

Nr. 3/2025

Juli / August / September 2025

ISSN 1611-7565

VKZ 21196

WEGGEFÄHRTE

Mit Freude aktiv



KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten!

Im Einsatz für die Gemeinschaft

Ich bin Dietmar Schöneich, 60 Jahre alt, im 34. Priesterjahr und Pfarrer von sechs Kirchengemeinden in der Pfarreiengemeinschaft Freren des Bistums Osnabrück. Unsere Gemeinden liegen im Emsland nahe Lingen und sind emsländisch geprägt. Seit April bin ich Geistlicher Beirat des Diözesanverbandes Osnabrück.

Als ich von dem Thema „Mit Freude aktiv“ erfuhr, war ich nicht um einen Beitrag verlegen, denn ich habe ein besonderes Hobby, das mir viel bedeutet und wovon ich gerne erzähle: Ich bin nämlich Imker.

Dazu gekommen bin ich durch meinen letzten Chef und Pfarrer, als ich meine zweite Stelle als Kaplan hatte. Als ich ihn an den Bienen arbeiten sah, war ich fasziniert. Irgendwann fragte er mich, ob ich auch anfangen wolle, nachdem ich immer so interessiert (gesichert durch eine große Glasscheibe des Pfarrsaales) zugeschaut hatte. Als ich seine Frage beantwortete, schenkte er mir einen guten Imkeranzug.

Natürlich ist bei der Imkerei die Chance auf eigenen leckeren Honig verlockend und gut, dennoch ist für mich das Arbeiten mit und in der Natur viel wichtiger. Wer mit diesen kleinen Geschöpfen umgeht, kann nur staunen und den Schöpfer preisen. Einige Beispiele:

- Im Sommer leben in einer Beute (Kasten) schnell mal 50.000 Tiere. Es gibt

keine Aggression, jede Biene kennt ihre Aufgabe für das Volk und tut sie auch.

- Die Bienen arbeiten für das Volk und für den Erhalt der eigenen Art. Die Bienen, die jetzt für den Winter sammeln und Futtervorräte anlegen, genießen diese selbst nicht mehr, denn sie leben im Sommer etwa nur sechs Wochen. Der Erhalt des eigenen Volkes ist wichtig.
- Bienen sorgen dafür, dass es Früchte und Bestäubung von Pflanzen gibt. Albert Einstein wird der Satz zugesprochen, dass der Mensch nur noch vier Jahre überleben könne, wenn es keine Bienen mehr auf der Erde gibt. Verschiedene Untersuchungen haben ergeben, dass die Bestäubungsleistung der Bienen bedeutender ist als der Honigertrag.



Pfarrer Dietmar Schöneich

macht jede Biene verschiedene Lebens- und Arbeitsphasen wie „Reinigungskraft“, „Ammenbiene für die Brut“, „Verteidigungsbiene am Flugloch“ oder zuletzt „Flugbiene“ durch. Kein Murren, denn ihr Einsatz für das Ganze ist ja entscheidend!



Manchmal denke ich: Wenn wir Menschen doch mehr von den Bienen hätten!

Ja, Bienen stechen auch, deshalb trage ich ja auch einen Schutzanzug, wenn ich am Volk arbeite. Das tun sie aber nur, wenn sie sich bedroht oder eingeeengt fühlen und ihr Volk verteidigen müssen. Auch wir würden einen Einbrecher abzuwehren versuchen, wenn er in unser Haus einbricht oder ihm zu nahekommt, Bienen tun es auch.

Seitdem ich Bienen habe (seit über 25 Jahren), verehere ich die Natur noch viel mehr und denke mir oft: Was hat der Schöpfer sich damit doch viel Mühe gegeben!!!

- Bienen sind Sozialtiere, d.h. die Gemeinschaft ist wichtig, allein um die ganze Arbeit zu schaffen und die Brut am Leben zu halten. Damit das gelingt,

Pfarrer Dietmar Schöneich, Geistlicher Beirat im Kreuzbund-Diözesanverband Osnabrück

Zu dieser Ausgabe



Liebe Leserin, lieber Leser,

um eine Suchterkrankung zu bewältigen, ist es wichtig, neue Lebensräume zu schaffen, die Stabilität und Sicherheit bieten und auch Freude schenken. Dazu gehören Hobbys und Aktivitäten, die wiederentdeckt oder ganz neu ausprobiert werden. Manchmal gibt es den An-

stoß dazu in der stationären Therapie, manchmal in der Selbsthilfegruppe. Denn auch im Kreuzbund gibt es Menschen, die außergewöhnliche Hobbys haben, jenseits von Wandern, Radfahren und Schwimmen.

In dieser Ausgabe des WEGGEFÄHRTE mit dem Titel „Mit Freude aktiv“ erzählen uns Weggefährt*innen, wie sie dazu gekommen sind, was sie daran fasziniert und was das mit ihrer Suchterkrankung zu tun hat. Wir stellen Ihnen z.B. einen Taucher, einen Modellflieger, eine passionierte Reiterin, einen Bogenschützen und einen Pilger vor. Vielleicht können wir Sie dazu anregen, auf die Suche zu gehen nach einer Freizeitbeschäftigung, die Sie entspannt und Ihnen Spaß macht.

In der Rubrik „Aus dem Bundesverband“ finden Sie u.a. den Jahres- und Geschäftsbericht für das Haushaltsjahr 2024 (S. 4-7). Außerdem zieht Dr. Daniela Ruf Bilanz nach einem Jahr als Bundesgeschäftsführerin (S.8-10). Sie erklärt, was sie in dieser Zeit zusammen mit dem Bundesvorstand und den Mitarbeitenden der Bundesgeschäftsstelle auf den Weg gebracht hat, und sie stellt ihre Pläne für die weitere Entwicklung des Kreuzbundes vor.

Über Aktivitäten der Kreuzbund-Untergliederungen lesen Sie in der Rubrik „Aus den Diözesanverbänden“. Und Neuigkeiten rund um das Thema „Sucht“ gibt es unter „Passiert – Notiert“. Hier lesen Sie auch ein Interview mit der Designerin Wilma Schulz aus Münster, die sich in ihrer Bachelorarbeit mit den Themen „Alkoholkonsum und Alkoholabhängigkeit“ beschäftigt hat und dabei mit dem Kreuzbund zusammengearbeitet hat (S.28-29).

Alkohol ist in keinem anderen europäischen Land so erschwinglich wie in Deutschland. Das hat fatale Folgen: Alkoholkonsum verursacht nicht nur große gesundheitliche Schäden, sondern auch ökonomische Folgekosten von über 57 Milliarden Euro pro Jahr. Das geht aus dem „Jahrbuch Sucht 2025“ der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) hervor (S. 30-31).

Viele Denkanstöße, Anregungen und Erkenntnisse sowie einen schönen Sommer und eine erholsame Urlaubszeit wünscht Ihnen

Ihre Gunhild Ahmann

Aus dem Inhalt

Seite

IMPULS	U2
ZU DIESER AUSGABE	1
LESERFORUM	2-3
AUS DEM BUNDESVERBAND	4-11
<ul style="list-style-type: none"> ● Jahres- und Geschäftsbericht 2024 ● Ein Jahr Bundesgeschäftsführerin des Kreuzbundes ● Kommunikationsverhalten von Frauen und Männern 	
IM BLICKPUNKT:	
MIT FREUDE AKTIV	12-21
<ul style="list-style-type: none"> ● Über die Bedeutung von Verbundenheit und Hingabe ● Meine Leidenschaften ● Eindrucksvolle Natur und schöne Begegnungen ● Ein Mann, ein Hobby und der Alkohol ● Das Ziel vor Augen ● „Singen und Tanzen beflügeln die Seele“ ● Eine sattelfeste Bundesvorsitzende ● Tauchen - die vielleicht intensivste Form des Wassersports ● Vom Knipsen zu Adobe Photoshop 	
AUS DEN DIÖZESANVERBÄNDEN	22-26
PASSIERT – NOTIERT	27-32
TERMINVORSCHAU / IMPRESSUM	U3

Thema:

„Ich musste das Bier einfach kaufen, es ging nicht anders...“

Wenn ein Weggefährte seine Schilderung der Ereignisse der vergangenen Woche mit diesen Worten beginnt, wird es plötzlich ganz still in der Runde. Denn wenn in der Vergangenheit jemand seinen Bericht so anfang, endete die Schilderung leider oft mit einem Rückfall.

Nicht so in diesem Fall, denn unsere Weggefährte Wladimir hatte einen guten Grund, das Bier zu kaufen. Wladimir kommt gebürtig aus Polen und hat aus seiner Heimat auch einige Kochrezepte seiner Mutter mitgebracht. Darunter auch das Rezept für eine polnische Mehlsuppe. Für diese Suppe muss einige Tage vor der Zubereitung ein Sud aus Roggenschrot und Wasser angesetzt werden, am besten in einer gut verschlossenen Flasche o.Ä.

Nun suchte unser Wladimir eine solches Einmachgefäß. Im Drogeriemarkt wurde eine leere Flasche mit Bügelverschluss angeboten – allerdings sollte sie fast fünf Euro kosten. Das war ihm für „Leergut“ doch etwas heftig....

In der Getränkeabteilung des Supermarktes sah unser Wladimir wieder Flaschen mit Bügelverschluss, zu einem Bruchteil des Preises - allerdings waren es volle Bierflaschen.

Und nun ging es wirklich nicht anders: Wladimir kaufte drei Flaschen Bier, schütetete sie zu Hause aus und konnte so seine polnische Mehlsuppe zubereiten.



Und das ganz ohne Rückfall, denn nach mehr als drei Jahren Trockenheit sei ihm das Wegschütten wirklich leicht gefallen, berichtete er stolz.

Dieter Babetzky, Kreuzbund Münster

Thema:

Die Familie ist das Wichtigste

Ich habe vieles erreicht, was man gemeinhin als Erfolg bezeichnet: Reden gehalten, Menschen bewegt, Debatten gewonnen. In den Augen vieler war ich „angekommen“. Doch was bedeutet Erfolg, wenn er nicht im Einklang mit dem Herzen steht? Wohlstand, Anerkennung, Besitz – das sind Gewohnheiten, keine Werte.

Ich habe selbst erlebt, wie leicht man sich in der Jagd nach diesen äußeren Dingen verlieren kann. Als ich in den Tiefen meiner Sucht war, dachte ich, ich könne alles kontrollieren – bis mir klar wurde, dass die wahren Werte nicht in der Fassade, sondern im Inneren zu finden sind. Nun, da ich auf die stilleren Momente des Lebens zurückblicke, sehe ich klarer:



Wolfgang Dornbach

Die Wahrheit ist nicht laut. Und das Leben lässt sich nicht verlängern, nur vertiefen.

Du kannst jemanden bezahlen, der für dich spricht, dich verteidigt oder deine Fassade poliert. Aber niemand kann für dich fühlen. Niemand kann für dich leben. Und sterben musst du allein.

Verlorene Dinge? Ersetzbar. Verlorene Zeit? Unwiderruflich. Während meiner Sucht habe ich viel Zeit verloren, die ich nie zurückbekommen werde – aber ich habe auch etwas gewonnen, das mir heute Kraft gibt: Einsicht. Einsicht in das, was wirklich zählt. Meine über alles geliebte Familie!!

In welcher Etappe deines Lebens du auch steckst – eines ist sicher: Der letzte Vorhang fällt. Und dann zählt nicht, wie groß dein Konto ist, sondern wie weit dein Herz gereicht hat. Ich habe gelernt, dass wahre Größe nicht im äußeren Erfolg liegt, sondern in der Liebe, der Familie, der Freundschaft und der Wahrheit.

Behandle deine Menschen gut. Rede mit ihnen, höre ihnen zu. Mach sie nicht

zu Werkzeugen deines Erfolgs. Während meiner Jahre als Alkoholiker habe ich meine Familie verletzt – besonders meine geliebte Frau und meine beiden Söhne, die jetzt 34 und 32 Jahre alt sind, und meine Schwiegertochter! Ich bereue zutiefst, was ich ihnen angetan habe. Doch heute bin ich stolz, dass ich durch den Glauben und die Kraft, die mir Gott täglich schenkt, auf dem Weg der Heilung bin. Auch wenn ich immer ein Alkoholiker bleibe, aber immerhin ein trockener!!

Ob du eine teure Uhr trägst oder keine – die Zeit läuft gleich. Ob dein Auto glänzt oder rostet – der Weg bleibt der gleiche. Ob du in einem Palast wohnst oder in einer Hütte – dein Gewissen schläft nirgends besser. Du wirst merken:

Glück kommt nicht von außen. Und nicht aus der Werbung. Wenn du fliegst – ob First Class oder Holzklasse – im Sturzflug sind wir alle gleich.

Zieh deine Kinder nicht dazu auf, reich zu werden. Zieh sie dazu auf zu denken, zu fühlen, zu lachen, zu lieben. Und den Wert von Dingen zu erkennen – nicht ihren Preis. Denn Wahrheit ist nicht bequem. Aber sie ist das Einzige, das bleibt, wenn der Rest vergeht.

Seit 2021 besuche ich die Kreuzbund-Gruppe Altenhunden-Lenne. Das wöchentliche Treffen hält das Thema Alkoholabhängigkeit immer präsent und ist für mich ein Hilfsmittel, neben etlichen anderen, weiter trocken zu bleiben. Der

Kontakt mit den anderen Suchtkranken und der Austausch zeigt mir immer wieder, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Und ich bin stolz darauf, dass ich heute ein neues Leben führen darf.

Vor allem auch mit der täglichen Freude, dass zwei liebenswerte und fantastische Enkelkinder, mein - nein - unser aller Leben bereichern! Als gläubiger Christ danke ich Gott täglich für die Kraft, die er mir gibt, um diesen Weg fortzusetzen. Und hoffe und bete um das Erreichen meines Zieles... mindestens 90 Jahre!!

Wolfgang Dornbach (66),
Lennestadt-Kickenbach

B U C H T I P P



Marie-Luise Hermann:

War das schon alles?

Babyboomer jenseits der Lebensmitte

172 Seiten, 22,90 €
ISBN 978-3-8379-3221-8
Psychosozial-Verlag, Gießen
2. Aufl. 2024

Das Buch:

Mit hohen Erwartungen gestartet und oft auf enttäuschende Realitäten gestoßen: Die Babyboomer, geboren zwischen 1955 und 1969, stehen mitten im Leben vor tausend Fragen, anspruchsvollen Mehrfachaufgaben und von allen Seiten unter Druck. Als ältere Arbeitnehmende oder frisch in Rente sowie in Ablösung von Eltern und erwachsenen Kindern beschäftigen sie nicht nur die Krisen des Alterns. Ihre Lebensentwürfe sind von Brüchen, Neuanfängen und Patchwork geprägt.

Obwohl die Generation der Babyboomer quantitativ so stark vertreten ist, wurde ihre Befindlichkeit bisher weder sozialpsychologisch noch psychotherapeutisch fundiert beleuchtet. Auch die psychoanalytische Entwicklungspsychologie geht unausgesprochen nur von einem Erwachsenenalter aus. Die therapeutische Erfahrung zeigt allerdings etwas anderes: Bereits ab der Lebensmitte kündigen sich die Entwicklungsaufgaben des Älterwerdens deutlich an. Sie führen häufig zu Sinn-

und Lebenskrisen, in denen bisherige Bewältigungsmechanismen nicht mehr funktionieren.

Das Buch zeigt Wege der Selbstreflexion im „Mittendrin“ auf, um die zweite Lebenshälfte als Chance zu erkennen und die Kraft verschütteter Wünsche freizusetzen. Angehörige der Boomer-Generation können darin Anregungen und vertiefende Analysen ihrer Fragen, Probleme und Konflikte finden.

Die Autorin:

Dr. phil. Marie-Luise Hermann ist Fachpsychologin für Psychotherapie und Musikerin. Sie arbeitet als Psychoanalytikerin in eigener Praxis in Zürich und war bis 2022 Oberpsychologin und psychotherapeutische Leiterin in der Privatklinik Clenia Littenheid. Sie ist geschäftsführende Herausgeberin der Zeitschrift „psychosozial“, Redaktionsmitglied des „Journals für Psychoanalyse“, Dozentin und Supervisorin am Psychoanalytischen Seminar Zürich sowie Mitglied der Arbeitsgruppe „Psychoanalyse und Alter“ in Kassel.

Jahres- und Geschäftsbericht 2024

von Andrea Stollfuß (Bundesvorsitzende) und Dr. Daniela Ruf (Bundesgeschäftsführerin)

Es folgt eine gekürzte Version des Tätigkeitsberichts, die vollständige finden Sie bei den Downloads auf www.kreuzbund.de. Dort sind auch die Jahresberichte der Arbeitsbereiche eingestellt.



Bundvorsitzende Andrea Stollfuß



Bundesgeschäftsführerin Dr. Daniela Ruf

Gruppen- und Mitgliederentwicklung

Der Bundesverband zählte Ende 2024 insgesamt 1.067 Gruppen (33 weniger als im Vorjahr), an denen ca. 22.000 Menschen - davon allerdings nur 9.158 Verbandsmitglieder - teilnahmen.

Der Gruppenanzahl sind etwa 100 weitere Gruppen hinzuzurechnen, die sich als Infogruppen oder Gesprächskreise bzw. als Chat-Gruppen treffen.

Insgesamt konnte im Jahr 2024 eine Anzahl von 601 Eintritten in den Kreuzbund verzeichnet werden. Dem standen 703 Abgänge gegenüber. Damit ist die Zahl der Zugänge 2024 im Vergleich zum Vorjahr um acht Mitglieder nur ganz leicht gesunken, die Abgänge sind von 880 Mitgliedern im Jahr 2023 auf 703 im Jahr 2024 gesunken (vgl. Abbildung 1). Der Anteil von Austritten und Verstorbenen an den Abgängen liegt bei 82 Prozent Austritte zu 18 Prozent Verstorbene.

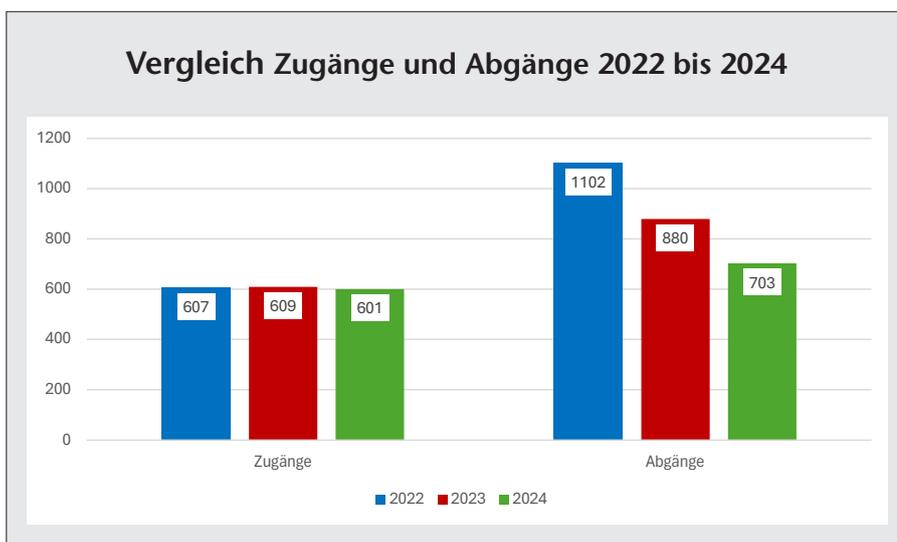


Abbildung 1

Alle Diözesanverbände haben in 2024 neue Mitglieder gewonnen. Allerdings haben 18 von 27 Diözesanverbänden mehr Mitglieder verloren als gewonnen.

