwischen Religion, Hautfarbe oder Stand gemacht. Alle sind gleich gestellt. Toleranz gehört zu den Grundwerten. Die Gruppe bildet den Kern des Kreuzbundes, und sie arbeitet eigenverantwortlich.

Alles Bemühen der Gemeinschaft verfolgt das Ziel der „Abstinenz“ und „Zufriedenheit“ sowie die „Entfaltung der Persönlichkeit“ für alle Mitglieder.

Soweit zentrale Elemente aus dem Leitbild des Kreuzbundes. Seit seiner Gründung 1896 hat der Kreuzbund in seiner Tradition als Mäßigkeits- und Abstinenzbewegung viele Höhen, aber auch Tiefen durchgemacht und ist heute zahlenmäßig der größ-

te deutsche Suchtselbsthilfverband. Das spricht zweifelsohne für ihn.

Konzept und Methoden haben sich also über mehrere Generationen bei der Bewältigung der Suchterkrankung bewährt. Mit dem Bewährten und Hergebrachten geht aber auch die Vermutung des Überkommenen einher. Das heißt: Manches ist vielleicht altbacken und entspricht nicht mehr dem heutigen Bedarf. Das Leben ist insgesamt in den letzten Jahren sehr viel schneller geworden. Wir stehen ständig vor neuen Herausforderungen und Risiken. Wenn man die Lebensbiographien der Menschen betrachtet, weisen diese viele Änderungen, aber auch viele Brüche auf.

Damit steigt das Risiko von Abhängigkeitserkrankungen eher, als dass es sinkt. Viele junge Menschen sind in besonderem Maße davon betroffen, konsumieren ungehemmt und ungeniert in aller Öffentlichkeit. Immer neue Suchtformen treten auf. Passen dafür die bisherigen Konzepte und Methoden des Kreuzbundes, oder sind sie möglicherweise die Reste, die Asche eines ehemals großen Feuers?

Das Bewahren der Asche

Was ist die „Asche“ beim Kreuzbund?

Asche bezeichnet im umgangssprachlichen Sinne den Verbrennungsrückstand organischen Materials. (*Interessant ist natürlich auch, dass Asche in vielen Kulturen Buße und Reinigung symbolisiert. Am Neujahrstag – der ja in den Iden des März stattfand – badeten die Römer in Asche. Das war ein Brauch, der möglicherweise in unserem Aschermittwoch weiterlebt. Oder sicherlich jedem bekannt: Phönix, der ebenfalls ein Symbol für Reinigung/für Reinheit ist und für Wiedergeburt. Er entsteht alle 500 Jahre aus seiner eigenen Asche. Aber ich denke, das hat der Vorstand nicht gemeint, sondern eher Asche im Sinne des Verbrennungsrückstandes.*) Es stellt sich natürlich die Frage: „Was ist beim Kreuzbund verbrannt, was ist ausgebrannt und liegt als schwarzes Häufchen vor uns?“ Das Bild reizt mich natürlich: Die Asche eines vorher vielleicht sehr großen Feuers, es stehen Leute herum, man bläst und pustet in die Asche hinein, um vielleicht noch den einen oder anderen zündenden Funken hervor zu locken, der dann das bereit gehaltene Papier oder das trockene Gras entflammen kann. – Das mag vielleicht bei der einen oder anderen Gruppe der Fall sein. Für den Kreuzbund insgesamt kann ich mir das überhaupt nicht vorstellen. Gleichwohl besteht die Herausforderung, die Asche vom Feuer zu trennen. Und dann?

Die Asche in eine schöne Urne zu füllen und an einem zentralen, wichtigen Platz aufbewahren? – Das ist schön und für uns Menschen wichtig, aber nur ein Teil des Lebens.

2. Aktuelle Probleme, mögliche Herausforderungen

Bevor ich zum Feuer und zur Frage komme, wie das Feuer des Kreuzbundes geschürt werden könnte, sollten wir wissen, wozu und warum geschürt werden soll. Wo liegen die Probleme? Wo liegen die Herausforderungen? Wo ist es so kalt, dass ein Feuer angezündet werden muss, um zu heizen/zu wärmen? Im Folgenden möchte ich unsere Lebenslage kurz beschreiben:

- Wir haben mehr Experten, aber mehr Probleme, mehr Medizin, aber weniger Gesundheit.
- Wir lachen zu wenig, werden schnell ärgerlich, sind weniger rücksichtsvoll.
- Wir haben unsere Besitztümer vermehrt, aber unsere Werte reduziert.

