

# WEGGEGEFÄHRTE

**zusammenhalten**



KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

## Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten!

# Gemeinsam ist viel mehr möglich

Wie geht es Euch, wie geht es Ihnen? Wie gelingt Euch der Austausch untereinander? Gerade haben wir in unserem Diözesanverband die Vorstandswahlen als Briefwahl nach Corona-Gesetz durchgeführt. Das Experiment ist gelungen. Gott sei Dank! Es haben eine Menge Mitglieder in der Planung und Durchführung zusammengestanden.

Angesichts einer Krise in seinem Leben versucht der Prophet Elija alles aufzugeben. Er will nicht mehr. Ihm ist alles zu viel. Allein kommt er einfach nicht mehr zurecht. Er weiß sich keinen Rat mehr. Gut, dass Gott ihm einen Helfer schickt, einen, der ihn wiederaufbaut, auf die Füße hilft. In Krisen oder in Zeiten der Not – so heißt es – soll man zusammenstehen, zusammenhalten und zusammenrücken. Im sprichwörtlichen Sinn des Wortes ist das derzeit gar nicht so möglich.

Und es entsteht der Eindruck, dass Zusammenhalt immer besonders dann eingefordert wird, wenn es keine Möglichkeit gibt, dies per Gesetz oder Erlass anzunehmen. Wenn Schwierigkeiten größeren Ausmaßes, Probleme, die nicht allein zu lösen sind oder Notsituationen auftreten, reicht „Dienst nach Vorschrift“ nicht aus. Jede/r kann etwas beitragen und ist damit mehr als nur passiver Zuschauer. Zusammenhalt scheint somit viel mit persönlicher Entscheidung, Freiwilligkeit und eigener Einsicht – wie es im Kreuzbund ja üblich ist – zu tun zu haben.

Im gesellschaftlichen Bereich wird gern von Zusammenhalt und Solidarität gesprochen, aber meist nicht konkret. Man vertraut offenbar darauf, dass der Mensch von Natur aus ein soziales Wesen ist, das durch den eigenen Beitrag die Gesellschaft unterstützt. Zusammenhalt geht aber über Verbundenheit hinaus – man weiß sich zugehörig und investiert in die



*Pater Ulrich Bednara*

se Beziehung zu anderen. Man gibt und bekommt, wobei dies kein Abrechnen und kein Zug-um-Zug-Geschäft sein soll. In der Tat ist es keine neue Erkenntnis, dass mehrere mehr schaffen als einer oder eine allein; wie das Motto der drei Musketiere „Einer für alle und alle für einen“. Verschiedene Fähigkeiten, Talente und Ansichten, unterschiedliche Begeisterung und Möglichkeiten der Umsetzung bewirken viel mehr als es eine einzelne Person kann.

Vielleicht schickt Jesus auch deswegen seine Jünger zu zweit aus, damit sie sich gegenseitig stärken und helfen.

Wo beginnt nun und wo endet der Zusammenhalt? Ich denke, sobald sich jemand für andere einsetzt, sich nicht nur um die eigenen Belange kümmert, ist ein erster, wichtiger Schritt getan. Ein Ende wird erreicht, wenn man beim reinen „Zweck-Zusammenhalt“ stehen bleibt. Denn nur der zweckfreie Zusammenhalt – man sieht sich als Teil des Ganzen, leistet seinen Beitrag, bringt sich voll ein, hat Anteil am Gelingen... ist deutlich beständiger.

In der Bibel lesen wir an vielen Stellen vom funktionierenden Zusammenhalt. Zum Beispiel im 4. Kapitel der Apostelgeschichte, wenn es heißt, dass sie „ein Herz

und eine Seele waren“. Das ist dann der echte Zusammenhalt. Aber ich muss hinzufügen, dass dies nicht automatisch so war und ebenso kein Dauerzustand.

Wo Zusammenhalt besteht oder wenigstens angestrebt wird, ist oft auch ein Konflikt nicht weit. Zusammenhalt ist ein hohes Gut, ein besonderer Wert, der täglich erarbeitet werden muss, da manchmal unterschiedliche Interessen oder Ansichten aufeinandertreffen können. Wie alle Werte braucht es die Bereitschaft, immer wieder neu anzufangen und täglich einen Schritt weiterzugehen, aber auch Rückschritte in Kauf zu nehmen. Es ist also mehr ein Weg und keinesfalls ein einmal erworbener Dauerzustand. Ähnlich einer Kette, die auch nur so stark ist wie ihr schwächstes Glied, ist der Zusammenhalt ständig in Gefahr, wieder verloren zu gehen. Egoismus, Desinteresse, übertriebener Eigennutz sind eine ständige Bedrohung. Wenn jeder nur an sich denkt, ist zwar auch an alle gedacht, aber es wird nicht allen gleich gut gehen, und die Verbindung zueinander kann nicht wachsen.

Wie die allermeisten Werte, die eine Gemeinschaft ausmachen, ist der Zusammenhalt eine lohnende Mühe und keineswegs eine Selbstverständlichkeit. Aber ohne Zusammenhalt ist sehr schnell wahrnehmbar, dass die Welt noch kälter, ärmer und unmenschlicher ist. Ich sollte immer bedenken, dass ich nicht nur gebe, sondern auch bekomme. Eine Gemeinschaft, die Zusammenhalt hat, ist wie ein Netz, das auch dann trägt, wenn ich mal keine Kraft habe. Zusammenhalt ist somit keine Einbahnstraße, sondern ein guter, gemeinsamer Weg und letztlich ein Geschenk.

So wünsche ich Euch, liebe Weggefährtinnen und liebe Weggefährten, in dieser schwierigen Zeit den Zusammenhalt, den es braucht, um gut auf dem gemeinsamen Weg zu bleiben und voranzukommen.

*P. Ulrich Bednara, Geistlicher Beirat  
des Kreuzbund-Diözesanverbandes  
München und Freising*

# Zu dieser Ausgabe



Liebe Leserin, lieber Leser,

„zusammenhalten“ lautet der Titel dieser Ausgabe des WEGGE-FÄHRTE. In Anbetracht der Corona-Krise und der Klimakrise stellt sich die Frage: Halten die Menschen in Krisenzeiten stärker zusammen? Oder denken sie nur an sich selbst?

Es gibt beide Tendenzen: Bei einer repräsentativen Umfrage im Auftrag des Deutschen Caritasverbandes (DCV) im Dezember 2020 hatten 52 Prozent der Teilnehmenden den Eindruck, dass die Corona-Pandemie den gesellschaftlichen Zusammenhalt geschwächt hat, nur 17 Prozent erlebten ihn als gestärkt. Gleichzeitig verzeichnet Caritas International und auch andere Hilfsorganisationen eine große Spendenbereitschaft, z.B. für die Opfer der Hochwasserkatastrophe in Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz.

Über die Corona-Krise, die Klimakrise und den Einfluss der Wohlfahrtsverbände auf politische Entscheidungen und gesetzgeberische Maßnahmen hat sich Gunhild Ahmann mit Dr. Peter Neher, Präsident des Deutschen Caritasverbandes, unterhalten. Dabei geht es auch um die Jahres-Kampagne des DCV „Miteinander durch die Krise: #DasMachenWirGemeinsam“. (S. 9-10)

Franz Brinkmann, neues Mitglied im Redaktionsteam und langjähriger Gruppenleiter, hält neben den Gruppengesprächen gemeinsame Freizeitaktivitäten für wichtig, um das Zusammengehörigkeitsgefühl zu stärken. Er empfindet es als störend, wenn Gruppenmitglieder keine Empathie entwickeln, wenn sie ungeduldig und rechthaberisch sind. (S. 11-12)

„Gemeinsam Sucht überwinden“ – so lautet unser Slogan. Der Wert der Gemeinschaft ist seit 125 Jahren die verbindende Erfahrung im Kreuzbund. Bundesgeschäftsführer Heinz-Josef Janßen hat in seiner langjährigen Amtszeit festgestellt, dass es bei Konflikten in den Gruppen fast immer um Macht oder Geld geht. Er appelliert an alle, sich wieder mehr als echte Weggefährtinnen und Weggefährten zu verstehen. Das ist vielen Verbands- und Gruppenmitgliedern in der Corona-Krise durchaus gelungen - dafür vielen Dank! (S. 12-13)

Nach der langen Corona-Pause hat vom 23. bis 25. Juli 2021 in Erfurt wieder ein Bundesseminar stattgefunden, es hatte die Überschrift „Die Kunst der Kommunikation“. Die elf Teilnehmenden waren froh, sich wieder leibhaftig treffen zu können und haben den direkten Austausch sehr genossen (S. 4-5). Hoffentlich können auch die weiteren Veranstaltungen in diesem und im kommenden Jahr wie geplant stattfinden.

Viele Anregungen, einen schönen Herbst – und vor allem bleiben Sie gesund

wünscht Ihnen  
Ihre Gunhild Ahmann

## Aus dem Inhalt

Seite

IMPULS	U2
ZU DIESER AUSGABE	1
LESERFORUM	2
AUS DEM BUNDESVERBAND	3-7
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Es muss eine höhere Macht, einen Gott gegeben haben ...</li> <li>■ Endlich wieder im leibhaftigen Austausch</li> <li>■ Alter Kreuzbund und neue Möglichkeiten: „Kreuz – bunt“</li> <li>■ Multiplikatoren-Treffen in Bad Soden-Salmünster</li> </ul>	
IM BLICKPUNKT:	
ZUSAMMENHALTEN	8-16
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Danke für Eure Mitwirkung</li> <li>■ Gemeinsam eintreten für soziale Gerechtigkeit</li> <li>■ Zwischen konstruktiver Auseinandersetzung und störendem Streit</li> <li>■ Zusammenhalten geht nur gemeinsam</li> <li>■ Zusammenhalten? Wenn Eltern sich trennen ...</li> <li>■ Über Ketten und Glieder: sich selbst zusammenhalten</li> </ul>	
HOBBY + FREIZEIT	17
AUS DEN DIÖZESANVERBÄNDEN	18-21
PASSIERT – NOTIERT	22-32
TERMINVORSCHAU / IMPRESSUM	U3

Thema:

**„Hallo – könnt Ihr mich hören...?“ Nachdenkliches zu Videokonferenzen**

(Ausgabe 3/2021, S. 10/11)

Ganz spontan habe ich mich entschlossen einige Zeilen zu senden.

Ich sitze so auf meinem Balkon und was mache ich? Ja, ich lese den WEGGEFÄHRTE. So komme ich natürlich auch auf die Seite 10: „Hallo – könnt Ihr mich hören...?“ Ich habe diesen Beitrag zweimal gelesen. Nicht weil ich ihn nicht verstanden habe, nein, ich fand ihn einfach klasse!

In vielen anderen Beiträgen, die in diese Richtung gehen, kommt am Schluss rüber, dass die Videokonferenzen eine Möglichkeit zur Besprechung sein können.

Das mag auch annähernd so sein, aber von Angesicht zu Angesicht ist nicht ersetzbar.

Marianne Holthaus beschreibt für mich ganz prima, wo die Unterschiede liegen und die persönlichen Belange und auch die psychologischen Notwendigkeiten auf der Strecke bleiben.

Danke und beste Grüße aus Mölln

Heinz-Jürgen Mewes

B U C H T I P P



Rudolf Szabo / Nicolai Franz:

**Knallhart durchgezogen.**

Mein Leben zwischen Bankraub, Knast und der Suche nach Frieden

224 Seiten, 19,99 €

ISBN: 978-3-7751-6001-8

SCM Hänssler, Holzgerlingen 2021

**Zu den Autoren:**

**Rudolf Szabo** (Jg. 1959) lebt in Liestal in der Schweiz. Als Casemanager und Lehrlingscoach arbeitet er vor allem mit ehemaligen Strafgefangenen und verhilft ihnen zu einer beruflichen Zukunft. Er begleitet und moderiert Gespräche zwischen Opfern und Tätern und arbeitet als Anti-Aggressions-trainer. Außerdem berät er Menschen in Trennungs- und Scheidungssituationen. Er selbst ist Vater von fünf erwachsenen Kindern und hat zwei Enkelkinder. Er hat erfahren, „dass der Glaube

an Gott eines der stärksten Werkzeuge ist, um Menschen zu befreien, egal ob sie hinter Gefängnismauern kauern oder ob ihr Herz auf andere Weise in Ketten liegt.“

**Nicolai Franz** (Jg. 1987) hat Theologie studiert und arbeitet als Redaktionsleiter Digital beim Christlichen Medienmagazin pro. Am liebsten berichtet er über Politik, Gesellschaft und interessante Menschen. Mit seiner Frau und seinen zwei Kindern lebt er in der Nähe von Gießen.

**Zum Buch:**

Wegen mehrerer Bank- und Raubüberfälle, Geiselnahme und versuchter Tötung wurde Rudolf Szabo zu neun Jahren Gefängnis verurteilt. In seiner Biografie erzählt er von seiner damaligen Verzweiflung, seiner Reue und seinem Weg zu Gott, der die Wende brachte.

Ende der 80er-Jahre gründete Rudolf Szabo zusammen mit seiner Frau Evelyn eine Familie mit fünf Kindern und machte sich als Bauunternehmer selbstständig. Während der Bankenkrise 1994 gerät sein Unternehmen in finanzielle Schwierigkeiten und seine Ehe zerbricht. Die Bank verlangt ein Darlehen zurück, seine Frau fordert Alimente von ihm. In dieser Situation wird der Liebhaber seiner Frau sein erstes Opfer. Er überfällt den erfolgreichen Unternehmer in seiner Wohnung und prügelt den Mann fast zu Tode.

Er beschließt, sich das fehlende Geld mit weiteren Raubüberfällen zu be-

schaffen. Dabei bedroht er u.a. ein fünfjähriges Mädchen mit einer Waffe, sie muss in den Folgejahren in psychiatrische Behandlung und kämpft bis heute mit den Folgen. Bei einem weiteren Überfall erleidet die stellvertretende Leiterin einer Postfiliale einen Schock, der einige Zeit später vermutlich die Ursache für einen Hirnschlag und ihre Körperlähmung ist.

Nach den Raubüberfällen taucht Szabo eine Weile in Deutschland unter. Bei seiner Rückkehr in die Schweiz wird er verhaftet und zu neun Jahren Gefängnis verurteilt. Sechs Jahre verbringt er tatsächlich in Haft, dann wird er wegen guter Führung vorzeitig entlassen.

Schon in der Untersuchungshaft plagen ihn Schuldgefühle. Ein psychiatrisches Gutachten über seine Persönlichkeit rüttelt ihn auf. „Zum ersten Mal konfrontierte ich mich mit einer Außenwahrnehmung und war schockiert. Ich war ein egoistisches Schwein“, bekennt Szabo ehrlich. Er willigt in eine Therapie ein und nimmt auch die Gefängnisseelsorge in Anspruch. Er versucht sich gedanklich in die Situation seiner Opfer zu versetzen. Er erkennt: Gott kann befreien – auch von der größten Schuld. Seine Therapeutin hilft ihm zusätzlich, seine Aggressionen in den Griff zu bekommen.

„Knallhart durchgezogen“ ist eine bewegende Biografie, die von der zweiten Chance erzählt und von den vielen Weggabelungen, an denen jeder Einzelne von uns immer wieder steht und sich entscheiden kann: Wähle ich das Gute oder das Böse?

# Es muss eine höhere Macht, einen Gott gegeben haben ...

„Hab' keine Angst, dein Glaube hat dich geheilt! (Matthäus-Ev., 9,22) – Hilft Gott bei Sucht? Erfahrungen – Meinungen – Wissenswertes“ – so lautete das Thema des dritten Video-Austauschtreffens im Arbeitsbereich „Senioren/ 55 plus“ am 15. Juli 2021. Insgesamt diskutierten 14 Teilnehmende aus elf Diözesanverbänden und tauschten sich zum (Nicht-)Zusammenhang von ‚Sucht und Religion‘ oder ‚Sucht und Glauben‘ aus.

Das Stichwort (Nicht-)Zusammenhang weist schon darauf hin: Die persönlichen Meinungen und Erfahrungen der Teilnehmenden waren vielfältig, es gab Gemeinsamkeiten aber auch starke Unterschiede. Die Diskussion zeichnete sich durch Respekt vor der persönlichen Meinung und Erfahrung des jeweils anderen aus. Um von der Themenbreite einen Eindruck zu vermitteln, hier ein paar beispielhafte Beiträge, die engagiert vertreten und diskutiert wurden:

- In der Sucht-Selbsthilfe begegnet uns häufig das Bekenntnis: Wenn ich meinen Glauben nicht gehabt hätte, dann hätte ich meine Sucht nicht bewältigt, ich hätte es nicht geschafft! Angehörige formulieren es für sich ähnlich: Ich hätte es nicht durchgehalten, wenn ich nicht meinen unterstützenden Glauben gehabt hätte!
- Mein Glaube gibt mir Kraft und Zuversicht. Ich glaube, dass ich glaube, d.h. mein Glaube ist Ausdruck meiner Hoffnung, dem Leben und meinem Lebenssinn gerecht zu werden.
- In meiner Gruppe haben wir entschieden, zwei Themen nicht aufzugreifen: Politik und Religion bzw. Glauben – und wir sind damit gut gefahren!
- Ohne den eigenen Willen zur Abstinenz schafft es niemand – auch ein Gott kann dir dann nicht helfen. Mir haben der eigene Wille und die Gemeinschaft geholfen.



„Die Rettung des Petrus“ in der Katholischen Kirche St. Willehad auf Wangerooge

- Nicht der eigene Wille zur Abstinenz ist entscheidend, sondern der Wille zum Gebet – wenn du beten willst und betest und dein Gebet Bitte ist, dann wird dir Jesus deine Bitte erfüllen.
- Meinem Herrgott halte ich die Treue! Aber sein Bodenpersonal lässt zu wünschen übrig!
- Meiner Meinung nach muss es in der Wende vom Trinken zur Abstinenz eine höhere Macht, einen Gott gegeben haben, der wollte, dass ich auf einen besseren Weg komme.
- Ich kann sagen, dass mir in der Sucht und auf dem Weg zur Abstinenz keine

Kirche und kein Glaube geholfen haben; mir hat mein Therapeut, die Therapie, die Familie und die Gemeinschaft im Kreuzbund und meine Kreuzbund-Gruppe geholfen.

Das dritte Video-Austauschtreffen der Senioren diente auch als Vorlauf für die Multiplikatoren-Tagung des Arbeitsbereichs „Senioren/ 55 plus“ vom 21. bis 24. Oktober 2021 in Münster, die hoffentlich als Präsenztagung stattfinden kann. Das Thema der Multiplikatoren-Tagung lautet: „Hilft Gott bei Sucht? Gott hilft bei Sucht! Wie hilft Gott bei Sucht?“

Margit Köttig / Dr. Michael Tremmel

# Endlich wieder im leibhaftigen Austausch

*Erstes Präsenz-Seminar des Bundesverbandes in 2021 in Erfurt*

Ursprünglich war das Seminar „Die Kunst der Rede – Menschen verstehen und überzeugen“ im Februar 2021 geplant, wegen der Corona-Pandemie wurde es auf den 23. bis 25. Juli 2021 verschoben. Die 11 Teilnehmenden und zwei Referenten haben sich sehr darüber gefreut und es genossen, sich im Bildungshaus St. Ursula in Erfurt nach der langen Zeit der Kontaktbeschränkungen wieder von Angesicht zu Angesicht treffen zu können. Es handelte sich um das erste Präsenz-Seminar des Kreuzbund-Bundesverbandes in diesem Jahr, geleitet von Gunhild Ahmann (Bundesgeschäftsstelle) und Paul-Michael Leißner (DV Berlin).