Die Analyse der Austritte zeigt, dass sechs Prozent innerhalb des ersten Jahres der Verbandszugehörigkeit wieder ausgetreten sind, weitere 14 Prozent innerhalb von zwei Jahren, 18 Prozent innerhalb von fünf Jahren und schließlich 62 Prozent nach mehr als fünf Jahren Kreuzbund-Zugehörigkeit. Die Verteilung der Austritte auf die verschiedenen Zeitintervalle ist damit ähnlich wie im Vorjahr.

Nach wie vor ist der Kreuzbund trotz der Mitgliederverluste der mitglieder- und gruppenstärkste Verband im Bereich der freien Wohlfahrtspflege in Deutschland. Auch die anderen Verbände verzeichnen Mitgliederverluste.

18,8 Prozent aller Beitragszahlenden haben im letzten Jahr von der Möglichkeit Gebrauch gemacht, einen ermäßigten Partnerbeitrag zu beantragen.

Beitragsfrei gestellt waren 128 Mitglieder, 25 Mitglieder zahlten den halben Mitgliedsbeitrag. Es sind etwas mehr Mitglieder, die beitragsfrei gestellt sind oder den haben Mitgliedsbeitrag bezahlen, als im Vorjahr.

Jahresabschluss 2024

Das Haushaltsjahr 2024 schloss in der Bilanz mit einem Jahresüberschuss in Höhe von 28.579,52 €. Die aktuelle Liquidität deckt den betriebsgewöhnlichen Finanzbedarf für acht bis neun Monate.

Für noch ausstehende Zahlungen aus 2024 wurden ausreichend Rückstellungen gebildet (u. a. für Berufsgenossenschaft, Urlaub, Jahresabschluss, verlängertes Social Media Projekt).

Das Erreichen eines Überschusses war nur durch folgende einmalige Gegebenheiten zu erreichen:

- In den Haushalt 2024 waren noch zwei Gehälter für die vorherige Geschäftsführung eingeplant, die durch deren vorzeitiges Ausscheiden eingespart wurden.
- Darüber hinaus konnte eine vakante 50%-Stelle erst im August statt im Januar nachbesetzt werden, wodurch weitere Mittel eingespart wurden, was aber auch zur Kürzung der DRV-Bund-Förderung führte.
- Die Stiftung des Kreuzbundes hat diesen mit über 6.000 € unterstützt.

Die Zuwendungen durch die Krankenkassen (Pauschalmittelförderung) wurden dagegen reduziert bzw. fielen geringer aus als beantragt.

Die Mitgliederverluste setzten sich 2024 fort, wenn auch in leicht geringerem Maße als im Vorjahr, so dass bei unveränderten monatlichen Beiträgen die Mit-

gliedsbeiträge um 12.000€ auf 467.268 € sanken.

Pauschal- und Projektfördermittel 2024

Im Haushaltsjahr 2024 hat der Bundesverband Drittmittel in einer Gesamthöhe von 362.925,13 € erhalten. (Vgl. Abbildung 2)

Unterschiedliche Krankenkassen haben den Kreuzbund-Bundesverband mit Fördersummen unterstützt und damit verschiedene Maßnahmen und Projekte ermöglicht. Insgesamt erhielt der Bundesverband Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen (GKV) in Höhe von 159.730 €.

Davon entfielen 120.000 € auf die Pauschalförderung „Selbsthilfe auf Bundesebene“ des Verbandes der Ersatzkassen (vdek). Über diese pauschalen GKV-Mittel konnten u. a. regelmäßige Veranstaltungen mitfinanziert werden, die vorher teilweise aus Projektfördermit-

teln bezuschusst wurden. Dies betrifft insbesondere die Multiplikatoren-Tagungen der Arbeitsbereiche.

Die DAK-Gesundheit stellte Projektmittel in Höhe von 30.730 € zur Verfügung:

- 15.000 € für die Herbst-Arbeitstagung zum Thema „Angehörige“
- 10.800 € für die Mitgliedschaft im Kooperationsverbund „Blended Counseling“ des Deutschen Caritasverbandes, die Moderatorenschulung des Chat-Angebotes sowie die Überarbeitung des Werbematerials für Chat und KreuzbundApp
- 4.930 € für die Überarbeitung, Neugestaltung und den Druck von vier Flyern

Der AOK-Bundesverband stellte 9.000 € für die Weiterführung des Social-Media-Projektes aus 2023, welches bis Mitte 2025 verlängert wurde, zur Verfügung. Diese Fördermittel werden auf der Grundlage von § 20 h Sozialgesetzbuch (SGB) V gewährt.

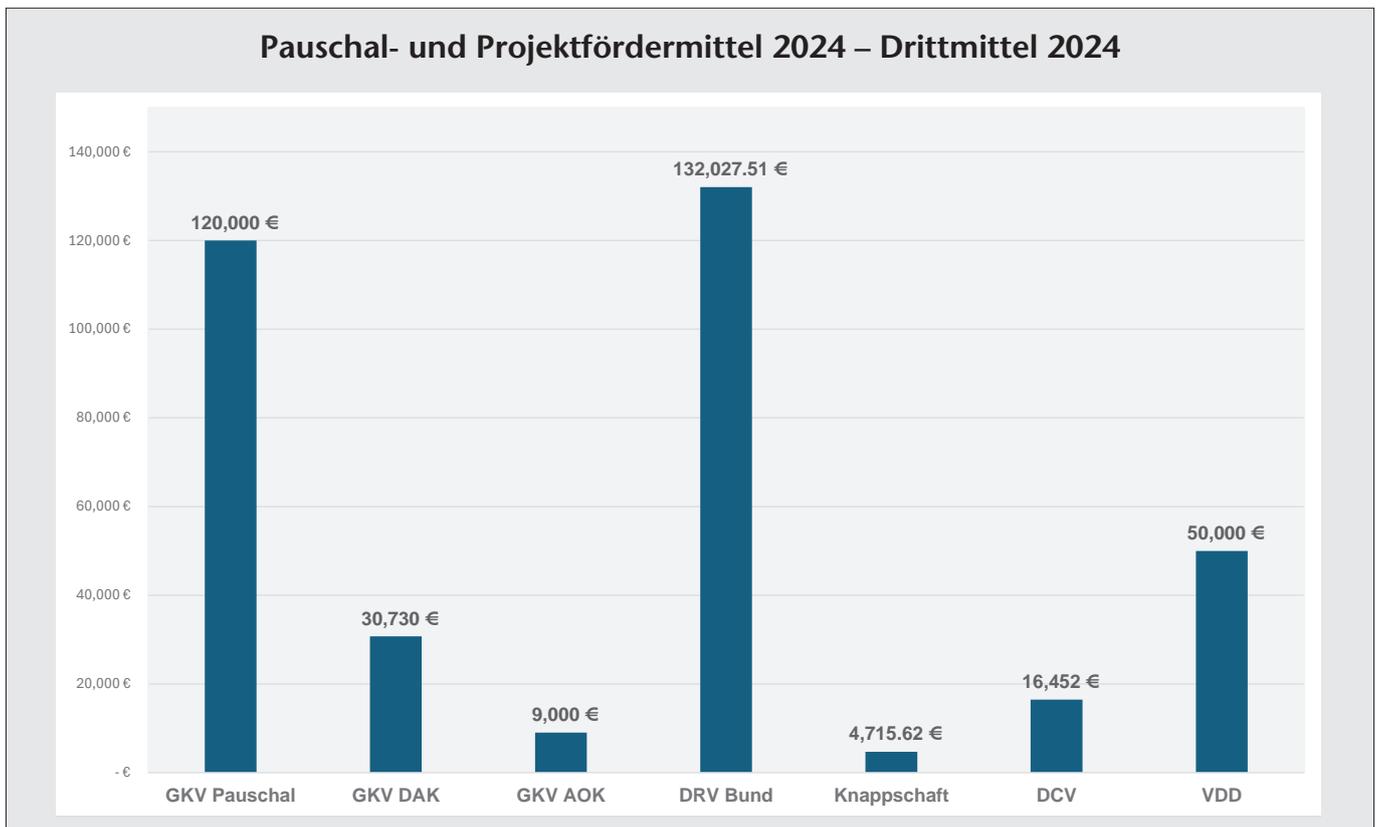


Abbildung 2



Maria Weber, Leiterin des Arbeitsbereichs „Junger Kreuzbund“ (links), und der Bundesvorstand

Der Bundesverband hat darüber hinaus Nachsorgemittel der Deutschen Rentenversicherung Bund in Höhe von 132.027,51 € und der Knappschaft in Höhe von 4.715,62 € erhalten, die auf der Grundlage von § 31 Abs. 1 Nr. 3 SGB VI von Rentenversicherungsträgern bewilligt werden. Der größte Teil dieser Zuwendungen diente der Mitfinanzierung der Suchtreferentenstellen des Bundesverbandes.

Auch der Verband der Diözesen Deutschlands (VDD) der Deutschen Bischofskonferenz und der Deutsche Cari-

tasverband (DCV) haben den Kreuzbund mit pauschalen Mitteln in Höhe von 50.000 € bzw. 16.452 € unterstützt.

Spenden sind in Höhe von 900 € geflossen.

Mit Hilfe sämtlicher Zuwendungen konnte der Kreuzbund seine satzungsgemäßen Aufgaben erfüllen und wichtige zukunftsweisende Projekte in Gang setzen. Wir danken unseren Förderern sehr für die Unterstützung und die damit zum Ausdruck gebrachte Wertschätzung der Arbeit des Kreuzbundes.

Vorhaben und Projekte 2024

Folgende Vorhaben und Projekte konnten in 2024 umgesetzt werden (vgl. Abbildung 3):

- Es wurde eine Handreichung zur Gewinnung von Nachfolgen/Funktions-tragenden entwickelt, weil es aus dem Verband viele „Hilferufe“ dazu gab.
- Es wurde ein Leitfaden zum Thema „Nutzungsrechte“ erstellt, um eine Handlungsanleitung zu geben, weil bereits Klagen ausgesprochen wurden



Die Teilnehmenden der Bundesdelegiertenversammlung 2025



Abbildung 3

gegen Gruppen oder Diözesanverbände wegen Nutzungsrechtsverletzungen.

- Unterstützt durch die DAK wurden alle zentralen Flyer des Kreuzbundes überarbeitet und neu aufgelegt: „Wieder klar werden“ (für Betroffene), „Angehörigen-Selbsthilfe: Gemeinsam stark“ (für Angehörige), „Unterstützung für suchtkranke Menschen und Angehörige“ (für Kooperationspartner/Öffentlichkeit).

- Auch die digitalen Angebote des Kreuzbundes wurden weiterentwickelt:

- So wurden die Video-Chat-Angebote des DV Rottenburg-Stuttgart auf der Bundesseite aufgenommen – damit haben Hilfesuchende nun die Wahl

zwischen Text-Chat und Video-Chat-Angeboten.

- Der Text-Chat wurde ausgebaut, es gibt nun beispielsweise auch ein Angebot für queere Menschen, und bei den Video-Chats ist ein spezifisches Angebot für Frauen dazugekommen.

- Ebenfalls mit Unterstützung der DAK wurde ein Werbematerial im Smartphone-Format entwickeln für den Chat und die KreuzbundApp.

- Es konnte wieder DAK-gefördert ein Schulungs- und Austauschtreffen für die Chat-Moderator*innen organisiert werden.

- Darüber hinaus wurde die Präsenz des Kreuzbundes in Social Media deutlich verbessert – der Schwerpunkt lag auf facebook und der Schulung des Redaktionsteams dazu (Fortsetzung eines in 2023 von der AOK geförderten Projektes).

- Ein weiteres wichtiges Thema, das aufgegriffen wurde, war das Thema „Angehörige“. Gefördert durch die DAK konnte eine interessante und erfolgreiche Herbst-Arbeitstagung dazu veranstaltet werden.

- Des Weiteren wurde das Thema „Cannabis“ aufgegriffen und ein Positionspapier dazu erstellt.

- Bei der Bundeskonferenz wurden weitere wichtige Themen aufgegriffen, wie z.B. Entstigmatisierung und Willkommenskultur im Kreuzbund.

Es wurden in dem zurückliegenden Jahr erfolgreich Wechsel und Wandel (neue Geschäftsführung, neue Referent*innen) gestaltet, alle Regelaufgaben gut und fristgerecht erfüllt und auch inhaltlich viel vorgebracht als gute Basis für die Weiterarbeit.

Hamm, im März 2025

Andrea Stollfuß

Andrea Stollfuß
Bundesvorsitzende

D. Ruf

Dr. Daniela Ruf
Bundesgeschäftsführerin



Suchtreferent Dr. Michael Tremmel wird mit einem Präsent verabschiedet



Thorsten Weßling, Geistlicher Beirat des Bundesverbandes, trägt einen Impuls vor

Ein Jahr Bundesgeschäftsführerin des Kreuzbundes –

Rückblick und Ausblick

Dr. Daniela Ruf hat im Februar 2024 die Bundesgeschäftsführung des Kreuzbundes übernommen. In ihrer Antrittsrede versicherte sie, dass der Kreuzbund Entwicklungspotenzial hat, er dürfe aber nicht stehenbleiben. Es gelte, die Strukturen und Angebote zu überprüfen und bei Bedarf an veränderte Bedingungen und Zielgruppen anzupassen, die Finanzierung sicherzustellen und Aufgaben sinnvoll zu verteilen. Gunhild Ahmann hat sich mit ihr über ihr erstes Jahr und die Ziele und Aufgaben der kommenden Jahre unterhalten.

WEGGEFÄHRTE: Wie war Dein erstes Jahr als Bundesgeschäftsführerin – hattest Du es Dir so vorgestellt, bist Du zufrieden?

Dr. Daniela Ruf: Es war ein arbeitsintensives und anstrengendes Jahr, aber ich bin dennoch sehr zufrieden mit dem, was wir alles gemeinsam geschafft haben. Das Zitat „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ trifft es vielleicht nicht ganz, denn zunächst galt es, den leider nicht planmäßig verlaufenen Wechsel in der Geschäftsführung zu gestalten, „Baustellen“ zu beseitigen sowie verwaltungstechnische und organisatorische Dinge zu klären und zu optimieren.

Und nicht zuletzt war nicht nur ich neu, sondern es gab zwei weitere personelle Wechsel auf Referentenebene, weil die Stelle von Dr. Michael Tremmel, der sich in den Ruhestand verabschiedet hat, in zwei „Etappen“ an Fabian Schroer und Rita Laukötter mit jeweils 50 Prozent Stellenumfang übergegangen ist. Es mussten also alle neuen Personen ankommen und das Team der Bundesgeschäftsstelle gemeinsam ins Arbeiten finden.

Das alles musste irgendwie „nebenher“ passieren, denn das „Regelgeschäft“ mit allen Aufgaben, insbesondere im Bereich von Mittelbeantragung und Ver-

wendungsnachweisen sowie der Übernahme von Vertretungsfunktionen und der Durchführung von Organsitzungen und Veranstaltungen musste ja nahtlos und unbeeinträchtigt weitergehen. Und natürlich galt es, auch inhaltlich einiges auf den Weg und voranzubringen, was auch erfolgreich gelungen ist, wie der Jahresbericht zeigt.

Ich habe daher den Wechsel vom Deutschen Caritasverband zum Kreuzbund keine Sekunde bereut – keine meiner bisherigen Stellen, weder in der Suchtforschung noch als Referentin und Referatsleitung im Deutschen Caritasverband, war für mich so stimmig wie die beim Kreuzbund. Es bleibt für mich hoch beeindruckend, was die Menschen im Kreuzbund tagtäglich leisten – im Umgang mit ihrer Suchterkrankung oder der eines/einer Angehörigen, aber auch in Bezug auf ihr hohes ehrenamtliches Engagement. Mir wurde in meinem ersten Jahr als Bundesgeschäftsführerin sehr viel Wohlwollen, Wertschätzung und auch Unterstützung entgegengebracht – von den Ehrenamtlichen im Kreuzbund, aber auch in der Bundesgeschäftsstelle. Das, was ich mir bei meinem Antritt gewünscht hatte, ist eingetreten – wir haben uns gemeinsam auf den Weg gemacht, auch wenn es viele Hürden zu nehmen gab. Dafür bin ich sehr dankbar – ich liebe die Arbeit mit den Menschen im Kreuzbund, sie ist eine wunderbare und wichtige Aufgabe, in der wir gemeinsam noch viel erreichen können für suchtkranke Menschen und Angehörige.

An welchen Vorhaben und Projekten wird im Kreuzbund aktuell gearbeitet?

Wir arbeiten weiter an unseren digitalen Entwicklungen: Ein Social Media Projekt mit einer umfassenden Schulungsreihe für Multiplikator*innen des Verbandes, eine Schreibwerkstatt und ein Schulungstreffen

für die Chat-Moderator*innen sowie CON-TAO (System für die Webseiten)-Schulungen sind in 2025 auf dem Programm. Darüber hinaus arbeiten wir an einer Cloud-Lösung, um Vernetzung und Zusammenarbeit über DV-Grenzen hinweg zu ermöglichen, sowie an der Optimierung der Nutzerfreundlichkeit unserer Webseite.

Wir haben ein Schwerpunktheft des WEGGEFÄHRTEn zum Thema „Angehörige“ (erste Ausgabe) realisiert. In einem digitalen Austauschtreffen am 26. Juni wurde an dem Thema weitergearbeitet, es ging v.a. um den Austausch von good practice Beispielen vor Ort.



Auch an unseren Materialien arbeiten wir weiter. Die in 2024 entwickelte Handreichung zum Thema „Nachfolgen/Funktionstragende gewinnen“ wird überarbeitet, mit einem ansprechenden Layout versehen und gedruckt zur Verfügung gestellt. Ein Projekt zur Entwicklung eines Flyers zur Mitgliederwerbung und eines Leitfadens für Gruppenleitungen zu der Thematik ist beantragt. Des Weiteren ar-

beiten wir aktuell an einem Leitfaden zum Thema „Fördermöglichkeiten vor Ort“. Das Konzept zur Schulung von Gruppenleitungen sowie das institutionelle Schutzkonzept werden wir auf Ergänzungsbedarfe prüfen und diese ggf. vornehmen.