- Wir reden zu viel und lügen zu oft.
- Wir kaufen mehr, genießen es aber weniger.
- Wir reisen in der ganzen Welt herum, aber wir haben Mühe, den Weg zu unserem Nächsten zu finden.
- Wir haben das Atom, aber nicht unser Vorurteil gespalten.
- Wir haben gelernt, zu eilen, aber nicht zu warten.
- Wir bauen mehr Computer, um mehr Informationen zu erhalten, mehr Kopien zu erzeugen, haben aber weniger persönliche Kommunikation.
- Wir haben mehr Quantität statt Qualität.
- Wir haben mehr Freizeit, aber weniger Spaß.
- Wir haben schönere Häuser, aber gebrochene Heime.

Konkret auf die Sucht bezogen, haben wir:

- sich ändernde Konsummuster, wie Mischkonsum von Alkohol, Cannabis, Ecstasy und anderen neuen Drogen,
- neue Gruppen und neue Formen von suchtkranken Menschen,
- Alkoholgetränke (Alko-Pops und Party-Drogen) für junge Menschen, „Komasaufen“,
- Abhängige von illegalen Drogen, wie Opiatabhängige, kommen ins Rentenalter,
- aber auch die suchtkranken alten Menschen,
- die Mehrfach-Abhängigen,
- die fehlenden oder zerstörten/defekten sozialen Netze,
- der Verlust von Mitgliedern in der Selbsthilfe und das Wegbleiben von neuen Gruppenbesuchern,
- abnehmende Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen,
- die unterschiedlichen Gesichter der Sucht in der Gruppe auszuhalten,
- der Versuch, die Selbsthilfe zu benutzen, für professionelle Aufgaben einzusetzen.

Zusammenfassen würde ich diese Zustandsbeschreibung folgendermaßen: Wir befinden uns inmitten einer Phase globalen Abkühlung, ja ich würde sie gerne die „Eiszeit des Herzens“ nennen, gegen die die Klimaerwärmung wenig auszurichten vermag. Die Ursachen sind vielfältig:

- neue Lebens- und Arbeitsbedingungen
- der Einsatz neuer Technologien
- Niedergang der Familien
- Auswanderungen
- Abschwächung verbindlicher Werte
- Zersplitterung und Oberflächlichkeit der modernen Welt
- Beschleunigung des Lebensrhythmus.

3. Das Feuer des Kreuzbundes

Diese Problemlage ist gewaltig, ja fast erdrückend, doch gerade hier sehe ich die außergewöhnliche Chance für den Kreuzbund.

Wieso ich das sehe, werde ich gleich näher ausführen.

Zuvor wollen wir uns mit dem Feuer beschäftigen.

Der Begriff des Feuers ist natürlich äußerst faszinierend. Bereits die Griechen haben in ihrer Vier-Elemente-Lehre dem Feuer eine so zentrale Bedeutung beigemessen, dass alles Sein ja wesentlich mit aus dem Feuer besteht und den anderen Elementen Wasser, Luft und Erde. Die Chinesen waren etwas großzügiger und haben ihre Fünf-Elemente-Lehre, in der dem Feuer neben dem Wasser, der Erde, dem Holz und dem Metall wiederum eine ganz zentrale Bedeutung zukommt.

Und was ist jetzt diese zentrale Bedeutung, diese Kompetenz, dieses Feuer des Kreuzbundes? – Könnte das

- die Gruppe sein,
- das persönliche Beziehungs-Angebot in der Gruppe, aber auch der einzelnen Gruppenmitglieder im direkten Kontakt,

- die Offenheit, in der Gruppe über sich selbst zu sprechen, aber auch Tabus ansprechen zu können, ohne dass man es muss, das Vorbildhafte, das Experte-Sein in der eigenen Krankheit, verbunden mit dem Wissen und der eigenen Erfahrung dessen, was erlebt worden ist, • das Mut machende, das An-Der-Hand-Nehmen oder das In-Den-Arm-Nehmen,
- die Gemeinschaft, die so vieles gemeinsam hat, trotz der verschiedenen Persönlichkeiten, die sich zusammenfinden,
- die Freundschaft,
- die Weggefährtschaft (wie die Verbandszeitschrift so schön heißt)?