In der Kennenlernrunde am Freitagabend stellten sich jeweils zwei Teilnehmende gegenseitig vor. Dabei wurden einige Gemeinsamkeiten entdeckt, die über die Suchterkrankung und den Kreuzbund hinausgehen: Zwei Teilnehmer berichteten z.B. von ihrer Leiden-

schaft für den Tauchsport. Der Abend endete mit Stegreifreden, d.h. alle Teilnehmenden zogen einen Zettel mit einem Begriff und erzählten dazu spontan etwas, z.B. Theater, Literatur, Haus und Garten, Partnerschaft u.Ä. Es zeigte sich, wie unterschiedlich mitteilungsbedürftig und gesprächsfreudig die Menschen sind. Einige beließen es bei wenigen Sätzen, anderen fiel sofort eine ganze Geschichte ein...

Am Samstagmorgen nach dem Frühstück fingen wir zum Wachwerden mit einer kleinen Quizrunde an, nach dem Vorbild der früheren ZDF-Spielshow „Dalli-Dalli“ mit Hans Rosenthal. Mehrere Zweier-Teams mussten in einer Minute möglichst viele Städte, Länder, Flüsse, Blumen oder Tiere nennen.

Anschließend stellte Gunhild Ahmann die Fünf-Satz-Strukturierungshilfe für Rede- und Gesprächsbeiträge vor. Der erste Satz beschreibt die Situation, dann

folgen drei voneinander unterscheidbare Argumente und schließlich der Zielsatz mit dem Wunsch bzw. Lösungsvorschlag. Die Teilnehmenden übten das anhand eines Themas ihrer Wahl.

Was macht eine gute Rede aus? Sie weckt das Interesse der Zuhörenden, ist verständlich, anschaulich und überzeugend und bleibt noch lange im Gedächtnis. In der Einleitung sollte der Redner versuchen, die Aufmerksamkeit des Publikums und sein Wohlwollen zu gewinnen. Es folgt die Beweisführung, d.h. der Redner argumentiert für seine Sache und entkräftet gegnerische Argumente. Zum Schluss appelliert er an die Emotionen des Publikums, z.B. mit einer konkreten Aufforderung.

Nach der Sammlung dieser Kriterien war es Aufgabe der Teilnehmenden, zu einem Thema ihrer Wahl eine fünfminütige Überzeugungsrede zu erarbeiten und vorzutragen. Die Themen reichten von



Tempo 130 auf der Autobahn, der Wiedereinführung der Wehrpflicht, der Corona-Schutzimpfung bis zum Urlaub im Wohnmobil oder im Hotel. Alle Vortragenden bekamen eine Rückmeldung, dabei wurden nicht nur verbale Aspekte und der logische Aufbau berücksichtigt, sondern auch Gestik, Mimik und Blickkontakt.

Am Samstagabend hatte die Seminarleitung einen Stadtrundgang durch Erfurt organisiert. Die kompetente Stadtführerin, eine gebürtige Erfurterin, zeigte uns sehenswerte historische Bauten in einigen kleinen Gassen abseits der üblichen Touristenströme, z.B. das Augustinerkloster, in dem Martin Luther von 1505 bis 1511 als Mönch gelebt hat. Das Gebäude geht auf das Jahr 1277 zurück, ab dem Jahr 2000 wurde es umfassend restauriert und wird heute als Tagungs- und Begegnungszentrum genutzt. Die thüringische Landeshauptstadt mit rund 214.000 Einwohnern ist immer eine Reise wert, besonders im Sommer. Glücklicherweise blieben die vorhergesagten vereinzelt Gewitter aus.

Am Sonntagmorgen ging es um Schlagfertigkeit. Wir sammelten Strategien, wie wir auf Zwischenrufe, „Killerphrasen“ und Beleidigungen reagieren



Die Seminar-Teilnehmenden vor dem Rathaus in Erfurt

können. Manchmal sollten wir den Angriff ignorieren und ins Leere laufen lassen, in anderen Fällen können wir nachfragen, wie der Einwurf gemeint ist. Unsachliche Vorwürfe dürfen auch so benannt und zurückgewiesen werden. Dabei können wir den Angreifer auch nach seinen Beweggründen fragen. Bei der anschließenden Übung zur Schlagfertigkeit zeigte sich, dass die Teilnehmenden sehr gut in der Lage sind, sich souverän zu behaupten und Grenzen zu setzen. Die spontanen „Retourkutschen“

waren sehr treffend und sorgten häufig für Gelächter.

In der Abschlussrunde lobten alle Teilnehmenden das lebendige und abwechslungsreiche Seminar und bedankten sich für die guten Tipps. Hoffentlich können auch die weiteren Veranstaltungen in diesem und im kommenden Jahr wie geplant stattfinden!

*Gunhild Ahmann,  
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

## Alter Kreuzbund und neue Möglichkeiten: „Kreuz – bunt“

**Dieser Vortrag von Reinhard Petz (55) ist im Rahmen des Bundesseminars „Die Kunst der Rede – Menschen verstehen und überzeugen“ vom 23. bis 25. Juli 2021 in Erfurt entstanden.**

Bei den Besuchen verschiedener Kreuzbund-Gruppen habe ich festgestellt, dass es sehr viele unterschiedliche Meinungen über den Wandel innerhalb des Kreuzbundes gibt. Dabei hatte ich den Eindruck, dass dabei zu wenig nach Lösungen gesucht wird.

Ein gutes Beispiel zeigen uns die jüngeren suchtkranken Menschen, die oft verschiedene Suchtmittel konsumieren. Die Tür zu unserer von alkoholabhängigen älteren Menschen geprägten Selbsthilfegruppe wird ihnen meiner Meinung nach oft zugehalten. Oft ist es die Angst gegenüber dem Unbekannten oder etwas Falsches zu sagen, da das Fachwissen über andere Suchtmittel eingeschränkt ist. Feststellen möchte ich, dass dieses Verhalten nicht nur im Kreuzbund anzutreffen ist. Schon in den Entgiftungen ist zu beobachten, dass Patienten, die ver-

schiedene Suchtmittel konsumieren, oft eigene Grüppchen bilden. Da gesellen sich die Alkoholiker zueinander, die andere Clique besteht aus Medikamentenabhängigen usw.

Ist dies nun eines unserer Probleme - oder ist es vielleicht sogar unsere größte Chance? Jetzt kommen wir auf unsere Überschrift zurück. „Kreuz - bunt“

Vergeben wir doch den verschiedenen Suchtmitteln ein eigenes Prädikat und weisen ihnen eine Farbe zu. Cannabis ist

in der Farbe rot zu finden, den Alkohol finden wir unter der Farbe gelb wieder, Medikamente schillern in einer blauen Farbe usw.

Hier sehen wir eine andere Bedeutung in der Überschrift: „Kreuzbund ist für alle da“. Halten wir die Türen offen, der „reine“ Alkoholiker ist eine aussterbende Gattung, sterben wir als Kreuzbund nicht mit! Es ist wichtig, diesem Wandel offen entgegenzublicken. Lasst nicht zu, dass so viele suchtbetroffene Menschen ohne Gruppe bleiben, nur weil sie sich nicht verstanden fühlen. Lasst uns gemeinsam die Sucht überwinden. Nur dann haben wir die Chance, die Sucht-Selbsthilfe im Kreuzbund in die Zukunft zu pflanzen. Wir sollten offen unsere Wurzeln schlagen, es kann uns nur stärken, dann wird uns kein Wind der Welt mehr Angst machen.

Durch Corona erlebten wir den nächsten Stress des Wandels. Unsere gewohnten wöchentlichen Gruppentreffen fielen aus. Viele Kreuzbund-Mitglieder sorgten sich darum, wie es weiter geht. Offen wurden Gedanken ausgetauscht, wie hoch nun die Rückfallquote ausfallen wird, geschweige denn die Dunkelziffer. Auch hier begleiten uns viele Ängste.



Stadtführung in der thüringischen Landeshauptstadt



Reinhard Petz hält seinen Vortrag

In der Not haben viele Gruppen reagiert und Alternativen gesucht, um Kontakt zu halten: WhatsApp-Gruppen, Zoom, Jitzi, Skype oder den neuen Kreuzbund-Chat - alles neue Wege. Auch hier kamen Ängste auf, dass es weniger Präsenzgruppen geben könnte. Der Mensch wird sich an die Gemütlichkeit gewöhnen und ab jetzt nur noch über Video die Gruppenstunden besuchen wollen.

Habt keine Sorgen, die Präsenzgruppen waren, sind und bleiben in der „Nahrungskette“ auf Platz eins. Es werden ganz bestimmt keine Präsenzgruppen „gefressen“. Im Gegenteil schaffen die neuen Medien den Präsenzgruppen den wichtigen Nachwuchs heran.

In den neuen Medien gehen viel zu viele Informationen verloren, die eine Präsenzgruppe lebendig halten. Mimik, Gestik und nonverbale Kommunikation ist in einem Kreuzbund-Chat gleich null. Er wird auch niemals als Onlinegruppe auftreten, denn wir sehen uns nicht als Gruppe. Eine Gruppe bietet Möglichkeiten, die wir als Chat gar nicht vermitteln können. Der Kreuzbund-Chat sieht sich als Treffpunkt und als Wegweiser zu den Präsenzgruppen, mehr können und wollen wir nicht vermitteln.

Dennoch brauchen wir in den Chats die Hilfe erfahrener Weggefährten. Viele junge Menschen vermitteln in den Gesprächen ihre Ängste vor der Zukunft. Ihnen fällt es schwer, eine Zukunft zu sehen ohne den Genuss von Suchtmitteln. Woher stammt diese Angst? Junge Menschen sind viel zu früh in den Bann der Suchtmittel geraten, ohne eine Zeit lang bewusst gelebt zu haben. Sie haben keine Vorstellung, was ein suchtfreies Leben bedeuten kann. Hier brauchen wir genau Euch, die Ihr beide Seiten kennt und es jungen Menschen erklären könnt. Helft mit zu motivieren und macht ihnen Mut. Meldet Euch doch einmal zu den Chats an und schreibt einfach mit!

Vielleicht braucht der eine oder die andere den Kreuzbund, aber Fakt ist, der Kreuzbund braucht Euch und Eure Erfahrungen.

„Gemeinsam Sucht überwinden“: Ein sehr schöner Leitsatz. Zeigen wir allen, dass es geht! Wie mutig man ist, weiß man immer erst hinterher.

*Reinhard Petz, Beauftragter für Öffentlichkeitsarbeit im DV Aachen und Moderator im Kreuzbund-Chat*

## Gemeinschaft

*Wenn nach dem Tag die Nacht anbricht,  
und Sehnsucht einkehrt nach dem Licht.  
Hab keine Angst, Du bist nicht verlassen,  
musst nur der Weggefährten Hände fassen.*

*Halte fest, lass niemals los,  
spüre dann den tiefen Trost.  
Gemeinsam durch die Nacht getragen,  
hilfreich gehen durch Sorgenfragen.*

*Morgens Dir der Tag anbricht,  
und Du schaust Dein neues Licht.  
Was kann Fried und Kraft mir geben,  
als mein geliebtes Kreuzbund-Leben.*

(Reinhard Petz 14. 08. 2021)

# Multiplikatoren-Treffen in Bad Soden-Salmünster



Vom 13. bis 15. August 2021 haben sich 15 Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der Arbeitsgruppe „Kreuzbund-kompakt“ in Bad Soden-Salmünster getroffen. Die Leitung der Tagung hatten Otto Fehr aus dem DV Paderborn (1. v. links) und Gunhild Ahmann, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit (3. v. links). Themen waren unter anderem die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf den Kreuzbund und die Digitalisierung.

## B U C H T I P P



Samuel Koch

### STEH AUF MENSCH!

Was macht uns stark?  
Kein Resilienz-Ratgeber

208 Seiten, 20 €  
ISBN: 978-3-86334-211-1  
Adeo Verlag, Asslar 2019

#### Zum Buch:

„Stehaufmensch“ – dieser Begriff passt auf kaum einen anderen so sehr wie auf Samuel Koch. Wer nach dem Schicksalsschlag wie dem Unfall bei „Wetten dass...?“ nicht den Lebensmut verliert, muss wohl das Geheimnis der Resilienz kennen – der inneren Widerstandsfähigkeit, die gerade in aller Munde ist.

Vor dem Hintergrund seiner eigenen Erfahrungen und unzähligen Gesprächen mit Todkranken und Topmanagern, Flüchtlingen und Häftlingen wirft Samuel Koch spannende Fragen auf: Was gibt Menschen wirklich die Kraft, immer wieder aufzustehen? Kann man Resilienz lernen? Und wenn ja, braucht es dazu vielleicht andere Ansätze als bisher gedacht?

Samuel Koch beschreibt seine eigenen Säulen der Resilienz und nennt sie „Stehaufwerte“: Hoffnung, Glaube, Dankbarkeit, Vergebung als Akt des Willens, aktive Veröhnung statt passive Akzeptanz, Gemeinschaft, Sanftmut, Disziplin und Besinnung.

Kompetente Unterstützung auf der Spurensuche bekommt Samuel Koch durch den bekannten Hirnforscher Gerald Hüther. Ein Buch, das inspiriert, die eigene „Stehaufkraft“ zu finden.

#### Zum Autor:

Samuel Koch, Jahrgang 1987, ehemaliger Kunstturner, ist nach einem Unfall 2010 vom Hals abwärts gelähmt. 2014 legte er als erster Rollstuhlfahrer das Schauspieldiplom ab. Aktuell ist er Ensemblemitglied am Nationaltheater Mannheim und wirkte in verschiedenen Filmen und TV-Serien mit. Er unterstützt diverse Organisationen wie die Deutsche Stiftung Querschnittlähmung (DSQ) und die internationale Rückenmarksforschung „wings vor life“. Im Sommer 2016 heiratete er seine Schauspielkollegin Sarah Elena Timpe. Seine beiden Bücher „Zwei Leben“ und „Rolle vorwärts“ wurden SPIEGEL-Bestseller.

# Danke für Eure Mitwirkung



Andrea Stollfuß, Bundesvorsitzende



Heinz-Josef Janßen, Bundesgeschäftsführer

## Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

es ist Zeit Danke zu sagen! Danke für Euren Einsatz und Euer Durchhaltevermögen während dieser schwierigen Zeit der Pandemie, die uns nun schon über ein Jahr in Atem hält und immer wieder vor neue Aufgaben und Herausforderungen stellt.

Von heute auf morgen blieben die Türen unserer Gruppen geschlossen, und keiner wusste, wie lange es dauert und wohin es führt. Dennoch habt Ihr prompt und entschlossen reagiert, Euch auf den Weg gemacht, Euch um Eure Weggefährt\*innen gekümmert und keine(n) allein zurückgelassen. Ihr habt Wege gefunden, Kontakte zu halten und ganz selbstverständlich Hilfe zu leisten, wie Ihr es auch sonst in den Gruppen tut. Ihr habt alle Kommunikationswege genutzt, Telefon, Messenger-Dienste, walk-and-talk, E-Mail, Chat, social media, Video-Telefonie und virtuelle Gruppentreffen, um die Zeit des Stillstandes und der Isolation zu überbrücken – das war eine großartige Leistung. Vielen Dank dafür!

Wichtig war, dass wir in dieser Zeit unsere Sorgen und Ängste wie Erfahrungen untereinander austauschen konnten, voneinander lernen konnten, um die Heraus-

forderungen der Pandemie gemeinsam zu meistern. Aber die Krise war auch eine Chance, näher zusammenzurücken und uns wie den Kreuzbund weiterzuentwickeln. Niemals hätten wir zu normalen Zeiten einen solchen Anschub in der Digitalisierung bekommen.

Unser Kreuzbund-Chat ging gerade zum richtigen Zeitpunkt an den Start, die Nachfrage ging schnell nach oben, und heute können wir an jedem Tag der Woche ein Chat-Angebot vorhalten. Zudem erschließt die Nutzung der digitalen Medien neue Zielgruppen. Wer hätte gedacht, dass wir uns so schnell an Video-Konferenzen gewöhnen und diese für kleine sowie große Veranstaltungen nutzen, nämlich vom Gruppentreffen bis zur Delegiertenversammlung im Bundesverband. Auch wenn die digitale Kommunikation Präsenztreffen nicht ersetzen kann, sehen wir in ihr durchaus auch viele Vorteile, z.B. Einsparung von Zeit und Geld oder dass Menschen erreicht werden, die Präsenztreffen eher nicht nutzen.

Keine Frage, es geht hier um eine Ergänzung, ein „sowohl als auch“ und das habt Ihr von Anfang an mitgetragen – ganz im Sinne unseres Slogans „Gemeinsam Sucht überwinden“. Und obwohl wir alle ein Stück gelernt haben, mit dem Virus umzugehen und zu leben, hoffen wir, dass sich die Lage weiter entspannt und eine gewisse Normalität zurückkehrt.



In diesem Sinne – nochmals DANKE für Eure Solidarität und Euer Engagement. Passt auch weiterhin auf Euch auf und grüßt alle Weggefährtinnen und Weggefährten in der Gruppe!

Hamm, 14. Juli 2021

*Andrea Stollfuß*

Andrea Stollfuß, Bundesvorsitzende

*Heinz-Josef Janßen*

Heinz-Josef Janßen, Bundesgeschäftsführer

## Meine schönste Erfahrung von Zusammenhalt ...



**Konny Althof (66) aus Marienrachdorf:**

*Ich habe in meinem Leben viele schöne Erlebnisse von Zusammenhalt gehabt und möchte ungern eines besonders hervorheben.*

*Zusammenhalten und soziales Miteinander prägten meine Kindheit und Jugendzeit. Es war und ist mir immer wichtig, dass die Menschen sich nicht gleichgültig sind und es schaffen, aufeinander zuzugehen und Krisen zu meistern.*

*Das alles habe ich im Kreuzbund gefunden. Es ist einfach toll, wenn sich die Leute beim Rückfall, Umzug, manchmal auch finanziell, und auch im Katastrophenfall unterstützen und zusammenhalten.*

# Gemeinsam eintreten für soziale Gerechtigkeit

„Miteinander durch die Krise: #DasMachenWirGemeinsam?“ – so lautet der Titel der Jahres-Kampagne des Deutschen Caritasverbandes. Dieses Mal läuft die Kampagne über zwei Jahre aus Anlass des 125-jährigen Jubiläums des DCV im kommenden Jahr. Gunhild Ahmann hat sich mit Caritas-Präsident Dr. Peter Neher über die Hintergründe und Ziele der Kampagne unterhalten.

**WEGGEFÄHRTE:** Um welche Krise geht es bei der Kampagne? Welche Krise halten die Menschen in Deutschland für die vorrangigste?

**Dr. Peter Neher:** Der DCV hat im Dezember 2020 eine repräsentative Umfrage in Auftrag gegeben mit der Fragestellung: Auf welche politischen Handlungsfelder sollte sich der Staat konzentrieren? Dazu wurden über 2000 Menschen ab 18 Jahre online befragt. Die meisten Befragten, nämlich 48 Prozent, halten die Aufwertung der sozialen Berufe für vorrangig. An zweiter Stelle kommt der Klimaschutz (29 Prozent) in Verbindung mit sozialer Gerechtigkeit. An dritter Position folgt die Unterstützung der sozialen Infrastruktur (22 Prozent).

Die Corona-Pandemie hat die Bedeutung der sozialen Arbeit in den Fokus gerückt – vor allem die Leistung der Menschen, die Kranke und Hilfebedürftige betreuen, begleiten und unterstützen. Ihre Arbeitsbedingungen und ihre Bezahlung sollten verbessert werden.