Die Herbst-Arbeitstagung 2025 wird das Thema „Kooperationen über die Suchthilfe hinaus“ bearbeiten – geplant ist, dass wir uns auf die Bereiche Ärzt*innen/Krankenhäuser, Betriebe, Jobcenter und den Bereich des Sports fokussieren.

Du möchtest, dass die Mitglieder ihre Fähigkeiten und Kompetenzen stärker einbringen können. Wie kann das gelingen? Und wie kann die Zusammenarbeit der verschiedenen Ebenen des Verbandes verbessert werden?

Wir brauchen im gesamten Verband Identifikation, ein starkes Wir-Gefühl und eine gemeinsame Vision für die Zukunft sowie eine Beteiligungskultur bis in die Gruppen. Menschen sollen sich zugehörig fühlen, aber auch aktiv mitgestalten können. Ich möchte daher möglichst vielen Menschen mit ihren unterschiedlichen Interessen und Fähigkeiten eine Möglichkeit zu Engagement und Mitgestaltung bieten. Im Rahmen von Projekten, Arbeitsgruppen und Aktionen soll es daher verstärkt möglich sein, sich auf Wunsch auch nur punktuell bzw. befristet zu engagieren, jede Form des Engagements ist wichtig und willkommen.

Aktuell haben wir eine Abfrage zu Interessen und Fähigkeiten im Verband laufen – bisher liegen etwa 100 Rückmeldungen vor, was eine erfreuliche Resonanz ist. Wir werden die Abfrage im Laufe des Jahres auswerten und mit den Ergebnissen weiterarbeiten, insbesondere in Bezug auf Vernetzung und Nutzung vorhandener Interessen und Fähigkeiten im Verband.

Ebenso möchte ich gute Ansätze in den DV und Gruppen möglichst vielen im Verband bekannt machen und gemeinsam überlegen, wo und wie sich diese ggf. multiplizieren lassen.

Und ich möchte auch verstärkt Informationsmöglichkeiten und Angebote von Bundesebene für möglichst viele und bis

in die Gruppen schaffen, wie Austauschformate oder auch gemeinsame digitale Aktionen, z.B. zu Weihnachten. Es soll spürbar werden, dass da noch mehr ist als die eigene Gruppe, dass man Teil eines großen Ganzen ist und gemeinsam noch viel mehr bewegen kann.

Gibt es schon Ideen für die Weiterarbeit der nächsten Jahre und die zukünftige Ausrichtung des Verbandes?

Um einige Ideen und Planungen für 2026 und darüber hinaus zu verwirklichen, ist es wichtig, dass wir sie gemeinsam im Verband weiterentwickeln und angehen. Ideen, Anregungen und Wünsche von allen Ebenen sind jederzeit willkommen!

Bei allem, was wir tun, sollte der Grundsatz gelten: Bewährtes bewahren, Neues wagen und gemeinsam Veränderungen gut gestalten. Themen, die mir dabei besonders am Herzen liegen, sind beispielweise:

- Gemeinsam mehr Menschen für unsere Angebote zu gewinnen als Mitglieder und als Funktionstragende, z.B. Gruppenleitungen oder Vorstandsmitglieder der Diözesanverbände.
- Die 2008 eingerichteten Arbeitsbereiche, die eine wichtige Basis der Arbeit im Kreuzbund sind und in denen viel geleistet wurde und wird, auf ihre Passung zu den aktuellen Lebenswelten und Lebenslagen von Menschen zu überprüfen und ggf. anzupassen.
- Das Thema „niedrigschwellige Zugänge“ zu unseren Angeboten und den Lotsenansatz noch einmal genauer anzuschauen bzw. diesen auszuweiten.
- Das Thema „Kooperation“ soll natürlich fortgeführt werden – innerhalb der Suchthilfe, aber auch darüber hinaus. Basis dafür sollen die Ergebnisse der Herbst-Arbeitstagung sein. Auch der Bereich Seelsorge soll verstärkt in den Blick genommen werden.
- In Bezug auf die Öffentlichkeitsarbeit gilt es, sich über verschiedene Kanäle attraktiv zu präsentieren, um bekannter zu werden. Ein Projekt zur Gestaltung eines Infostandes und zu weiteren Ideen ist schon in Planung.

- Ich würde auch gerne weitere hilfreiche Materialien entwickeln, z.B. ein Plakat zum Chat/zur App, ein Leitfaden zur Nutzung von Künstlicher Intelligenz. Die neuen Flyer brauchen auch bereits einen Nachdruck, da sie schon fast alle vergriffen sind – die Rückmeldungen dazu waren sehr positiv und die Nachfrage hoch.
- Unsere digitalen Angebote sollen weiter ausgebaut werden – das Thema Barrierefreiheit bei den Webseiten wollen wir angehen, das Redaktionsteam „Social Media“ mit interessierten Vertretungen aus dem Verband ergänzen, die Cloud-Lösung und den Chat weiterentwickeln, evtl. auch die KreuzbundApp, und über Podcasts können wir zu gegebener Zeit auch nachdenken.
- Digitale „Schulungshäppchen“, z.B. zum Thema Klinikvorstellungen, sind ein Format, das ich gerne ausprobieren würde. Insbesondere müssen wir auch eine Verortung und Strategie für unsere inzwischen zahlreichen digitalen Angebote entwickeln.
- Grundsätzlich steht auch an, das Seminarwesen zwischen Bundesverband und Diözesanverbänden besser abzustimmen und untereinander zu vernetzen.

Bei der Bundesdelegiertenversammlung wurde eine Erhöhung des Bundesbeitrages beschlossen – welchen Beitrag leistet diese für die Aufgaben der Zukunft?

Kostensteigerungen, stagnierende/sinkende Fördermittel und Mitgliederverluste wurden in den letzten Jahren durch Sparmaßnahmen ausgeglichen, um die Mitglieder in der Krisenzeit der Corona-Pandemie und hohen Inflation nicht zusätzlich zu belasten. Weitere Sparmaßnahmen würden jedoch die Qualität der Arbeit gefährden, so dass eine Erhöhung des Bundesbeitrages ab 2026 (zuletzt 2014) unvermeidbar und nun beschlossen wurde.

Mit der Einigung auf 1,50 € pro Monat (von 4,50 € auf 6 €) und 3 € für Paare (von 7 € auf 10 €) wurde ein guter Kompromiss gefunden zwischen einer maßvollen, aber dennoch zukunfts-

chernden Erhöhung. Die Zukunft ist nicht vorhersehbar – Ziel ist jedoch, den Beitrag wieder so lange wie möglich stabil zu halten.

Diese Beitragserhöhung leistet einen wichtigen Beitrag dazu, den Kreuzbund mit seinen Angeboten gut in die Zukunft zu bringen. Sie wird dazu beitragen, die Aufrechterhaltung und die Qualität der wichtigen Hilfeangebote im Kreuzbund sicherzustellen. Darüber hinaus ermöglicht sie wieder mehr Gestaltungsspielraum bei der Arbeit und erhöht die Weiterentwicklungsmöglichkeiten. Damit ist der Verband für kommende Herausforderungen der nächsten Jahre gut aufgestellt. Und nicht zuletzt können wir einige der erfolgten Sparmaßnahmen nun wieder zurücknehmen.

Außer Frage steht, dass es für Menschen, die sich den finanziellen Beitrag nicht leisten können, Unterstützung gibt: Übernahme des Beitrages durch die Krankenkasse, durch die Gruppe vor Ort oder durch eine Beitragsermäßigung bzw. -befreiung beim Bundesverband.



Die Bundesdelegiertenversammlung im Katholisch-Sozialen Institut in Siegburg

Ein wichtiges Ziel für die Zukunft bleibt aber auch, mehr Gruppenbesucher*innen für eine Mitgliedschaft im Kreuzbund zu begeistern - es sollte nicht sein, dass immer weniger Mitglieder immer mehr finanzielle Last tragen, während über die Hälfte der Gruppenbesucher*innen keine Beiträge bezahlt.

Es war ein sehr schönes und wichtiges Zeichen, dass der Beschluss zur Beitragserhöhung mit einer so hohen Mehrheit (78 Ja-Stimmen von 84 möglichen) ge-

fasst werden konnte. Entscheidend ist nun, dass die Bedeutung des Beschlusses für unsere Arbeit bis auf Gruppenebene gut vermittelt und auch von dieser mitgetragen wird. Denn für die Zukunft des Kreuzbundes ist es wichtig, dass wir uns im Kreuzbund über Bundes-, Diözesan- und Gruppenebene hinweg gemeinsam auf den Weg machen und gut zusammenarbeiten. Und ich spüre im Kreuzbund auch eine hohe Bereitschaft dazu, so dass ich mir keine Sorgen um eine gute Zukunft für den Verband mache.

B U C H T I P P



Eckhard Schiffer:

Entdeckung sozialer Gesundheit

Möglichkeitenräume für Vertrauen, Respekt und kreatives Zusammenspiel in jedem Lebensalter

321 Seiten, 24,90 €

ISBN 978-3-8379-3041-2

Psychosozial-Verlag, Gießen 2021

Das Buch:

Empathie, Vertrauen, gegenseitiger Respekt und Hilfsbereitschaft sind die Basis sozialer Gesundheit. Schon in der Kindheit entfaltet diese sich in dialogischen Begegnungen mit anderen, die sich in sogenannten Möglichkeitenräumen abspielen. Zugleich werden durch die Stärkung sozialer Fähigkeiten gesundheitsfördernde Kräfte gegen aggressiv-destruktive Verhaltensweisen von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen freigesetzt.

Eckhard Schiffer nimmt seine Leser*innen mit auf eine spannende Entdeckungsreise und zeigt anhand zahlreicher Beispiele und Bilder, welche Möglichkeitenräume es gibt und welche schöpferischen Kräfte sich auch im Erwachsenenalter in dialogischen Begegnungen entfalten können. So lassen sich selbst in Zeiten zunehmender Digitalisierung und Krisen Ressourcen finden, um aus schwierigen Lebenssituati-

onen, d.h. sozialen Konflikten, kooperativ gestärkt hervorzugehen.

Das Buch ist empfehlenswert für alle, die sich für die Zusammenhänge von sozialer, körperlicher und seelischer Gesundheit interessieren, insbesondere Eltern, Großeltern, Lehrkräfte, Erzieher*innen und alle, die mit Kindern und Familien arbeiten.

Der Autor:

Dr. med. Eckhard Schiffer ist Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Seit 2009 ist er ambulant psychotherapeutisch am Medizinischen Versorgungszentrum Lönningen / Quakenbrück tätig. Zuvor leitete er 30 Jahre lang die von ihm gegründete Abteilung für Psychosomatische Medizin mit dem später hinzugekommenen Familientherapeutischen Zentrum am Christlichen Krankenhaus Quakenbrück.

Kommunikationsverhalten von Frauen und Männern

Kommunikation ist in Selbsthilfegruppen – besonders im Suchtbereich – absolut zentral. Sie bildet das Fundament für Vertrauen, Verständnis, Stabilität und Heilung. Es ist wichtig, sich immer wieder zu schulen, denn auch die Sprache verändert sich. Was früher normal war, kann heute verletzend sein. Das war das Schwerpunktthema der Multiplikatoren-Tagung „Frauen- und Männerarbeit / Gender“ vom 11. bis 13. April 2025 in Siegburg mit 19 Teilnehmenden, einschließlich der Arbeitsbereichsleiterin Ruth Heuermann und der Referentin Monika Pacho. Sie ist Diplompädagogin und Familientherapeutin mit dem Schwerpunkt Kinder, Jugendliche und Familien in schwierigen Lebenslagen und seit ca. 20 Jahren für den Kreuzbund tätig.

Nach einer Vorstellungsrunde haben wir in wechselnden Zweiergruppen zu folgenden Themen gearbeitet:

- Wie bin ich zur Vorstandsarbeit gekommen?
- Was war mein größter Erfolg?
- Was kann ich gut?
- Was würde ich mit meiner Gruppe machen, wenn ich genug Geld hätte?

Der Samstag war geprägt vom Umgang mit schwierigen Gesprächen, Empathie und Zuhören. Wieder haben wir in



der Gruppe und in Kleingruppen gearbeitet. Konflikte, Rückfälle, Überforderung, Aggression – schwierige Gespräche gehören zur Realität in der Selbsthilfe. Austausch und Training gibt Sicherheit im Umgang mit schwierigen Situationen.

Gruppen verändern sich - durch neue Mitglieder, neue Themen und Konflikte. Auch in Gesprächen mit Vorstand, Caritas, Krankenkassen ist es wichtig, sich gut vorzubereiten, klar und verbindlich zu kommunizieren, ohne autoritär zu wirken.

In der Selbsthilfe sind Nähe, Offenheit und Emotionen normal. Aber sie braucht auch klare Grenzen, gute Kommunikation schützt vor Überforderung und Rollenkonflikten. Sie ist Selbstpflege und Gruppenpflege zugleich. Sie hilft uns

achtsam, klar und empathisch zu bleiben – gerade dort, wo es schwierig wird.

Es war ein arbeitsreicher und anstrengender Samstag. Die ganze Gruppe war sehr motiviert, die Zusammenarbeit sehr gut und am Ende des Tages waren wir sehr zufrieden mit uns. Durch die Kleingruppenarbeit sind viele gute Gedanken und Ideen ausgetauscht worden.

Am Sonntag gab es dann die übliche Runde: Was passiert in unserem Arbeitsbereich, was läuft gut, was weniger? Kann ich daran etwas ändern? Gibt es Tipps - wo hole ich mir im Notfall Hilfe?

In der Abschlussrunde zogen die Teilnehmenden ihr Fazit der Tagung:

- Mut für etwas Neues, Anregungen für gemeinsame Aktivitäten von Frauen und Männern,
- Zusammenarbeit mit anderen Diözesen,
- die Idee von Bewegung, Laufen, Yoga, Wandern aufnehmen.

Einen ganz großen Dank an unsere Referentin Monika Pacho, die mit Temperament, Witz und ganz viel Sachkenntnis durch die Tagung geführt hat.

Karin Oerschkes, DV Essen



Über die Bedeutung von Verbundenheit und Hingabe

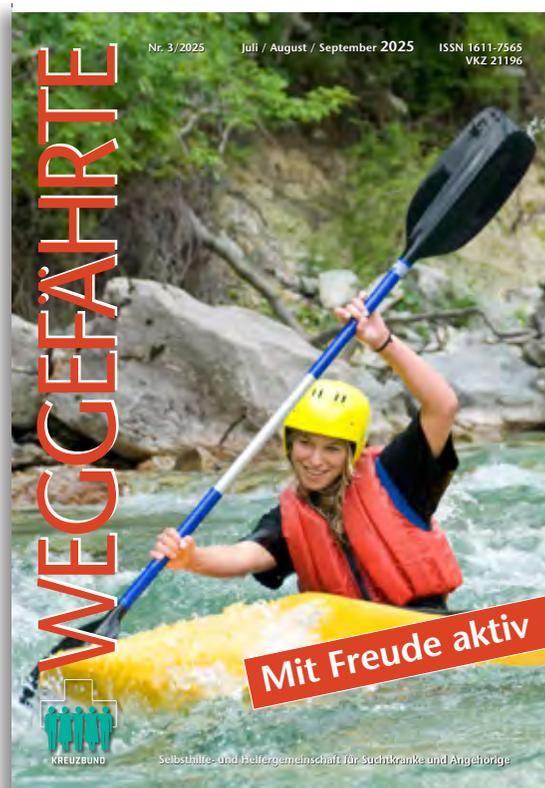
In der Suchttherapie zählen sowohl die Entwicklung neuer Lebensräume und Aktivitäten als auch das Wiederfinden von Lebensfreude zu den zentralen Zielen. Diese brauchen über die Suchtbehandlung hinaus eine nachhaltige Verfestigung.

In der Bewältigung einer Suchterkrankung ist es wesentlich, neue Lebensräume zu schaffen, die Stabilität, Sicherheit und Unterstützung bieten - und im Hinblick auf ein zufriedenes erfülltes Leben Freude schenken. Dazu gehören Hobbys und Aktivitäten, die entweder wiederentdeckt oder ganz neu ausprobiert werden. Hier kann die Selbsthilfegemeinschaft als Impulsgeberin, Verstärkerin und Motivatorin fungieren, insbesondere wenn es darum geht „am Ball zu bleiben“. Denn neue Aktivitäten brauchen zu-

nächst oft der Überwindung, der Wiederholung und Einübung.

Eine Frage, die mir oftmals zu Beginn der Behandlung begegnet ist, lautet: „Kann ich abstinent jemals wieder echte Freude empfinden- Spaß haben, so wie ich das beim Konsum zumindest am Anfang erlebt habe?“

In der Glücksforschung und positiven Psychologie finden wir dazu folgendes: Unsere Fähigkeit glücklich und lebensfroh zu sein, ist etwa zur Hälfte genetisch bedingt. Etwa zehn Prozent hängen von äußeren Umständen ab. Die restlichen 40 Prozent liegen in unserer eigenen Hand. Genau hier können wir ansetzen und unser Glücksempfinden aktiv beeinflussen z.B. indem wir unserem Gehirn günstige Voraussetzungen bieten und die Ausschüttung von Glücksbotschaften aktiv fördern.



Wie schaffen wir nun diese Voraussetzungen? Einer der wichtigsten Wege ist die Verbundenheit mit anderen Menschen. In Momenten starker Verbundenheit und eines intensiven Gemeinschaftsgefühls wird unser Glückssystem aktiviert - genau hier liegt ein zentraler Wirkmechanismus der Selbsthilfegemeinschaft.

Aber auch allein können wir solche Glückserlebnisse empfinden - wenn sich die Verbundenheit auf etwas Größeres oder Nichtpersönliches richtet. Das kann

Neue Mitarbeiterin stellt sich vor

Mein Name ist Rita Laukötter. Ich bin 60 Jahre alt, habe eine Tochter und einen Enkel und lebe mit meinem Mann in Münster. Seit dem 1. April 2025 bin ich mit halber Stelle als Suchtreferentin in der Bundesgeschäftsstelle in Hamm beschäftigt. Ich bin Sozialpädagogin, Suchttherapeutin (VDR anerkannt), Trauerbegleiterin und Ausdrucksmalleiterin.



Rita Laukötter

Fast mein gesamtes Berufsleben habe ich in der Suchthilfe verbracht. Der Funke für die Arbeit mit suchtkranken Menschen wurde bereits früh während meiner Tätigkeit in der qualifizierten Entgiftung in der Fachklinik St.Camillus in Duisburg-Walsum entfacht. Schon damals haben mich die

Lebensläufe suchtkranker Menschen und ihre Wege in die Sucht - und wieder hinaus - tief berührt.

Die letzten 24 Jahre war ich als Suchttherapeutin in der Suchtberatung und ambulanten Rehabilitation beim Caritasverband in Hamm beschäftigt. Mein Einstieg dort war mit dem Aufbau frauenspezifischer Angebote verbunden - unter anderem entstand dabei eine Frauenselbsthilfegruppe, die bis heute stabil besteht.