Ist dies das Feuer des Kreuzbundes? Viel, was meines Erachtens alle Menschen dringend brauchen – und Suchtkranke sind da nicht zu unterscheiden -, um angesichts der oben genannten Probleme bestehen zu können, bietet der Kreuzbund. Es geht dabei nicht darum, die Welt zu retten. Der Blick soll weiterhin auf die Menschen, die suchtkranken Menschen gerichtet sein.

In den Gruppen des Kreuzbundes, sind sie lebendig, werden sie gelebt, die menschlichen, christlichen Werte. Was meine ich damit?

- Freundlichkeit, Aufrichtigkeit, Warmherzigkeit, Versöhnlichkeit, Kontakt,
- Zugehörigkeitsgefühl, Vertrauen, Geduld, Hilfsbereitschaft Freude, Einfühlungsvermögen, Bewusstheit, Demut, Großzügigkeit, Respekt, Flexibilität, Gedächtnis, Treue und Dankbarkeit

Werte, die das Feuer des Kreuzbundes ausmachen.

All dies kann der Mensch in der Gruppe spüren, fühlen, erleben, es selbst ausprobieren. Das klingt vielleicht missionarisch; deshalb möchte ich später ein paar dieser menschlichen Werte ausführlicher erörtern.

4. Aufgabe des Verbandes

Aber was braucht der Kreuzbund, damit diese Werte, diese Qualitäten, die er bietet, weiterhin gelebt werden können?

Nach meiner Auffassung ist es die zentrale Aufgabe des Kreuzbundes als Verband – sowohl als Bundesverband als auch als Diözesanverband -, Dienstleister zu sein.

Dienstleister für die Gruppen vor Ort, damit diese lebendig bleiben und arbeiten können. Der Verband sollte für den Rahmen sorgen, räumliche/sächliche Voraussetzungen sichern, die Gruppen begleiten, sie stärken. Dabei spielt der organisatorische Rahmen, die Struktur des Verbandes, eine absolut nachrangige Rolle.

Denn die Lebendigkeit und damit auch die Stärke bezieht der Verband durch seine Basis, durch die Menschen, die regelmäßig in ihren Gruppen zusammenkommen.

Der Verband selbst sollte als Organisation eine Vision haben, wo es hingehen soll.

Was das Ziel ist? Was der Kreuzbund erreichen soll?

Dieses Ziel muss kommuniziert werden, muss deutlich gemacht werden für die Gruppen und für die einzelnen Menschen.

Der Weg bzw. das Mittel, um dies umzusetzen, ist die Gruppe. Sie ist das Kernelement, quasi das Lebenselixier. Hier ist der Kreuzbund am lebendigsten, hier muss erlebbar sein, was ihn ausmacht.

Da drängt sich natürlich die Frage auf, was den Kreuzbund von anderen Selbsthilfegruppen unterscheidet. Corporate identity ist die in der Wissenschaft verwandte Begrifflichkeit.

In unserer Sprache, allgemein verständlich, würde ich es als

„Alleinstellungsmerkmal“ bezeichnen. Also: Die Dinge, die Fakten, die Beschreibungen, die nur auf den Kreuzbund zutreffen. Wenn ich ganz hinschaue ist dies das Katholisch-Sein, die katholischen –christlichen Werte. Das ist ein Unterschied, der gegenüber anderen Verbänden wichtig ist. Es ist nicht nur legitim, sondern auch wichtig, deutlich zu machen, warum der Kreuzbund seine Arbeit tut und was sein Hintergrund ist. Also: Warum bin ich im Kreuzbund?

Oder: Was bietet der Kreuzbund dem Menschen?

Wenn der Verband leben will, muss er doch die Menschen mitnehmen. Und da spielt der spirituelle Hintergrund ab einem bestimmten Zeitpunkt, ab einer bestimmten Ebene der Mitarbeit eine wichtige Rolle. Denn das ist das Einzige, was uns von anderen unterscheidet. Wir müssen uns allerdings auch trauen, das auszusprechen. Es ist zu wenig, zu sagen: „Der Kreuzbund ist eine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige und Fachverband der Caritas. Er ist unter anderem in der Behandlungskette im Besonderen für die Nachsorge zuständig und so weiter...“ – Das wäre für mich eine äußere Hülle, nur formal, nicht überzeugend.. Ich halte es vielmehr als zentral, dass jemand dies nicht mit diesen formalen Worten sagt, sondern es vielmehr verinnerlicht hat und sagen kann, wie er selbst den Kreuzbund, die Menschen dort erlebt hat, was für ihn im Kreuzbund möglich wurde, was der Kreuzbund für ihn bedeutet, eben warum das für ihn wichtig ist.