Die Caritas-Kampagne versteht sich als Auftrag, gemeinsam an einer sozialeren und gerechteren Gesellschaft zu arbeiten, gerade in der Corona-Krise. Sie bietet einen Rahmen für die Diskussion über diese Themen und für die Entwicklung eines gegenseitigen Verständnisses. Auch die über 690.000 Beschäftigten der Caritas-Einrichtungen und Dienste sollen miteinander und mit der Gesellschaft ins Gespräch kommen.



Dr. Peter Neher

**Wie können wir diese Krisen überwinden?**

Eine gemeinsame Anstrengung ist notwendig, um die Krisen zu überwinden – das gilt für die Corona-Krise und gleichermaßen für die Klima-Krise. Wir können sie nur bewältigen, wenn auf politischer Ebene der Bund, die Länder und die Kommunen und auf gesellschaftlicher Ebene die Wohlfahrtsverbände und andere Organisationen zusammenarbeiten und sich auch die Einzelnen zusammenschließen. Bei der Klimakrise muss dieser Rahmen noch größer gefasst werden, hier brauchen wir nationale und internationale Kooperation bzw. einen globalen gemeinsamen Kraftakt.

Die Aufgabe der Wohlfahrtsverbände ist dabei die politische Arbeit, also die Interessenvertretung von sozial benachteiligten Menschen. Wir sollten die Politik auf Missstände hinweisen, z.B. die zunehmende Spaltung zwischen Arm und Reich. Dabei zeigt sich ein Zusammenhang zwischen Klima- und Corona-Krise. Wenn wir uns die weltweiten Klimaveränderungen anschauen, stellen wir fest, dass vor allem Menschen in prekären Lebenslagen und geografisch gefährdeten Gebieten davon betroffen sind, z.B. in Afrika, wo sich die Wüstenregionen ausbreiten und sich die Lebensbedingungen

der Menschen wegen der Dürre immer mehr verschlechtern.

Auch in Deutschland haben viele Menschen, deren ökologischer Fußabdruck am geringsten ist, häufig schlechtere Lebensbedingungen: Sie haben schlechter bezahlte Jobs, leben in kleineren Wohnungen, an Ausfallstraßen mit viel Lärm und Abgasen u.Ä. Der allgemeine Gesundheitszustand dieser Personengruppen ist erwiesenermaßen schlechter als in privilegierteren sozialen Gruppen. Das trägt wiederum dazu bei, dass sie eher krank werden und sich z.B. auch eher mit dem Corona-Virus infizieren.

**Was trägt der Caritasverband konkret zur Überwindung der Krisen bei?**

Wir beobachten viel Bewegung im Verband und stehen selbst vor einer großen Herausforderung, denn wir nehmen uns auch selbst in die Pflicht. Viele unserer Einrichtungen in der Alten- und Behindertenhilfe und auch viele Krankenhäuser stammen aus den 60er und 70er Jahren, d.h. sie müssen energetisch saniert werden. In diesem Bereich prüfen wir gerade, welche politischen Fördermöglichkeiten es für die Wärmedämmung von Immobilien gibt. Gleichzeitig müssen wir die Kostenträger von diesen Maßnahmen überzeugen.

Ein weiteres Beispiel ist der Fuhrpark, z.B. in der ambulanten Pflege, er sollte möglichst emissionsfrei umgestaltet werden. Einige unserer Gliederungen und Mitglieder haben eigene Initiativen ergriffen: Der Diözesancaritasverband Hildesheim verzichtet bei allen Veranstaltungen auf Fleisch. Und der DCV ist z.B. Mitglied der Initiative für nachhaltige Textilien „Grüner Knopf“. Auch wenn das nur symbolhafte kleine Dinge sind, tra-

IM BLICKPUNKT

gen sie doch zur Bewusstseinsänderung bei.

## *Hat sich der Zusammenhalt der Menschen durch die Corona-Krise nach Ihrem Eindruck eher verstärkt oder geschwächt?*

Die Umfrage von Dezember 2020 zeigt folgendes Ergebnis: 52 Prozent der Teilnehmenden haben den Eindruck, dass die Corona-Pandemie den gesellschaftlichen Zusammenhalt geschwächt hat, nur 17 Prozent erleben ihn als gestärkt.

Es sind beide Bewegungen wahrzunehmen. Im Frühjahr gab es zunächst eine Welle der Solidarität, im Herbst ist diese Stimmung gekippt. Beide Richtungen stehen in einer gewissen Spannung zueinander. Viele Menschen haben offenbar den Eindruck, dass einige Gruppen nur an sich selbst denken.

Die große Solidarität der Menschen hat sich bei den Spenden niedergeschlagen: Caritas International hat im vergangenen Jahr ca. zehn Prozent mehr Spenden eingenommen als 2019. Diese steigende Tendenz haben auch andere Hilfsorganisationen erlebt, wie die Diakonie oder das Rote Kreuz. Eine große Spendenbereitschaft erleben wir zurzeit auch bei der Hochwasserkatastrophe in Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz.

## *Welche Rolle spielen dabei die sozialen Medien?*

Das ist sehr ambivalent: Die sozialen Medien fördern einerseits das Beste, andererseits das Schlimmste im menschlichen Zusammenleben zutage. In Bezug auf die Hochwasserkatastrophe in Westdeutschland konnte über einen Aufruf in den sozialen Medien schnell und effizient Hilfe organisiert werden. Auf der anderen Seite fallen im Internet bei manchen Menschen offensichtlich alle Schranken. Ich glaube, fast alle Menschen, die in der Öffentlichkeit stehen, haben schon erlebt, dass sie in einem verletzenden und erniedrigenden Umgangston angegriffen wurden – das ist wirklich erschreckend. Darüber hinaus sorgen die sozialen Medi-

en für neue Themen, z.B. die Online-Sucht. Es bestätigt sich die Aussage: Die Dinge sind nicht an sich gut oder böse, es hängt davon ab, wie die Menschen mit ihnen umgehen.

## *Suchterkrankungen sind zum Teil Ausdruck gesellschaftlicher oder persönlicher Krisen, werden aber von den politischen Parteien kaum zum Thema gemacht. Wie können wir das ändern? Setzt sich die Caritas für konkrete alkoholpolitische Maßnahmen ein?*

Ich könnte es mir jetzt einfach machen und sagen: Dafür haben wir ja den Kreuzbund. Ich bin dem Kreuzbund auf jeden Fall sehr dankbar, dass er sich speziell dem Thema Sucht widmet. Der Kreuzbund kann sich darauf verlassen, dass ihn der Deutsche Caritasverband in seiner Arbeit und in seinen politischen Forderungen unterstützt.

Außerdem ist der DCV im Vorstand der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen vertreten, ebenso wie der Kreuzbund, wir sitzen also im selben Boot und treten gemeinsam für alkoholpolitische Maßnahmen ein, z. B. Einschränkung der Verfügbarkeit, Steuer- und Preiserhöhungen und ein Alkoholwerbeverbot.

Übrigens gibt es schon seit vielen Jahren keinen Alkohol in der Kantine der Zentrale des DCV, und wir verschenken zu Dienstjubiläen und ähnlichem auch keinen Alkohol. Damit senden wir ein bewusstes Signal, nehmen das Thema ernst und haben die Problematik in den eigenen Reihen geklärt.

## *Ist in Ihrer Amtszeit der Einfluss der Caritas und der anderen Wohlfahrtsverbände auf gesetzgeberische Maßnahmen stärker oder schwächer geworden?*

Der Caritasverband und die anderen Wohlfahrtsverbände haben durchaus eine starke Stimme und werden auch gehört, vor allem wenn sie gemeinsam auftreten. Es ist im eigenen Interesse, unsere Kräfte zu bündeln und unsere Themen gemeinsam voranzubringen. Nicht erst im Laufe meiner Amtszeit seit 2003 ist deutlich geworden, dass wir erfolgreicher sind, wenn wir zusammenarbeiten. Wir versuchen also, Verbündete zu finden, um politische Mehrheiten zu organisieren.

Zuletzt hat das funktioniert, als die Bundesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege sich in einer konzertierten Aktion für konkrete Corona-Schutzmaßnahmen eingesetzt hat. Beim Thema Migration bietet sich oft Pro Asyl als Partner an, aber auch andere.

Darüber hinaus wollen wir so viele Menschen wie möglich ermutigen, sich selbst in den politischen Willensbildungsprozess aktiv einzubringen.

## **Weitere Informationen:**

Prälat Dr. Peter Neher  
Präsident des Deutschen Caritasverbandes e.V. (DCV)  
Karlstr. 40, 79104 Freiburg i. Br.  
Tel. 0761 / 200 402  
Fax 0761 / 200 11 402  
E-Mail: mathilde.langendorf@caritas.de

IM BLICKPUNKT

## Meine schönste Erfahrung von Zusammenhalt ...



**Hans Aretz (65) aus Grevenbroich**

*Vor allem am Anfang meiner „Trockenheit“ war es eine tolle*

*Erfahrung, von meiner Kreuzbund-Gruppe herzlich aufgenommen und unterstützt zu werden. Auch meine Frau hat mich am Anfang zur Gruppe begleitet, was mir sehr geholfen hat.*



**Karl-Helmut Kösling (62) aus Arnsberg:**

*Tröstenden Zusammenhalt habe ich erlebt, als meine Mutter gestorben*

*ist und alle fünf Geschwister da waren und geholfen haben.*

# Zwischen konstruktiver Auseinandersetzung und störendem Streit

Gute Gespräche, Empathie, eine positive Grundeinstellung und gemeinsames Lachen – das sind für Franz Brinkmann (74) aus Verl die Basis für eine funktionierende Gruppe. Der frühere Maschinenbautechniker muss es wissen, denn er ist seit 2006 (stellvertretender) Leiter der Kreuzbund-Gruppe in Verl in Ostwestfalen und seit 2014 auch stellvertretender Vorsitzender des Diözesanverbandes Paderborn.



Franz Brinkmann (DV Paderborn)

Sein schönstes Erlebnis von Zusammenhalt war die Tatsache, dass nach dem ersten Corona-Lockdown im Juni 2020 fast alle der rund 40 Weggefährtinnen und Weggefährten aus den beiden Gruppen in Verl wieder zum Gruppenabend gekommen sind. Gunhild Ahmann hat sich mit dem neuen Mitglied des Redaktionsteams über das Thema „zusammenhalten“ unterhalten.

**WEGGEFÄHRTE:** *Wie groß schätzt Du den Zusammenhalt in Deiner Kreuzbund-Gruppe und in Deinem Diözesanverband ein – auf einer Skala von 1 bis 10?*

**Franz Brinkmann:** In der Gruppe schätze ich den Zusammenhalt auf 6 bis 8, ebenso im Diözesanverband Paderborn.

Die Menschen in den Gruppen sind sehr unterschiedlich, viele waren vorher noch nie in einer Selbsthilfegruppe, d.h. sie müssen vertraut gemacht werden mit den Regeln – eine Aufgabe der Gruppenleitung. Darüber hinaus kommen die Gruppenmitglieder aus unterschiedlichen beruflichen, familiären und finanziellen Verhältnissen. In unserer Gruppe sind 40 Prozent Frauen und 60 Prozent Männer. Jeweils die Hälfte der Frauen ist suchtkrank und Angehörige. Wir haben aber nur einen angehörigen Mann in der Gruppe – Männer sind offenbar weniger bereit, ihre suchtkranke Partnerin in eine Selbsthilfegruppe zu begleiten. Sie unterstützen sie möglicherweise auf andere Art. Der relativ hohe Frauenanteil verän-

dert den Umgang miteinander – die Ansprache ist anders, die Männer hören besser zu.

Auch neue Gruppenbesucher\*innen beleben die Gruppe. Es ist allerdings schwieriger geworden, jüngere Menschen zu erreichen und an die Gruppe zu binden, die Verweildauer hat etwas nachgelassen. Der Altersdurchschnitt liegt bei uns inzwischen bei Anfang bis Mitte 60. Wir sollten es aber nicht nur negativ sehen, wenn Menschen die Gruppe nach einigen Jahren wieder verlassen – denn wir konnten den meisten von ihnen viel mitgeben und sie auf ihrem Weg zur Abstinenz begleiten und unterstützen.

**Was stärkt den Zusammenhalt in der Gruppe? Was können Gruppenleitungen dazu beitragen?**

Neben den Gruppenabenden und den Gesprächen sind gemeinsame Freizeitaktivitäten wichtig, um das Zusammengehörigkeitsgefühl in der Gruppe zu stärken, z.B. sportliche Unternehmungen wie Wander- und Radtouren und kulturelle Veranstaltungen wie Museumsbesuche oder Ausflüge zu Sehenswürdigkeiten. Wir verbinden das immer mit einem geselligen Beisammensein, beispielsweise ein gemeinsames Abendessen zum Abschluss. Und wer nicht wandern oder Rad-

fahren will, kommt dann nur zum Abendessen.

Aufgabe der Gruppenleitung ist es, diese Aktivitäten anzuregen und zu organisieren und die Aufgaben dabei möglichst gerecht zu verteilen. Auch die unterschiedlichen Interessen der Gruppenmitglieder – Sport, Kultur und Unterhaltung – sollten möglichst berücksichtigt werden.

Außerdem veranstalten die Gruppen in Verl ein bis zweimal im Jahr Vortragsabende zu unterschiedlichen Aspekten der Sucht. Die Referenten kommen z.B. aus einer Suchtklinik, von der Arbeitsagentur oder der Polizei. Durch diese Veranstaltungen haben wir unseren Horizont erweitert und nebenbei neue Kooperationspartner gewonnen.

Darüber hinaus bietet der DV Paderborn ein umfassendes Seminarprogramm an, wie auch der Bundesverband. Wir wollen damit nicht nur Informationen und neue Einsichten vermitteln, sondern auch neue körperliche, geistige und spirituelle Perspektiven eröffnen. Das wird sehr gut angenommen.

**Was stört den Zusammenhalt in der Gruppe?**

Störend ist es, wenn Gruppenmitglieder keine Empathie entwickeln, wenn sie ungeduldig und rechthaberisch sind. Dann sollte die Gruppenleitung dafür sorgen, dass alle ausreden können und dass die Probleme des Einzelnen genügend gewürdigt werden. Auch sollten Problemlösungen nicht „verordnet“ und übergestülpt werden – jeder hat seine eigene Lösung, und wir helfen uns gegenseitig bei der Suche danach. Die Gruppenmitglieder haben zwar die Suchterkrankung gemeinsam, aber sie wirkt sich bei jeder Person anders aus und hat unterschiedli-



che Folgen. Ein Beispiel: Langjährigen Gruppenmitgliedern fällt es manchmal schwer zu akzeptieren, dass andere zwei bis drei Mal den Führerschein verlieren, bevor sie zur Krankheitseinsicht kommen und ernsthaft die Abstinenz anstreben.

**Wo ist die Grenze zwischen sinnvoller Auseinandersetzung und störendem Streit? Was braucht es für einen konstruktiven „Arbeitsmodus“ in der Gruppe?**

Jede Gruppe braucht Harmonie, sie ist grundsätzlich erst mal gut. Ohne Harmonie kann keine Gruppe lange bestehen. Zu viel Harmonie lähmt die Gruppe allerdings und kann dazu führen, dass eine geschlossene Gruppe entsteht, in der sich Neue nicht wohlfühlen. Damit die Gruppe nicht einschläft, braucht sie neue Impulse – es muss Bewegung in der Gruppe bleiben, damit kein Stillstand eintritt.

**Hat die Corona-Krise den Zusammenhalt in der Gruppe eher ver-**

**stärkt oder geschwächt? Haben die sozialen Medien dazu beigetragen?**

Ich glaube nicht, dass der Einfluss der sozialen Medien auf unsere Gruppen so groß ist, dass sie dadurch gestärkt oder geschwächt werden. Prinzipiell können über die sozialen Medien erste Kontakte geknüpft werden, und gerade beim Thema Sucht sollte die Hemmschwelle möglichst niedrig sein, um suchtbetroffene Menschen frühzeitig zu erreichen.

In der Corona-Krise haben die digitalen Medien dazu beigetragen, den Kontakt zwischen den Gruppenmitgliedern aufrechtzuerhalten. Aber ein echter Austausch gelingt nur von Angesicht zu Angesicht. In meiner Gruppe war die Resonanz auf die digitalen Treffen nicht so groß, die Präsenzgruppe wird deutlich mehr geschätzt. Die Zusammensetzung unserer Gruppe hat sich bisher kaum verändert: Wir haben eine neue Besucherin, und nur ein Ehepaar hat die Gruppe verlassen. Aber natürlich ist

es noch etwas zu früh, um das abschließend beurteilen zu können.

**Selbsthilfe ist ein gutes Beispiel für Zusammengehörigkeit – ganz unterschiedliche Menschen finden zusammen, weil sie ähnliche Probleme und Ziele haben. Ist das auf unsere Gesellschaft übertragbar?**

Das Wichtigste ist ein gemeinsames Ziel, nämlich in unserem Fall die Sucht und die daraus entstehenden Probleme zu überwinden. Wir betrachten dabei die Suchtproblematik aus verschiedenen Blickwinkeln. Die Auseinandersetzung darüber fördert den Zusammenhalt, und häufig finden unterschiedliche Menschen ganz ähnliche Lösungen. Das ist sicherlich auf die Gesellschaft übertragbar. In einer Gesellschaft, in der die Ursprungsfamilie an Bedeutung verliert, können gleiche Interessen und Ziele Menschen miteinander verbinden und sich so gegen die zunehmende Vereinzelung und Vereinsamung auswirken.

## Zusammenhalten geht nur gemeinsam

Der Kreuzbund ist eine Lebensgemeinschaft. Er ist viel mehr als nur ein Verband oder Verein. Menschen haben mit Hilfe der Gruppe den Ausstieg aus der Sucht geschafft. Oft nicht im ersten Versuch, aber das ist völlig unwichtig. Hauptsache, der Teufelskreis wurde durchbrochen.

Die abstinent lebenden Suchtkranken und die Angehörigen sind die glaubwürdigsten Vorbilder für Menschen, die noch auf der Suche sind. – Der Kreuzbund bietet lediglich das Gebäude, in dem Hilfe möglich ist.

Und das ist und war wohl maßgeblich der Grund dafür, weshalb viele Menschen im Kreuzbund lange Zeit geblieben sind – oft ein Leben lang. Im Kreuzbund entstanden und entstehen neue Freundschaften – manchmal auch neue Partnerschaften.



Heinz-Josef Janßen

Als ich vor fast 30 Jahren begann, hörte ich oft den Satz: „Ich bin dem Kreuzbund sooo dankbar. Durch ihn und die Menschen in der Gruppe habe ich mein Leben neu ausrichten können. Das ist ein unglaubliches Geschenk. Schon allein aus dieser Erfahrung heraus möchte ich mich

engagieren im Kreuzbund. Schon allein aus dieser Erfahrung bin ich – bleibe ich Mitglied.“

Ein Wert, der unschätzbar ist – für die Menschen im Kreuzbund selbst, aber auch für unseren Verband. Und auch für mich, der ich beruflich für den Kreuzbund arbeite.

In den vergangenen 20 Jahren – so scheint es mir – sind diese Sätze leiser geworden. Ist der Wert verloren gegangen? Ich weiß es nicht, aber es wäre schade.

Seit 20 Jahren hat unser Verband stetig Mitglieder verloren. Die Kurve zeigt immer noch nach unten, nicht erst seit Corona.