In der beruflichen Suchthilfe habe ich die Selbsthilfe als eine zentrale Säule der Gesundheit kennen- und schätzen gelernt.

eine große Idee oder ein inspirierendes Ziel sein. Auch Neugierde und Vorfreude auf solche Erlebnisse spielen dabei eine Rolle. In solchen Momenten wird Dopamin ausgeschüttet, das sogenannte Glückshormon.

Auch weniger aufregende Tätigkeiten können uns in einen solchen Zustand versetzen. Wir alle kennen Momente, in denen wir alles um uns vergessen- vollkommen fokussiert sind. Sei es bei der Gartenarbeit, beim Musizieren, Singen, kreativem Gestalten oder beim Lesen eines fesselnden Buches. Egal, ob wir selbstvergessen vor uns hinschrauben oder in einem Chor singen: Wenn wir etwas mit purer Freude tun, „aus Spaß an der Freude“, beginnen unsere Lebensgeister vor

lauter Energie zu tanzen und Glückshormone fluten unseren Körper.

Der ungarisch-amerikanische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi hat diesen Zustand als „Flow“ beschrieben. Glück und Freude entstehen also oft dann, wenn wir tief verbunden sind – mit anderen Menschen oder mit einer Tätigkeit, der wir uns mit voller Hingabe widmen, die uns erfüllt, die uns sinnvoll erscheint und uns ganz im Hier und Jetzt ankommen lässt.

All das braucht Wiederholung und Übung, bis sich neue Bahnungen in unserem Gehirn bilden und ein Zustand von Flow und Freude entstehen kann, der es mit der Wirkung eines Suchtmittels aufnehmen kann.

Verbundenheit mit anderen, neuen Perspektiven, Anregungen und Motivation – all das finden viele suchtkranke Menschen und Angehörige in der Suchtselbsthilfe.

„Mit Freude aktiv“ – das sind Sie im Kreuzbund in so vielfältiger Weise. Davon habe ich in den ersten Wochen in der Bundesgeschäftsstelle bereits einen Eindruck bekommen.

Ich freue mich sehr darauf, den Kreuzbund mit seinen vielen engagierten Menschen weiter kennenzulernen, meine Erfahrungen einzubringen und die Selbsthilfe gemeinsam mit Ihnen weiterzuentwickeln und auszubauen.

Rita Laukötter

Meine Leidenschaften

Während einer Langzeittherapie 2006 in der Fachklinik St. Camillus in Duisburg bin ich zur Malerei gekommen. In der Kunsttherapie ging es um Themen zur Sucht- und Lebensgeschichte, die man in Bildern darstellen sollte. Das war allerdings nicht so mein Ding, deshalb habe ich am „Offenen Atelier“ teilgenommen. Dabei gab es gestaltungstherapeutische Angebote, bei denen man den kreativen Umgang mit Materialien wie Ton, Speckstein oder Farben erlernen konnte. Dabei entwickelte ich einen intensiven Bezug zur Malerei mit Acrylfarben und zur Seidenmalerei. Ich hatte Spaß am Experimentieren mit Farben und verschiedenen Malutensilien, z. B. Pinsel, Schwamm und Spachtel.

In den Jahren nach der Therapie habe ich immer wieder Bilder gemalt. Ich konnte dabei abschalten, mich entspannen und mich an den Bildern erfreuen. So habe ich Rückfälle verhindert und lange Zeit abstinent leben können.

Ich hatte nie den Hang dazu, einen eigenen Malstil zu entwickeln. Ich brauche Denkanstöße von außen, aus anderen Motiven oder aus Eindrücken aus dem

Alltagsleben, um diese in ein eigenes Bild umzusetzen.

Gelegentlich male ich noch mal ein Bild, aber dafür bedarf es einer besonderen Inspiration. Ich habe allerdings auch keinen Platz mehr, um meine Bilder aufzuhängen, es wäre zu schade, sie im Keller verschwinden zu lassen. Gelegentlich tausche ich die aufgehängten Bilder auch aus.

Mein nächstes Projekt ist die Erstellung einer Nana-Skulptur von Niki de Saint Phalle, ca. 1,50 m groß aus Draht und Pappmache und mit individueller Bemalung.

Alle diese Aktivitäten haben zur Bewältigung meiner Suchterkrankung beigetragen, auch wenn es in diesen vielen Jahren zu einzelnen Abstinenzunterbrechungen kam.

Ich hoffe, dass diese Leidenschaften dazu beitragen, meinen letzten Lebensabschnitt so zu leben, dass ich meine persönlichen Freiräume sinnvoll nutzen kann, mich dabei entspannen kann und Freude an diesen Dingen habe. So stelle ich mir vor, eine zufriedene Abstinenz zu leben.

Wolfgang Kazmierczak (69),
Voerde / Niederrhein



Eindrucksvolle Natur und schöne Begegnungen

Heinz Fichter (66) aus Trier ist seit 1997 Kreuzbund-Mitglied, war mehrere Jahre lang Vorsitzender des Kreuzbund-Diözesanverbandes Trier und hat zurzeit die Funktion als Multiplikator des Arbeitsbereichs „Familie als System“.

Im Mai 2018 hat er an den ersten Wanderexerzitien des Bundesverbandes teilgenommen. Damals wanderte die Gruppe von zwölf Personen eine Woche lang auf der Bonifatiusroute von Mainz nach Fulda. Heinz erinnert sich, dass er zu dem Zeitpunkt noch keine Erfahrung mit Pilgerwegen hatte. Er hatte viel zu viele Sachen dabei, sogar einen Föhn, was die pilger-erfahrenen Teilnehmenden erheiterte... Aber er wusste sich zu helfen: Bei Temperaturen von über 30 Grad schnitt er seine lange Jeans einfach ab und machte daraus eine kurze Hose! Leider verursachte sein schwerer Rucksack ihm Rückenprobleme, so dass er einen Tag aussetzen musste. Stoppen konnte ihn das aber nicht: Für die nächste Tour auf dem Mosel-Camino schaffte er sich einen Wagen an, den er hinter sich herziehen kann.

Angestoßen durch die Wanderexerzitien des Bundesverbandes entdeckte er jedenfalls seine Leidenschaft fürs Pilgern. Nur bei den dritten Wanderexerzitien auf dem Elisabethpfad musste er wegen einer Knie-Operation leider aussetzen. Bei der Hildegard-von-Bingen-Pilgerwanderung im Jahr 2022 war er dann wieder dabei.

Im Folgejahr wanderte er von Augsburg bis an den Bodensee, die erste Woche mit einer Gruppe, die zweite Woche allein. Das macht einen großen Unterschied, sagt der frühere Versorgungstechniker. „Wenn du allein unterwegs bist, suchst du Kontakt und gehst auf andere Menschen zu. Diese Begegnungen sind häufig sehr bereichernd.“



Zu Fuß unterwegs in Richtung Santiago de Compostela

2022 pilgerte er den portugiesischen Jakobsweg von Porto bis Santiago de Compostela, dieses Mal zusammen mit seiner 34-jährigen Tochter Lisa. 2023 blieb er in Deutschland und nahm sich den Abschnitt von Köln bis Trier vor.

Im April 2024 startete er zu Hause in Trier und wanderte in zwei Monaten rund 1000 Kilometer bis Südfrankreich. Die Tagesetappen waren ca. 15 bis 25 Kilometer lang, anstrengend ist das vor allem in hügeligem Gelände – Heinz nahm ungewollt zehn Kilogramm ab! Aus gesundheitlichen Gründen musste er die Tour schließlich abbrechen, will sie aber in diesem Jahr fortsetzen. Dafür plant er zwei bis drei Monate ein.

Ihn fasziniert die Natur, die sich je nach Region und Jahreszeit ändert. Der Jakobsweg führt häufig an Sehenswürdigkeiten vorbei, zwischendurch gibt es aber auch eher langweilige Strecken, die 20 Kilometer mehr oder weniger geradeaus verlaufen. Das macht ihm aber nichts aus: „Ich liebe die Langsamkeit, dann bin ich ganz



bei mir, das Gehen lässt mir Zeit zum Nachdenken.“

Er erinnert sich an schöne Gespräche, sei es mit anderen Pilgern oder mit gastfreundlichen Menschen, die ihn bei Regenwetter zu einem Kaffee in ihr Haus einluden. Natürlich war es in Lothringen ein großer Vorteil, dass er französisch spricht. Pilger*innen kommen übrigens aus allen möglichen Ländern - von Neuseeland bis Brasilien, darunter sind Kinder und auch ältere Menschen.

Manchmal ist der Weg beschwerlich, wenn es z.B. viel geregnet hat, sind die Wege schlammig, das ist eine besondere Herausforderung für ihn. Er freut sich dann, wenn er es ohne Zwischenfälle geschafft hat. Auch seine Ansprüche an Verpflegung und Unterkunft sind nicht hoch. Zwischen Trier und Südfrankreich ist die Infrastruktur dünn, manche Dörfer sind verlassen und bieten kaum Übernachtungsmöglichkeiten. Für diese Fälle hat Heinz ein kleines Zelt, Isomatte und Schlafsack dabei. Auch ein Kocher und

IM BLICKPUNKT

eine Dose Ravioli gehören zu seiner Ausstattung. So kommen insgesamt rund 24 Kilogramm zusammen! Einmal hat er in einer Waldhütte auf dem Boden geschlafen - und das bei Temperaturen um den Gefrierpunkt! Aber immerhin war gerade Vollmond...

Wenn es sich ergibt, gönnt er sich auch mal eine Übernachtung im Hotel, dann kommt abends ein Drei-Gänge-Menü auf den Tisch. Als er auf einem Reiterhof in Frankreich einen Ruhetag einlegte, spielte er abends auf seiner kleinen Reisegitar-

re und sorgte für gute Stimmung bei den Gästen. Der Wirt dankte es ihm mit einem Preisnachlass.

„Du weißt nie, was heute auf dem Weg passiert, wem du begegnest und wie weit du kommst. Es ist nie langweilig. Das ist das Besondere daran“, erklärt Heinz. Er ist dankbar, dass er mit Hilfe des Kreuzbundes abstinent geworden ist und dass er sein Leben so selbstbestimmt gestalten kann. „Die Pilgerwanderungen haben mich weitergebracht. Ich bin glücklich, diese Wege gehen zu können.“

Seine zweite Leidenschaft, das Gitarre spielen, hat ihn übrigens zusammen mit Peter Dahm aus Bitburg dazu gebracht, vor zehn Jahren erstmals das Kreuzbund-Seminar „Sucht im Song“ zu organisieren. Es ist inzwischen ein „Dauerbrenner“ und in vielen Diözesanverbänden und auf Bundesebene erfolgreich angeboten worden.

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

Ein Mann, ein Hobby und der Alkohol

Ich bin 61 Jahre alt, verheiratet, seit sechseinhalb Jahren trocken und leite die Kreuzbund-Gruppe Ulm-Wiblingen. Ich bin gelernter Koch, arbeite aber seit acht Jahren nicht mehr in der Küche bei der Bundeswehr, sondern im Umweltschutz am Militärflugplatz Laupheim.

Über das Modellfliegen in meiner Jugend bin ich mit 23 Jahren zum richtigen Fliegen gekommen. Erst machte ich den Motorseglerschein, dann die Privatpilotenlizenz und zum Schluss noch den Segelflugschein.

Die Ausbildung war ein langer Weg und nicht einfach. Finanziell konnte ich



es mir mit viel Vereinsarbeit bis heute gut leisten. Es heißt ja, Fliegen sei ein Sport für Reiche. Nein, im Verein kann das jede/r machen, dort ist es erschwinglich. Man kann mit 14 Jahren das Segelfliegen

erlernen und mit 18 die Privatpilotenlizenz erwerben.

Und jetzt kommt der Alkohol ins Spiel. Ja, er war mit im Spiel, aber nie mit im Flugzeug. Alkohol und fliegen geht gar nicht! Darum wurde in den letzten „nassen“ Jahren das Fliegen immer weniger, weil der Alkohol immer mehr in den Vordergrund trat. „Sch... Alkohol!!!“

Heute, seit ich trocken bin, genieße ich das Fliegen wieder in vollen Zügen. Wie in Reinhard Meys Lied, „Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein...“ Auch meine Frau, meine drei Enkelkinder (12,15 und 17 Jahre alt) samt ganzer Familie freuen sich, wenn es heißt: „Wir gehen mit Opi fliegen!“

Ja, mein Leben hat ohne den Sch... Alkohol wieder Sinn bekommen! Auch meine Selbsthilfe-Gruppenmitglieder haben die Höhenluft mit mir schon genossen. Einfach ein tolles Hobby mit Suchtpotenzial - eine Sucht, die Freude macht!

Liebe Grüße aus Ulm und manchmal auch 3000 Meter über Ulm ohne Motor im Segelflugzeug

Walter Möck, Ulm



Auf dem Flugplatz in Erbach



Das Ziel vor Augen

Pfeil und Bogen sind Begriffe, die in unseren Köpfen ganz unterschiedliche Assoziationen auslösen. Das historische Jagdwerkzeug, die kriegerische Waffe, oder auch mystische Gestalten wie mongolische Reiter und natürlich auch Robin Hood kommen einem da ins Gedächtnis. Kindheitserinnerungen mit einem Spielzeugbogen und Pfeilen mit Saugnapfspitze, die gibt es bei vielen auch. Das Wilhelm Tell in dieser Aufzählung fehlt, liegt daran, hier wurde mit einer Armbrust hantiert, ein ganz anderes Themenfeld.

„Therapeutisches Bogenschießen, hat davon schon mal jemand gehört?“ In der Gruppe herrschte ungläubiges Schweigen. „Es gibt da ein Schnupperangebot in unserer Region, das schlage ich als Aktivität vor.“ Nach kurzem Überlegen stimmte die Gruppe zu, unter der Bedingung anschließend Eisessen zu gehen, typisch Kreuzbund.

Dann rückte die gemischte Truppe aus Kreuzbund-Gruppenleitern und verantwortlichen des Blaukreuzes aus Detmold ins benachbarte Bad Meinberg aus, das Ziel war das dortige Zentrum für therapeutisches Bogenschießen. Zwölf Männer und zwei Frauen waren damals 2023 dabei. Unter Anleitung wurden zunächst alle sicherheitsrelevanten Aspekte abgearbeitet, schließlich sind Pfeil und Bogen nicht ungefährlich. Nun zur Praxis: Wie spanne ich eine Sehne auf den Bogen? Wie lege ich einen Pfeil auf? Wieweit ziehe ich den Bogen auf? Wie ziele ich?

Und dann flogen die ersten Pfeile in Richtung Ziel. Die Geschosse sausten zwar in die richtige Richtung, von echten Treffern waren die meisten aber weit entfernt. Kein Grund zur Frustration, darauf hatte uns der Trainer vorbereitet. Er verstand es, die Techniken und Disziplinen des traditionellen Bogenschießens mit Prinzipien der Meditation zu kombinieren. Statt sich hauptsächlich auf die technische Fähigkeit und Präzision zu konzentrieren, legte der Trainer den Schwerpunkt auf Acht-

samkeit, Bewusstsein und den mehrstufigen Prozess des Schießens selbst. Denn Bogensport ist ein Zusammenspiel von körperlicher Technik und mentaler Leistung.

In dem Moment bekam ich eine erste Ahnung davon, was das mit mir macht: Anspannung, maximale Konzentration und echte Entspannung, das alles in wenigen Sekunden und dann in immer wiederkehrenden Schleifen. Am Ende der Trainingsstunde spürte ich die Arme, die Hände und die Finger aufgrund der ungewohnten, anstrengenden Belastung. Mein Geist aber hatte sich vollständig entspannt. Die maximale Konzentrationsleistung auf den korrekten Umgang mit Pfeil und Bogen hat alle anderen Gedanken und Gedankenspiele im Kopf so überlagert und ausgeblendet, dass sie faktisch verschwunden sind. Damit habe ich mein persönliches Entspannungs- und Abhaltprogramm gefunden.

Therapeutische und zentrierende Erfahrung

Bogenschießen kann helfen, Stress abzubauen, die Konzentration zu fördern und ein tieferes Verständnis für sich selbst und die Umwelt zu entwickeln. Es ist sowohl eine körperliche als auch eine geistige Praxis, die Körper und Geist in Gleichklang bringt.

Die positiven Erfahrungen aus der Schnupperstunde haben mich dazu motiviert, mich vor zwei Jahren dem Bogensportverein RSV Detmold-Klüt anzuschließen. Der sportliche Wettkampf steht für mich weiterhin nicht im Vordergrund, sondern die entspannende Wirkung ist mein Trainingsmotor.

Genau diese Entspantheit hat mich inzwischen zu einem recht passablen Schützen werden lassen. Im Laufe der Zeit gruppierten sich die verschossenen Pfeile immer enger zusammen, die Zahl der Treffer ins „Gold“ wurde kontinuierlich größer. Ein kleines bisschen Ehrgeiz schleicht sich auch schon mal ein.

Die Kunst des Bogenschießens besteht aber grundsätzlich nicht darin, das Ziel, die Mitte zu treffen, sondern zu sich selbst, zur eigenen Mitte zu finden. Das hört sich esoterisch an, ist aber lediglich der Versuch, die Wirkung des Bogenschießens auf meinen Körper und meine mentale Verfassung zu beschreiben.

Durch das Bogenschießen verändert sich auch der Körper. Einen Bogen mit einem Zuggewicht von 37 Pfund ausziehen, wäre mir als Mensch, der keinen Sport betreibt, ohne Muskelzittern am Anfang nur schwerlich gelungen, zumal man diese Anstrengung in einer Trainingseinheit zwischen 80- und 100-mal wiederholt (Keine Angst, am Anfang wird mit deutlich gerin-



geren Zuggewichten gearbeitet). Durch die Notwendigkeit, eine stabile und recht gerade Körperspannung aufzubauen, verändert sich auch im Alltag die Haltung. Der einst nasse Sack kommt deutlich aufrechter daher. Darüber hinaus wird auch die Koordination gestärkt, mehrere Dinge gleichzeitig machen, und das auch noch in Form eines sich immer weiter verbessernden Automatismus, sorgt zudem für ein verbessertes Gleichgewichtsempfinden.

Resümee eines Suchtkranken

Diese Art der Freizeitgestaltung hat auch einen Nutzen für einen suchtkranken Menschen wie mich. Bogenschießen ist ein wichtiger Baustein in meiner persönlichen Achtsamkeitsroutine geworden. Von medizinischen Erfolgen zu sprechen wäre vermessen, mir tut es einfach gut, und in der Zufriedenheitsskala bin ich um einige Punkte nach oben gerückt.