Was gilt weiterhin für den Verband?

Der Verband muss auch seine Offenheit bewahren für neue Süchte, für neue Formen, für neue Strukturen bereit sein, denn der Diözesanverband genauso wie der Bundesverband kann nicht wissen, was für die Menschen vor Ort wichtig ist und sollte ihnen nicht vorschreiben, was sie zu tun haben. Ich denke, alle kennen das: Die großen Gurus, die alles können und wissen und jedem sagen, was gut für sie ist oder schlecht. Oder die kleinen Gurus, die auch schon längere Zeit dabei sind und sagen:

„Ich weiß, wie es geht!“ Denjenigen muss man entgegen halten: Eure Erfahrungen sind richtig und wichtig, aber vor 10 oder 20 Jahren war vieles anders. Wir müssen sehen, was heute ist! Wir müssen die Bodenhaftung behalten!“ – Und wie behält man die? Indem man in den Gruppen auf die neuen Besucherinnen und Besucher hört. Das heißt: Man muss gemeinsam hinschauen, gemeinsam lernen und dann gemeinsam neue Dinge ausprobieren.

Aber was macht man, wenn niemand mehr in die Gruppen neu dazu kommt? Da gibt es natürlich die wunderschöne Art des Kompensierens, indem man sagt: „Ach, wir haben so viele Neue in der letzten Zeit gehabt, wir brauchen mal ein wenig Ruhe und beschäftigen uns etwas mit uns selbst.“ – Dies trägt allerdings nicht lange, denn irgendwann werden dann die Themen ausgehen, und man merkt, dass man unbedingt neue Gruppenmitglieder haben muss. Die Gruppe ist dann schon relativ verfestigt, und es kostet enorm viel Mühe und Anstrengung, zu der dann auch nicht mehr alle in der Gruppe bereit sind. Das heißt allerdings nicht, dass diese Gruppe keine Existenzberechtigung mehr hätte. Wenn sie sich entscheidet, kann sie als Kreis weiter bestehen und wird – wie die Erfahrung zeigt – in vielen Bereichen zu einer Freizeit- und Interessengemeinschaft. Und das ist auch in Ordnung.

Ich komme gerne auf die Frage zurück: Was brauchen denn die neuen Besucherinnen und Besucher, damit sie da bleiben und nicht nur wegen Auflagen (Führerschein oder Gericht) kommen? Müssen die Gruppen nicht stärker ausdifferenziert werden? Zum Beispiel: eine Gruppe für Führerscheinleute, eine

Gruppe für Alkoholranke, eine Gruppe für Medikamentenabhängige, eine für Spieler, eine für Abhängige von illegalen Drogen? Was alle Gruppen vereint, wäre, dass sie sich dem Kreuzbund zugehörig fühlen, der Kreuzbund das Haus anbietet in dem in verschiedenen Zimmern, die unterschiedlichsten suchtkranken Menschen Raum finden. – Ich denke, diese Entwicklung wird in den nächsten Jahren verstärkt auf uns zukommen. Das setzt allerdings voraus, dass nicht der Bundesverband oder der Diözesanverband bestimmt, wie die Gruppen auszusehen haben und was in den einzelnen Zimmern geschieht, sondern vielmehr sollte der Verband die Voraussetzungen schaffen, damit die Zimmer des Kreuzbundhauses so ausgestattet werden, damit sie dem Bedarf der Menschen entsprechen und diese sich entwickeln und schaffen können. Und möglicherweise werden sich diese Gruppen irgendwann dem Kreuzbund verbindlich anschließen und auch zugehörig fühlen. Dann würde sich auch der Kreis schließen und die Gruppe den spirituellen Hintergrund des Kreuzbundshauses annehmen.

Interessant wird es auch, wie diese Differenzierung aussehen sollte. Sollte es da Motivationsgruppen geben oder feste Gruppen, die langfristig arbeiten? Oder reine Trainingsgruppen für bestimmte Aktivitäten oder Fähigkeiten? Oder ganz andere Formen des regelmäßigen Zusammenwirkens? Oder, oder... Spannend finde ich auch die Frage, wie die Kommunikation/wie das Gespräch und der Austausch zwischen den einzelnen Gruppen, den Diözesanverbänden und gegebenenfalls auch dem Bundesverband aussehen.