Bei der Analyse der Abgänge fällt schon lange auf, dass nicht nur Einzelne

dem Kreuzbund den Rücken kehren, sondern ganze Gruppen. Und weiter fällt auf, dass es nicht nur Gruppen sind, die alt geworden sind (... auch wenn solche Gruppen sich auflösen, so bleibt doch vielfach die Mitgliedschaft bestehen...). Nein! Es sind Gruppen, die sich überworfen haben – mit anderen Gruppen, mit bestimmten Personen, mit dem Stadt- oder Diözesanverband. Übrigens – die Sterberate liegt konstant bei 20 Prozent. Das ist schlimm, aber das bedeutet auch, 80 Prozent gehen – sicherlich nicht alle im Streit.

Ich möchte die Analyse noch weiterführen und einige wichtige Gründe nennen: Es geht bei Konflikten und nachfolgend bei Austritten fast immer um zwei Themen – um Geld oder um Macht.

Beim Geld hört bekanntlich die Freundschaft auf – und das auch im wahrsten Sinne. Da geht es häufig um das Geld in der Gruppenkasse oder um Drittmittel für den Verband und die Gruppe, die nicht im Sinne aller korrekt verwendet worden sind – so heißt es oft.

Und bei der Machtfrage dreht sich oft viel um die Frage, wer Recht hat – auch wenn er oder sie durchaus im Unrecht sein kann. Aber das möchte niemand so ohne weiteres zugeben. Da stellt sich nur noch die Frage, wer stärker ist – und da kommen auch Ellenbogen und andere unfaire Mittel zum Einsatz.

Bei beidem – beim Geld und bei der Macht – ist Einlenken schwierig, manchmal unmöglich. Da sind Fronten schnell verhärtet und Vertrauen zerstört. Und dann geht man eben, ohne dass irgendetwas geklärt wäre. Ein solcher Schritt ist schnell getan. Da reicht eine Unterschrift. Vielleicht noch ein Brief oder eine Mail an die angeblich „Schuldigen“.

Solche Konflikte und Streitereien sind durchaus menschlich und normal. Aber das Verlassen, das Weggehen passiert oft so schnell, dass man gar nicht weiß, wie einem geschieht – dass man es gar nicht versteht. Sind überhaupt Versuche gemacht worden Lösungen zu finden, z.B. unter Beteiligung Dritter (Supervision, Praxisberatung, Krisenintervention o. ä.)? Das wäre vielleicht eine Chance gewesen. Aber das hätte ja bedeutet, dass man sich selbst möglicherweise hätte in Frage stellen lassen müssen!

Jemand hat einmal gesagt: Türen sind schnell zugeschlagen. Aber man vergisst im Leben nicht, wer geliebt ist, als es schwierig war.

Das Schlimmste in solchen Zeiten ist, dass das, was den Kreuzbund ausmacht, völlig in den Hintergrund tritt. Selbst die Gruppengespräche kreisen um die Streitereien und bringen nichts mehr in Bewegung. Wie müssen sich Neue in der Gruppe fühlen (...wenn es überhaupt noch

Neue gibt...), die so etwas miterleben? Sie werden schleunigst das Weite suchen. Wenn das Kreuzbund ist, nein danke!

„Gemeinsam Sucht überwinden“ – so lautet unser Slogan. Gemeinsam Sucht überwinden – da steht das wichtige Wörtchen „gemeinsam“ zu Beginn. Nicht von ungefähr. Denn dieser Wert unserer großen Gemeinschaft ist seit 125 Jahren die verbindende Erfahrung im Kreuzbund: Du musst den Weg nicht allein gehen. Da sind Weggefährtinnen und Weggefährten an deiner Seite. Gemeinsam schaffen wir das!

Weggefährten sind so etwas wie Kompagnons, Kumpane, Kumpel. Alle drei Begriffe haben den gleichen Wortstamm. Vom Lateinischen cum panis. Derjenige, mit dem ich mein Brot teile. Ich finde, ein schönes Bild. Das Gegenteil gibt es auch, den Eigenbrötler. Wie traurig!

Wäre es nicht schön, wenn wir wieder mehr dafür investieren würden, uns zu Kumpanen – zu echten Weggefährtinnen und Weggefährten zu entwickeln? Ich würde es mir sehr wünschen.

Vielleicht gäbe es dann ja irgendwann auch wieder mehr Eintritte als Austritte.

*Heinz-Josef Janßen, Bundesgeschäftsführer*



## Zusammenhalten? Wenn Eltern sich trennen ...

Menschen, die eine Familie gründen, suchen Nähe, Verbundenheit, Gemeinsamkeit, Liebe und Sicherheit, um nur einiges zu nennen. Allzu oft scheitert die Beziehung, und die einst Liebenden gehen wieder ihre eigenen Wege. Wenn jedoch gemeinsame minderjährige Kinder versorgt werden müssen, bleiben die Eltern miteinander verbunden, ob sie wollen oder nicht: Die gemeinsame Liebe zu den Kindern sowie die Liebe und Loyalität der Kinder zu beiden Elternteilen hat

in der Regel Bestand. So müssen die ehemaligen Partner zum Wohle ihrer Kinder als Mutter und Vater miteinander funktionieren und „zusammenhalten“ – allen Konflikten und allem Schmerz zum Trotz – und sich miteinander oder getrennt voneinander mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Was brauchen meine / unsere Kinder in der gegenwärtigen Situation besonders?

- Wie kann ich auch bei großem Stress eine gute Beziehung zu meinem Kind pflegen?
- Wie trage ich zu einer guten Entwicklung meines Kindes bei?
- Wie können wir als Mutter und Vater besser miteinander umgehen?
- Wie kann ich dabei auch noch gut für mich selbst sorgen? (vgl.: [www.kinderimblick.de](http://www.kinderimblick.de))

Damit verantwortungsvoll umzugehen, ist oft genug eine Herkulesaufgabe für die getrennten Eltern. Sie müssen sich auf einen schmerzhaften Prozess einstellen, der durchaus auch über Jahre andauern kann. Dabei gilt: Je besser die getrenntlebenden Elternteile miteinander kooperieren, desto unbelasteter können sich die Kinder entwickeln. Je unbelasteter die Kinder die Beziehung zu beiden Elternteilen leben dürfen bzw. können, desto besser wird auch deren Beziehung zu den neuen Partnern der leiblichen Eltern sein. So weit, so kompliziert und anspruchsvoll ...

Was nun, wenn ein Elternteil aufgrund einer Suchterkrankung ausfällt, und mit ihm bis auf weiteres nicht mehr zu rechnen ist? Was, wenn es zum Wohle des Kindes ist, (zunächst einmal?) keinen Kontakt mehr zum suchtkranken Elternteil zu haben?

Im Rahmen meiner Tätigkeit als Suchttherapeutin im stationären Kontext habe ich mehrfach erlebt, welche Wege die – aus welchen Gründen auch immer – tabuisierte kindliche Sehnsucht nach dem abwesenden Elternteil nehmen kann. Hier ein Beispiel:

Der 30-jährige drogenabhängige Paul ist in einer Familie aufgewachsen, in der die Mutter sich vom suchtkranken Ehemann getrennt hat, um sich und die gemeinsamen Kinder zu schützen. In Folge der Suchterkrankung und den daraus resultierenden gravierenden Folgen für die Familie hatte Paul in seiner Kindheit erlebt, dass nach der Trennung nicht mehr über den Vater und dessen Suchterkrankung gesprochen wurde. Der Vater galt als das „böse“ Familienmitglied, weil er die Mutter „im Stich“ gelassen hatte und „Unglück über alle“ gebracht hatte. Die Mutter tat alles für ihre Kinder und versorgte sie so gut wie möglich. Der Vater war aufgrund seiner akuten Suchterkrankung komplett abwesend. Verständlicherweise vermied es die Mutter, über den Vater zu sprechen oder aber sagte aus eigener Not heraus nur abwertendes und enttäuschendes über ihn.



Marianne Holthaus, Suchtreferentin des Kreuzbund-Bundesverbandes

Der Junge Paul unterstützte seine Mutter nach Kräften: Er putzte, spülte, kümmernte sich um die jüngeren Schwestern, hatte Verständnis für die Nöte der Mutter. Er hatte aber auch große Sehnsucht nach dem Vater, den er ja trotz allem – heimlich – liebte. Aus Scham und um die Mutter zu schonen, sprach er jedoch nicht darüber.

Wie sehr Paul seinem Vater unbewusst verbunden blieb, wurde im Rahmen der Aufarbeitung seiner Lebensgeschichte deutlich. Zwischen den Biografien von Vater und Sohn gab es so offensichtliche Übereinstimmungen, dass auch er selbst nicht mehr von Zufällen ausging: Paul entschied sich für eine Lehre in dem Beruf seines Vaters als Maler und Lackierer. „Zufällig“ wurde er in der Firma tätig, in der auch sein Vater über Jahre gearbeitet hatte. Nach seiner Lehre absolvierte er seinen Zivildienst „zufällig“ in einer Suchtklinik, – scheinbar ohne zuvor ein besonderes Interesse an dem Thema „Suchterkrankung“ bei sich verspürt zu haben. Dort sei ihm beim Sortieren „zufällig“ die Akte des Vaters in die Hand gefallen. Ihm war nicht bewusst, dass dieser dort einmal Patient gewesen war. Nun ja, und „zufällig“ entwickelte Paul schließlich selbst eine Suchterkrankung und musste stationär behandelt werden. Seine Mutter beklagte, Paul werde seinem Vater immer ähnlicher ...

Pauls nicht eingestandene kindliche Sehnsucht nach dem Vater war sonderbare Wege gegangen. Erst im Verlaufe seiner Therapie erlaubte er sich, seine Liebe bzw. Verbundenheit zum Vater anzuerkennen. Er entwickelte nach und nach ein realistisches Bild vom Vater mit dessen schwieri-

gen und guten Eigenschaften. Auf diese Weise konnte er ein gesünderes Selbstwertgefühl als Mann entwickeln, sich langsam aus der zu engen Bindung zur Mutter lösen und mehr Selbständigkeit erlangen.

Diese sehr eindrückliche Geschichte zeigt, wie wichtig es ist, auch in hochbelastenden und notwendigen Trennungssituationen auf eine wechselseitige Abwertung des jeweils anderen Partners vor den gemeinsamen Kindern zu verzichten. Eine Abwertung oder Tabuisierung eines Elternteils bedeutet immer auch eine Abwertung des väterlichen oder mütterlichen Anteils im Kinde selbst und untergräbt dessen tiefe Loyalitätsgefühle zu beiden Elternteilen. Dies anzuerkennen ist für Eltern, die sich voneinander getrennt haben, oft genug unfassbar schwer. Dann kann es angeraten sein, sich professionell beraten zu lassen, um als Eltern gut miteinander zu kooperieren und nunmehr auf eine ganz eigene Weise „zusammenzuhalten“.

Wo das nicht möglich ist, kann ein Elternteil selbstverständlich ohne den anderen Elternteil professionelle Unterstützung suchen und für sich nutzen. So kann es gelingen, die guten gemeinsamen Jahre anzuerkennen, sich sukzessive mit dem zu versöhnen, was gescheitert ist sowie Gegenwart und Zukunft zum eigenen Wohle und zum Wohle der Kinder zu gestalten.

Marianne Holthaus, Suchtreferentin des Kreuzbund-Bundesverbandes

## Meine schönste Erfahrung von Zusammenhalt ...



**Bernd Scharfenstein (53) aus Simmern:**

Meine beste Erfahrung von Zusammenhalt habe ich 1992 während der zwölf

Monate bei der Bundeswehr gemacht. Alle Mann in einem Boot, alle litten unter denselben Schikanen und chronischem Geldmangel. Gleichzeitig respektierten sich alle und waren kameradschaftlich füreinander da. Der heutigen Jugend würde der Grundwehrdienst nicht schaden, um die Werte des Lebens zu erlernen.

# Über Ketten und Glieder: sich selbst zusammenhalten

Eine Kette erfüllt ihren Zweck, wenn ihre Glieder stark genug sind, um zusammenzuhalten. Die scheinbar stärkste Kette hält nicht zusammen, wenn ein Glied darin schwächelt, nachgibt, und die Kette reißt.

Nun lässt sich das Bild von der Kette nicht einfach auf die Kreuzbund-Gruppe übertragen. Das erneute Trinken eines Gruppenmitglieds, aufgearbeitet mit Hilfe der Gruppe, kann den Zusammenhalt der Gruppe stärken und beweist: Wir Weggefährten halten zusammen! Dennoch lohnt es sich, das Bild vom Zusammenhalt einer Kette näher in den Blick zu nehmen.

Die Qualität des Zusammenhaltes in einer Gruppe setzt voraus, dass alle, die zusammenhalten wollen, Ideen von dem, was sie zusammenhält, mit in die Gruppe einbringen. Dafür aber muss jedes Gruppenmitglied – als einzelnes Glied einer Kette – selbst seine Vorstellung davon haben, wovon es selbst zusammengehalten wird! Ermahnungen von der Art „Nimm dich zusammen!“, oder, wenn es in Trinkzeiten dramatischer zugeht, „Reiß dich zusammen! – solche Ermahnungen dienen ja nur als Hinweise aus der eigenen Umgebung: Hier hast du für dich eine Aufgabe!

Es braucht eine disziplinierte Bereitschaft, den Willen, auf die Fragen, die das Leben an einen selbst stellt\*, gut und richtig zu antworten – und solches Antworten will immer wieder geübt und überprüft sein. Denn: „Jeder muss es selbst schaffen – wenn er oder sie es auch nicht allein schaffen muss“. Indem sich der oder die Einzelne gegen den Suchtmittelkonsum entscheidet und sich abstinenzorientiert stabilisiert, wird die eigene Lebensführung zu einem belastbaren Kettenglied und stärkt so die Qualität eigenen Lebens und die des Zusammenhaltes einer Gruppe und im Kreuzbund insgesamt.

Doch was steigert die Belastbarkeit einer Kette, wodurch wird der Weggefährte,

die Weggefährtin zum verlässlichen Glied in der Gruppen-Kette der Sucht-Selbsthilfe? Nicht Abstinenzorientierung an sich bewirkt diese Festigkeit – obwohl dieses Missverständnis innerhalb der Sucht-Selbsthilfe weit verbreitet ist! Vielmehr bewirkt der eigene ersehnte, erstrebte und erfüllende Lebenssinn diese Festigkeit. Die suchtmittelfreie Lebensführung ist also das Mittel zum Zweck erfüllten Lebens – nicht mehr, aber auch nicht weniger.



„Nur du allein kannst es schaffen. Aber du schaffst es nicht allein.“ Wir kommen allein zur Welt – und doch „machen“ oder „schaffen“ wir das nicht allein. Jeder stirbt seinen eigenen Tod – und doch wird der Weg dahin wohl leichter, geht man ihn nicht allein (auch wenn viele gerade dann gehen, wenn sie allein sind). Eine Frage, die das Leben an jeden von uns richtet, ist die nach unserem Alleinsein, wie wir es empfinden, was wir daraus machen. Es hat etwas von dem Wort Karl Valentins: Heut gehe ich mich mal besuchen ... mal seh'n ob ich Zuhause bin. Es ist eine lebenslange Übung, sich diesem Ganz-für-sich-sein aussetzen zu dürfen – im Unterschied zum Einsam-sein, welches für ein Allein-sein müssen steht und immer Risiken für ein sinnerfülltes Leben birgt. Ideal wäre es, wenn wir beides in einem ausgewogenen Wechsel gut können: Für uns

selbst sein – und dann auch wieder mit anderen zusammen sein.

Achtsamkeitsübungen können dabei helfen, sich bewusst und vor allem nicht-wertend auf das eigene Alleinsein mit eigenen Erfahrungen und Wahrnehmungen einzulassen. Meditationsübungen dienen dazu, das zerstreute Gedankenkarussell, in dem wir uns leicht verlieren, zu bremsen. Es reicht schon, allein zu sein, sich bewusst aufrecht, ohne sich anzulehnen, auf einen Stuhl zu setzen und auf nichts anderes zu achten und nichts anderes zu denken als den eigenen Atemfluss wahrzunehmen und so zur Ruhe zu kommen. Mit einer solchen Kon-Zentration (= „Zusammen-zum-Mittelpunkt“) entstehen „Stille“ oder „Leere“, die Raum und innere Kraft schaffen für Neues. Solche Übungen, mit denen sich innere Haltungen der Gelassenheit verbinden, justieren den Blick auf sich selbst und auf andere und anderes neu.

Neben der „Pflicht zur Übung“ gibt es auch die „Kür des „Bei-sich-Zuhause-seins“: Wer allein ist und sich einer Aufgabe ganz widmet, er oder sie kann einen Zustand des Sich-selbst-vergessens erreichen, ein unbewusstes Von-sich-selbst-absehen. Wir Erwachsenen finden nicht mehr leicht in solche Zustände, die uns jedoch helfen können, uns selbst zusammenzuhalten: Die Selbstvergessenheit eines Kindes im Spiel ist ein ursprüngliches Beispiel dafür, sich selbst zu vergessen und zu übersteigen.

„Jeder muss es selbst schaffen, aber keiner schafft es allein“ – Auch die sogenannten suchtbetroffenen Selbstheiler heilen sich nicht allein durch isolierte Selbstwirksamkeit. Man bezeichnet sie als Selbstheiler, weil sie ihre akute Sucht überwinden, ohne professionelle Hilfe (Ärztinnen, Berater, Therapeuten usw.) oder die Sucht-

IM BLICKPUNKT



Dr. Michael Tremmel

Selbsthilfe für sich zu nutzen. Sie schafften ihre Abstinenz ohne diese Hilfen – und doch schafften sie es nicht allein! Zu den wichtigen Faktoren, die eine Selbstheilung begleiten und auszeichnen, zählen unter anderem: eine stabile Partnerschaft, Familie, Freunde, ein Arbeitsplatz, eine Wohnung ... „Jeder muss es selbst schaffen, aber er oder sie schafft es nicht allein“

Mit anderen Menschen zusammen zu sein, auch in der Kreuzbund-Gruppe, ist nicht selten ein Test, eine Prüfung, ob ich mich gegenüber bestimmten, für mich selbst schwierigen Personen angemessen verhalten kann. Manchmal ist die Begegnung mit anderen Menschen wie eine Strafe – und dennoch ist solches Zusammensein nicht sinnlos. Es gibt immer etwas daraus zu lernen, für den Zusammenhalt meiner selbst und den der Gruppe. Doch in der Sucht-Selbsthilfe überwiegt – Gott sei Dank – dass Weggefährtinnen und Weggefährten einander wie ein Geschenk sind: geschenktes neues Leben für sich selbst und zusammen mit anderen.

\* ... und nicht etwa ich befrage das Leben; Viktor Frankl: Logotherapie.

Dr. Michael Tremmel, Suchtreferent des Kreuzbund-Bundesverbandes

Meine schönste Erfahrung von Zusammenhalt ...



Hans-Wolfgang Reichel (63) aus Grossheubach:

Nach vielen Jahren der Suchtmittelabhängigkeit habe ich das Vertrauen und die Liebe meiner

Frau zurückbekommen und ich selbst meine Freiheit, denn „Freiheit beginnt wo Sucht endet“.



Wolfgang Melka (72) aus Lünen:

Einen großen Zusammenhalt finde ich in meiner Kreuzbund-

Gruppe. Jeder ist am Wohlergehen der anderen Teilnehmenden interessiert. Auch bei der Freiwilligen Feuerwehr musste sich jeder zu 100 Prozent auf den anderen verlassen können.

B U C H T I P P



Per Olov Enquist:

Ein anderes Leben

544 Seiten, 24,90 €  
ISBN 978-3-446-23270-9  
Cal Hanser Verlag, München 2009

Per Olov Enquist (1934 – 2020) zählt heute zu den bedeutendsten schwedischen Schriftstellern. Seine Lebensgeschichte – auch seine Zeit als Alkoholiker – schreibt er in der dritten Person.