Es ist auch nicht so, dass man diesen vermeintlich komplexen Sport zwingend in jungen Jahren anfangen muss; ich habe mit Ende 50 angefangen. Jüngere sind vielleicht beim Erlernen der Technik schneller, die mentale Bedeutung erschließt sich dafür den älteren deutlich eher. Sich für Neues zu begeistern ist keine Frage des Alters, vielmehr eine Frage der Einstellung.

Klemens Holthaus (59), Detmold

„Singen und Tanzen beflügeln die Seele“

„Es macht Spaß, auf der Bühne in eine komplett andere Rolle zu schlüpfen und mal so einen richtigen Bösewicht zu spielen“ – so beschreibt Sascha Hövelborn (47) aus Nentershausen-Süß, einem kleinen Dorf zwischen Bad Hersfeld und Eisenach, seinen „Ausflug“ in die Welt des Musicals. Seit Anfang 2023 besucht er die Kreuzbund-Gruppe in Eisenach und engagiert sich v.a. in der Öffentlichkeitsarbeit.

Als das gesellschaftliche Leben nach der Corona-Pandemie langsam wieder in Gang kam, hatte Sascha gerade seinen Entzug hinter sich. Eine Freundin erzählte ihm von einem Aufruf für ein Musical-Projekt in der Nachbarstadt Bebra. Die Initiative ging von Pamela Maiwald-Jakob und Michael Maiwald aus, Pamela ist Schauspielerin und Sängerin, Michael ist Lehrer und Chorleiter.

Rund 50 Menschen zwischen 6 und 70 Jahren meldeten sich – darunter Schüler, Student*innen, ein Polizist und ein Pfarrer, mit mehr oder weniger Erfahrung im Singen und Tanzen, darunter Sascha. Sie probten ein Jahr lang für das klassische Musical „Jekyll und Hyde“, mit viel Spaß und Herzblut. Das Projekt wurde ermöglicht durch Spenden und viel Eigenleistung, z.B. gab es jeweils ein Team für Kostüme, Requisiten, Technik und die Pressearbeit. Sascha war für die Kostüme zuständig, sie stammten zum Teil aus dem Fundus eines anderen Theaters.



Die Darsteller*innen wurden im Chor und als Solisten eingesetzt. Sascha übernahm die Rolle des „Spider“ (s. Foto), eines Zuhälters. Dabei kam ihm seine Erfahrung als Chorsänger zugute, und auch das Tanzcasting hat er bestanden. Seine Rolle bedeutete allerdings viele Extraproben. Es war schon ein großer Vorteil, dass er die Töne halten kann und Noten lesen kann, denn er singt seit 2023 im Männerchor in Breitenbach Tenor bzw. Bariton, früher hat er in anderen Chören gesungen.

Im März 2024 gab es drei Aufführungen im Loksuppen in Bebra, alle waren ausverkauft, und rund 2000 Menschen applaudierten begeistert, darunter auch der Intendant der Festspiele in Bad Hersfeld.

In diesem Jahr wurde Anfang Mai nicht ein komplettes Musical aufgeführt, sondern ein Querschnitt mit Soli, Duetten, Chören und Liedern aus mehr als zehn

verschiedenen Musicals. Im kommenden Jahr wird es dann für die Hobby-Sänger*innen und -Tänzer*innen wieder aufwändiger. Welches Musical dann auf die Bühne kommt, ist noch unklar. Leider dürfen die Amateure die bekannten Musicals wie „Tanz der Vampire“ oder „Les Misérables“ aus urheberrechtlichen Gründen nicht zeigen.

Jeder kann singen und tanzen lernen, ist Sascha überzeugt, aber die Darsteller*innen sollten sich auch gern präsentieren und zumindest ein bisschen eine „Rampensau“ sein. Er profitiert von seiner offenen und unkomplizierten Art, aber Lampenfieber gehört auch für ihn dazu. Sein Suchtproblem hat er von Anfang an öffentlich gemacht. Die Leitung hat daraufhin dafür gesorgt, dass es bei den Proben keinen Alkohol gibt, zumal auch Minderjährige dabei sind.

Seine Rolle im Musical hat ihm auch dabei geholfen, neue soziale Kontakte aufzubauen und neues Selbstbewusstsein zu entwickeln. Er hat viele Komplimente bekommen, und wenn er an den Abschlussapplaus denkt, bekommt er immer noch eine Gänsehaut. Und was ihn vor allem fasziniert „Auf der Bühne kannst du jemand ganz anders sein und auch mal versteckte Emotionen rauslassen“.

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*



Eine sattelfeste Bundesvorsitzende

Andrea Stollfuß (67) ist im Sauerland aufgewachsen, genauer gesagt in Brilon. Mit 10 Jahren hat sie angefangen zu reiten. Ihre Freundin hatte ein Pony, und der nahegelegene Bauer machte aus seinem Hof einen Reitbetrieb, d.h. aus dem Kuhstall wurde ein Reitstall, aus der Scheune eine Reithalle. Jeden Tag nach der Schule zog es Andrea dorthin. Da ihre Eltern keine Reitstunden bezahlen konnten, half sie im Stall und bei der Ernte und verdiente sich so ihre Reitstunden. So lernte sie schon früh, worauf es beim Reiten ankommt, nämlich locker auf dem Pferd zu sitzen und die Balance zu halten, ein gutes Training für eine gerade Körperhaltung. Später hatte sie einen Übungsleiterschein und brachte Kindern das Ponyreiten oder Voltigieren bei. Außerdem nahm sie erfolgreich an Turnieren im Dressur- und Springreiten teil.

Die Leidenschaft für den Reitsport begleiten sie bis heute. Nur während der Ausbildung zur Krankenschwester in Köln-Ehrenfeld legte sie eine Pause ein. Sie war beruflich sehr eingebunden, und außerdem war der nächste Reiterhof ohne Auto kaum zu erreichen.

Als sie dann später ihren Mann Michael kennenlernte und nach Bonn zog, schaffte sie sich das erste eigene Pferd an, eine Fuchsstute mit den Namen „Fairness“. Ihre beiden Söhne, die heute erwachsen sind, nahm sie einfach mit zum Reiterhof. Dort konnten sie im Sand spielen und hatten viel Bewegungsfreiheit, davon schwärmen sie noch heute. Bei Turnieren teilte sie sich mit einer Freundin die Kinderbetreuung.

Es folgten noch mehrere Pferde, das letzte Pferd musste leider wegen einer Verletzung eingeschläfert werden. Ihr jetziges Pferd, eine Schimmelstute mit dem Namen „Lordana“, ist erst fünf Jahre alt und muss noch ausgebildet werden. „Sie ist bodenständig, ruhig und unaufgeregt, sehr sensibel und feinfühlig, aber gleichzeitig auch eigenwillig und kämpferisch“, beschreibt sie ihre Stute.

Pferde sind von Natur aus nicht bösaartig, es kommt aber oft zu Verständigungsproblemen zwischen den Zwe- und Vierbeinern. „Wenn Pferde die Ohren anlegen und ausweichen, ist das eine Warnung. Und wenn sie einem den Hintern zudrehen, sollte man besonders aufpassen“, rät die erfahrene Reiterin. Es ist

wichtig, Verständnis und Vertrauen zwischen Mensch und Pferd aufzubauen. Das Pferd wird gesteuert über die Zügel, Gewichtsverlagerung und die Schenkel, es muss lernen zu verstehen, was damit gemeint ist. Und das erfordert viele kleine Schritte, viele Wiederholungen und viel Geduld. Es geht um feine Hilfen, und natürlich wird keine Gewalt angewendet.

Am Reitsport hat Andrea auch während der Zeit ihrer Alkoholabhängigkeit festgehalten, allerdings wurde die Verantwortung für ihr Pferd immer mühsamer und anstrengender und war irgendwann kein Genuss mehr, erinnert sie sich. „Der Reiterhof war mein Zufluchtsort, wenn ich traurig war - da war ein Lebewesen, das mir uneingeschränkt zugehört hat“.

Einen ernsthaften Reitunfall hat sie glücklicherweise nie gehabt, abgesehen von einer ausgekugelten Schulter. Die Wucht eines rund 530 Kilogramm schweren Vierbeiners sollte man jedenfalls nicht unterschätzen.

Heute fährt sie in der Regel mehrmals pro Woche zum Reiten und nimmt weiterhin Reitstunden. Durch eine Reitbeteiligung und mit Hilfe einer Gruppe von mehreren Reiter*innen wird organisiert, dass ihr Pferd jeden Tag bewegt wird und z.B. im Frühling morgens auf die Wiese und abends wieder in den Stall geführt wird.

Das Reiten hilft ihr nach wie vor bei der Stressbewältigung. Sie kann dabei Energie tanken und den Rest der Welt mit allen Problemen für einige Stunden ausblenden. Sie lässt die Gedanken fliegen, kann sich sortieren und den Kopf frei bekommen. Und eines steht fest: „Solange ich in den Sattel komme, mache ich weiter!“. Dabei erzählt sie von einem 84-jährigen Mann, der regelmäßig reitet. Die Begeisterung dafür hat sie offenbar schon an nachfolgende Generationen weitergegeben: Ihre achtjährige Enkelin Luisa reitet auch...

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*



Andrea Stollfuß mit ihrer Schimmelstute „Lordana“

IM BLICKPUNKT

Tauchen - die vielleicht intensivste Form des Wassersports

Es gibt viele Gründe, warum Tauchen ein beliebtes Hobby ist. Faszinierend ist die Unterwasserwelt mit ihren vielfältigen Lebewesen. Das Gefühl der Schwerelosigkeit und das Eintauchen in eine andere Welt können sehr entspannend und bereichernd sein. Außerdem bietet Tauchen die Möglichkeit, neue Orte zu erkunden und Abenteuer zu erleben. Es fördert auch die Fitness und das Bewusstsein für den Schutz der Umwelt.

Ich selbst habe mit dem Tauchsport im zarten Alter von 60 Jahren begonnen. Dies beweist aber auch, dass ein fortgeschrittenes Alter keine Begründung dafür ist, es nicht zu versuchen. Voraussetzung ist natürlich körperliche Fitness und eine jährliche Untersuchung der Tauchtauglichkeit.

Als ich mich damals für dieses Hobby entschied, war mir klar, dass das nur mit einer fundierten Tauchausbildung möglich ist. Ich persönlich halte nichts von den Kurzlehrgängen in den Tauch-Paradiesen. Deshalb entschloss ich mich, ei-



nem Tauchsportclub in Biberach beizutreten und dort meine Ausbildung zu absolvieren. Diese war doch im Vergleich zu diesen Urlaubstauchscheinen erheblich umfangreicher und intensiver. Das vermittelte mir auch das Gefühl der Sicher-

heit, was bei diesem Sport durchaus sinnvoll ist. Man begibt sich ja in eine vermeintlich lebensfeindliche Umgebung.

Faszinierend für mich waren natürlich die ersten Urlaube mit Tauchgängen auf den Malediven und im Roten Meer in Ägypten. Die wunderbare Unterwasserwelt mit der Vielfalt von Meeresbewohnern ist unbeschreiblich schön. Nicht nur die Tiere und die Korallenriffe sind faszinierend, auch Wracks auf dem Meeresgrund beinhalten eine gewisse Faszination. Ein kleiner Nachteil ist natürlich, dass ein Besuch in Aquarien nun nicht mehr sonderlich spannend ist. .

Zwischenzeitlich begnüge ich mich hauptsächlich mit Tauchgängen in unseren heimischen Seen, die durchaus auch ihren Reiz beinhalten. Es ist erstaunlich, was für eine spannende Action unter Wasser vonstattengeht. Da ist z.B. der Hecht, der in den Unterwasserpflanzen auf seine Beute lauert und diese dann blitzartig verfolgt. Es kümmert ihn kein bisschen, dass ein Taucher ihn dabei beobachtet.

Es gibt aber noch mehr Gründe, sich für das Hobbytauchen zu begeistern. Die Schwerelosigkeit im Wasser, die Entspannung und die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft, auf die man sich verlassen kann, ist unbeschreiblich. Ein Taucher geht nie alleine unter Wasser, sondern nur in Begleitung seines Buddy, also eines zweiten Tauchers.

Hier schließt sich sozusagen der Kreis zur Weggefährtenschaft des Kreuzbundes: Wir können vieles allein erreichen, aber es macht viel mehr Spaß und ist sicherer in der Gemeinschaft mit vertrauensvollen Freunden.

*Roland Männer (69),
Vorsitzender des Kreuzbund-Diözesanverbandes Rottenburg-Stuttgart*



Vom Knipsen zu Adobe Photoshop

Ich bin kein Profifotograf, habe eine leidlich gute Fotoausrüstung mit viel Zubehör, nutze Bildbearbeitungsprogramme und Tools zum Erstellen von Fotobüchern, habe ein eigenes Verwaltungssystem für meine Bilder erstellt (immerhin habe ich sage und schreibe 79.000 Bilder auf meiner Festplatte gespeichert) und habe meistens eine meiner Kameras dabei: im Auto, bei Wanderungen, auf Reisen, in Museen, im Fotorucksack und, und, und.

Mein Faible für die Fotografie ist Anfang der Neunziger Jahre erwacht. Damals habe ich eines meiner weiteren Hobbys entdeckt: das Reisen. Es waren Fernreisen in den asiatischen Raum, dort faszinierte mich das Exotische, das Fremdartige, das Außergewöhnliche. Das wollte ich festhalten. Und womit? Natürlich mit den damals üblichen kleinen Pocketkameras.

Und so habe ich mit dem Knipsen angefangen. Ja, so nannte man das damals noch: knipsen. Im Internet habe ich den Begriff gegoogelt und bin dabei auf fol-



Karl Wacker

gende Begriffserklärung gestoßen: „dilettantisch fotografieren, Bilder machen“. Jawohl, anfangs war meine Herangehensweise schon etwas dilettantisch. Schönes Motiv: fotografieren, Ausgelassenheit in der Reisegruppe: fotografieren, hinduistischer Tempel: ablichten, Rushhour in Saigon: klick. Ich hatte keine genauen Vorstellungen davon, was ich eigentlich fotografieren wollte: Stimmungen? Postkartenmotive? Sonnenuntergänge? Die Anzahl der geschossenen Aufnahmen war anfänglich übersichtlich. Entwickeln kostete Zeit und Geld, und oft gab es nach

einer Reise ein langes Gesicht. Viele Bilder waren falsch belichtet und unscharf, viele gaben schlicht und ergreifend das nicht wieder, was ich gesehen hatte

Soweit zu den Anfängen. Dann begann für mich 2010 das Zeitalter der Digitalisierung der Fotografie. Plötzlich hatte ich die Möglichkeit, Fotos in unbegrenzter Zahl zu erstellen - und das mit wesentlich besseren Kamerasystemen. Und es wurden gleich viele. Ich begann mir Gedanken darüber zu machen, was ich eigentlich fotografieren und wie ich die Bilder auf meinen Rechner speichern wollte: wohlgeordnet oder Datenchaos. Mit der Zeit habe ich mir Themenbereiche geschaffen. Angefangen hat es damit, dass ich die Entwicklung meiner Enkelkinder festgehalten habe. Dann folgten weitere Themenbereiche: Reisen, Kunstgeschichte, Künstler oder Hausinschriften. Einige dieser bildlichen Themenfelder haben eine Verbindung zu anderen Interessengebieten, denen ich nachgehe, z.B. der sakralen Kunst im Mittelalter. Auf diese Art und Weise habe ich meine Interessengebiete hinlänglich kanalisiert und auch die Bilderflut sehr gut in den Griff bekommen.

IM BLICKPUNKT



Im Schmetterlingshaus auf der Insel Mainau



„Die drei Grazien“ von Leonhard Kern, Kunsthalle Würth



Fort Amber in Rajasthan, Indien

Was macht für mich die Fotografie so reizvoll? Wo liegen ihre Vorzüge, wo sehe ich auch Schwierigkeiten? Nun – ich habe durch das jahrelange Fotografieren und Experimentieren gelernt, die mich umgebenden Dinge (Natur, Ereignisse, Menschen) genauer anzuschauen und wahrzunehmen. Ich habe sozusagen meinen Blick geschärft. Mittlerweile vertrete ich die Ansicht, fotografieren hat nur zu ca. 20 Prozent etwas mit Technik (Aufnahme, Bildbearbeitung etc.) zu tun, der Rest ist Sehen, Wahrnehmen, Stimmungen erfassen. Ich lehne die Vielzahl von Bildmanipulationen, die auf Smartphones zur Verfügung gestellt werden, ab. Diese Programme haben nur den einen Zweck, und zwar die Wirklichkeit so abzubilden, wie sie nicht ist, sondern in den Köpfen von Programmdesignern existieren soll. Auch ich bearbeite meine Bilder. Aber diese Arbeiten beschränken sich in der Regel auf die Beseitigung von optischen Verzerrungen, auf leichte Retuschearbeiten (z.B. Entfernen von störenden Stromleitungen) und das Erstellen von Auswahlen. Ich versuche, so wenig wie möglich die abgelichtete Wirklichkeit nachträglich zu beeinflussen.

Mit der Fotografie fange ich Augenblicke ein und schaffe mir dadurch fast eine Art kleine Gegenwelt. Während draußen um mich herum vieles brodelt und in ständigem Aufruhr begriffen ist, schaffe ich mir einen persönlichen Ruhepol. Die Nachbearbeitung der Bilder und das Erstellen von Fotobüchern haben für mich eine Art meditativen Charakter. Ich kann

mich wieder Einlassen auf eine Reise, kann die Reise nochmals erleben. Damit wird vieles für mich nachhaltiger und erlebbarer.

Ich stelle keine Bilder ins Netz, außer über WhatsApp für einen ausgewählten Personenkreis. Ich muss mich im Netz nicht produzieren und keine fotogenen Hot Spots schaffen. Meine Bilder sind Privatangelegenheit, und ich möchte sie nur für meine Lebensspanne erhalten und pflegen. Was danach mit ihnen geschieht, überlasse ich der Nachwelt.

Das Fotografieren von mir fremden Menschen bereitet mir selbst nach vielen

Jahren immer noch Probleme. Meine zwei Enkelkinder abzulichten oder Aufnahmen im Bekannten- und Familienkreis zu machen – das ist etwas Anderes. Aber vor dem Fotografieren fremder Menschen scheue ich mich meist. Das hat nichts mit rechtlichen Fragen zu tun. Irgendwie habe ich das Gefühl, fremden Menschen mit meiner Linse ungefragt zu nahe zu treten.

Ich experimentiere gerne mit meinen Bildern. Ich verfremde sie, versuche neue Atmosphären, Einblicke und Stimmungen zu schaffen. Kurz: Ich versuche durch das Fotografieren und Nachbearbeiten ein klein wenig kreativer zu werden, ohne Künstler sein zu wollen.

Und last but not least hat mir die Fotografie geholfen, trocken und abstinent zu werden und dies auch zu bleiben. Nach meiner Therapie hatte ich eine sinnvolle Beschäftigung, und noch heute bereichert sie mein Leben als Rentner auf vielfältige Art und Weise.

