GEMEINSAM offen(er)leben

NR. 29 JUNI 2011

KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.

www.kreuzbund-dv-essen.de

Zu dieser Ausgabe

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten,

wenn ich dieser Ausgabe von Gemeinsam einen Titel geben müsste, so würde ich als Überschrift Veränderungen dazu auswählen. Veränderungen unterliegen wir zu fast jeder Zeit. Manche bemerken wir nicht einmal, andere bewirken einen großen Einschnitt in unser Leben. Auch die Entscheidung, nicht mehr zu trinken, einen Weg aus der Sucht zu suchen und ein abstinentes Leben zu beginnen war wohl für alle von uns – Betroffene und Angehörige – eine Veränderung von großer Tragweite.

Es gibt allerdings auch Veränderungen, die wir nicht beeinflussen können. So sind es Krankheiten die wir erleiden müssen und denen man auch erliegen kann. An dieser Stelle und zu diesem Thema, will ich Bernd Droste anführen, der wegen einer schweren Krankheit nicht mehr dem Vorstand zur Verfügung steht. Betroffen macht dann allerdings der Tod von Friedhelm Schwickert, der nach langem und leidvollem Kampf gegen eine schwere Krankheit verloren hat.

So sind dann die Veränderungen die im Vorstand vonstatten gingen, durch diese tragischen Ereignisse überschattet. Auf der 10. Diözesandelegiertenversammlung wurden dann bei den stattfindenden Wahlen weitere Veränderungen beschlossen. Hans Wientges gab seinen stellvertr. Vorsitz ab und kandidierte als Beisitzer, dessen Amt er jetzt innehat. Des Weiteren schieden Hilde Wasner und Christa Brömmel nach acht bzw. vier Jahren aus. Bedauerlicherweise konnte das Amt der Beisitzerin für Frauenspezifische Arbeit nicht besetzt werden und ist daher vakant. Ein ausführlicher Artikel wird darüber informieren. Ebenfalls werden sich die neuen Vorstandsmitglieder in dieser Ausgabe mit einem persönlichen Text vorstellen. Neben einem Nachruf auf Friedhelm Schwickert, werden sie einen Artikel von ihm vorfinden, den er im Jahr 2005 für die Kreuzbund-Stadtverbandszeitschrift von Gelsenkirchen verfasst hat. Auch dieser Artikel befasst sich mit dem Thema Veränderungen.

Des Weiteren befassen wir uns in dieser Ausgabe mit den Themen Sucht und Gewalt, so wie Sucht am Arbeitsplatz. Den Impuls verfasste diesmal wieder unser geistlicher Beirat Pfarrer Wilhelm Wietkamp. Auch aus den Stadtverbänden bekamen wir wieder einige Zuschriften. Darunter ein kritischer, jedoch zum Nachdenken anregender Bericht über die Rauschbrille. Besonders erfreulich ist, dass der Aufruf zu der Aktion „Schreib das Happy End Deiner Geschichte“, in den Gruppen angekommen ist und wir jetzt schon einen Artikel dazu veröffentlichen können; nicht als Bericht, sondern in Versform gebracht.

Doch um noch einmal auf das Thema Veränderungen zu kommen, so wird auf der diesjährigen Bundesdelegiertenversammlung in Erkner bei Berlin, eine Änderung zur Mitgliedschaft im Kreuzbund verabschiedet werden. Aber das wird dann ein Thema in der nächsten Gemeinsam sein.

Herzlichst Uwe Müller

Zum Titelbild

Das Hundertwasserhaus im Grugapark in Essen.