Er schreibt über sein ‚anderes Leben‘ wie einer, der sich kennengelernt hat. ‚Ein anderes Leben‘ liest sich wie ein großer Roman des 20. Jahrhunderts: Sowjetunion, Berlin und RAF, Olympia in München und die blutige Geiselnahme, Theatererfolge am Broadway, Wohnadresse Champs-Élysées.

Enquist stellt Per Olov vor, den Jungen aus einem Dorf Nordschwedens, Sohn einer strenggläubigen Volksschullehrerin, der ohne Vater aufwächst. Pastor oder Volksschullehrer soll er werden. Er wird Hochleistungssportler, Hochspringer. Er ist als Journalist tätig, schreibt Theaterstücke, Romane und arbeitet als Theater- und Literaturkritiker. Und schließlich stellt sich ihm die Frage: Wie konnte es nur so weit kommen? Wie war dieser Absturz in den Alkohol möglich? Versuch einer Antwort: Ein Schriftsteller, der nicht schreiben kann, muss trinken. Wenn er schreibt, trinkt er nicht.

Diese Autobiographie zeigt: Bei einem Menschen, der trinkt, geht es nicht in erster Linie ums Trinken. Es geht um das Ganze seiner Lebensgeschichte: Seine Voraussetzungen und seine Vollzüge, um

das Erlebte und Verdrängte, um das Helle und Dunkle. Erst im Rückblick wird nachvollziehbar, was den Absturz ermöglichte und auslöste – und was gab Grund zur Hoffnung und was ließ das Wunder – Leben ohne Alkohol – wahr werden. Die Frage nach dem Absturz ist wichtig, sie ist jedoch nicht das Wichtigste. Die meisterhafte Erzählung gelebten Lebens ist wichtiger!

Leseprobe:

„Wer nicht selbst einmal Alkoholiker gewesen war, hatte nicht die rechte Autorität, das war die Stimmung in der Gruppe.“

Am Donnerstag hatte Schwester Ratched eine Stunde über typische Verhaltensmuster unterrichtet, seinen Alkoholismus vor seiner Umgebung zu verbergen und abzustreiten. Sie hatten andächtig, aber lächelnd zugehört, und hinterher im Essraum hatte Kaj zusammengefasst: ‚Die Hühnermama hat die Füchse unterrichtet.‘

Sie lachen lange. Diese Risse im Vertrauen!“ (S. 477)

Dr. Michael Tremmel

# Wanderung entlang der Thulba

Am 31. Juli 2021 hatten die Organisatoren Roland Burkert und Arnd Rose im Rahmen des Männertages im DV Würzburg zu einer gemeinsamen Wanderung eingeladen, und zwar auf einem Abschnitt des Hochrhön-Wanderweges entlang der Thulba im Landkreis Bad Kissingen. Teilgenommen haben acht Mitglieder aus den Gruppen Schweinfurt, Bad Neustadt, Kitzingen und Aschaffenburg

Vor dem Beginn der Wanderung stand eine Betriebsbesichtigung bei der Firma „Rhöner Abbund“ in Neuwirtshaus an, die Bauteile für Dachstühle und Fertighäuser produziert. Nach CAD-Plänen entstehen dort aus rohem Schnitt- oder Leimholz in einer vollautomatischen Abundanlage Stützen, Deckenbalken, Träger, Schwellen, Pfetten und Sparren mit einer Genauigkeit von wenigen Zehntelmillimetern. Diese müssen im Fertigteilwerk oder an der Baustelle nur noch zusammengefügt und mechanisch verbunden werden. Nach einer zünftigen Brotzeit konnten wir in der benachbarten Zimmerei vorbereitete Wandbauteile für ein Fertighaus bestaunen.

Nach dieser hochinteressanten Besichtigung führen wir zum Ausgangspunkt unserer Wanderung zum Parkplatz an der Wasserskianlage in Thulba. Von dort aus



Die Teilnehmer des Männertages beim Wandern ...

begaben wir uns auf die „Extratour Thulbataler“ des Hochrhön-Wanderwegs.

Vom Startpunkt Thulba aus führt der Weg meist entlang der Thulba als Rundweg über eine Strecke von gut 13 Kilometer bis Oberthulba und zurück.

Es sind nur einige Höhenmeter aus dem Thulbatal heraus zu bewältigen. Neben ursprünglichem Wald bieten sich an Wiesen, Feldern und Obstbaumwiesen sehr schöne Ausblicke in Richtung Rhön und Hammelburg. Das wunderschöne Flüschen Thulba schlängelt sich von seiner Quelle in den südlichen Schwarzen Bergen bis zu seiner Mündung in die Fränkische Saale bei Hammelburg teils durch

ursprüngliche Landschaft und teils durch Kulturlandschaft.

Auf unserer Tour haben wir die Thulbatalbrücke der Bundesautobahn A 7 zweimal „unterwandert“. Mehr als 50 Meter über unseren Köpfen befand sich eine Großbaustelle: Die bestehende Brücke wird gerade durch einen Neubau ersetzt, der bis Ende 2026 fertiggestellt sein soll. Die vorhandene 50 Jahre alte Stahlkastenbrücke ist in einem schlechten Zustand und hat nicht mehr die heute notwendigen Tragreserven. Die Kosten für den Neubau einer modernen Stahlbetonbrücke sind mit über 100 Millionen Euro (!) veranschlagt.

Eine besondere Überraschung hatten die Organisatoren parat: Wie aus heiterem Himmel tauchte auf halber Wegstrecke an einer Sitzgruppe ein gedeckter Kaffeetisch auf! Den Kaffee und den hervorragenden Käsekuchen haben wir uns gut schmecken lassen.

Frisch gestärkt ging es direkt an der Thulba entlang auf den Rückweg. Der Brückenheilige Nepomuk empfing uns auf der alten Thulbabrücke.

Von hier aus war es nur noch ein Katzensprung zur Wasserskianlage und zum dortigen Lokal. Hier beendeten wir die Wanderung bei einer Einkehr mit einem gemeinsamen Essen.

Arnd Rose, Beauftragter für Öffentlichkeitsarbeit im DV Würzburg



... und bei der Betriebsbesichtigung

## 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:

#### Essen

Petra Pogodin-Weber      Hattingen-Frauengruppe

#### Köln

Joachim Zeyer              Düsseldorf-BZ 12

Angelika Kämmerling      Düsseldorf-BZ 2

#### Paderborn

Otto Fehr                     Dortmund-Kirchhörde

Berthold Hatzfeld          Altenhundem-Lenne

#### Regensburg

Jörg Neidhardt              Hirschau

### KB Bingen

## Hotline für Hilfesuchende

Unsere Telefon-Hotline startete am 12. April 2021 mit einer umfangreichen Öffentlichkeitskampagne. Sie wurde wie noch kein anderes Projekt öffentlich beworben. Die Tageszeitungen berichteten mehrfach, und auch in den umliegenden Amtsblättern der Verbandsgemeinden wird permanent auf die Hotline hingewiesen. Ferner wurde mit Plakaten in Arztpraxen, Apotheken und anderen geeigneten Orten, so z.B. in allen Binger Stadtbussen, geworben, und es wurden 1000 Visitenkarten mit Hinweis auf unsere Hotline an geeigneten Orten öffentlich ausgelegt.

Bei dem Aufwand gingen wir davon aus, dass unser Angebot viele Menschen erreichen würde und es auch genutzt würde. Wir haben hierbei allerdings nicht das Stigma bedacht, welches über den Suchtkrankheiten liegt. Wer gesteht sich in einer Gesellschaft, in der der Umgang mit Alkohol eine herausragende Rolle spielt, schon ein, gerade mit diesem Genussmittel ein Problem zu haben?

Ein Blick in die eigene Vergangenheit kann hier sehr unterstützend wirken. Auch ich hatte jahrelang meine Suchterkrankung bis aufs Äußerste geheim gehalten, meine Familie und Kollegen permanent belogen und mir die Krankheit erst eingestan-

den, als es nicht anders ging und ich mit einem Delir ins Krankenhaus eingeliefert wurde. Hier besann ich mich darauf, weiter leben zu wollen und unternahm alles, um diesen Weg erfolgreich gehen zu können. Heute lebe ich seit über 30 Jahren zufrieden abstinent und habe viele neue Freunde im Kreuzbund gefunden.

Zurück zu unserer Hotline. Wir haben also unsere Erwartungen an die Hotline und deren Frequentierung korrigiert und freuen uns heute nach drei Monaten Projektlaufzeit darüber, dass uns dennoch vier Anrufe erreichten.

Eine ältere Anruferin erkundigte sich, ob man bei uns auch einen Corona-Test machen könne. Sie hatte unsere Hotline Nummer aus einem Amtsblatt entnommen. Bei der zweiten Anruferin handelt es sich um die Mutter eines drogenabhängigen erwachsenen Sohnes. Sie hatte die Nummer der Hotline auf der Internetseite des Kreuzbund-Stadtverbandes Bingen gefunden. Dritte Anruferin war eine Medikamentenabhängige, die unsere Visitenkarte bei einem Neurologen mitnahm. Beide haben zugesagt, unsere Selbsthilfegruppe aufzusuchen, sobald diese nach Corona wieder geöffnet sind.

Vierter Anrufer war ein ehemaliger Besucher des Kreuzbundes Essen. Er wollte sich nach seinem alten Gruppenleiter erkundigen. Ihm konnte geholfen werden.

Bedanken möchte ich mich abschließend bei den zehn Telefonhelfenden, ohne deren Mitarbeit das Projekt nicht hätte durchgeführt werden können. Die Hotline werden wir permanent fortführen, denn auch die kleinen Erfolge motivieren uns weiterzumachen, um anderen zu helfen.

*Hartmut Zielke, Kreuzbund Bingen*

### KB Bingen

## Solidarität im Kreuzbund

Auch in schlimmsten Krisensituationen nicht gegeneinander rudern, ist die Devise des Kreuzbund-Stadtverbandes Bingen. So entschlossen wir uns spontan zu einer Hilfsaktion, als wir von der schweren Hochwasser-Katastrophe im Bereich von Bad Neuenahr-Ahrweiler erfuhren. Kontakt zum Vorsitzenden der Kreuzbund-Gruppen im Kreis Ahrweiler e.V. war schnell hergestellt, und wir erfuhren von dem Leid vieler Weggefährtinnen und Weggefährten des Kreuzbundes, die zum Teil massiv geschädigt wurden.

Aus der Binger Hilfsaktion gingen 3.000 € hervor. Diese schnelle und unkomplizierte Hilfe stellt sicherlich nur einen Tropfen auf den heißen Stein dar. Sie dokumentiert aber die Solidarität im Kreuzbund und zeigt, dass wir in Gedanken bei den Geschädigten sind und ihnen viel Kraft in dieser schweren Zeit wünschen.

*Hartmut Zielke*

DV Erfurt

## Gesicht des Kreuzbundes

Der Caritasverband für das Bistum Erfurt hat Frank Hübner aus Sömmerda mit dem Silbernen Caritaskreuz ausgezeichnet. Die hohe Auszeichnung der Caritas in Deutschland ist ihm am 2. Juni 2021 in Erfurt übergeben worden, und zwar für seinen langjährigen Einsatz für suchtkranke Menschen.

„Die eigene Erfahrung mit der Suchterkrankung ist handlungsleitend für ihn. Mit seinem großen ehrenamtlichen Engagement und dem Einsatz für Betroffene wird er dem Auftrag der Caritas gerecht: Not sehen und handeln“, sagte Caritas-Referentin Katharina Fröhlich.

Bereits vor der Gründung des Kreuzbund-Diözesanverbandes Erfurt war Frank Hübner Mitglied des Verbandes in Würzburg und gründete 1996 unter diesem Dach die erste Thüringer Kreuzbund-Selbsthilfegruppe in Sömmerda. Seit 25 Jahren steht er als Gründungsmitglied und langjähriger Vorsitzender für den Kreuzbund. „Aufgrund seines Engagements in der Sucht-Selbsthilfe hat er sich große Akzeptanz und Anerkennung unter den Selbsthilfe-Aktiven erworben. Er ist das Gesicht für den Kreuzbund,“ so Fröhlich.



Foto: (v.l.n.r.) Caritasvorstand Mark Keuthen, Frank Hübner und Diözesan-Caritasdirektorin Monika Funk

Auch im Lotsennetzwerk Thüringen findet er eine unvergleichbare Nähe zu den hilfeschendenden Menschen, zu Mitgliedern der Selbsthilfegruppen, aber auch zu hauptamtlichen Mitarbeitenden der Suchthilfe. „Frank Hübner ist für viele Aktive in der Sucht-Selbsthilfe ein Vorbild. Er ist authentisch, empathisch und kollegial. Man kann sich auf seine Worte verlassen“, bekräftigt die Caritas-Referentin.

„Es ist ihm gelungen, ein gutes Netzwerk zwischen den Selbsthilfeverbänden und Selbsthilfegruppen einerseits, aber auch zwischen Selbsthilfe und den ambulanten und stationären Suchthilfediensten und -einrichtungen andererseits aufzubauen und alle miteinander zu verbinden. Frank Hübner vereint in

seiner Person einen aufmerksamen Blick für den Einzelnen – auch durch seine langjährige eigene Leitung einer Selbsthilfegruppe vor Ort – sowie ein außerordentliches Engagement auf Landes- und Bundesebene. Er weiß, wie elementar die Verbandsarbeit ist, um die Belange suchterkrankter Menschen auch auf Landes- und Bundesebene anwaltschaftlich zu vertreten“, so Diözesan-Caritasdirektorin und Vorstandsvorsitzende Monika Funk in der Laudatio zur Überreichung des Caritaskreuzes.

Aus: Pressemitteilung des Diözesancaritasverbandes Erfurt vom 2. Juni 2021

DV Speyer

## Begegnungstag in der Pfalz

Am Sonntag, 20. Juni 2021 lud der DV Speyer zum Begegnungstag in das Geistliche Zentrum Maria Rosenberg in Wald Fischbach. Ab 9.30 Uhr gab es Kaffee und frische Brezel für die rund 70 Teilnehmenden.

Gegen 10.30 Uhr begrüßte Alex Cunow offiziell die Gäste, bevor er das Wort an den Geistlichen Beirat des DV Georg Mick übergab. In seiner Ansprache vermittelte Georg Mick das Gefühl des Behütet sein im Sinne des christlichen Glaubens. Die Kraft, die wir daraus schöpfen können, stärkt uns im täglichen Leben und gibt uns Zuversicht. Es folgte ein gemeinsames Gedenken aller verstorbenen Weggefährten des DV Speyer.

Alex Cunow informierte anschließend über Veränderungen und Neuerungen. Erwähnenswert ist hier, dass auch in Zeiten der Pandemie neue Mitglieder den Weg in den Kreuzbund gefunden haben.

Der DV-Geschäftsführer Wolfgang Frohs, der an diesem Tag auch als Schatzmeister in Vertretung fungierte, kam als nächster ans Rednerpult. Er informierte zunächst über die aktuellen Zahlen der Geschäftskonten. Im Einzelnen gab er Auskunft über die Einnahmen aus Mitgliedsbeiträgen und externen Zuschüssen. Darüber hinaus wurden die geplanten Ausgaben benannt. Genauere Angaben hierzu sind im DV-internen Bericht oder auf Anfrage nachzulesen.

Die Kassenprüfer Mary Jäger und Uwe Lehman nahmen die Revisionen der Kassenbücher vor und bestätigten die ordnungsgemäße Kassenführung. Eine daraus resultierende Entlastung des Schatzmeisters wurde erteilt.

Noch vor der Mittagspause galt es drei Vorstandspositionen durch Neuwahlen zu besetzen: Zur Wahl stellten sich Alex Cunow für den 1. Vorsitz, Manfred Zachrau als stellvertretender Vorsitzender und Natalie Schmidt für die Regionalleitung Vorderpfalz. Die Wahl erfolgte per Handzeichen, und alle drei Kandidaten wurden einstimmig gewählt und nahmen die Wahl an.



*Ehrung für langjährige Kreuzbund-Mitglieder*

Der neue 1. Vorsitzende Alex Cunow gab im Anschluss einen kurzen Überblick, welche Planungen er in der nahen Zukunft umsetzen möchte. Vorrangig geht es hierbei um eine verstärkte und verbesserte Präsenz des DV Speyer in Online- und Printmedien sowie um die Beschaffung und langfristige Erhaltung von Gruppenräumen. Alex Cunow will sich diesbezüglich um die Unterstützung von Caritas und Pfarreien bemühen.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen stand die Ehrung einer ganzen Reihe von Mitgliedern für ihre langjährige Kreuzbund-Zugehörigkeit auf der Tagesordnung. Insgesamt wurden 77 Weggefährtinnen und Weggefährten für ihre 5-, 15- oder 25-jährige Mitgliedschaft geehrt.

Die große Anzahl an zu Ehrenden kam zustande, da in Zeiten der Pandemie keine Ehrungen stattfinden konnten. Neben Urkunden gab es silberne bzw. goldene Kreuzbund-Nadeln und Schreibsets.

In Anlehnung an die 25-jährigen Mitgliedschaften sahen die Teilnehmenden des Begegnungstages eine historische Videodokumentation über die Ereignisse des Jahres 1996.

Teil der Veranstaltung war auch in diesem Jahr wieder ein interaktiver Meinungsaustausch. Das leckere Kuchenbuffet mit selbstgebackenen Kuchen beendete einen gelungenen Begegnungstag 2021.

*Manfred Zachrau, stellvertretender Vorsitzender des DV Speyer*

## LV Oldenburg

### Treffen auch im Wald

Ihren Respekt gegenüber dem Ehrenamt hat am 17. August 2021 die stellvertretende CDU-Bundvorsitzende Silvia Breher formuliert. „Ohne Ehrenamt würde unsere Gesellschaft überall zerbrechen“, sagte sie im Vechtaer ‚Haus der Caritas‘ auf Einladung des oldenburgischen Kreuzbund-Landesverbandes.

Der Selbsthilfeorganisation für Suchtkranke und ihre Angehörigen gehören zwischen Nordenham und Neuenkirchen heute 21 Gruppen mit 167 Mitgliedern sowie weiteren 200 Besuchern an, berichtete Vorsitzende Monika Gerhards. Nach wie vor gebe es wenig Verständnis für die Abhängigkeit vom Alkohol, beklagte Gerhards. Erkrankte würden als willensschwach gelten oder gar abstoßend dargestellt. Dabei seien Ärzte und Krankenschwestern ebenso betroffen wie Ordensleute oder Arbeiter. Die regelmäßig tagenden Kreuzbund-Gruppen könne man besuchen, ohne Mitglied im Verband zu werden - kostenlos und unabhängig von Nation und Religion. Einzige Voraussetzung: „Man muss motiviert sein, abstinent leben zu wollen“, stellt die Vorsitzende klar.

Über einen Zulauf in der Angehörigengruppe berichtete Gruppenleiterin Karin Evers: Suchtkranken würde durch die Therapie geholfen. Der Oldenburger Kreuzbund wolle jedoch bewusst auch ein Angebot für deren Partner und - wenn gewünscht - Kinder machen.

Neben den Kreuzbund-Gruppen gibt es im Landkreis Vechta rund 80 weitere Selbsthilfe-Initiativen, berichtete Bettina Rühlmann von der Kontaktstelle und Beratungsstelle Selbsthilfe. Eine Form der Hilfe, die „äußerst günstig ist“, sagte Caritasdirektor Dr. Gerhard Tepe. Nicht verstehen könne er daher Kürzungen bei ohnehin geringen Budgets.