Ich werde weiterhin KNIPSSEN, Photoshop nicht nutzen, und es wird mir weiterhin Freude und Entspannung bereiten.

Karl Wacker (74), Gruppe Marbach



Thai Mahal in Agra, Indien

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

Rolf Stumm Duisburg-Meiderich 2
Michael Nießen Duisburg-Hamborn 1

Hildesheim

Carola Konrad Braunschweig

Köln

Andreas Allendorf Wuppertal 11
Henny Krieger Euskirchen 5
Ingo Koch Wuppertal 6

München und Freising

Tobias Eckert Rosenheim 5

Osnabrück

Albert Schütte-Bruns Herzlake

Passau

Christine Blei Osterhofen

Regensburg

Klaus Schneider Amberg 4

Rottenburg-Stuttgart

Victoria Schröder Bad Waldsee

Würzburg

Matthias Lautz Würzburg 4

KB Borken

Ehrung langjähriger Mitglieder

Unser diesjähriger Mai-Spaziergang führte uns am 10. Mai zur Schlossklinik Pröbsting. Im Anschluss wurden langjährige Weggefährt*innen geehrt.

Das silberne Verbandsabzeichen für fünf Jahre Mitgliedschaft erhielten sieben Personen. Das goldene Verbandsabzeichen für 15-jährige Mitgliedschaft ging an Ulrich Brörken und Ewald Feldhaus. Für 25 Jahre erhielten Maria Timmer und Bernhard Korte das Abzeichen Gold mit Stein.

Michael Runkel vom Diözesanverband Münster ehrte außerdem noch weitere Personen. Für 20 Jahre Mitgliedschaft er-

hielt Burkhard Mudrack seine Urkunde. Maria Robers erhielt für ihre Zugehörigkeit von 30 Jahren zusätzlich zu ihrer Urkunde noch eine kleine Skulptur. Auch Wolfgang Kalde bekam für 35 Jahre eine Urkunde und eine Skulptur mit dem Titel „Kleiner Freundeskreis“.

Dann bat Michael Runkel die 48 Teilnehmer*innen sich von ihren Plätzen zu erheben, um die 50-jährige Mitgliedschaft von Herbert Wörmer (80) angemessen zu würdigen. Herbert war bereits Mitglied in unserer ersten Kreuzbund-Gruppe in Borken, leitete dann viele Jahre seine eigene Gruppe. Bis heute ist er ein engagiertes Gruppenmitglied, als Beisitzer im Vorstand tätig und kümmert sich um den Seniorenkreis. Auch seine Frau Martina nimmt noch gern an unseren Veranstaltungen teil.

Für seine langjährige Mitgliedschaft und sein herausragendes Engagement bedankte sich Michael Runkel mit einer Ehrenurkunde und der symbolhaften Skulptur „Seilschaft“. Auch Rainer Glomsda, erster Vorsitzender vom Stadtverband Borken, dankte ihm für seinen unermüdlichen Einsatz und überreichte einen kulinarischen Gutschein.

Gabriele Roß, Kreuzbund-Stadtverband Borken

KB Miltenberg / KB Aschaffenburg

Informativer Vortrag

Am 15. März 2025 war die Psychosoziale Beratungsstelle des Caritasverbandes Miltenberg zu einem Vortrag beim Kreuzbund aus dem Landkreis Miltenberg und Aschaffenburg eingeladen. Im Franziskushaus der Caritas Miltenberg informierte Suchtberaterin Jill Kettinger 23 Kreuzbündler über das Thema „Trends von Substanzen und Konsum von Jugendlichen“. Dabei ging es u.a. um die Risiken des Konsums von sog. Vapes (E-Zigaretten) sowie auch „Snus“ bzw. Nikotinbeutelchen, die bei Jugendlichen immer beliebter werden.

Im Austausch mit den anwesenden Gruppenleitungen des Kreuzbundes wurde auf die verschiedenen Inhaltsstoffe, Wirkungen und Gefahren der jeweiligen Substanzen aufmerksam gemacht.

Hans-Wolfgang Reichel, KB Miltenberg



Hans-Wolfgang Reichel und Jill Kettinger

DV Speyer

Klangliches Leitmotiv zum Begegnungstag

„Wenn du durch einen Sturm gehst, geh mit erhobenem Haupt“ – mit diesen Zeilen aus dem Musical Carousel wurde der Begegnungstag des Kreuzbund- Diözesanverbands Speyer am 6. April 2025 im Geistlichen Zentrum Maria Rosenberg in Waldfischbach eröffnet.

Der 1. Vorsitzende Alex Cunow begrüßte über 60 Mitglieder und Gäste. Sie waren gekommen, um sich auszutauschen, Kraft zu schöpfen und neue Impulse für ihre Arbeit vor Ort mitzunehmen.

Das Lied „You’ll Never Walk Alone“ wurde zum klanglichen Leitmotiv des Tages, der ganz im Zeichen der Gemeinschaft stand. „Dieses Lied bringt genau das auf den Punkt, was uns im Kreuzbund verbindet“, sagte der Geistliche Beirat des DV Speyer, Georg Mick, in seinem Impuls. „Wir gehen den Weg aus der Sucht nicht alleine – wir gehen ihn gemeinsam.“

Das sei auch eine Herausforderung. Es ist gut, nicht allein zu sein, es ist aber auch schwierig, nicht allein zu sein. Es ist eine Herausforderung, das Zusammenleben im Kreuzbund, die Kommunikation und die helfende Unterstützung auf dem Weg der Abstinenz immer wieder einzuüben.

Neben persönlichen Gesprächen stand auch die Mitgliederversammlung mit Neuwahlen auf dem Programm. In seinem Be-



Von links: Stefan Kühn, stellv. DV-Vorsitzender, die Jubilare Peter Ondraschek und Joachim Winck sowie Alex Cunow, DV-Vorsitzender

richt richtete Alex Cunow den Blick auf ein engagiertes Jahr voller Gruppen- und Öffentlichkeitsarbeit, Seminaren zur Begleitung suchtbetroffener Menschen und der Ausbildung von Nachwuchskräften in der Gruppenleitungs-Schulung des Kreuzbundes.

Weiterhin ging er auf die sehr gute Zusammenarbeit mit den örtlichen Caritas-Zentren ein. Auch die Tätigkeiten der einzelnen Arbeitsbereiche und die Mitwirkung bei den Organen des Bundesvorstandes kamen zur Sprache.

Danach stellte unser Schatzmeister Bruno Müller die Ein- und Ausgabensituation für das abgelaufene Geschäftsjahr dar. Mit einem leichten Einnahmeüberschuss starteten wir ins neue Jahr. Aufgrund der exzellenten Vereinsbuchhaltung war die Entlastung des Vorstandes reine Formsache und wurde einstimmig angenommen.

Als letzter Tagesordnungspunkt an diesem Vormittag standen die Neuwahlen an. Hier gab es keine großen Überraschungen, da der bisherige Vorstand sich bereit erklärte, wieder für die neue Legislaturperiode zu kandidieren. Als neues Mitglied in der erweiterten Vorstandschaft konnten wir Marco Zinsmeister willkommen heißen, der künftig den Bereich „Junger Kreuzbund“ leiten wird.

Nach dem Mittagessen ging es mit den Ehrungen für langjährige Mitgliedschaft weiter. Für ihre Treue zum Verband wurden geehrt:

- 5 Jahre Mitgliedschaft: 15 Personen
- 15 Jahre Mitgliedschaft: 7 Personen
- 25 Jahre Mitgliedschaft: Peter Ondraschek, Joachim Winck und Doris Lacher

Wie bei allen vorangegangenen Begegnungstagen zeigte Alex Cunow wieder eine Jahresschau aus dem Jahr 2000, das Jahr, in dem unsere drei Jubilare in den Kreuzbund eingetreten sind. Das Jahr 2000 war durch den Mobilfunk-Hype geprägt. Die neuen Mobilfunktelefone waren der absolute Renner bei Jung und Alt. Durch sein Ehrenwort, die Namen der CDU-Parteispendler nicht zu nennen, wurde das Lebenswerk von Altbundeskanzler Helmut Kohl schwer beschädigt. Dafür stieg ein neuer politischer Stern am Firmament auf: Angela Merkel.

Zum Abschluss unseres Begegnungstages durften wir bei Kaffee und Kuchen noch einmal das Zusammensein genießen. In herzlichen Gesprächen über unsere gemeinsamen Wege und Erfahrungen im Kreuzbund wurde deutlich, wie viel uns verbindet. Mit Dankbarkeit und Freude blicken wir auf einen erfüllten Tag zurück, der gezeigt hat: Wir sind nicht allein – wir gehen gemeinsam.

Wolfgang Frohs, Diözesangeschäftsführer

KB Verl

Gemeinsames Ziel vor Augen

„Wir ziehen alle an einem Strang“ – unter diesem Leitsatz stand der Besuch der Caritas Sucht- und Drogenberatung Gütersloh bei der Kreuzbund-Gruppe Verl im Pfarrzentrum St. Anna am 13. Mai 2025. In einer offenen und herzlichen Atmosphäre begegneten sich Fachleute und 15 Gruppenmitglieder, um sich über ihre jeweiligen Angebote, Erfahrungen und Herausforderungen auszutauschen.

Seit 1998 ist der Kreuzbund Verl eine verlässliche Anlaufstelle für Suchtkranke und Angehörige. Die Gruppe trifft sich regelmäßig im Pfarrzentrum St. Anna, um gemeinsam Wege in die zufriedene Abstinenz zu finden. Die Gruppenmitglieder geben sich gegenseitig Halt, Unterstützung, Geborgenheit und Verständnis – ein gelebtes Beispiel dafür, wie Selbsthilfe zur Stabilisierung und Gesundheit beitragen kann.

Die Gruppe wird geleitet von Heinz Seela und Hans-Peter Jakobfeuerborn, die sich mit großem persönlichem Engagement für die Belange von suchtbetroffenen Menschen einsetzen. Beide bringen ihre Erfahrungen, ihr Wissen und ihre Haltung in die Gruppe ein und stehen für einen offenen, wertschätzenden Umgang miteinander.

Von Seiten der Caritas Sucht- und Drogenberatung Gütersloh nahmen Peter Köching, Fachbereichsleitung Sucht- und Drogenhilfe, und Svenja Karweger, Sozialarbeiterin in der Suchtberatung, an dem Treffen teil. Beide erläuterten die aktuellen Schwerpunkte der Caritas in der Beratung und Prävention, insbesondere im Umgang mit Jugendlichen, Medienkonsum und Mehrfachabhängigkeit.

Die Caritas bietet ein breit gefächertes Spektrum an Hilfen für Menschen mit Suchterkrankungen: Dazu zählen Einzel-, Paar- und Familienberatungen, spezielle Jugendangebote, ambulante Rehabilitation, Nachsorge, Mediensprechstunden, Angehörigengruppen sowie die Vorbereitung auf die MPU. Ergänzt wird das Angebot durch Präventionsarbeit, Gruppen für Kinder aus suchtbelasteten Familien („Kolibri“) und niedrigschwellige Hilfeleistungen wie Kontaktcafés und Safer-Use-Beratung.

Ein zentrales Thema des Besuchs war der Blick in die Zukunft der Suchthilfe – insbesondere in Bezug auf sich wandelnde Konsummuster. Herausfordernd wird es zunehmend, nicht nur alkoholabhängige Menschen im mittleren Alter für die Selbsthilfe zu gewinnen, sondern auch jüngere mehrfachabhängige Menschen, also solche, die gleichzeitig von mehreren Substanzen abhängig sind. Dazu zählen unter anderem Alkohol, Cannabis, Opiate, chemische Drogen und Medikamente. Viele dieser Betroffenen finden bislang kaum passende Angebote in bestehenden Selbsthilfegruppen. Deshalb ist es



Hans-Peter Jakobfeuerborn (vorne links) mit den Caritas-Mitarbeitenden Svenja Karweger und Peter Köching sowie einigen Gruppenmitgliedern.

notwendig, neue Ansätze zu entwickeln und die Selbsthilfe stärker für diese Zielgruppen zu öffnen.

Das Treffen machte Mut und motivierte alle Beteiligten, die bestehenden Kooperationen weiter zu vertiefen und die Verbindung zwischen professioneller Suchthilfe und ehrenamtlicher Sucht-Selbsthilfe zukunftsfähig auszubauen – stets mit dem gemeinsamen Ziel vor Augen, hilfesuchende Menschen früher zu erreichen.

Hans-Peter Jakobfeuerborn

DV Würzburg

Besuch beim Blauen Kreuz

30 Weggefährt*innen aus dem DV Würzburg waren vom 11. bis 13. April 2025 auf Tour. Mit dem Bus ging es nach Hessen, und zwar nach Marburg. Es ging los mit einer Stadtbesichtigung und vielen schönen und interessanten Sehenswürdigkeiten der Universitätsstadt an der Lahn. So wurde die Zeit nicht langweilig.

Außerdem nutzten wir die Zeit, den Ortsverein Marburg des Blauen Kreuzes in Deutschland (BKD) zu besuchen. Der Gruppenleiter Wolfgang Jäger hatte uns eingeladen. Die Mitglieder des Kreuzbundes und des BKD tauschten sich über ihre Erfahrungen aus. Wir hatten wunderbare und interessante Gespräche über die Sucht und den verschiedenen Arten von Gruppenarbeit.

Außerdem besichtigten wir die Beratungsstelle des Blauen Kreuzes in Marburg. Dort sind auch die ambulante und stationäre Therapie sowie Wohngemeinschaften angesiedelt.

Die drei Tage waren ein voller Erfolg in allen Richtungen.

Hans-Wolfgang Reichel, DV Würzburg



In Erinnerung an unsere verstorbenen Weggefährten

Uwe Pollex
Koblenz 1
März 2024

Heidmarie Görgen
Wittlich 5
25. August 2024

Gerd Leistner
Trier
3. Okt. 2024

Inge Koster-Wulff
Trier
November 2024

Claus-Joachim Wulff
Trier
November 2024

Anni Pint
Bitburg 1
4. Dez. 2024

Franz-Josef Schütz
Daun 2
12. Dez. 2024

Annemarie Gasper
Merzig 2
31. Dez. 2024

Ingo Matz
DV Köln – Einzelmitglied
20. Jan. 2025

Johannes Herriger
Düsseldorf
22. Jan. 2025

Rudi Piorr
Frankfurt 6
23. Jan. 2025

Wilhelm Minten
DV Berlin – Einzelmitglied
31. Jan. 2025

Dieter Cruysen
Mülheim-Eppinghofen
23. Febr. 2025

Elke Hamacher
Elsdorf
27. Febr. 2025

Günther Gregor
Kitzingen 2
März 2025

Ella Ludwig
Gerolzhofen 1
8. März 2025

Detlef Staack
Adenau
9. März 2025

Edeltraud Brosch
DV Berlin – Einzelmitglied
11. März 2025

Frauke Piepmeyer
Düsseldorf
17. März 2025

Peter Ripplinger
St. Ingbert
17. März 2025

Gisela Schulz
Düsseldorf
22. März 2025

Christian Fassel
Regensburg 7
24. März 2025

Dieter Pilarski
Düsseldorf
24. März 2025

Michael Kuhlmann
Dortmund-Aplerbeck
3. April 2025

Christa Conradt
DV Berlin – Stille Straße
4. April 2025

Edwin Adler
DV Aachen – Einzelmitglied
8. April 2025

Ralf Steven
Essen-Isingerfeld
13. April 2025

Annemarie Günther
Heidenheim
28. April 2025

Klaus Meyer
Emden
8. Mai 2025

Ralf Wilkesmann
Wuppertal
18. Mai 2025

Angelika Spitz
Kamp-Lintfort
21. Mai 2025

Dieter Seitz
Speyer 3
3. Juni 2025

Es bleiben Glaube, Liebe, Hoffnung



Der Kreuzbund e.V. trauert um

Angelika Spitz

* 01.03.1950 † 21.05.2025

die im Alter von 75 Jahren gestorben ist.



Angelika Spitz war von 1998 bis 2001 Beisitzerin im Bundesvorstand, anschließend übernahm sie für drei Jahre das Amt der stellvertretenden Bundesvorsitzenden. Von 2004 bis 2011 leitete sie schließlich den Bundesverband als Vorsitzende.

In dieser Zeit hat sie den Kreuzbund entscheidend mitgestaltet. Als erste Angehörige und erste Frau in diesem Amt hat sie neue Perspektiven eröffnet und Zeichen für Teilhabe, Vielfalt und Weiterentwicklung in der Selbsthilfe gesetzt.

Ihr Wirken war geprägt von großem Verantwortungsbewusstsein und dem Ziel, die Selbsthilfearbeit zukunftsfähig zu gestalten. Auch nach ihrer Amtszeit blieb sie dem Kreuzbund eng verbunden.

Mit ihrem Tod verlieren wir eine überzeugende und verlässliche Weggefährtin, die über viele Jahre zur Weiterentwicklung unserer Gemeinschaft beigetragen hat. Wir danken Angelika Spitz für ihr langjähriges Engagement und werden ihr ein ehrendes Andenken bewahren.

Unser Mitgefühl gilt vor allem ihrem Ehemann Norbert und allen, die ihr verbunden waren.

Der Bundesvorstand und die Bundesgeschäftsstelle des Kreuzbund e.V.



Wir trauern um unseren Weggefährten

Dieter Cruysen

* 02.10.1936 † 23.02.2025

der im Alter von 88 Jahren gestorben ist.



Dieter Cruysen trat 1986 in den Kreuzbund ein. Über seine Tätigkeit als Gruppenleiter und Vorsitzender im Kreuzbund-Stadtverband Mülheim hinaus hat er sich immer für die Verbandsarbeit engagiert.

Von 1990 bis 1993 hatte er das Amt des Beisitzers und dann des Geschäftsführers im Vorstand des Kreuzbund-Diözesanverbandes Essen. In den Jahren 1995 bis 2001 war er als stellvertretender Bundesvorsitzender des Kreuzbundes tätig.

In dieser Zeit hat er vielfältige Ideen, Aktivitäten und Projekte entwickelt, an deren Umsetzung er konstruktiv und tatkräftig beteiligt war. Im Mittelpunkt stand bei ihm immer der hilfeschuchende Mensch und seine Bedürfnisse.

Wir verlieren einen beliebten und geschätzten Weggefährten und werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren. Unsere Anteilnahme und unser aufrichtiges Mitgefühl gelten seinen Enkelkindern und der Familie.

Michael Hülsen für den Kreuzbund Diözesanverband Essen e. V.

Dr. Daniela Ruf und Andrea Stollfuß für den Kreuzbund-Bundesverband



Gisela Schulz

* 26.06.1944 † 22.03.2025

Wir nehmen Abschied von einer außergewöhnlichen Frau, die sich mit ihrem Wissen und ihren Fähigkeiten über viele Jahre hinweg immer wieder in den Kreuzbund eingebracht hat.