Wichtig ist es, genau hinzuschauen, was die neuen Suchtkranken brauchen. Um das zu erfahren müsst ihr mit ihnen sprechen, ihnen genau zuhören um dann mit und für sie die Angebote schaffen, die sie brauchen.

Im Moment bin ich gerade in der Vorbereitung eines großen Qualitätsprojektes in unserer Diözese, und da stellt sich auch für die Caritasverbände die Frage, was denn unsere Qualität ausmacht.

Wenn ich die Qualitätsfrage jetzt dem Kreuzbund und seiner Gruppenarbeit stelle, würde ich sie auf wenige Kernfragen reduzieren:

- **Kommen neue Besucher?**
- **Bleiben sie da?**
- **Bekommen sie, was sie brauchen? Und:**
- **Fühlen sie sich wohl?**

Diese Fragen könnt ihr selbst am besten beantworten.

5. Kreuzbundqualitäten

Im Folgenden möchte ich exemplarisch einige Lebenswerte, die zugleich besondere Kreuzbundqualitäten sind, näher beleuchten:

Das Zugehörigkeitsgefühl Ich gehöre dazu – also bin ich
Jeder kennt die Unterschiede zwischen Stadt und Land. Auf dem Land, in einem Dorf, gibt es ein großes Beziehungsnetz mit Großeltern, Eltern, Kindern, Tanten, Onkeln, Cousins/Cousins, Freunden und Bekannten. Man ist gleichen Sitten und Gebräuchen verpflichtet, und das nicht nur ein Leben lang, sondern schon über Generationen hin.

Sie bilden quasi die Glieder eines natürlichen Organismus. Jeder kennt jeden, weiß Bescheid über Glück und Unglück. Der Mensch aus der Stadt kennt vielleicht die Nachbarn aus dem Haus, den Bäcker um die Ecke und den Einen oder Anderen, den man beim Einkaufen oder auf der Straße öfters trifft. Außer diesen punktuellen Treffen gibt es in der Regel keine große Gemeinschaftlichkeit.

Die Menschen vom Land haben da ein anderes Zugehörigkeitsgefühl. Dazuzugehören ist ein grundlegendes Bedürfnis und vielleicht auch zugleich eine Antwort auf die Frage, die wir uns sicherlich alle schon gestellt haben: „Wovon bin ich ein Teil?“ oder:

„Wer bin ich?“. Ich gehöre einer Familie, einer Gruppe an, einer Berufsklasse, einer Gesellschaft. Diese Mitgliedschaft definiert mich und rechtfertigt auch meine Existenz.

Ohne diese Zugehörigkeit würde ich mich wie ein Nichts fühlen, denn ohne irgendeinen Bezug zu anderen Menschen ist es schwer, vielleicht sogar unmöglich, herauszufinden, wer man selbst ist. Aber auch der Stadtmensch versucht, durch kleine Rituale, die immer wieder im Alltag auftauchen und ihn auch unterbrechen, das Zugehörigkeitsgefühl aufrecht zu erhalten oder sogar zu verstärken. Im Zug, in der Straßenbahn, am Zeitungskiosk ein kleine Plauderei oder ein paar Worte in der Bank, ein gemeinsamer Kaffee oder Tee am Arbeitsplatz, das Warten auf die Kinder vor dem Kindergarten oder vor der Schule. – Alle diese kleinen Rituale rufen bei uns immer wieder das Gefühl wach, Teil einer Gemeinschaft zu sein, beruhigen, trösten uns, selbst wenn wir es gar nicht merken. In Dörfern und in Kleinstädten ist es sicherlich einfacher, wo jeder jeden kennt, als in Großstädten. Und dann: Wochenende, Feiertage oder z.B. das Weihnachtsfest können diese Zugehörigkeit oder die Einsamkeit besonders betonen. Wer ein funktionierendes Beziehungsnetz hat, das ihm Rückhalt gibt, dem geht es gut. Wer es nicht hat, hat schlechte Karten. Wie das bei Suchtkranken aussieht, brauche ich hier in der Runde nicht weiter auszuführen. Dieses Zugehörigkeitsgefühl ist verletzt worden, oder es hat sich nicht richtig entwickeln können, sei es in der Familie, später im Kindergarten, in der Schule, unter Freunden oder auch im Beruf. Eine mögliche Folge ist der spätere Suchtmittelmissbrauch. Aber ist es nicht gerade so, dass man sich während des Trinkens – zumindest vorübergehend – das Gefühl, dazuzugehören, geholt hat?