In der Corona-Krise seien alle Kreuzbund-Gruppenleitungen in Notfällen weiter ansprechbar gewesen, stellte Gerhards klar. Die Gruppe in Garrel beispielsweise habe Sitzungen im Wald durchgeführt oder sich um einen Teich verteilt getroffen. Rückfälle hätten so aufgearbeitet werden können. Für die Nach-Corona-Zeit rechnet Gerhards mit vermehrten Anfragen im Anschluss an Aufenthalte in Suchtkliniken.

Ausdrücklich sagte Breher ihre Unterstützung für die Arbeit und Anliegen des Kreuzbundes zu und warnte davor, das Thema Sucht zu tabuisieren.

*Aus: Pressemitteilung des Landescaritasverbandes Oldenburg vom 18. August 2021*



*Die stellv. CDU-Bundvorsitzende Silvia Breher (mitte) mit Caritas-Direktor Dr. Gerhard Tepe (rechts) und Monika Gerhards, Vorsitzende des Kreuzbund-Landesverbandes Oldenburg (links)*



Der Kreuzbund DV Fulda trauert um sein langjähriges Vorstandsmitglied und Gruppenleiter

**Albert Schreiber**

\* 20. August 1940 † 10. Juni 2021

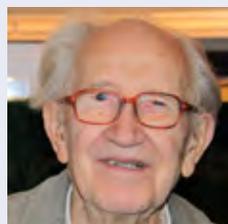
Albert Schreiber war seit 1975 Mitglied des Kreuzbundes und leitete bis zu seinem Tod die von ihm gegründete Kreuzbund-Gruppe Bebra. Darüber hinaus gehörte er seit vielen Jahren dem Vorstand des Diözesanverbandes an. Sein Wort hatte Geltung. Seine Erfahrung und sein Einfühlungsvermögen in die Probleme und Nöte seiner Mitmenschen zeichneten ihn aus.

Mehr als sein halbes Leben lang stellte er sich unermüdet in den Dienst am Mitmenschen. Er gab suchtbetroffenen Menschen Rat, sprach ihnen Mut zu und unterstützte sie auf vielfältige Weise. Das machte ihn besonders glaubwürdig. Sein Wirken entsprach dem Leitbild des Kreuzbundes. Er war ein Eckstein unseres Verbandes.

Unser Mitgefühl gilt seiner Frau Marlies, seinen Kindern und Enkeln.

Wir sind traurig und werden ihm ein ehrendes und dankbares Andenken bewahren.

*Marianne Leitsch für den Kreuzbund Diözesanverband Fulda e.V.*



Der Kreuzbund Berlin nimmt Abschied von

**Georg Sadowski**

unserem ältesten Kreuzbund-Mitglied.

Er verstarb am 29. Juli 2021 im Alter von 94 Jahren. Georg hat als Sozialarbeiter beim Caritasverband Berlin den Kreuzbund in Berlin 1963 mitgegründet und war von 1963 bis 1987 als Schatzmeister Mitglied des Vorstandes.

Er hat sich trotz seines hohen Alters und seinen körperlichen Einschränkungen immer auf dem Laufenden gehalten über die Arbeit im Kreuzbund Berlin. Zu den jährlichen Mitgliederversammlungen hat er es sich nicht nehmen lassen, auf die Bühne zu kommen, um ein paar Worte an die Teilnehmenden zu richten.

Sein Interesse für den Kreuzbund war ungebrochen. Im Jahr 1998 wurde ihm für seinen unermüdeten Einsatz für die Sucht-Selbsthilfe die Lichtenberg-Medaille verliehen.

Georg hat vielen Menschen zur Abstinenz verholfen und ihre Angehörigen unterstützt.

Wir sind ihm zu großem Dank verpflichtet und werden ihn nicht vergessen.

*Der Vorstand des Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V.*

**In Erinnerung an unsere verstorbenen Weggefährten**

**Dieter Zöll**  
Meisenheim  
14. Jan. 2021

**Reiner Müller**  
DV Berlin – Neubrandenburg  
26. März 2021

**Alfons Robbe**  
Lathen  
11. April 2021

**Gustav Schindler**  
Twistringen 1  
28. April 2021

**Maria Burger**  
Merzig 1  
Mai 2021

**Wilfried Riedel**  
Aachen 4  
22. Mai 2021

**Ursula Hütter**  
DV Berlin – Einzelmitglied  
23. Mai 2021

**Ursula Altmeier**  
Koblenz 6  
28. Mai 2021

**Hans-Otto Bekendam**  
Fürstenu  
1. Juni 2021

**Monika Gaukel**  
Karlsruhe III  
9. Juni 2021

**Albert Schreiber**  
Bebra  
10. Juni 2021

**Heribert Wilz**  
Elsfeld  
13. Juni 2021

**Wolfgang Henninger**  
Würzburg 7  
26. Juni 2021

**Heinrich Rippel**  
Parsberg  
27. Juni 2021

**Waltraud Günther**  
Kastellaun  
Juli 2021

**Harry Knospe**  
Duisburg-Mitte  
Juli 2021

**Hans Schötz**  
Eschweiler 2  
9. Juli 2021

**Rolf Schweikhard**  
Groß-Gerau 2  
9. Juli 2021

**Monica Maria Blondiau**  
Duisburg-Neudorf  
22. Juli 2021

**Klaus Mordaschewitz**  
DV Berlin – Alt-Lietzow  
22. Juli 2021

**Georg Sadowski**  
DV Berlin – Einzelmitglied  
29. Juli 2021

**Dietrich Hoepfner**  
Regensburg 12  
31. Juli 2021

**Manuela Wienand**  
Tirschenreuth 2  
5. August 2021

**Ursula Busch**  
Lohne St. Gertrud  
24. August 2021

**Es bleiben Glaube, Liebe, Hoffnung**

# Neue Normalität gestalten: Wichtige Aufgaben für die Politik



**L**eistungsfähige soziale Sicherungssysteme, bezahlbare gute Pflege, sozial gerechter Klimaschutz: Das fordert die Caritas vom künftigen Bundestag und von der künftigen Bundesregierung. Deutschlands größter Wohlfahrtsverband setzt sich unter dem Motto „Neue Normalität gestalten: #DasMachenWirGemeinsam“ mit Nachdruck dafür ein, dass diese Ziele ganz oben auf der politischen Agenda stehen.

„Die Karten werden politisch zu einem Zeitpunkt neu gemischt, zu dem es darum geht, Lehren aus der Pandemie zu ziehen und die Corona-Folgen in den Griff zu bekommen. Das ist eine Chance“, so Caritas-Präsident Peter Neher. „Die Pandemie hat die Sozialstaatsbedürftigkeit unserer Gesellschaft sichtbar gemacht und zeigt, was wir heute für einen Zusammenhalt für morgen brauchen.“

## „Niemand darf sozial abstürzen“

Corona hat uns vor Augen geführt, wie verschieden die Lebensbedingungen in Deutschland sind und wie unterschiedlich die Verwundbarkeit der Bürger\*innen in der Krise ist – man denke an den Mangel an bezahlbarem Wohnraum, an bildungsbenachteiligte Kinder und Jugendliche, Menschen in Flüchtlingsunterkünften oder diejenigen, die aufgrund ihrer Herkunft oder ihres Status von staatlichen Leistungen ausgeschlossen sind. „Nicht für alle in Deutschland ist das Netz der sozialen Dienstleistungen gleich gut ausgebaut. Es muss fester geknüpft werden, damit Menschen in schwierigen Lebensverhältnissen zielgenau die Unterstützung erfahren, die sie brauchen. Wenn sie in prekären Situationen sind, dürfen sie nicht abstürzen“, so Neher.

Die Kommunen benötigen eine ausreichende finanzielle Ausstattung, um ihren sozialen Aufgaben angemessen nachzugehen. Im Bereich Bildung ist der Handlungsbedarf groß: Grundschulkin- der brauchen auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Ganztagsangebote in den Schulen, vorschulische Bildung muss für alle unabhängig von der Herkunft gesichert, die Schulsozialarbeit ausgebaut werden. Das Existenzminimum für Kinder und Jugendliche muss angemessen und verlässlich gewährleistet sein.



## „Gute Pflege ist Menschenrecht“

Im Bereich Pflege, der wie kaum ein anderer in den Pandemie-Monaten im Fokus stand, ist trotz gerade verabschiedeter Reformen noch viel zu tun. Die Arbeitsbedingungen in der Pflege müssen attraktiver werden, ohne dass die Kosten für Pflegebedürftige aus dem Ruder laufen. „Die häusliche Pflege ist bei der jüngsten Pflegereform leer ausgegangen und ist eine offene Baustelle für die nächste Legislaturperiode“, so der Caritas-Präsident. Pflegenden Angehörige brauchen dringend mehr Flexibilität bei Entlastungsmöglichkeiten, wie z.B. Kurz-

zeitpflege und Verhinderungspflege. Die Arbeitsbedingungen und -standards der oft aus Osteuropa stammenden Betreuungskräfte, die Menschen zu Hause betreuen, müssen dringend reguliert und besser finanziert werden – umso mehr, nachdem das Bundesarbeitsgericht klargestellt hat, dass für diese Betreuungskräfte die gleichen Rechte gelten wie für alle anderen Arbeitnehmer\*innen in Deutschland.

## „Klimaschutz muss sozial und gerecht sein“

„Klimapolitik muss absolute Priorität haben, und sie muss sozial gerecht gestaltet sein. Klimaschutzmaßnahmen mit Verweis auf die Belastung einkommensschwächerer Haushalte zu unterlassen, wäre fahrlässig. Daher müssen Kompensationsregelungen von Anfang an mitgedacht werden. Das ist viel zu oft nicht der Fall“. Die Caritas fordert die Erhöhung des CO<sub>2</sub>-Preises, versehen mit einem Klimageld, also einer Rückzahlung der Einnahmen pro Kopf. Das kommt einkommensarmen Haushalten zugute, die weniger CO<sub>2</sub> ausstoßen als reichere.

Auch ein internationaler Blick ist notwendig: Die zunehmende klimabedingte Migration und Flucht zeigen, dass soziale Gerechtigkeit nicht nur für Deutschland und Europa gelten muss. Unser Lebensstil darf nicht auf Kosten von Menschen in ärmeren Weltregionen erhalten werden.

Die Caritas, die beschlossen hat, ihre eigene Arbeit bis 2030 klimaneutral zu erbringen, setzt sich für den Abbau klimaschädlicher Subventionen und für einen klimafreundlichen Ausbau der öffentlichen (Mobilitäts-)Infrastruktur ein.

Aus: Pressemitteilung des Deutschen Caritasverbandes (DCV) vom 5. Juli 2021

# Sprache reduziert Stigma psychisch kranker Menschen

**E**ine angemessene Sprache zur Beschreibung psychischer Krankheiten und Sucht trägt zur Reduktion von Stigmata bei und verbessert die Lage der Betroffenen in medizinischen Einrichtungen und der Gesellschaft, teilt das National Institute of Health (NIH) mit. Die Autoren der neuen Studie definieren Stigma als negative Haltung gegenüber Menschen, die auf bestimmten kennzeichnenden Merkmalen beruhen.

Über ein Jahrzehnt Forschung habe gezeigt, dass das Stigma deutlich zu negativen gesundheitlichen Ergebnissen beiträgt und dass es bei psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen oft eine Hürde bei der Suche nach Behandlung darstellt. In den USA erhalten 35 Prozent der Menschen mit schweren psychischen Leiden und fast 90 Prozent der

Patienten mit Suchterkrankungen keine Behandlung.

Laut der aktuellen Studie führt stigmatisierte Diskriminierung bei Mediziner\*innen zu behandlungsfeindlichen Denkweisen und fehlerhafter medizinischer Versorgung. Dazu kann auch ein Versagen bei der Anwendung erprobter Therapien gehören. Zusätzlich können wiederholte Erfahrungen von Stigmatisierung bei Betroffenen dazu führen, dass dieses Stigma internalisiert wird. Das kann wiederum ein geringeres Selbstwertgefühl bewirken, eine Hürde für eine erfolgreiche Behandlung.

Umgekehrt können Bemühungen zur Reduktion des Stigmas die psychologische Belastung verringern und damit die Hürden im Hinblick auf eine Behandlung verringern. Die Autoren weisen auf zahlreiche

Studien hin, die gezeigt haben, dass eine wissenschaftlich korrekte Sprache und Begriffe, die die Erfahrung der Patienten mit psychischen Krankheiten und Suchterkrankungen in den Mittelpunkt stellen, ein entscheidender Bereich bei der Verringerung von Stigmata sind.

Eine veränderte Sprache sei für die Mobilisierung von Ressourcen für die Behandlung und zum Abbau von Vorurteilen notwendig, welche die Menschen dazu bringen, auf die Hilfe zu verzichten, die sie dringend brauchen. Obwohl Stigmata nur schwer zu eliminieren sind, gehen die Autoren davon aus, dass bereits eine andere Beschreibung der Erkrankungen deutliche und sofortige Unterschiede für die Betroffenen haben kann.

Aus: [www.presetext.com](http://www.presetext.com) vom 20. Juli 2021

trinken kiffen pillenschlucken sniffen zocken  
dauersurfen rauchen spritzen ...



## GIB ORIENTIERUNG!

- Im Internet kennst Du Dich aus.
- Du lebst suchtmittelfrei oder bist Angehörige(r).
- Du bist seit Jahren Kreuzbund-Mitglied.
- Du willst weitergeben, was Du bekommen hast!
- Du möchtest unser Moderator\*innen-Team für den Kreuzbund-Chat verstärken!

Gib ein Signal und melde Dich!  
Wir freuen uns auf Dich!

☎ 02381-67272-21 ✉ [tremmel@kreuzbund.de](mailto:tremmel@kreuzbund.de)

Werde Moderator\*in  
im Kreuzbund-Chat !

# Positive Resonanz auf digitale Sucht-Selbsthilfe-Konferenz



**D**ie 13. DHS Sucht-Selbsthilfe Konferenz zum Thema „Selbsthilfe: Dieses Mal digital“ fand coronabedingt am 28. und 29. Mai 2021 als Online Live Event statt. Sie stellte dar, wie vielfältig sich die Kommunikation ins Digitale verlagert, ohne dabei den Wert direkter zwischenmenschlicher Begegnungen aus den Augen zu verlieren. Dazu wurden Best Practice Beispiele vorgestellt. Insgesamt gab es 167 Anmeldungen für das digitale Format. Die Resonanz der Teilnehmenden fiel sehr positiv aus.

Die digitale Sucht-Selbsthilfe Konferenz startete am Freitag, 28. Mai 2021 nachmittags um 15.30 Uhr mit einem Get-together im virtuellen Video-Konferenzraum. Nach einer technischen Einführung durch die Moderatorin Elena Lazaridou folgte die offizielle Begrüßung durch Barbara Hansen, Vorstandsmitglied der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, Hamm. Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Daniela Ludwig, begrüßte die Teilnehmenden mit einem aufgezeichneten Grußwort.

Im Anschluss an eine erste Kennenlernrunde im virtuellen Raum referierte Maik Dünnbier, Movendi International, Stockholm/Schweden, über „Ungeahnte Möglichkeiten: Internationale Erfolgsmodelle in der Sucht-Selbsthilfe“. Dr. Dr. h.c. Harald Klingemann, Berner Fachhochschule/Institute of Design Research (IDR), Schweiz, informierte anschließend über „Digitale Selbstbeobachtung als Eckstein von Veränderungsprozessen“.

Nach einer Pause, in der ein von Ulrike Dirkmann, Hamm, angeleitetes Workout via Bildschirm angeboten wurde, trafen sich die Teilnehmenden ab 18:15 Uhr in sieben parallel laufenden Workshops.

## Workshop 1: Datenschutz in der Sucht-Selbsthilfe

Bei allen Selbsthilfeaktivitäten muss auf den Schutz personenbezogener Daten geachtet werden. Dazu sind Aktive in der Selbsthilfe gesetzlich verpflichtet: Art. 9 der DSGVO definiert gesundheitsbezogene Informationen als besonders schützenswert. Zudem berührt das Thema Datenschutz Kernmerkmale der gemeinschaftlichen Selbsthilfe: Vertrauen und Selbstbestimmung. Menschen, die sich an Selbsthilfegruppen beteiligen, müssen sich darauf verlassen können, dass sie sich in einem geschützten Raum öffnen. Der Workshop befasste sich mit der Frage, wie Aktive in der Selbsthilfe den Datenschutz-Anforderungen gerecht werden können, vor allem mit Blick auf Selbsthilfeaktivitäten im digitalen Raum.

*Helmut Quosbarth, Guttempler in Deutschland, Hamburg*

*Moderatorin: Barbara Hansen, Guttempler in Deutschland, Hamburg*

## Workshop 2: Digital total normal – Tipps und Tricks zur Gruppengestaltung

Digitale Sucht-Selbsthilfe – geht das überhaupt? Die Antwort lautet: Ja! Die Digitalisierung hält vielfältige Möglichkeiten für die Sucht-Selbsthilfe bereit. In einem Mix aus Input, Übung und Gespräch beschäftigten sich die Teilnehmenden des Workshops mit verschiedenen Fragen:

- Welche technischen Voraussetzungen muss ich als Gruppenleitung erfüllen, um ein digitales Gruppenangebot durchzuführen?
- Wie gestalte ich ein digitales Angebot inhaltlich?
- Wie moderiere ich eine digitale Selbsthilfegruppe?

*Andrea Stollfuß, Kreuzbund e.V., Hamm; Sarah Dregger, Blaues Kreuz in der Ev. Kirche Landesverband NRW e.V., Bochum*

*Moderatorin: Andrea Stollfuß, Kreuzbund e.V., Hamm*

## Workshop 3: Innovative digitale Angebote in der Sucht-Selbsthilfe

Der Workshop bot umfassende Informationen und detaillierte Einblicke in zwei digitale Best Practice Lösungen der Sucht-Selbsthilfe: Mit ihrem digitalen Sucht-Selbsthilfeprojekt „Selbsthilfe reloaded! – SoberGuides“ haben die Guttempler in Deutschland ein innovatives Angebot initiiert, das einen neuen Zugang zur Sucht-Selbsthilfe ermöglicht. Im Lotsennetzwerk Thüringen begleiten suchterfahrene Menschen aus der Sucht-Selbsthilfe andere Suchtkranke und deren Angehörige in das Hilfesystem und ggf. aus der Sucht. Aktuell wurde das Angebot um neue digitale Zugangswege und eine spezielle App erweitert.

*Rainer Heinzerling und Marco Fahl, SoberGuides, Guttempler in Deutschland e.V., Hamburg*

*Frank Hübner und Marina Knobloch, Lotsennetzwerk Thüringen des Fachverbandes Drogen- und Suchthilfe e.V., Berlin*

*Moderatorin: Marina Knobloch, Lotsennetzwerk Thüringen des Fachverbandes Drogen- und Suchthilfe e.V., Berlin*

## Workshop 4: Selbsthilfe 2 go – Best Practice aus drei Verbänden

Drei Sucht-Selbsthilfeverbände stellten ihre digitalen Selbsthilfe-Angebote vor und berichteten von ihren Erfahrungen:

- Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e.V. sind mit dem Chat: „Wir chatten über Sucht!“ online aktiv.

- Das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche (BKE) unterhält das Projekt „Meine Online-Gruppe für Sucht-Selbsthilfe“ (MOG).
- Der Kreuzbund-Chat ist auf der Plattform der Caritas Online-Beratung im Netz zu finden.