Mit ihrer offenen und interessierten Art war sie eine treibende Kraft, die das Geschehen und die Entwicklung des Kreuzbundes mit großem Einsatz begleitet hat. Besonders von 2010 bis 2019 war sie als Geschäftsführerin im Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V. eine verlässliche Weggefährtin, die mit Herz und Verstand für die Belange des Vereins einstand.

Wir haben einen wertvollen Menschen, eine treue Weggefährtin verloren und nehmen mit Trauer und Dankbarkeit Abschied.
Der Vorstand des Kreuzbund-Diözesanverbandes Köln

Die Suchthilfe auf dem Weg in die Zukunft

Unter dem Titel „Vielfalt von Konsummustern und Verhaltensweisen. Die Suchthilfe auf dem Weg in die Zukunft“ fand am 19. und 20. März 2025 die 109. Wissenschaftliche Jahrestagung des Bundesverbandes Suchthilfe (bus.) in Berlin statt.

Die Veranstaltung begann mit einem Rückblick. Burkhard Blienert (SPD) zog in seinem Grußwort Bilanz seiner Zeit als Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen. Darin listete er wesentliche Handlungsfelder der Drogenpolitik in den letzten drei Jahren auf, allen voran die Teillegalisierung von Cannabis. Am Ende versäumte er es auch nicht, wichtige Aufgaben für die Zukunft zu nennen, wie die Finanzierung der Suchtberatung und Angebote der Prävention, besonders für Kinder aus suchtbelasteten Familien.

Dr. Wibke Voigt, Vorstandsvorsitzende des bus., hob in ihrer Eröffnungsrede das Aufbrechen des Abstinenzdogmas positiv hervor. Besonders für Abhängigkeitskranke mit Traumatisierungen sei es wichtig, dass sie behandelt werden, ohne sich die Traumabehandlung erst durch Abstinenz „verdienen“ zu müssen.

Im Anschluss folgte ein Vortrag des Medizinethikers Professor Giovanni Maio. Er beschrieb als Ursprung der Sucht die Verletzlichkeit und entwickelte eine Philosophie der Sorge/Fürsorge. Die dargestellten sieben Aspekte der Sorge bilden eine Art Leitfaden, um Menschen, die von Abhängigkeitsstörungen betroffen sind, zu helfen.

Im zweiten Vortrag berichtete Professor Daniele Zullino, wie in der Schweiz Abhängigkeitserkrankungen mit Psychedelika-assistierter Therapie behandelt werden. Danach folgten parallel verschiedene Arbeitsgruppen. Zwei Arbeitsgruppen griffen Themen auf, die der bus. in einer Zukunftswerkstatt im Sommer 2024



Foto: (v.l.n.r.): Gabriele Saueremann, Ulrike Nimir, Professor Johannes Lindenmeyer, Nathalie Stüben, Denis Schinner

vorbereitet hatte: die Einführung flexibler und trägerübergreifender Arbeitszeitmodelle, um dem Fachkräftemangel zu begegnen, und den Wissenstransfer im Generationenwechsel.

Abends kamen die insgesamt rund 200 Besucher*innen, Referent*innen und Organisator*innen in lebendiger, kollegialer Atmosphäre bei einem Stehempfang zusammen.

Der zweite Tag begann mit einem beeindruckenden Vortrag von Dr. Reinhold Feldmann über Fetale Alkoholspektrumstörungen (FASD). Mit vielen Beispielen von Kindern, die durch den Alkoholkonsum ihrer Mütter während der Schwangerschaft dauerhaft an Störungen leiden, stellte er Entwicklungen in den Bereichen Vorbeugung, Häufigkeit und Versorgung anschaulich dar.

Sebastian Winkelkemper berichtete im Anschluss daran über Neues bei der Entwicklung verschiedener Behandlungsleitlinien: der S3 Leitlinie cannabisbezogene Störungen, der S3 Leitlinie opioidbezogene Störungen und der S3 Leitlinie Psychose mit komorbider substanzbezogener Störung. Der letzte Vortrag rückte wieder näher an den konkreten Alltag

von konsumierenden Menschen heran und befasste sich mit niederschweligen Hilfen und Streetwork in der Suchthilfe am Beispiel eines Trägers in Berlin.

Den Abschluss der Tagung bildete die Podiumsdiskussion mit dem Thema „Alte Dogmen aufbrechen – Zukunftsfähigkeit sichern“. Unter der Moderation von Gabriele Saueremann, Referentin beim Paritätischen Gesamtverband Berlin, stellten Professor Johannes Lindenmeyer (ehem. Direktor der salus klinik Lindow), Ulrike Nimir (Einrichtungsleiterin), Denis Schinner (bus.-Vorstand) und Nathalie Stüben (Onlineplattform „Ohne Alkohol mit Nathalie“) ihre Einschätzungen und Gedanken zur Zukunft dar. Es entwickelte sich ein anregender Austausch verschiedener Perspektiven. Dem professionellen Suchthilfesystem hat Nathalie Stüben eine Aufgabe mitgegeben: nahbarer werden und sprachlich „abrüsten“. Ihren persönlichen Leitsatz dürfen wir uns alle auf die Fahnen schreiben: „Du kannst wachsen!“

Simone Schwarzer
Bundesverband Suchthilfe e.V. (bus.)
Wilhelmshöher Allee 273 | 34131 Kassel
Tel. 0561 7391709 | Fax 0561 102883
simone.schwarzer@suchthilfe.de |
suchthilfe.de

Alkohol ist keine Apfelschorle!

Die Designerin Wilma Schulz (27) hat sich für ihre Abschlussarbeit an der Fachhochschule für Design in Münster intensiv mit den Themen Alkoholkonsum und Alkoholabhängigkeit beschäftigt. Sie hat als Angehörige die Auswirkungen einer Alkoholabhängigkeit miterlebt und weiß, was es bedeutet, wenn es in der Familie eine Person gibt, die trinkt. Deswegen hat sie sich entschieden, sich in ihrer Bachelorarbeit mit diesem Thema zu befassen.

Für ihr Projekt hat sie unter anderem mit der Kreuzbund-Gruppe Münster-Roxel St. Pantaleon zusammengearbeitet und die Erfahrungen und Geschichten der Betroffenen und Angehörigen in ihre Arbeit integriert. Darüber hat Gruppenmitglied Lukas Bleckmann mit ihr gesprochen.

Lukas Bleckmann: Worum ging es Dir bei dem Projekt?

Wilma Schulz: Ich wollte mich im Rahmen meines Bachelorprojekts mit einem Thema befassen, das mich auch persönlich betrifft. Im Laufe meiner ersten Recherche habe ich dann festgestellt, dass das ein Thema ist, das nicht nur für mich eine große Rolle spielt, sondern auch für viele andere Menschen – ob direkt oder indirekt. Das hat mich dann neugierig gemacht.

Ich habe mich aufgrund vieler Gespräche mit unterschiedlichen Akteuren zum Thema Alkohol dazu entschieden etwas zu erschaffen, das aufklärt, Sichtbarkeit schafft und die Debatte und Gespräche anstößt. Mir war es wichtig, die Vielschichtigkeit des Themas aufzugreifen und das Thema gesamtgesellschaftlich anzusprechen. Ich wollte es vermeiden, eine klassische Produktlösung zu entwerfen – dafür sind die Geschichten zum Thema zu individuell.

Entstanden ist dann letztendlich ein Weinglas, das ein Loch im Boden hat und dessen Stiel hohl ist, sodass die Flüssigkeit aus dem Glas langsam herausläuft, ähnlich wie bei einer Sanduhr.



Wilma Schulz

Zusätzlich habe ich einen Film gedreht, der das Weinglas inszeniert, in alltäglichen Konsumszenarien, die alle kennen. Dabei habe ich mit dem Begriff vom „blau sein“ gespielt und die Farbe genutzt, um den Alkohol zu markieren und die sprichwörtlichen Spuren sichtbar zu machen.

Welche Gedanken hast Du Dir zu der Symbolik gemacht?

Ich habe mich bewusst für das Weinglas und nicht etwa ein Bier- oder Schnapsglas entschieden, weil Wein in meinen Augen der Alkohol ist, der gesellschaftlich am meisten verharmlost wird. Um keinen anderen Alkohol herrschen so viele falsche Annahmen und Mythen wie um Wein: Wer Wein trinkt und kennt, sei kultiviert. Ein Glas Wein am Abend sei gut für den Magen. Durch seine Verbreitung, sein Ansehen und die bekannte Form bietet das Weinglas ein sehr gewohntes Bild. Das mache ich mir zunutze, um zu irritieren.

Mit dem auslaufenden Weinglas zeige ich, dass auch der vermeintlich stilvolle Konsum nicht spurlos an uns vorbei geht, da es nun mal keinen risikofreien Alkoholkonsum gibt.

In meinen Vorgesprächen ist mir aufgefallen, dass viele Menschen den problematischen Konsum gerne bei anderen sehen, aber nicht bei sich selbst. Alkoholiker sind für viele die Menschen, die mit der Wodka-

Flasche vor dem Bahnhof sitzen, aber nicht der Architekt, der jeden Abend auf seiner Designercouch zwei Flaschen Rotwein trinkt. Ein Problem mit Alkohol haben immer die anderen.

Was bedeutet für Dich in diesem Kontext die Farbe Blau?

Ich habe das „blau sein“ wörtlich genommen und es dann auch in dem Video aufgegriffen. Darin habe ich verschiedene bekannte Trinkszenarien nachgestellt: allein, zu zweit, mit Freunden. Die blaue Farbe sorgt dafür, dass die Spuren, die der Alkohol an einem selbst, aber auch an anderen hinterlässt, sichtbar gemacht werden, indem die blaue Flüssigkeit die nicht zu übersehenden blauen Flecken hinterlassen hat.

Alkohol wird so nicht als Genussmittel, sondern als Substanz dargestellt, die Rückstände hinterlässt – im physischen und im übertragenen Sinne. Die Farbe dient dabei als visuelle Übersetzung dieser Idee und markiert den Alkohol. Blau wird im Alltag nicht mit Lebensmitteln assoziiert. Dadurch erzeugt sie Irritation und bricht mit der gewohnten Erwartung. Sie wirkt künstlich und toxisch und zeigt damit den eigentlichen Charakter des Alkohols.

Du hast im Rahmen Deiner Arbeit auch unsere Kreuzbund-Gruppe besucht und mit uns zusammengearbeitet. Wie hast Du diese Begegnungen erlebt?

Für mich war es ein sehr schönes Erlebnis, Menschen zu begegnen, die sich so bewusst mit ihrer Erkrankung auseinandersetzen und ihre Sucht aufarbeiten und die sich vor allem auch bewusst sind über die Folgen, die die Sucht für sie selbst und ihr Umfeld hatte und hat. Das war sehr wohl-tuend. Vor allem waren diese Treffen aber sehr inspirierend: Als ich das erste Mal an einem Gruppenabend dabei war, habe ich mir ganz viele Sätze aufgeschrieben, was den Betroffenen wichtig ist und wo sie bei der Aufklärung noch Lücken und Potenzial sehen. Sehr oft wurde dabei das Thema Sichtbarkeit angesprochen. Die Betroffe-

nen haben immer wieder geäußert, dass in der Werbung und der öffentlichen Wahrnehmung die positiven Seiten des Alkoholkonsums überbetont werden und nahezu kein Augenmerk auf die Schattenseiten gelegt wird.

Also hat Dich der Besuch der Gruppe in Deiner Arbeit beeinflusst?

Ja, definitiv. Ich habe am Anfang meines Prozesses mit vielen verschiedenen Personen gesprochen. Also zum einen mit der Selbsthilfegruppe, aber auch mit Firmen, die Alkohol herstellen, um mal die andere Seite kennenzulernen. Ich habe mich aber auch mit Menschen unterhalten, die dem Alkohol neutral gegenüberstehen, um ein möglichst breites Spektrum zu bekommen. Aber am meisten hat mich der Besuch der Gruppe beeinflusst. Ich habe dann ja auch am Ende meines Prozesses, als feststand, dass ein Teil meines Projektes ein Video sein würde, noch Interviews mit mehreren Teilnehmenden der Gruppe geführt - diese Interviews sind in dem Video zu hören. Also kann man sagen, dass der Besuch der Gruppe mich nicht nur beeinflusst hat, sondern auch noch einen Teil zum fertigen Projekt beigetragen hat.

Was war das Ziel, das Du mit den Interviews verfolgt hast?

Die Interviews wurden unter der Thematik „Alkohol hinterlässt Spuren“ geführt. Mir ging es dabei darum, von Suchtbetroffenen – ob selbst süchtig oder angehörig – Gefühle einzufangen, wie beispielsweise Angst, weil der Partner trinkt und man ihn, wenn er betrunken ist, nicht mehr wiedererkennt. Ein anderes Thema waren die Gründe, warum suchtkranke Menschen mit dem Trinken angefangen haben. Auch Außenstehende, die manchmal trinken und nicht unter einer Sucht leiden, wurden eingebunden.

Das Video hat zum Ziel, die Allgegenwärtigkeit des Alkohols im Alltag verschiedenster Menschen zu zeigen. Gleichzeitig gibt es den erschreckenden Zahlen der Statistiken eine Stimme und zeigt, dass echte Geschichten dahinter stecken und alle, direkt oder indirekt, von der Thematik betroffen sind.

Wie war für Dich das Aufeinandertreffen mit den suchtkranken Menschen und Angehörigen?

Irgendwie war ich sofort Teil der Gruppe – wurde ganz offen begrüßt und konnte auch von mir selbst und meiner Geschichte erzählen. Für mich war das sehr erfrischend, weil ich weiß, dass das Thema oft totgeschwiegen wird.

Ich war beeindruckt, dass Menschen sich bereit erklärt haben, mir Interviews zu geben, die dann später in dem Video klar und ohne Verfremdung zu hören sind. Ich habe zwar in dem Video keine Namen genannt, aber ich fand es schon beeindruckend, dass Menschen bereit waren, sich so zu zeigen, wenn man bedenkt, dass sie sich damit ja einem riesigen Publikum präsentieren, denn der Parcours – die Ausstellung, bei der unsere Projekte gezeigt werden – wird von tausenden Personen besucht. Dass die Betroffenen so offen über das Thema gesprochen haben, war für mich sehr wichtig, weil ich der Meinung bin, dass das Thema Alkoholsucht in die breite Öffentlichkeit gehört.

Die Reaktionen der Gruppe waren durchweg positiv, und die eine oder der andere hatte auch Tränen in den Augen. Als ich die Interviews geführt habe, konnten sich die meisten nicht so wirklich vorstellen, wie das Endprodukt aussehen würde, weil Design ja oft ein bisschen abstrakt ist. Aber als sie dann das Ergebnis gesehen haben, waren alle ganz begeistert, weil sie dann auch teilweise ihre eigenen Stimmen gehört haben. Und sie haben gesehen, dass ich mir ihre Wünsche wirklich zu Herzen genommen und mit meinem Projekt den negativen Seiten des Alkohols eine Bühne gegeben habe.

Du hast Dein Projekt vielen Menschen präsentiert. Welche Reaktionen hast Du bekommen?

Zu 90 Prozent waren es positive Reaktionen. Die meisten, die sich länger aufgehalten haben und ausführlich kommentiert haben, waren Personen, denen das Thema auf die eine oder andere Art schon mal begegnet ist. Mir ist da beispielsweise eine Frau begegnet, die für die Bundes-

zentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) arbeitet, die ganz begeistert war, weil sie die neuen Zahlen und Empfehlungen, dass jeder Tropfen Alkohol ein Tropfen zu viel ist, so klar vor Augen hatte. Oder auch Personen, die sich aus verschiedenen Gründen dafür entschieden haben, keinen Alkohol zu trinken, weil sie sich immer wieder für Ihre Entscheidung rechtfertigen müssen und dann sofort mit Unterstellungen und Klischees konfrontiert werden.

Bei einigen Leuten hatte ich allerdings das Gefühl, dass sie sich von meinem Projekt angegriffen gefühlt haben. Für mich war das aber ein positives Erlebnis, weil das ja genau das Ziel meines Projekts war. Wenn sich Menschen durch meine Arbeit erappt fühlen, dann habe ich das erreicht, was ich erreichen wollte. Meine Arbeit richtet sich ja nicht an Menschen, die sich schon mit dem Thema befasst und vielleicht auch ihre eigene Problematik erkannt haben, sondern an die, die das noch nicht getan haben oder vielleicht auch ganz bewusst einen Bogen um das Thema machen.

Was wünschst Du Dir, was Menschen mitnehmen sollen, wenn sie sich Dein Projekt anschauen?

Dass sie ihren alltäglichen Umgang mit Alkohol überdenken und Alkohol „entnormalisieren“. Die Leute sollen natürlich nicht alle sofort mit dem Trinken aufhören, aber wenn sie trinken, sollten sie sich darüber bewusstwerden, dass es eine Droge ist, die sie da zu sich nehmen, und keine Apfelschorle.

Was möchtest Du den Besucher*innen der Kreuzbund-Gruppen noch gerne sagen?

Nicht zu schweigen, sich nicht zu schämen und nicht aufhören, über Alkohol-sucht zu sprechen. Wenn viele Menschen ihre Erfahrungen teilen, erkennen sich andere darin wieder. So entsteht eine Debatte und die Chance, den eigenen Umgang mit Alkohol zu hinterfragen.

Weitere Informationen:

E-Mail:
schulz.wilma@outlook.de
www.wilmaschulz.de



Millionen Kinder haben Probleme durch Medienkonsum

Gaming, Social Media und Streaming: In Deutschland haben mehr als 25 Prozent der 10- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen eine riskante oder pathologische Nutzung sozialer Medien. Insgesamt sind 1,3 Millionen junge Menschen betroffen. Das zeigt die aktuelle gemeinsame Längsschnittuntersuchung von DAK-Gesundheit und Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE).

Die repräsentative Studie untersucht an rund 1.200 Familien die Häufigkeiten pathologischer und riskanter Gaming- und Social-Media-Nutzung. Dafür wurde eine repräsentative Gruppe von Kindern und Jugendlichen im Alter von 10 bis 17 Jahren mit je einem Elternteil zu ihrem Umgang mit digitalen Medien befragt.

Laut DAK-Studie hat sich die Problematik von Mediensucht auf hohem Niveau eingependelt und liegt deutlich höher als vor fünf Jahren. Fast fünf Prozent der Kinder und Jugendlichen gelten als abhängig. An einem typischen Wochentag nutzen die Befragten zweieinhalb Stunden Social Media.

„Es gibt hier eine sichtbare Verbindung zu psychischen Belastungen und Depressivität“, sagt Prof. Dr. Rainer Thomasius, Studienleiter und Ärztlicher Leiter des Deutschen Zentrums für Suchtfragen



Foto: DAK / Wigger

des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ). Gleichzeitig fehle es an elterlicher Regulation. Das Handeln der Eltern passe häufig nicht zum eigentlichen Erziehungsanspruch. Laut Studie wird von etwa 40 Prozent der Eltern der zeitliche Umfang der Mediennutzung nicht hinreichend festgelegt. Gleichzeitig wünschen sich Eltern häufig zusätzliche Informationen oder Hilfe.