Der Entwurf zu diesem bunten und fantasievollen Haus, war die letzte Arbeit des österreichischen Künstlers – Maler, Grafiker und Zeichner – Friedensreich Hundertwasser. Wenn man seine Werke – Gebäude – betrachtet, so weisen diese keine geraden Linien auf. Und dieses Thema möchte ich in Bezug auf Sucht und Abhängigkeit aufgreifen. So führt ein Weg aus der Sucht auch nicht immer geradlinig, sondern folgt kurvigen Routen, die in den meisten Fällen sehr steinig sind. Doch auch Franz Drabiniok führte im Rahmen der Diözesandelegiertenversammlung ein Hundertwasserhaus als Vergleich zum Kreuzbund an. Er beschrieb den Kreuzbund als ein Gebäude, das im Laufe der Zeit renoviert wurde, manchmal einen neuen Anstrich bekommen hatte. Ich möchte mich dem anschließen und feststellen, dass wir als Suchtkranke und Angehörige ebenso eine bunte Schar verschiedenster Menschen sind – vom Hartz4-Empfänger, der mit dem Rad zur Gruppe kommt, bis zum Besserverdienenden, der dann im Mercedes vorfährt. Aber ein Haus braucht auch ein stabiles Fundament, ohne das würde es recht schnell ein Opfer des Verfalls werden. Das Fundament des Hauses Kreuzbund sehe ich in der Abstinenz eines jeden Mitglieds. Und wie das Hundertwasserhaus im Essener Grugapark ein letzter Entwurf von Friedensreich Hundertwasser ist, so ist der Kreuzbund auch unserer letzte Zufluchtsstätte für ein zufriedenes, abstinentes Leben.

Uwe Müller

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Weggefährtinnen und Weggefährten!

Johannes der Täufer, dessen Hochfest wir am 24. Juni feiern, ist der Schutzpatron des Kreuzbundes. An ihm sehen wir drei charakteristische Züge, die auch für Suchtkranke von Bedeutung sind, damit ihr Leben gelingen kann.

Johannes war ein Mann des maßvollen Lebens.

Von Anfang an war für Johannes eine asketische Lebenshaltung bestimmend. Ein Engel verkündete dem Zacharias vor der Geburt des Kindes: „Er wird groß sein vor dem Herrn. Wein und andere berauschende Getränke wird er nicht trinken.“ (Lk 1, 15) (Das war vermutlich der aus-

Impressum **Herausgeber:** Kreuzbund Diözesanverband Essen e. V., Niederstr. 12-14, 45141 Essen, Tel.: 0201 / 3 20 03 45 **Redaktion:** Artur Fensky, Klaus Heckhoff, Hans-Joachim Hönscher, Klaus Kölsch, Uwe Müller **Verantwortlich für den Inhalt:** Uwe Müller, E-Mail: uwe-mueller-ge@arcor.de **Gestaltung:** eWe 48282 Emsdetten
Herstellung: Medienhaus Ortmeier, 48369 Saerbeck, Tel.:02574-9388-0 **Titelbild:** Uwe Müller (Hundertwasser Haus Essen, im Grugapark)
Redaktionsschluss: Für die nächste Ausgabe (Nr.30, Dezember 2011) 23. Oktober 2011

Bei unverlangt eingesendeten Manuskripten besteht kein Anspruch auf Abdruck und Rücksendung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Verfassers wieder, die sich keineswegs mit der Auffassung des Verbandes decken muss. Die Redaktion behält sich vor, Artikel und Leserbriefe gegebenenfalls zu kürzen. Beiträge, die nach Sinn und Gedanken gegen unsere Satzung verstoßen oder dem Kreuzbundgedanken widersprechen, können nicht veröffentlicht werden.

schlaggebende Grund für seine Wahl zum Schutzpatron des jungen Abstinentenvereins.) Johannes zog es in die unwirtliche judäische Wüste. Ein grobes Gewand aus

Kamelhaaren mit einem Ledergürtel waren seine Bekleidung. Er ernährte sich von Heuschrecken und wildem Honig. Als Jesus einmal zu den Menschen über die Sendung des Johannes sprach, fragte er sie: „Was habt ihr denn da draußen in der Wüste überhaupt gesucht? Habt ihr einen Mann gesucht in üppigen, weichlichen Kleidern? Doch wohl nicht. So etwas findet man nicht in der Wüste. Leute, die fein gekleidet sind, findet man in den Palästen der Könige. Aber eins habt ihr gefunden: einen großen Propheten! (vgl. Mt 11,7-9) Johannes der Täufer wusste, dass man sich in Zucht nehmen muss zu einem maßvollen Leben, wenn die Kräfte des Geistes sich entfalten sollen. Durch solch ein maßvolles Leben wurde Johannes frei, frei für seine Sendung und frei, um die Erfüllung eines großen Lebens zu empfangen.

Was wir an Johannes sehen, ist von besonderer Bedeutung für die Einwirkung auf abhängigkeitskranke Menschen und im heilenden Bemühen. Es geht ja darum, sie erleben zu lassen, dass die vordergründige Befriedigung menschlicher Bedürfnisse zu ihrer Unstillbarkeit führen kann, dass weniger darum oft mehr ist und dass Verzicht nicht arm macht, sondern an vielem reicher.