Alle Angebote haben sich unabhängig von der Corona-Pandemie entwickelt, jedoch durch diese Krise eine neue Bedeutung und Dynamik erhalten.

*Béatrice Schober und Heiko Küffen, Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e.V., Kassel;*

*Lothar Peitzmann, Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche e.V., Dortmund;*

*Roland Männer und Joachim Heine, Kreuzbund e.V., Diözesanverband Rottenburg-Stuttgart*

*Moderatorin: Marianne Holthaus, Kreuzbund e.V., Hamm*

### **Workshop 5: Sucht-Selbsthilfegruppen während der Corona-Pandemie**

Was hat die Pandemie mit meiner Selbsthilfegruppe gemacht? Wie haben sich die Beschränkungen des Lockdowns auf das Gruppenleben ausgewirkt? Der Workshop griff die Auswirkungen und Herausforderungen der Corona-Pandemie für die Sucht-Selbsthilfegruppen aus zwei Perspektiven auf. Zum einen wurde die Situation aus Sicht der Selbsthilfe von betroffenen und angehörigen Frauen beleuchtet. Zum anderen wurde sie aus der Perspektive der überwiegend von Männern besuchten Selbsthilfegruppen für Glücksspielsüchtige beschrieben. Es wurden neben den negativen besonders die positiven Erfahrungen dargestellt, die die Sucht-Selbsthilfe gestärkt haben: Was davon bleibt?

*Andrea Göritz, Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V., Bremen*

*Hartmut Görden, Fachverband Glücksspielsucht e.V., Bielefeld*

*Moderatorin: Regina Müller, Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V., Hamm*

### **Workshop 6: Integratives Lernen (Blended Learning) in der Sucht-Selbsthilfe**

Anhand von Praxisbeispielen aus dem Schulungskonzept zum SoberGuide der Guttempler in Deutschland gab dieser Workshop einen praxisnahen Einblick in die Lehrmethoden des Blended Learnings. Die ehrenamtlich tätigen SoberGuides wurden mittels einer Kombination aus Präsenzseminaren und online-gesteuerten Selbstlernphasen ausgebildet. Diese Form integrativen Lernens wird als Blended Learning bezeichnet und verzahnt die Vorteile beider Schulungsformen. Nach dem Prinzip des selbstentdeckenden Lernens konnten die Teilnehmenden zudem einen kurzen eLearning-Kurs zum Thema Kommunikation absolvieren.

*Nicola Alcaide, Gesamtverband für Suchthilfe e.V., Berlin*

*Frithjof Axt, Guttempler in Deutschland e.V., Hamburg*

*Moderatorin: Nicola Alcaide, Gesamtverband für Suchthilfe e.V., Berlin*

### **Workshop 7: Wie bringt uns die Nutzung digitaler Anwendungen in der SH nach vorn?**

In diesem Workshop wurden erprobte Methoden der Gestaltung von Videokonferenzen vorgestellt, mit denen Nähe auch virtuell hergestellt werden kann. Thematisiert wurden u.a. der Umgang mit emotionalen Situationen und der Einsatz von Medien. Zudem beleuchtete die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker, wie durch Online-Meetings wieder Schwung in viele Gruppen gekommen ist und welche Menschen insbesondere von den neuen Angeboten profitieren. Beispielhaft wurde anhand eines Berliner Meetings veranschaulicht, wie die Weitergabe der Botschaft der Anonymen Alkoholiker online befördert wird.

*Andrea Fuchs-Dürer, Blaues Kreuz Deutschland e.V., Würzburg; Frank Meier, Blaues Kreuz in Deutschland e.V., Wuppertal; Silke Mohr + Nicola K., Anonyme Alkoholiker, Dingolfing und Berlin*

Der zweite Tag der DHS Sucht-Selbsthilfe Konferenz am 29. Mai 2021 begann mit der Begrüßung durch Jürgen Naundorff, Vorstandsmitglied der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, Hamm. Den Einführungsvortrag hielt Dr. Christopher Kofahl, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, zum Thema „Wie ist der Stand der Digitalisierung in der Selbsthilfe?“. Nach einer Feedbackrunde und einem Workout verteilten sich die Teilnehmenden auf sieben parallel laufende Workshops, bei denen die Themen des Vortrags wiederholt wurden.

Gegen Mittag wurden die Rückmeldungen aus den Workshops gesammelt. Der Moderatorin gelang eine einträgliche Zusammenfassung im Plenum. Viele Teilnehmende meldeten sich noch einmal live mit Danksagungen zu Wort. Fazit: Die DHS Sucht-Selbsthilfe Konferenz im digitalen Format war sehr intensiv und inhaltlich gelungen.

Die DHS dankt dem Bundesministerium für Gesundheit (BMG) für die finanzielle Förderung der 13. Sucht-Selbsthilfe Konferenz.

*Regina Müller / Petra von der Linde, Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (Hamm)*

### **Zur Ergänzung ...**

Der Kreuzbund konnte sich bei der Gestaltung der Workshops 2/3/4 aktiv einbringen. Alle Beiträge dienten dazu, über die aktuellen Entwicklungen, Herausforderungen und Chancen der Digitalisierung in der Sucht-Selbsthilfe zu informieren. Trotz anfänglichen Bedenken gegenüber zu viel Technisierung entwickelte sich inzwischen eine große Offenheit gegenüber der Digitalisierung. Die Veranstaltung zeigte sehr deutlich, wie vielfältig sich die Kommunikation ins Digitale verlagert hat, ohne dabei den Wert direkter zwischenmenschlicher Begegnungen aus den Augen zu verlieren.

Eine sehr gut organisierte und gelungene Veranstaltung.

*Andrea Stollfuß, Bundesvorsitzende des Kreuzbundes*

# „Raus aus der Krise – Sucht in Veränderung?!“



## 60. DHS Fachkonferenz SUCHT vom 25.-27. Oktober 2021: „Raus aus der Krise – Sucht in Veränderung?!“

Wir richten den gemeinsamen Blick auf Wege aus der Krise und Sucht in Veränderung.

Das ist der Titel der 60. DHS Fachkonferenz SUCHT vom 25. bis 27. Oktober 2021 in Potsdam. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. ([www.dhs.de](http://www.dhs.de)) lädt zu dieser Präsenzveranstaltung ein, mit freundlicher Unterstützung des Bundesministeriums für Gesundheit sowie des Ministeriums für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg. Veranstaltungsort ist das Kongresshotel Potsdam am Templiner See.

Rund 200 Teilnehmende werden erwartet.

Die Corona-Pandemie hat Folgen für alle gesellschaftlichen Bereiche – auch für den Konsum von Suchtmitteln und das Suchtverhalten. Die Tagung beleuchtet die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Verhaltenssüchte und den Suchtmittelkonsum sowie auf die Betreuung, Beratung und Behandlung von Abhängigkeitserkrankten. Im Fokus stehen Ange-

bote, Strukturen und Strategien, mit denen die Suchthilfe, die Suchtprävention und die Sucht-Selbsthilfe diesen Herausforderungen begegnen – und was wir daraus für die Zukunft lernen können.

Weitere Informationen zum Programm und zur Anmeldung erhalten Sie unter:

<https://event-punks.com/dhs-fachkonferenz-sucht-2021>  
oder per E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de).

## Bundestag erhöht die Tabaksteuer

Der Bundestag hat am 10. Juni 2021 eine Reform der Tabaksteuer beschlossen. Ein entsprechender Gesetzentwurf ist mit der Mehrheit von CDU/CSU und SPD gegen die Stimmen der FDP, AfD und der Linken bei Enthaltung von Bündnis 90/Die Grünen angenommen worden. Für Zigaretten und Feinschnitt beschloss der Bundestag über einen Zeitraum von fünf Jahren, beginnend ab

2022, eine jährliche Tabaksteuererhöhung. Pro Verkaufspackung mit einem Inhalt von 20 Stück herkömmlicher Zigaretten steigt die Steuer im Jahr um durchschnittlich acht Cent. Erstmals sollen auch E-Zigaretten und Tabakerhitzer teurer werden, für sie galt bisher nur die Umsatzsteuer. Shisha-Tabak soll mit dem Gesetzesbeschluss ebenfalls eine eigene Steuerklasse erhalten.

Die Steuer Mehreinnahmen liegen im Jahr 2022 bei 1,3 Milliarden Euro bis zu 3,5 Milliarden Euro im Jahr 2026. Ein Teil der Einnahmen soll einem Zusatzbeschluss des Finanzausschusses zufolge direkt in die Tabakprävention fließen.

*Aus: Pressemitteilung der Drogenbeauftragten der Bundesregierung vom 11. Juni*

# Corona: Stresstest für unsere Konsumgewohnheiten?

**E**rste Studien zu den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf den Alkohol- und Tabakkonsum zeigen widersprüchliche Ergebnisse. Allerdings gibt es viele Hinweise darauf, dass die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen unter der Pandemie und den damit verbundenen Einschränkungen gelitten hat. Aktuelle Studien zur häuslichen Gewalt weisen auf Risikofaktoren wie Alkohol- und Drogenkonsum sowie häusliche Quarantäne hin.

Im Rahmen der Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell“ (GEDA/EHIS) werden seit 2014 in mehreren Erhebungswellen Daten zum Gesundheitszustand der Wohnbevölkerung in Deutschland ab 15 Jahren erhoben. Ein Vergleich der Daten von 2019 und 2020 ermöglicht einen Blick auf Veränderungen, die mit der Pandemie einhergegangen sind. So ist etwa die Inanspruchnahme ärztlicher und fachärztlicher Leistungen im Frühjahr 2020 gegenüber dem Frühjahr 2019 deutlich zurückgegangen, erreichte aber ab Juli 2020 wieder das Vorjahresniveau.



Der Anteil der Menschen mit depressiver Symptomatik veränderte sich im Jahresvergleich nicht. Signifikant angestiegen sind hingegen das durchschnittliche Gewicht aller Befragten (von 77,1 kg auf 78,2 kg) und folglich auch der Body Mass Index (von 25,9 auf 26,4). Der Anteil der Tabakrauchenden und derjenigen, die vom Passivrauch belastet sind, ist von 2019 auf 2020 eher zurückgegangen – dieser Rückgang liegt allerdings im langjährigen Trend.

Die COSMO-Studie (COVID-19 Snapshot Monitoring), für die mehrmals pro Quartal Online-Querschnittsbefragungen zu Wissen, Risikowahrnehmung, Schutzverhalten und Vertrauen der Bevölkerung während der Pandemie durchgeführt werden, hat in mehreren Erhebungswellen zwischen April und Oktober 2020 Fragen zum Rauchverhalten und zwischen April 2020 und Januar 2021 auch Fragen

zum Alkoholkonsum gestellt. Bei beiden Substanzen zeigten sich kaum Veränderungen. Der Anteil der täglichen Tabakraucher\*innen lag unverändert bei rund 23 Prozent, der Anteil der täglichen Benutzer\*innen von E-Zigaretten bei etwa drei Prozent. Der Anteil derjenigen, die täglich oder mehrmals pro Woche Alkohol trinken, ging sogar leicht zurück. Manche haben insgesamt häufiger und mehr Alkohol getrunken, andere haben dagegen weniger konsumiert, weil die Konsumgelegenheiten wie Partys oder andere gesellschaftliche Ereignisse ausgefallen sind.

Viele der neuen Konsumgewohnheiten sind sicherlich an die besonderen Umstände der Pandemie gebunden und werden sich wieder auf dem früheren Niveau einpendeln. Aus einer Gewohnheit kann sich jedoch auch ein Missbrauch oder eine Abhängigkeit entwickeln. Einige Personengruppen sind dafür besonders gefährdet, vor allem Menschen, die bereits vor der Pandemie riskant konsumiert haben und jene mit hohen psychischen Belastungen.

Hinzu kommt, dass mit Öffnung der Gastronomie sowie Festivals und Kulturvents wieder die alten Konsumorte „locken“.

*Aus: Forschungsbrief Nr.58 / Juli 2021 der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen (HLS) und Pressemitteilung von Sucht. Hamburg gGmbH vom 24. Juni 2021*



## Meine schönste Erfahrung von Zusammenhalt ...



**Reiner Gertje (55) aus Klauhörn:**

*Es sind die kleinen Gefälligkeiten im Alltag, die einem häufig erst später bewusst werden.*



**Eberhard Hansch (63) aus Duisburg:**

*Vor meiner Entgiftung nahm mich meine Frau in den Arm und sagte zu mir: „Wir schaffen das!“*

# Digitale Anwendungen können das Hilfesystem nur ergänzen

**Zu den Arbeitsweisen, Veränderungen und Herausforderungen während der Pandemie hat die Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS) im März und April dieses Jahres eine Umfrage unter ihren Mitglieds-Einrichtungen durchgeführt.**

Die Ergebnisse zeigen in differenzierter Weise, wie sich Beratungsstellen, niedrigschwellige Einrichtungen, Einrichtungen der stationären und ambulanten Sucht-Reha, der Qualifizierte stationäre Entzug und auch die Sucht-Selbsthilfe während der Pandemie beholfen haben, um ihre Angebote trotz Kontaktbeschränkungen bestmöglich aufrecht zu erhalten. Fazit der HLS: In der gesamten Hamburger Suchtkrankenhilfe wurde unter schwierigen Bedingungen Besonderes geleistet. Beschleunigte Digitalisierungsprozesse haben einiges ermöglicht, können aber zukünftig höchstens Ergänzungen im System sein und persönliche Kontakte und Hilfen nicht ersetzen.

Unter <https://www.konturen.de/fachbeitraege/veraenderungen-in-der-hamburger-suchthilfe-in-zeiten-der-coronapandemie/> steht eine ausführliche Darstellung, die die Rückmeldungen unterschiedlichster Akteure aus der Hamburger Suchtkrankenhilfe zu ihrer Arbeit während der Corona-Krise beschreibt. Die HLS hatte dazu eine Umfrage unter ihren Mitgliedern gemacht und insgesamt 23 Fragebögen bis Anfang April ausgefüllt zurückerhalten. Der Fragebogen ist in dem Text von Konturen-online zur Ansicht auch verlinkt.

Die Angaben und Ergebnisse sind dabei differenziert und vielseitig: Insbesondere in den Beratungsstellen haben sich Klient\*innen-Anfragen durchaus merklich verändert. Es wurden teilweise neue Zielgruppen durch digitale Beratungsangebote erreicht, andere jedoch gingen auch ‚verloren‘. In Teilen berichten die Beratungsstellen und auch Einrichtungen der

Rehabilitation sowie Sucht-Selbsthilfverbände, dass die besondere Ausnahmesituation während der Pandemie zu vermehrten Rückfällen bei Suchtkranken geführt habe. Vereinzelt war die Pandemie jedoch auch ein hilfreicher Anlass, die eigene Lebenssituation grundlegend zu ändern und hat Menschen in ihrem Willen zum Ausstieg aus der Sucht bestärkt.

Sieht man sich an, inwiefern digitale Anwendungen in den Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe genutzt und angenommen wurden, so konnten diese insbesondere bei der Beratung und in der Sucht-Selbsthilfe genutzt werden. Vielfach ging das aber zunächst mit fehlenden technischen Voraussetzungen sowie dann auch mit starken Bedenken in Sachen Datenschutz, Bedienungs-Schwierigkeiten oder auch mit technischen Problemen einher. Zudem mussten Mitarbeiter\*innen häufig private Geräte nutzen und fühlten sich unwohl damit, Einblick in ihr privates Umfeld zu geben.

Gerade in niedrighschwelligen Einrichtungen, in der Eingliederungshilfe oder im Qualifizierten Entzug wurde aus den Antworten deutlich, dass die dort geleisteten Hilfestellungen durch digitale Angebote nicht ersetzbar sind. Auch in der Sucht-Reha funktionierte dies offenbar nur sehr eingeschränkt.

Insgesamt erklärt Prof. Dr. Andreas Koch, Vorsitzender der HLS: „Die differenzierte Auswertung unserer Umfrage zeigt, wie gut die verschiedenen Einrichtungen und Verbände in der Hamburger Suchtkrankenhilfe in Zeiten der Pandemie ihre Ressourcen gebündelt haben, um suchtkranken Menschen trotz Kontaktbeschränkungen weiterhin bestmöglich zu helfen! Viele Überstunden und kreative Lösungen sowie Organisationstalent waren und sind immer wieder nötig dafür. Wir sind froh, dass sich der Betrieb vielerorts langsam normalisiert und z.B. wieder Gruppensitzungen in den Einrich-

tungen der Sucht-Rehabilitation in großen gut belüfteten Räumen stattfinden können. Auch der Qualifizierte Entzug wird seinem Namen allmählich wieder gerecht, und die Kliniken müssen sich nicht mehr auf die rein körperlich-medikamentöse Behandlung beschränken.

Besonders interessiert hat uns als HLS bei unserer Erhebung, inwiefern die Pandemie Digitalisierungsprozesse in der Suchthilfe beschleunigt hat und welche Probleme damit einhergingen. Die Ergebnisse zeigen: Gerade in der Beratung und in der Sucht-Selbsthilfe haben Videokonferenzsysteme neue Möglichkeiten eröffnet, und teilweise konnten auch neue Zielgruppen erreicht werden. Aber es wurden dadurch auch erkennbar Menschen abgehängt und sind dem System ‚verloren gegangen‘ oder haben durch Mangel an persönlichen Begegnungen Rückfälle erlitten. Außerdem gibt es in Sachen Datenschutz, technische Stabilität und Schutz der Privatsphäre noch viel Verbesserungspotential bei digitalen Anwendungen. Wir nehmen uns als HLS dieses Themas an und wollen mit unseren Mitgliedern gemeinsam hier in den nächsten Jahren gute Lösungen erarbeiten. Dafür braucht es auch Ressourcen und Unterstützung der öffentlichen Hand!

Aber dabei ist und bleibt für uns klar: Digitale Lösungen können im Suchthilfesystem immer nur Bestehendes ergänzen und persönliche Begegnungen nicht ersetzen! Die von uns veröffentlichte Analyse darf daher nicht als Anlass oder Begründung verstanden werden, um mögliche finanzielle Kürzungen in der Suchtkrankenhilfe zu rechtfertigen. Denn dass solche möglich wären, ist an keiner Stelle ablesbar!“

*Aus: Pressemitteilung der Hamburgischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. vom 22. Juni 2021*

# Für eine ganzheitliche Drogenpolitik

Deutschland hat sowohl in Bezug auf die Alkohol- als auch auf die Tabakkontrollpolitik eine sehr industriefreundliche und wenig gesundheitspolitische Ausrichtung. Das geht aus dem 8. Alternativen Drogen- und Suchtbericht 2021 hervor.

Neben den vielen inzwischen errungenen Erfolgen der Harm Reduction in der Drogenhilfe zeigen sich immer wieder Defizite in der Versorgung Drogen konsumierender Menschen in Freiheit und besonders in Haft. Einige Stichworte sind die drohende Versorgungskrise in der Substitutionsbehandlung, das Ansteigen drogenbedingter Todesfälle oder die Versorgung von Patienten mit Cannabis als Medizin.

Im Frühjahr 2020 gelang es im Rahmen des Infektionsschutzgesetzes im Zusammenspiel aller Akteure (Ärzte, Kassenärztli-

che Vereinigungen, Gesundheitsbehörden, Ärztekammern) zumindest in Großstädten die Versorgung mit der Opioidsubstitutionsbehandlung sicher zu stellen und den Kreis der Substituierten zu erweitern. Diese erfolgreichen temporären Erleichterungen gilt es dauerhaft zu implementieren.