Wenn ich mir heute junge Menschen und ihr Persönlichkeitsprofil anschau, würde ich es bei vielen folgendermaßen beschreiben: Identitätskrise, Entfremdung von der Familie, schwach ausgeprägte Beziehungen zur Gemeinschaft, dieses Gefühl eigener Unfähigkeit sowie ein **unbefriedigtes Bedürfnis nach Zugehörigkeit**. Und hier sehe ich eine besondere Chance in Angeboten für junge Suchtkranke, ihnen genau das zu bieten, was sie in ihrer bisherigen Entwicklung nicht gehabt haben. Und wenn ich auf unser Gesamtdach des Kreuzbundes, der Caritas, der Kirche, des Christentums schaue, dann finde ich dort auch eine ganz große Gemeinschaft, denn das Christentum lehrt unter anderem, jeden Menschen als Bruder bzw. Schwester zu sehen. Das Christentum als große Familie und die Gruppe als kleine Gemeinschaft, zu der ich als Suchtkranker, als Mensch dazu gehören kann.

Welch wunderbare Sache!

Vertrauen

Sei Ihr bereit, ein Wagnis einzugehen?

Wer von uns hat das nicht schon einmal erlebt: Man hat einem anderen Menschen vertraut, hat ihm im Vertrauen etwas erzählt mit der Bitte, es nicht weiterzuerzählen, und man macht dann kurz danach die Erfahrung, dass er sich nicht an die Absprache gehalten und es einfach Dritten weitererzählt hat. Oder, dass man einem anderen etwas geborgt hat, und man hat es nicht mehr wiederbekommen. Man könnte sagen, dass man vielleicht naiv gewesen ist. Aber daraus den Schluss zu ziehen, dass wir

in einer Welt von Lügnern und Dieben leben und deshalb niemandem vertrauen können? Nein!

Natürlich riskiert man etwas, wenn man einem anderen Menschen vertraut. Man läuft Gefahr, dass man verraten wird, dass man im Stich gelassen wird. Dergleichen ist jedem sicherlich schon öfter passiert. Und trotzdem haben wir eigentlich keine Alternative. Denn wenn wir nichts mehr wagen, wird überhaupt nichts mehr geschehen.

Fehlendes Vertrauen von Eltern in ihre Kinder, fehlendes Vertrauen von Lehrern in Schüler oder das Misstrauen der Mitmenschen kann zweifellos tief greifende und lang anhaltende Wirkungen auf unsere Persönlichkeit haben, so dass man unter der Geringschätzung leidet und sich tief verletzt fühlt.

Vertrauen hat genau den gegenteiligen Effekt. Es hilft und stärkt und vervielfacht unsere Möglichkeiten. Da wir Menschen die am längsten unselbständige Spezies auf dieser Erde sind, müssen wir uns der Pflege und der Obhut unserer Eltern anvertrauen.

Untersuchungen haben vielfach bestätigt, dass Menschen mit größerem Vertrauen im Allgemeinen gesünder sind. Wenn man ständig mit der Angst leben muss, sich verteidigen und behaupten zu müssen, dass einem Selbst oder den Nächsten etwas Schlimmes zustoßen könnte, ist man schlechter dran als jemand, der sich geborgen fühlt.

In der beruflichen Welt sollte man meinen, dass hier normalerweise Vorsicht vor Vertrauen waltet. Auch hier haben mehrere Studien gezeigt, dass Unternehmen, in denen ein hohes Maß an Vertrauen herrscht, erfolgreicher sind als jene, in denen das nicht der Fall ist. Wie könnte es letztendlich auch anders sein. In einer Atmosphäre, in der jeder jeden verdächtig, jede Maßnahme, jedes Wort, jede Verhaltensweise mit Argwohn betrachtet wird, verbrauche ich viel zu viel Energie, um mich zu schützen, im Gegensatz zu einer Atmosphäre, in der jeder gewillt ist, freundlich zu sein und mit vereinten Kräften zu arbeiten. Vertrauen kann Hemmungen verringern und frühere Traumata heilen. – Ein weiterer Grund für die wohltuende Wirkung.

Und hier bietet der Kreuzbund mit seinen Gruppen die Möglichkeit für Menschen, diese Erfahrung neu zu machen, dass andere ihnen vertrauen, ihnen zutrauen Dinge zu bewegen, ihnen trauen.