Johannes war ein Mann der Wahrhaftigkeit.

Aus der Wüste ging er an den nahe liegenden Jordan. Dort kamen Menschen zu ihm, die er zu Umkehr und Buße aufrief und dann taufte. In seiner Predigt nahm er kein Blatt vor den Mund. Er hielt den Menschen den Spiegel vor und sagte es ihnen so, wie sie es brauchten. Er zeigte ihnen, wie sie waren. Johannes scheute sich auch nicht, den Mächtigen die Wahrheit zu sagen und so hielt er dem Herodes seinen Ehebruch vor und tadelte ihn wegen anderer Dinge. Herodes verfolgte ihn darauf mit glühendem Hass und sie suchten eine Gelegenheit, diesen unbequemen Mahner der Wahrheit zu vernichten. Bei seinem Geburtstagsfest kam die Gelegenheit und Johannes bezahlte seine Wahrhaftigkeit mit dem Leben.

Um ein unerschütterlicher, unbeugsamer Zeuge der Wahrheit sein zu können, muss einer wahrhaftig ist mit sich selbst sein und darf sich selbst nicht belügt. Johannes hat diese Wahrhaftigkeit besessen. Er sah sich so, wie er war. Darum hat er auch niemals etwas beansprucht, was ihm nicht zustand! Christus gegenüber hat er sich immer untergeordnet, hat ihm, seinem Herrn, den Vorrang gelassen.

Diese Wahrhaftigkeit mit sich selbst ist ohne Frage überhaupt etwas Grund legendes, aber sie spielt im Zusammenhang mit dem heilenden Tun an abhängigkeitskranken Menschen eine besondere Rolle. Denn der Weg zu einem neuen Leben, wird erst frei, wenn man sich selbst eingestanden hat, an dieser rätselhaften Krankheit zu leiden. Es ist die Frage der Wahrhaftigkeit vor sich selbst.

Man weiß aus Erfahrung, dass es oft Monate dauert, bis jemand sich durchringen kann, dieses Eingeständnis vor sich selbst zu geben. Die Wahrhaftigkeit vor sich selbst ist schwer.

Johannes war ein Mann mit Herz.

Johannes erfuhr eines Tages von seinen Jüngern, Jesus habe jetzt am Jordan mit Taufen begonnen und alle Leute liefen zu ihm hin. Sie waren eifersüchtig. Aber Johannes sagte, das sei ganz in Ordnung so. Er habe niemals etwas beansprucht, was ihm nicht zustehe, und er habe ja vor allen Leuten immer deutlich gesagt, dass er der Messias nicht sei. Und dann fügt er hinzu: „Er muss wachsen, ich aber kleiner werden." (Joh 3, 29) Hier verrät Johannes etwas von seinem Verhältnis zu Jesus. Ohne Frage hatte er eine raue Schale, die barg ein feinfühliges Herz. Das geht aus diesen Worten hervor. Sie decken gleichzeitig die Wurzeln auf, aus denen er seine Sendung erfüllt hat. Diese Wurzeln liegen in der Liebe, von der der Apostel Paulus sagt: „Die Liebe ist großherzig und gütig, sie ereifert sich nicht, prahlt nicht und bläht sich nicht auf ... sie sucht nicht ihren Vorteil ... sie freut sich an der Wahrheit. Sie erträgt alles, glaubt alles, hofft alles, hält allem stand." (1 Kor 13, 4 - 7) Aus dieser Liebe hat Johannes der Täufer gelebt und sie ist der Schlüssel zum Geheimnis seines großen Wirkens. Alles, was Johannes vor den Menschen tat, kam aus einem guten und liebenden Herzen. Bei allem, was er tat, war er mit dem Herzen dabei.