„Im Kampf gegen Mediensucht brauchen wir den Schulerschluss mit den Schulen“, sagt DAK-Vorstandschef Andreas Storm. Er appelliert an die

Kultusminister*innen der Länder, nicht über ein Handy-Verbot für Schüler*innen zu diskutieren, sondern über ein neues Schulfach „Gesundheit“. „Gesunde und fitte junge Menschen sind die Basis für unsere Zukunft“. Deshalb müsse die Gesundheitskompetenz von Lehrkräften, Kindern und Jugendlichen gestärkt werden, wobei dann auch die gesunde Medienutzung ein zentrales Thema sei. Es gebe im Ausland zahlreiche Best-Practice-Beispiele zur Anpassung der Lehrpläne.

Aus: Pressemeldung der DAK-Gesundheit vom 12. März 2025

Bevölkerung verliert – Industrie gewinnt – Politik ist untätig

Das Jahrbuch Sucht 2025 der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) stellt aktuelle Entwicklungen und Trends zu Sucht und Drogen dar, bietet wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse und ordnet

neue Daten ein. „Deutschland braucht eine konstruktive, forschungsbasierte und zukunftsfähige Sucht- und Drogenpolitik, um den enormen Herausforderungen unserer Zeit zu begegnen. Sucht- und Drogenthemen müs-

sen auf einer gesundheitspolitischen Dringlichkeitsskala ganz oben stehen“, fordert Professor Dr. Norbert Scherbaum, DHS-Vorstandsvorsitzender.

Alkohol

Alkohol ist in keinem anderen europäischen Land so erschwinglich wie in Deutschland. Mit fatalen Folgen: Alkoholkonsum verursacht hierzulande nicht nur große gesundheitliche Schäden, sondern auch ökonomische Folgekosten von über 57 Milliarden Euro jährlich. Der hohe Durchschnittskonsum führt zu einer sehr hohen Zahl von alkoholbedingten Sterbe- und Erkrankungsfällen. Im internationalen Vergleich besteht bei Alkohol – wie auch bei Tabak, Nikotinprodukten, digitalen Suchtformen und Glücksspiel – viel Nachholbedarf in puncto Regulierungen. „Bei Verbrauchsteuern auf alkoholische Getränke ist jahrzehntelang kaum etwas passiert. Die Biersteuer wurde zuletzt im Jahr 1993 erhöht und auf Wein wird keine Verbrauchsteuer erhoben. Wir wissen aus der Forschung: Die Preise für alkoholische Getränke zu erhöhen, ist ein effektives Mittel, um den Alkoholkonsum zu senken – und damit der Gesundheit von Millionen Menschen den Vorrang gegenüber den wirtschaftlichen Interessen der Alkoholindustrie einzuräumen“, sagt Christina Rummel, Geschäftsführerin der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen.

Unzureichende Preispolitik

Das verlorene Potenzial der unzureichenden Preispolitik in Deutschland macht ein Vergleich mit anderen EU-Ländern deutlich. „Im Jahr 2022 nahmen Estland, Litauen und Lettland zwischen 167 € und 218 € pro Kopf an Verbrauchsteuern aus dem Verkauf von alkoholischen Getränken ein, während in Deutschland – bei ähnlichem Pro-Kopf-Alkoholkonsum – nur 44 € pro Kopf eingenommen wurden“, erläutert der Suchtforscher Dr. Jakob Manthey im DHS Jahrbuch Sucht 2025. „Würde man die Verbrauchsteuern auf alkoholische Getränke auf ein Niveau erhöhen, dass die Verkaufspreise um etwa fünf Prozent anstiegen – das entspricht z. B. dem Preisanstieg einer Flasche Bier von 1,00 Euro auf 1,05 Euro – so ließen sich zusätzliche 1,4 Milliarden Euro Steuereinnahmen generieren (+44 Prozent), der Pro-Kopf-Alkoholkonsum um 2,2 Prozent senken und der Tod von etwa 850 Personen in einem Jahr hinauszögern. Die ak-

tuelle Preispolitik führt jedoch zu ungünstigen Entwicklungen für die Gesundheit und die Staatsfinanzen. Die Verbrauchsteuereinnahmen aus dem Verkauf von Alkohol stagnieren (2010: 3,15 Milliarden Euro; 2022: 3,17 Milliarden Euro), während die Kosten alkoholbedingter Folgeerkrankungen, z. B. Behandlungskosten, zunehmen.“

Tabak und Nikotin

Das Rauchen ist in den Industrienationen das bedeutendste einzelne Gesundheitsrisiko und die führende Ursache vorzeitiger Sterblichkeit. Der Griff zum Glimmstängel ist in Deutschland – trotz der bekannten gesundheitlichen Gefahren – immer noch sehr verbreitet: 30,4 Prozent der Bevölkerung rauchten im Jahr 2024. Das belegen aktuelle Ergebnisse der Deutschen Befragung zum Rauchverhalten (DEBRA-Studie). Bei Jugendlichen unter 18 Jahren ist dieser Anteil deutlich geringer. Er liegt nach den aktuellen Daten der Drogenaffinitätsstudie 2023 für die 12- bis 17-Jährigen bei 6,8 Prozent, ist aber in der Altersgruppe der jungen Erwachsenen (18 bis 25 Jahre) mit 26,3 Prozent schon deutlich höher. Der Anteil von Jugendlichen und Erwachsenen, die Tabakprodukte rauchen, hat seit Anfang der 2000er Jahre abgenommen.

Beim Konsum von verwandten Nikotinprodukten wie E-Zigaretten, Tabakerhitzen oder Wasserpfeifen gibt es seit 2018 einen Anstieg, insbesondere bei jungen Erwachsenen. Im Jahr 2024 nutzten laut DEBRA-Studie zwei Prozent der Personen ab einem Alter von 14 Jahren aktuell eine E-Zigarette und 1,2 Prozent einen Tabakerhitzer.

Illegale Drogen

Laut aktuellen Schätzungen haben in Deutschland 1,2 Prozent aller Jugendlichen und 3,6 Prozent der Erwachsenen in den letzten zwölf Monaten vor der Befragung mindestens eine illegale Droge (außer Cannabis) konsumiert. Dabei war bei den Jugendlichen der Konsum von Amphetaminen, Ecstasy, Kokain/Crack, Pillen oder neuen psychoaktiven Stoffen etwas weiterverbreitet als der Konsum

anderer illegaler Drogen. Bei Erwachsenen spielen neben Kokain/Crack und Amphetaminen neue psychoaktive Stoffe eine Rolle. Der mit Abstand meistgenannte Grund für den Konsum von aufputschenden Substanzen bei Erwachsenen war „high“ werden bzw. „Spaß haben“.

Zu beobachten sind ein wachsender Mischdrogengebrauch sowie lokale und regional begrenzte Drogenszenen, auf die sich die Drogenhilfe einstellen muss. Vielerorts wird in Städten und Kommunen derzeit beobachtet, dass Crack (freie Base des Kokains) und stark wirksame synthetische Opioide wie Fentanyl in den örtlichen Drogenszenen auftauchen. Mit dem Konsum der Substanzen gehen für Konsumierende erhebliche Gesundheitsgefahren einher, und der Konsum ist oft begleitet von einer rapiden und dramatischen Verschlechterung der sozialen Situation Betroffener.

DHS fordert zukunftsweisende Sucht- und Drogenpolitik

„Suchterkrankungen vorzubeugen und sie zu behandeln, bietet ein massives Einsparpotenzial. Denn: Hohe Folgekosten werden vermieden. Wir fordern die Bundesregierung auf, die enormen Zukunftsherausforderungen anzugehen. Die Politik muss handeln, bei illegalen Drogen – aber gerade auch bei Alkohol, Nikotin und Glücksspielen. Und zwar jetzt“, so DHS-Geschäftsführer Dr. Peter Raiser.

Aus: Pressemitteilung der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V. vom 24. April 2025

Weitere Informationen:



Das DHS Jahrbuch Sucht 2025 steht zum kostenlosen Download auf der DHS Webseite zur Verfügung: <https://www.dhs.de/unsere-arbeit/dhs-jahrbuch-sucht/> Die Printversion ist beim Verlag Pabst Science Publishers kostenpflichtig bestellbar: www.pabst-publishers.com

Forschungsprojekt „Angehörige in Sucht-Selbsthilfegruppen“

Mit einem zweijährigen Forschungsprojekt wird untersucht, wie sich die Integration von Angehörigen im Gruppenprozess gestaltet und inwieweit dies zu ihrer seelischen und gesundheitlichen Stabilisation beiträgt. Darüber hinaus wird analysiert, welche nachhaltigen positiven Effekte mit dem Gruppenbesuch der Angehörigen verbunden sind. Beantragt wurde das Projekt vom Landesverband der Guttempler in Niedersachsen und finanziell gefördert von der AOK. Die Untersuchung läuft in enger Kooperation mit den in der Niedersächsischen Landesstelle für Suchtfragen organisierten Sucht-Selbsthilfverbänden und der Drogenbeauftragten des Landes Niedersachsen. Durchgeführt wird das Projekt vom Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISG) mit Sitz in Osnabrück.

Das Projekt hat Anfang 2024 begonnen und endet im Dezember 2025. In 2024 richtete sich die Befragung vor allem an mitbetroffene Frauen und Männer aus Gruppen der unterschiedlichen niedersächsischen Sucht-Selbsthilfverbände. Im Rahmen einer weiteren schriftlichen Befragung wurden auch betroffene Gruppenmitglieder in die Untersuchung einbezogen, da auch deren Meinung zur Rolle von Angehörigen im Selbsthilfeprozess wichtig erscheint.

Insgesamt sind 144 Gruppen des Kreuzbundes, der Guttempler, der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe und anderer Verbände angefragt worden. 47 Gruppen haben teilgenommen und 256 Fragebögen ausgefüllt, das entspricht einer Beteiligung von 70 Prozent. Auch die Befragung der Angehörigen hatte einen Rücklauf der Fragebögen von 60 Prozent. Über 70 Prozent der beteiligten Gruppenmitglieder sind männlich und zwischen 55 und 74 Jahre alt. Mehr als die Hälfte nimmt schon länger als zehn Jahre an der Gruppe teil.



Im Jahr 2024 gab es mehrere Video-Konferenzen und zwei Tagesseminare in Präsenz, ebenfalls mit Gruppenverantwortlichen der niedersächsischen Sucht-Selbsthilfverbände im Guttempler-Bildungswerk in Hoya. Die Online-Seminare dienten zur Gestaltung der Fragebögen sowie zum Austausch über den Ist-Zustand der Angehörigenarbeit in den Gruppen. Im Rahmen des Präsenzseminars im Juni 2024 ging es um die Lebenssituation von Angehörigen und die Relevanz ihrer Gruppenteilnahme. In der zweiten Veranstaltung im Oktober 2024 diskutierten die Teilnehmenden zusammen mit der Landesdrogenbeauftragten erste Ergebnisse der Angehörigenbefragung.

Hier sind einige Ergebnisse:

- 81 Prozent der Befragten sind der Ansicht, dass die Gruppenteilnahme von Angehörigen eine große bis sehr große Bedeutung für ihre seelische Stabilisation hat.
- 67 Prozent der Befragten sind überzeugt, dass Angehörige eine Bereicherung für die Gruppenarbeit darstellen, da sie die Suchterkrankung ihres Partners bzw. ihrer Partnerin aus einem anderen Blickwinkel wahrnehmen.
- 70 Prozent der Befragten halten es für wichtig, mehr Angehörige für die Gruppenarbeit zu gewinnen, da sie einen bedeutenden Part im Gruppenprozess erfüllen.

- Bis zu 58 Prozent der Befragten plädieren für eine engere Zusammenarbeit mit den Suchtberatungsstellen sowie mit den Sucht- und Fachkliniken, 47 Prozent mit den Hausärzten, um mehr Angehörige für die Gruppenarbeit zu gewinnen.
- 49 Prozent halten es für wichtig bzw. sehr wichtig, dass Angehörige Funktionen im Verband und auf Gruppenebene übernehmen.
- 65 Prozent halten es für wichtig bzw. sehr wichtig, dass das Thema „Angehörige“ stärker in ihrer Gruppe oder in ihrem Verband diskutiert wird.

Im laufenden Jahr werden nun die Ergebnisse der schriftlichen und mündlichen Befragungen miteinander verglichen. Alle Daten fließen in eine Abschlussdokumentation ein, die allen beteiligten Gruppen als PDF-Datei zugesandt und der interessierten Öffentlichkeit in Buchform zugänglich gemacht wird. Ein Symposium zum Projekt ist für den Herbst 2025 geplant, in dem die wichtigsten Ergebnisse des Forschungsprojekts und auch Handlungsempfehlungen für die Gruppen vorgestellt werden.

Ein besonderer Schwerpunkt im laufenden Jahr ist die Befragung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen aus suchtbelasteten Familien, die selbst oder deren Eltern bzw. Elternteile Mitglied einer Sucht-Selbsthilfegruppe sind. Eine Gruppendiskussion und etliche Einzelinterviews mit dieser Zielgruppe stehen dabei im Vordergrund.

Weitere Informationen:

Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung

Leitung: Dr. Burkhard Kastenbutt
Ickerweg 152, 49088 Osnabrück
Tel.: 0541 804191

E-Mail: healtheducation@t-online.de
Internet: www.suchtforschung.net

TERMINE

8. bis 10. August 2025:

Multiplikatoren-Tagung „Abstinenz Älterwerden“, Münster

29. bis 31. August 2025:

Multiplikatoren-Tagung „Öffentlichkeitsarbeit“, Würzburg

12. bis 14. September 2025:

Multiplikatoren-Tagung „Familie als System“, Stuttgart

28. bis 30. September 2025:

Konferenz der Geistlichen Beiräte zur Seelsorge im Kreuzbund, Würzburg

10. bis 12. Oktober 2025:

Seminar für alle im Kreuzbund: „Umgang mit schwierigen Gefühlen“, Bamberg

17. bis 19. Oktober 2025:

Herbst-Arbeitstagung, Siegburg

24. bis 26. Oktober 2025:

Multiplikatoren-Tagung „Kreuzbund-kompakt“, Hildesheim

29. November 2025:

Bundeskongress (digital)

Hinweis:

Redaktionsschluss für die Ausgabe 4/2025
14. September 2025

Josef-Neumann-Stiftung



Eine gemeinnützige Stiftung für den Kreuzbund e.V.

Spenden

Wie können Sie helfen?

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

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

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

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

IMPRESSUM

Herausgeber/Redaktion:

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

Verantwortlich für den Inhalt:

Gunhild Ahmann

An dieser Ausgabe haben mitgewirkt:

Gunhild Ahmann
Dieter Babetzky
Marianne Holthaus
Rita Laukötter
Dr. Daniela Ruf
Fabian Schroer

Druck:

Thiekötter Druck GmbH & Co. KG, Münster

Titelbild:

Adobe Stock©32765831, aRochau

Rückseite: Monika Pätzold

Auflage: 11.000

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.

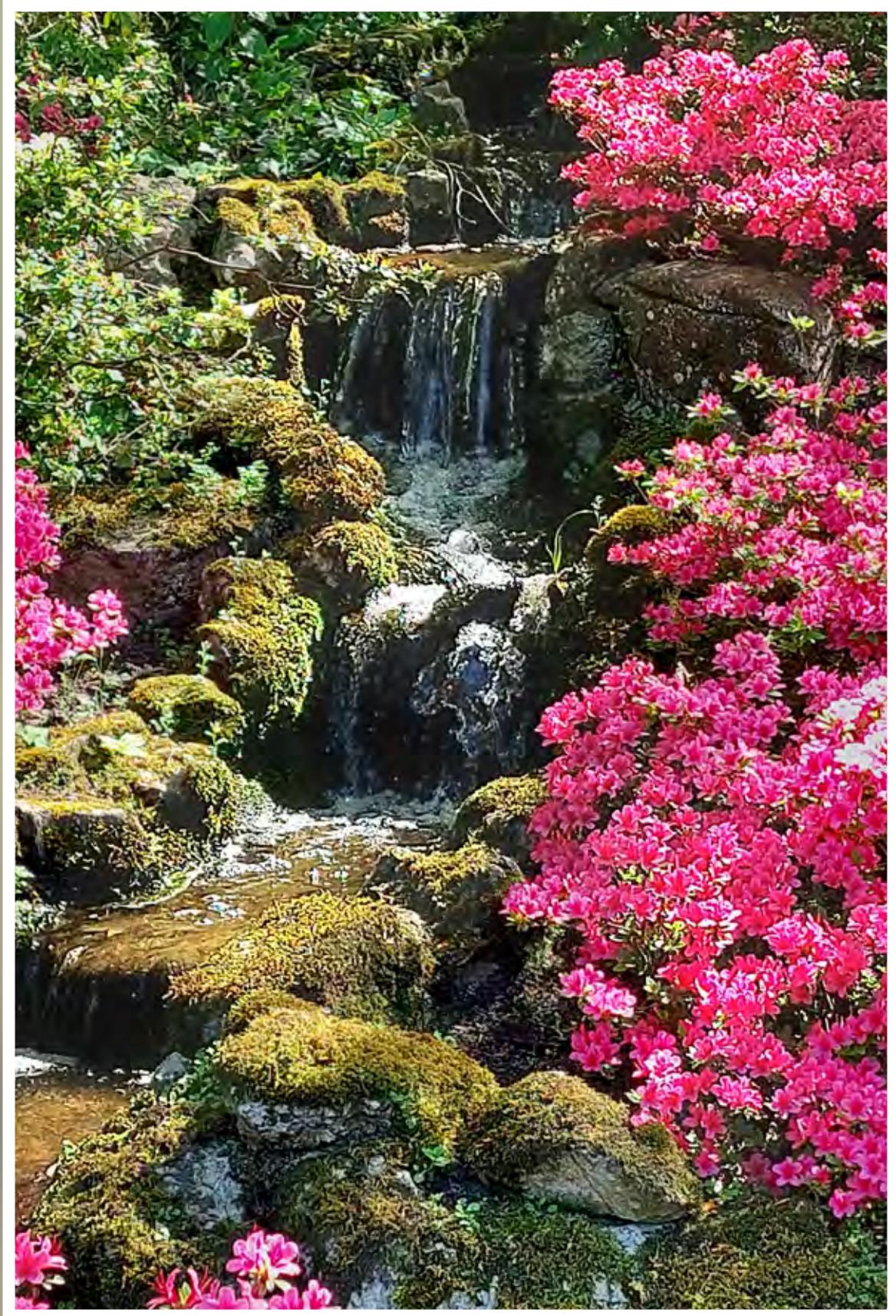
Hinweis:

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.



Wasser ist die treibende Kraft aller Natur.
(Leonardo da Vinci)