Letztendlich ist es so, dass wir Menschen, denen wir Vertrauen entgegen bringen, ein Geschenk bereiten, quasi eine Botschaft übermitteln: „Ich baue auf Dich, das schaffst Du, Du bist vertrauenswürdig. Ich traue Dir.“ Dadurch verleihen wir der anderen Person Kraft und erweitern seine Handlungsmöglichkeiten.

Traut Euch und traut den anderen!

Einfühlungsvermögen

Die Ausweitung der Bewusstheit

Seit prähistorischen Zeiten war das Einfühlungsvermögen stets notwendig für das Überleben der Menschen. Diese konnten sich immer nur in der Gemeinschaft weiterentwickeln. Das ist aber nicht möglich, wenn nicht sogar unmöglich, wenn der Mensch nicht die Gefühle und Absichten der anderen nachempfinden kann. Das gilt auch für die kleinen alltäglichen Angelegenheiten. Wer sich ständig vorzudrängeln versucht, rücksichtslos gegenüber anderen ist, Lärm macht, wenn andere schlafen müssen, zeigt durch dieses Verhalten, dass er unfähig ist, sich die Reaktionen der anderen auch nur vorzustellen. Einfühlungsvermögen ist eine Grundvoraussetzung für Kommunikation, Kooperation und sozialen Zusammenhalt. Ich halte Einfühlungsvermögen auch für ein hervorragendes Mittel, jedwede Beziehung zu verbessern.

Wer schon mal einen Streit beobachtet hat, bei dem keine der Parteien die geringste Absicht oder auch Fähigkeit hatte, die Dinge aus dem Blickwinkel des Gegenübers zu betrachten, hat feststellen können, dass sich da nichts bewegt hat und keine Lösung in Sicht war. Ich behaupte sogar, dass Einfühlungsvermögen das ist, woran es am meisten mangelt und was andererseits am meisten dazu beitragen würde, alte gefährliche Probleme und Vorurteile zu beseitigen. Ich halte es deshalb heute für besonders wichtig.

Einfühlungsvermögen hilft aber nicht nur, Probleme zu lösen. Es trägt zugleich zu unserem eigenen Wohlergehen bei. Studien haben erwiesen, dass Menschen, die mehr Einfühlungsvermögen besitzen, insgesamt zufriedener, gesünder, weniger dogmatisch, dafür aber kreativer sind. Es gibt allerdings auch die andere Seite: Wenn jemand sich zu stark mit anderen identifiziert, um sie dadurch besser zu verstehen, läuft man Gefahr, sich und seine Gefühle zu vernachlässigen.

Ein wesentlicher Bestandteil einer erfolgreichen therapeutischen Beziehung ist das Einfühlungsvermögen, und ich denke, jeder der eine Therapie gemacht hat, weiß dass nicht Diagnosen, kluge Ratschläge, Deutungen oder Beeinflussungen am wichtigsten sind, sondern echtes, bedingungsloses Einfühlungsvermögen. Sobald ich das Gefühl habe, dass jemand sich auf mich einlässt, kann ich mein Leiden viel eher los lassen und auf den Weg machen.

Naturngemäß ist das Einfühlungsvermögen der Menschen am stärksten gegenüber jenen, die ähnliche Leiden haben wie sie selbst. Es ist die schwierigste und schmerzlichste Methode, Einfühlungsvermögen zu entwickeln. Alle Suchtkranken haben auf Grund ihrer eigenen Geschichte eine besondere Sensibilität für die Suchtkrankheit entwickelt und ein außergewöhnliches Einfühlungsvermögen, um sich auf neue suchtkranke Menschen einzulassen. Die Gruppe ist der Raum, in dem Einfühlungsvermögen gelebt wird. Sie ist der Raum für neue Erkenntnisse. Wenn man sich einander offen begegnet, keine Schranken dazwischen sind, empfindet man die Gefühle der anderen und der andere die meinen. Ich fühle mich von den anderen verstanden und die anderen sich von mir. Wenn es den anderen schlecht geht, möchte ich, dass es besser wird. Und wenn ich leide, weiß ich, dass die anderen mir helfen wollen. Wenn die anderen glücklich sind, bin ich es auch. Und wenn bei mir alles wie am Schnürchen läuft, weiß ich, dass andere sich darüber freuen.