In der Therapie suchtkranker Menschen wird manches medizinische Frage sein, die auch bestimmte Behandlungsmethoden erforderlich macht. Aber die medizinischen Maßnahmen stehen nicht im Vordergrund. Es geht vielmehr darum, den Menschen Mut zu machen und Hoffnung zu geben auf eine neue Lebensqualität und ihnen zu zeigen, wie man echte Lebensfreude bekommen kann. Das geht zweifellos nicht allein mit Grundsatztreue und Wahrheitsliebe, so notwendig beide sind. Das geht nur, wenn die hilfsbedürftigen Menschen Helfern begegnen, bei denen sie spüren, dass sie es gut mit ihnen meinen, dass sie mit dem Herzen dabei sind und dass sie etwas von ihrem Herzen verschenken wollen. Alles andere wäre im Letzten vergebens. Nur aus einem guten Herzen kann das an Beweggründen kommen, was auf den Weg der Heilung führt.

Johannes der Täufer ist nicht nur der Schutzpatron des Kreuzbundes, sondern er ist uns auch Vorbild in unserem Einsatz für andere. Auf seine Fürsprache hin halte der Herr über uns seine schützende und segnende Hand.

W. Wietkamp, Pastor (Geistlicher Beirat im Kreuzbund)

† Friedhelm Schwickert ist tot.

Friedhelm Schwickert ist am 19. Februar 2011 im Alter von 64 Jahren verstorben.
Er hat den Kampf gegen seine Krebserkrankung verloren.
Obwohl wir ihn bei seiner schweren Krankheit begleitet hatten,
kam für uns sein Tod doch überraschend.
Friedhelm gehörte dem Diözesanvorstand fast genau vier Jahre an.
Sein Arbeitsbereich „Öffentlichkeitsarbeit“ war für ihn maßgeschneidert.
Er hat ihn mit so viel persönlichen Einsatz belebt. Auch unsere Verbandszeitung „Gemeinsam“
wurde von Friedhelm geprägt und brachte ihm auch über unsere Verbandsgrenzen
hinaus breite Anerkennung ein.
Als Friedhelm mir im Januar erklärte, dass er krankheitsbedingt auf eine weitere
Kandidatur verzichten müsste, war nicht nur ich betroffen.
Ich merkte in diesem Gespräch sehr deutlich, wie schwer es Friedhelm fiel,
diese sehr erfolgreiche Arbeit nicht mehr fortsetzen zu können,
weil die Kraft dazu fehlte.
Wir werden Friedhelm als einen humorvollen und sehr liebenswerten Menschen
in Erinnerung behalten, der mit seiner Hilfsbereitschaft, seinem Charme,
seiner seinem Gegenüber zugewandten Art
die Menschen für sich gewinnen konnte.
Ich gehe sehr sparsam mit dem Begriff „Freund“ um. Ich denke,
mit Friedhelm habe ich – haben wir – einen Freund verloren.
In Gedanken sind wir bei seiner Frau Gisela und seinem Sohn Daniel.

Franz Drabiniok

Herbstgedanken

Ja da ist sie ja noch, die Bank auf der ich oft gesessen hatte. Ich hielt mein Fahrrad an und setzte mich wieder einmal dort hin. Ein Jahr ist es etwa her, da saß ich fast täglich hier. Damals genoss ich die braun-rötlich gefärbten Blätter an den Bäumen und auf den Wiesen gar nicht. Die träge dahin tuckernden Schiffe nahm ich kaum wahr. Das Gezwitscher der Vögel war mir gleichgültig. Auch das aufgeregte hin- und her hüpfen der großen und kleinen Kaninchen auf den Wiesen war Nebensache. Mich interessierten mehr die Flaschen, die ich auf dem Gepäckträger meines Fahrrades hatte. Einen Schluck kann ich ja mal trinken, dachte ich damals. Dann geht es mir etwas besser. Es blieb natürlich nicht bei einem Schluck Bier. Nach der zweiten Flasche sah alles schon etwas besser aus. So oder so ähnlich lief jeder Vormittag ab. Mal mehr und mal weniger Alkohol. Meist mehr, und morgen gehe ich zum Krankenhaus zur Entgiftung. Am nächsten Morgen saß ich wieder hier. Doch irgendwann passierte es.

Ich entschied mich nicht mehr zu trinken und ging ins Krankenhaus. Während der Entgiftung lernte ich eine Krankenschwester kennen, die mich fragte, ob ich schon einmal zu einer längeren Therapie war oder an einer Selbsthilfegruppe teilgenommen hätte. Das musste ich verneinen. „Hast du denn einmal Lust mit mir in eine Kreuzbundgruppe zu gehen?“ Fragte sie. Ich willigte ein. Etwas Besseres hätte mir nicht passieren können. Sind es erst zwei Jahre her, dass ich im Kreuzbund bin und nicht mehr trinke? Aber immerhin.