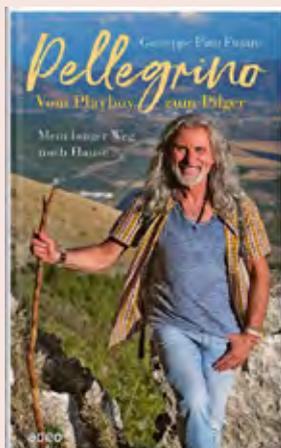
Die Zahl der drogenbedingten Todesfälle in Deutschland nimmt seit zehn Jahren kontinuierlich zu und hat im Jahr 2020 mit 1581 Fällen einen neuen Höchstwert erreicht. Ein wichtiger Baustein des Maßnahmenplans zur Reduktion drogenbedingter Todesfälle ist das vom Bundesgesundheitsministerium gestartete Modellprojekt NALtrain. Es soll in den nächsten drei Jahren den Grundstein dafür legen, dass Ärzte das Medikament Naloxon verordnen und möglichst viele Opioidkonsumenten und Substituierte dieses lebenswichtige Präparat mit sich führen und an-

wenden können. Projektträger sind akzept e.V. (Bundesverband für akzeptierende Drogenarbeit und humane Drogenpolitik), die Deutsche Aidshilfe und das Institut für Suchtforschung Frankfurt.

Auch 2020 sind die polizeilichen Ermittlungsverfahren zu Straftaten nach dem Betäubungsmittelgesetz weiter gestiegen: Mit 365.753 polizeilichen Ermittlungsverfahren sind in Deutschland noch nie so viele Rauschgiftdelikte registriert worden wie 2020. Ganz überwiegend beruht diese Entwicklung weiterhin auf der polizeilichen Verfolgung der sogenannten konsumnahen Delikte im Mengenbereich lediglich zum Eigenbedarf.

*Aus: Pressemitteilung von akzept e.V. (Bundesverband für akzeptierende Drogenarbeit und humane Drogenpolitik) zum 8. Alternativen Drogen- und Suchtbericht 2021 vom 15. Juli 2021*

## B U C H T I P P



Giuseppe Pino Fusaro

### Pellegrino

Vom Playboy zum Pilger.  
Mein langer Weg nach Hause

224 Seiten, 20 €  
ISBN: 978-3-86334-222-7  
Aslar Verlag, Aslar 2020

Giuseppe Pino Fusaro wurde 1962 als Kind kalabrischer Gastarbeiter in Nürnberg geboren. Schon mit 17 Jahren eröffnete er eine Pizzeria und betrieb in den Folgejahren verschiedene erfolgreiche Gastronomieprojekte. Er war Nürnbergs Vorzeige-Italiener: Promi-Wirt und Männer-Model mit Samtaugen. Schon früh hatte er ein glamouröses Leben, Erfolg, Geld, die schönsten Frauen und prominente Freunde.

Er tat tagsüber „alles fürs Geschäft und nachts alles fürs Ego“. Frauen, Alkohol und Drogen prägten sein Leben. Sein Selbstbewusstsein war von der Bestätigung anderer abhängig. Doch parallel zu seinem Kontostand stieg seine Frustrationsrate.

„Anstatt Glück zu empfinden, sehnte ich mich nach etwas, das ich nicht benennen konnte“.

2007 ging er zu Fuß von Nürnberg 3000 Kilometer auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela. Nach der Rückkehr

litt er unter schweren Depressionen und fand Halt im christlichen Glauben. 2019 ließ er sich im Jordan taufen und ist seitdem als Friedensbotschafter unterwegs. Nach unzähligen Alkohol- und Drogenexzessen, einem zweijährigen Gefängnisaufenthalt wegen Körperverletzung, Hehlerei und Diebstahl und einem gescheiterten Suizid-Versuch hat der Sinn- und Glückssucher zwischen Buddhismus und Jakobsweg schließlich etwas gefunden, wofür es sich wirklich zu leben lohnt...

Der ehemalige Promi-Wirt beschreibt in seinem Buch, wie Gott seine Sehnsüchte gestillt hat. Als er pilgert, erlebt er viele kleine Wunder mit den Menschen, denen er begegnet. Beim Lesen der Bibel begreift er, dass Jeremia 30 („Ich bin bei dir“, spricht der Herr.) ihm gilt und dass es für Gott keine hoffnungslosen Fälle gibt. Sein Buch hat er ohne Missionseifer geschrieben, aber kompromisslos und authentisch.

# Tabakfreies Deutschland 2040

**I**m Jahr 2040 sollen in Deutschland weniger als fünf Prozent der Erwachsenen und weniger als zwei Prozent der Jugendlichen Tabakprodukte oder E-Zigaretten konsumieren. Mit diesem Aufruf wenden sich 52 Gesundheits- und zivilgesellschaftliche Organisationen an die Politik. Ihr Strategiepapier umfasst zehn konkrete Maßnahmen zur Tabakkontrolle.

Deutschland ist europäisches Schlusslicht in der Tabakkontrolle und nimmt in Kauf, dass jedes Jahr 85.000 Menschen als Folge des Rauchens an Krebs erkranken, 127.000 Menschen am Tabakkonsum sterben und der Gesellschaft durch tabakbedingte Krankheiten und Tod 97 Milliarden Euro an Folgekosten entstehen.

Dieses immense menschliche Leid ließe sich reduzieren, wenn die Regierung konsequent Maßnahmen zur Förderung des Nichtrauchens umsetzen würde. Das Strategiepapier fordert politische Entscheidungsträger auf, sich zur Stärkung des Nichtrauchens und der Erarbeitung einer verbindlichen ambitionierten Tabakkontrollstrategie zu bekennen.

Zentrale Punkte der Strategie sind Einschränkungen für die Tabakindustrie, ihre tödlichen Produkte als attraktiven Life-

Style zu verkaufen. Dazu gehören neben einem Verbot der Werbung am Verkaufsort und einer Einheitsverpackung auch deutliche Beschränkungen der Verfügbarkeit von Tabakprodukten. Regelmäßige spürbare Tabaksteuererhöhungen, auch für E-Zigaretten, machen die Produkte vor allem für Jugendliche unattraktiv und motivieren Raucher und Raucherinnen zum Aufhören. Vollständig tabakfreie Lebenswelten schaffen ein Umfeld, in dem das Nichtrauchen leichtfällt. Da auch Tabakerhitzer und E-Zigaretten Gesundheitsrisiken bergen, müssen für sie dieselben Regelungen gelten. Außerdem wird gefordert, Rauchende durch Kostenübernahme evidenzbasierter Behandlungsmethoden beim Rauch-Stopp zu unterstützen.

„Mit einer verbindlichen Strategie, Deutschland bis 2040 tabakfrei zu machen, kann Deutschland endlich in die Liga der Länder aufsteigen, die die Gesundheit ihrer Bevölkerung am besten schützen“, sagt Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe.

Derzeit raucht in Deutschland immer noch fast ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung. Viel zu wenige Raucher\*innen nutzen die Hilfsmittel, die die Chance auf einen erfolgreichen Rauchstopp deutlich

erhöhen. „Der Zugang zu Hilfsangeboten muss erleichtert werden, und vor allem müssen die Kosten für die Behandlung der Tabakabhängigkeit erstattet werden“, erklärt Martina Pötschke-Langer, Vorstandsvorsitzende des ABNR (Aktionsbündnis Nichtraucher), eines Bündnisses aus 15 Gesundheitsorganisationen.

Das Ziel, eine Gesellschaft zu erreichen, die frei ist von Tabakkonsum und Nikotinabhängigkeit, erfordert von politischen Entscheidungsträgern entschlossenes Handeln und den Schutz gesundheitspolitischer Interessen vor einer Beeinflussung durch die Hersteller von Tabakerzeugnissen und verwandten Produkten. Andere Länder sind diesen Schritt bereits gegangen und haben vergleichbare Strategien ergriffen, um tabakfrei zu werden. Dazu gehören z.B. Irland, die Niederlande, Finnland und die Europäische Union. Deutschland sollte sich daran ein Beispiel nehmen und die Regierungsparteien die Chance nutzen, eine verbindliche Strategie für ein tabakfreies Deutschland 2040 in den neuen Koalitionsvertrag aufzunehmen.

*Aus: Gemeinsame Pressemitteilung der Deutschen Krebshilfe und des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) vom 27. Mai 2021*

# Weltweit mehr Drogenkonsum in der Pandemie

**W**ährend der Corona-Pandemie hat der weltweite Drogenkonsum weiter zugenommen. Laut einem UN-Bericht konsumierten im vergangenen Jahr 275 Millionen Menschen Drogen. Besonders der Handel mit Kokain floriert – auch in Europa.

Die Corona-Krise treibt laut UN-Bericht mehr Menschen zum Drogenmissbrauch. Durch die Pandemie verstärkte Faktoren

für Drogensucht wie Ungleichheit, Armut und psychische Probleme würden die Lage voraussichtlich noch über Jahre verschlimmern, warnt das UN-Büro für Drogen- und Verbrechensbekämpfung (UNODC) in seinem Weltrogenbericht 2021.

In der Corona-Krise habe der Missbrauch von Medikamenten zugenommen. Das UNODC hält fest, „dass die Drogenmärkte ihre Aktivitäten nach der

anfänglichen Unterbrechung zu Beginn der Pandemie schnell wieder aufgenommen haben“. Demzufolge konsumierten im vergangenen Jahr weltweit rund 275 Millionen Menschen Drogen, 2018 waren es noch 269 Millionen.

Zudem hätten die meisten UN-Staaten eine Zunahme des Cannabis-Konsums registriert. Die durchaus existierenden Risiken dieser Droge würden ohne-

hin zunehmend geringer eingeschätzt. Bei Drogen, die „typischerweise in sozialen Kontexten“ konsumiert würden, wie etwa Kokain, habe der Konsum hingegen abgenommen.

Wegen der wirtschaftlichen Folgen der Pandemie drohe zudem der illegale Anbau von Schlafmohn und Koka zuzunehmen. Afghanistan, aus dem mehr als 80 Prozent der weltweiten Schlafmohn-Produktion stammen, meldete demnach, dass die für den illegalen Anbau des Drogenrohstoffs genutzte Fläche 2020 um 37 Prozent gewachsen sei.

Obwohl der internationale Flugverkehr durch die Pandemie weitgehend lahmgelegt wurde, habe der internationale Schmuggel illegaler Drogen weiter zugenommen. Vor der Pandemie hatte die weltweite Kokain-Produktion bereits deutlich zugenommen: Zwischen 2014 und 2019 verdoppelte sie sich und erreichte einen neuen Höchststand von ca. 1784 Tonnen. Die Vertriebswege für die Kokain-Lieferungen nach Europa wurden laut dem UNODC-Bericht weiter ausgebaut. Das habe zu einer Verbilligung der Droge geführt.

Mittlerweile seien vermehrt kleine Banden, darunter einige aus dem Balkan, am Kokain-Handel in Europa beteiligt. Das habe zu „verstärktem Wettbewerb und verstärkter Effizienz“ geführt, heißt es in dem Bericht. Durch die veränderten Handelsrouten und den steigenden Wettbewerb kommt nicht nur mehr, sondern auch reineres Kokain nach Europa. Der Reinheitsgrad der Droge ist laut UNODC im vergangenen Jahrzehnt um 40 Prozent gestiegen.

Aus: [www.tagesschau.de](http://www.tagesschau.de) vom 24. Juni 2021

## Nicht ohne meine Smartphone

Die Corona-Kontaktbeschränkungen und der Lockdown haben die Mediennutzung intensiviert. Das stellt rund ein Drittel der Deutschen für sich fest. Der Kontakt zu anderen läuft in vielen Fällen nur noch über Videoschalten. Das hat die Nutzung digitaler Medien und Kommunikationswege noch verstärkt. 67 Prozent surfen täglich im Internet, 63 Prozent tauschen sich mit anderen über Messenger-Dienste wie WhatsApp aus. 59 Prozent schauen täglich Fernsehen, Videos oder Streaming-Dienste. Das sind Ergebnisse der bevölkerungsrepräsentativen Studie „Die Süchte der Deutschen“ der pronova BKK. Dafür wurden im Januar 2021 im

Auftrag der pronova BKK 1000 Personen ab 18 Jahren online befragt.

Nur noch sieben Prozent der Bundesbürger\*innen haben kein Smartphone. 84 Prozent der Bevölkerung sind mit ihrem Handy im Internet unterwegs und schreiben Nachrichten über Messenger. Mehr als jeder Dritte nutzt das Smartphone seit Beginn der Pandemie häufiger als vorher.

Vor allem die unter 30-Jährigen legen ihr Handy kaum noch aus der Hand, 72 Prozent nutzen es mehr als vor der Krise. Drei Viertel dieser Altersgruppe kann sich

ein Leben ohne Smartphone schlicht nicht mehr vorstellen. Fast jeden Dritten befällt Panik, wenn das Smartphone gerade nicht zur Hand ist. 74 Prozent der unter 30-Jährigen gestehen, dass sie ihr Smartphone sogar häufig mit auf die Toilette nehmen. Vor vier Jahren haben das nur 25 Prozent getan.

„Die Nutzung ist Gewohnheit geworden. Wer sich dabei ertappt, das Smartphone immer in Reichweite haben zu müssen, ist zumindest gefährdet, die Kontrolle zu verlieren“, sagt Dr. Gerd Herold, Beratungsarzt bei der pronova BKK. „Gezieltes Training kann helfen, das Steuer wieder zu übernehmen und zur dosierten Nutzung zurückzukehren. Täglich werden handyfreie Zeiten definiert, in denen das Gerät bewusst zur Seite gelegt wird.“

Auch viele Eltern bemühen sich um einen verantwortungsvollen Umgang ihrer Kinder mit digitalen Medien. In 65 Prozent der Familien gilt ein striktes Smartphone-Verbot zu den Mahlzeiten am Tisch. 55 Prozent versuchen, ein gutes Vorbild zu sein. „Es ist wichtig, dass für das Handy und andere digitale Medien Regeln gelten, die den Kindern Orientierung geben. So kann der Nachwuchs den bewussten und dosierten Umgang mit Medien lernen“, sagt Herold.

Aus: Pressemitteilung der pronova BKK vom 6. Mai 2021



# Weltgesundheitsorganisation warnt vor E-Zigaretten



**D**ie Weltgesundheitsorganisation (WHO) warnt vor E-Zigaretten und anderen elektronischen Geräten zum Konsum des Suchtmittels Nikotin. Diese Produkte würden oft mit ihren Geschmacksnoten gezielt an Kinder vermarktet. Minderjährige Nutzer griffen später zwei- bis dreimal häufiger zur herkömmlichen Zigarette als andere Jugendliche, heißt es im 8. Bericht über die Tabak-Epidemie.

Die WHO definiert E-Zigaretten als Geräte, in denen Flüssigkeiten erhitzt werden. Die entstehenden Aerosole werden inhaliert. Sie enthalten oft Geschmacksstoffe wie „Lakritz“, „Gummibärchen“ oder „Zuckerwatte“, Chemikalien, die schädlich sein können, und teils Nikotin, aber keinen Tabak. Anders funktionieren Tabakerhitzer als Alternative zu Zigaretten, bei denen Tabak erhitzt und nicht verbrannt wird.

In der EU werden nach Angaben der WHO tausende verschiedene Marken von E-Zigaretten- und -Liquids (Flüssigkeiten) vertrieben. Der globale Umsatz sei zwischen 2014 und 2019 von rund 2,8 Milli-

arden Dollar auf 15 Milliarden Dollar (12,7 Mrd. Euro) gestiegen.

Die langfristigen Folgen von E-Zigaretten seien noch nicht erforscht. „Aber es zeichnet sich zunehmend ab, dass diese Produkte nicht harmlos sind“, so die WHO. Manche Liquids enthielten doppelt so viel Nikotin wie herkömmliche Zigaretten. In Studien seien bereits Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hoher Blutdruck und Lungenprobleme nachgewiesen worden.

kungen, hoher Blutdruck und Lungenprobleme nachgewiesen worden.

Selbst in angeblich nikotinfreien Produkten finde sich das Suchtmittel oft, sagte WHO-Tabakexperte Rüdiger Krech. Für die Verbraucher sei es schwierig, Produkte mit und ohne Nikotin zu unterscheiden. „Das ist nur eine Methode, wie die Industrie die Tabak-Kontrollmaßnahmen unterläuft.“

Die WHO warnt vor Avancen der Hersteller, die versuchen, für ihre Produkte Ausnahmen von lang etablierten Rauchverboten etwa in Innenräumen zu erreichen. Sie versuchten dadurch, das Rauchen wieder salonfähig zu machen. Auch Tabakerhitzer seien keine guten Alternativen zum Rauchen, jeder Tabakkonsum sei schädlich.

„Elektronische Nikotingeräte müssen besser reguliert werden“, verlangte WHO-Chef Tedros Adhanom Ghebreyesus. „Wo sie nicht verboten werden, sollten Behörden Kinder, Jugendliche und andere Zielgruppen besser vor den Schäden durch solche Geräte schützen.“

Aus: dpa-Newskanal vom 27. Juli 2021

## Kleine Schritte

*Kleine Schritte musst Du gehen,  
um Dich selber zu verstehen.  
Fällst du auch öfter einmal hin,  
das muss so sein, es hat seinen Sinn.*

*Steh' wieder auf, selbst wenn weh alles tut,  
stell Dich auf die Füße, verlier nicht den Mut.  
Schau nach vorn, niemals zurück,  
dann kommst Du weiter, Stück für Stück.*



Sieglinde Schuda,  
Saarburg



# TERMINE

Unter Vorbehalt finden folgende Veranstaltungen statt:

**1. bis 9. Oktober 2021:**

Aktivseminar für alle im Kreuzbund: „Wanderexerziten auf dem Hildegard-von-Bingen-Pilgerwanderweg von Idar-Oberstein nach Bingen“

**8. bis 10. Oktober 2021:**

Multiplikatoren-Arbeitstagung „Familie als System“, Osnabrück

**21. bis 24. Oktober 2021:**

Multiplikatoren-Arbeitstagung „Senioren / 55 plus“, Münster

**22. bis 24. Oktober 2021:**

Multiplikatoren-Arbeitstagung „Öffentlichkeitsarbeit“, Magdeburg

**5. bis 7. November 2021:**

Seminar für alle im Kreuzbund: „Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße – Vom Umgang mit Tod und Trauer“, Münster

**20. bis 21. November 2021:**

Bundeskongress, Mülheim / Ruhr

**18. bis 20. Februar 2022:**

Multiplikatoren-Tagung „Junger Kreuzbund“, Paderborn

**5. März 2022:**

Sitzung der Geschäftsführungen der DV, Hamm

**18. bis 20. März 2022:**

Seminar für alle im Kreuzbund: „Das 1 x 1 der Öffentlichkeitsarbeit“, Würzburg (Anmeldung ab Januar 2022 möglich)



## Hinweis:

Redaktionsschluss für die Ausgabe 1/2022 ist am 30. November 2021.

## 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](http://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: [presse@kreuzbund.de](mailto:presse@kreuzbund.de)  
Internet: [www.kreuzbund.de](http://www.kreuzbund.de)

### Verantwortlich für den Inhalt:

Gunhild Ahmann

### Redaktionsteam:

Gunhild Ahmann  
Franz Brinkmann  
Marianne Holthaus  
Heinz-Josef Janßen  
Paul-Michael Leißner  
Dr. Michael Tremmel

### Druck:

Thiekötter Druck GmbH & Co. KG, Münster

### Titelbild:

Adobe Stock © ARochau

### Rückseite:

Reinhard Petz

Auflage: 13.500

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*

Diese Zeitschrift ist auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

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



*Wohin du auch gehst, geh mit deinem ganzen Herzen.*  
(Konfuzius)