Vielleicht braucht es im Leben gar nicht mehr...

Freude

Unser natürlicher Zustand

Ich denke, ich brauche keine umfassenden Erläuterungen voraus zu stellen, denn jeder von uns weiß, wie wichtig Freude für unser Leben ist, für die Bewältigung und Gestaltung des Alltags. Die Frage ist vielmehr: Wie erlangt man die Freude? Oder zumindest: Wie können wir ein wenig optimistischer werden? Zwei einfache Methoden gibt es, die auch von jedem angewandt werden können:

Zuerst muss man **sich einmal selbst unter die Lupe nehmen**. Ohne allzu sehr in die Tiefe zu gehen, können wir sehr schnell herausfinden, wodurch wir uns unser Leben vergällen. Wir werden vielleicht von Schuldgefühlen gequält oder sehen in unserem eigenen Leben nur das, was schief läuft. Überraschender Weise genügt es oft schon, sich seiner selbstzerstörerischen Einstellungen und Verhaltensweisen bewusst zu werden, um deren Macht zu brechen.

Allerdings tun wir unser Bestes, um *nicht* glücklich zu sein! Oft haben wir Angst vor dem Glücklich sein. Das erscheint doch absurd: Warum sollten wir uns vor dem fürchten, was wir am meisten ersehnen? Gründe für diese Angst könnten sein, dass wir uns unwürdig fühlen und nur glücklich und froh sein können, wenn wir es uns verdient haben. Oder: Wie kann ich es wagen, glücklich zu sein, wo doch so viel Leid auf der Welt herrscht? Und dann befürchten wir oft, dass der einmal erreichte Zustand der echten Freude nicht von Dauer sein wird und das Wissen um diesen Verlust uns dann schon unglücklich macht.

Die zweite Methode, wie wir Freude ganz einfach erreichen können, ist:

Wir fragen uns, was genau uns glücklich macht. Das tun wir leider zu selten! Es ist doch merkwürdig, aber manchmal ändert eine solche Frage unser Leben.

Also: Wie können wir glücklich werden? Es gibt viele Möglichkeiten, von denen einige in weiter Ferne, andere doch sehr nach sind, z.B. indem wir die Schönheit der Natur genießen, mit einem vertrauten Menschen Zeit verbringen, uns körperlich betätigen, lesen, musizieren, das Alleinsein wieder entdecken. Wir müssen uns nur entscheiden und dann am Ball bleiben. Die meisten von uns werden innerhalb kürzester Zeit Stunden der Freude finden. Andere brauchen wiederum dafür vielleicht ein bisschen länger. Insbesondere, wenn unsere Beziehungen zu den Personen in unserem Umfeld intakt sind, fühlen wir uns glücklich und froh, denn wir können den Anderen wirklich Gutes tun, wenn wir dem nachgehen, was uns selbst bereichert und beflügelt.

Es ist sehr wichtig, dass wir Freude zu einem zentralen Teil unseres Lebens machen. Dabei sind Egoismus und Altruismus – also das Denken an andere – keine Gegensätze.

Jeder, der seine Sucht besiegt hat, hat eine der beiden vorgenannten Methoden erfolgreich umgesetzt, und es ist eine der wunderbaren Aufgaben der Gruppe, andere an der eigenen Freude teilhaben zu lassen, während sie dann selbst herausfinden können, welche Methode sie zur Freude führt.

Freude als Lebensqualität!

6. Was also tun?

- Sich diese Werte und Qualitäten bewusst machen, im Verband, in den Gruppen und jeder für sich.
- Sie bewusst, aktiv und offensiv leben und sie damit für andere Menschen erlebbar und spürbar machen.

Die Wirkung wird sich dann schon zeigen.

Für die weitere Beschäftigung würde ich mir wünschen, dass wir darüber sprechen, was Euch antreibt, was Euch trägt, was Euer Feuer ist, das Euch zum Leuchten gebracht hat und das Ihr weitergeben könnt und wollt.

Danke für eure Geduld!

Caritasverband für die Diözese Trier e. V.

Pax Bank Trier 3 000 666 016 (BLZ 370 601 93) • Sparkasse Trier 996 454 (BLZ 585 501 30) • Postbank Saarbrücken 5 062 664 (BLZ 590 100 66)
Spendenkonto: Pax Bank Trier 200 000 (BLZ 370 601 93) • Sparkasse 202 200 (BLZ 585 501 30)