Ach, da schreckt mich eine lästige Wespe aus meinen Gedanken. Jetzt sitze ich schon eine Stunde auf der Bank und schaue in den mit wenigen Wolken bedeckten Herbsthimmel. Ist das nicht schön hier zu sein und sich über das Plätschern der kleinen Wellen, die sich an der Uferbefestigung brechen, zu freuen. In der Ferne ziehen einige dunkle Wolken auf. Es ist für mich ein Zeichen, mein Fahrrad zu nehmen um zufrieden nach Hause zu fahren.

Denn es geht mir gut, wirklich gut.

Friedhelm Schwickert (2005) † 19.02.2011)

Diözesandelegiertenversammlung 2011

Am 19.03.2011 fand in der Katholischen Akademie „Die Wolfsburg“ in Mülheim an der Ruhr die 10. ordentliche Delegiertenversammlung des Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V. statt. Die Versammlung begann mit der Heiligen Messe in der Hauskapelle. Sie wurde von unserem Geistlichen Beirat Wilhelm Wietkamp gehalten.

Nach der Begrüßung durch den Diözesanvorsitzenden Franz Drabiniok und einer Gedenkminute für die verstorbenen Weggefährten Friedhelm Schwickert (Beisitzer im DV für Öffentlichkeitsarbeit) und Andreas Putschli (stellvertretender Bundesvorsitzender) stellten die Vorstandsmitglieder ihren Jahresbericht der einzelnen Arbeitsbereiche vor. Die Berichte von Elke van Waasen (Bereich

DJMiK) und Holger Altmann (Bereich Seminarwesen) wurden wegen entschuldigter Abwesenheit verlesen. Ebenso der Bericht des Geschäftsführers Bernd Droste, der wegen einer schweren Erkrankung sein Amt bereits niedergelegt hatte. Die Berichte aus den einzelnen Arbeitsbereichen waren kurz und aufschlussreich zusammen gefasst. Nach dem Bericht der Kassenprüfer und der Aussprache zu den Berichten wurde auf Antrag von Werner Frochte der Vorstand entlastet und ihm eine hervorragende Arbeit bestätigt. Danach erfolgte die Verabschiedung der ausscheidenden Vorstandsmitglieder Hilde Wasner und Christa Brömmel. Nach der anschließenden Mittagspause gab Franz Drabiniok noch einen Ausblick über die Entwicklung der Mitglieder und die angestrebte Veränderung bei der Mitgliedschaft im Verband. Über die inzwischen beantragten Änderungen in Sachen Mitgliedschaft wird auf der Bundesdelegiertenversammlung vom 13. – 15.05.2011 in Berlin abgestimmt.

Nachdem Karljosef Krawinkel zum Wahlleiter und vier weitere Delegierte in die Wahlkommission berufen wurden begannen die anstehenden Neuwahlen. 110 Wahlberechtigte waren anwesend. Neu in den Vorstand wurden Michael Hülsen (Gelsenkirchen) als 1. stellvertretender Vorsitzender, Ralf Braun (Essen) als Geschäftsführer) sowie Hans Wientges (Oberhausen) und Uwe Müller (Gelsenkirchen) als Beisitzer gewählt. Die Kassenprüfer Rolf Janshen (Essen) und Wolfgang Schneider (Essen) wurden wieder gewählt. Als Ersatzkassenprüfer stellten sich Christian Asmussen (Duisburg) und Karl-Heinz Grisa (Bottrop wieder zur Verfügung. In der letzten Wahlhandlung wurden noch die Bundesdelegierten einschließlich Ersatzdelegierte (insgesamt 8) für die Amtszeit 01.07.2011 – 30.06.2015 gewählt. Dies waren in der Reihenfolge der erhaltenen Stimmen: Monika Drabiniok (Essen), Klaus Nickel (Bochum), Jürgen Pust (Essen), Wolfgang Schneider (Essen), Gerd Löbert (Bottrop), Ulf Busen (Bottrop , Elke van Waasen (Mülheim), Hans Wientges (Oberhausen).

Nachdem sich der neue Vorstand den Delegierten präsentiert hatte, verabschiedete Franz Drabiniok alle in ein sonniges Restwochenende.

Klaus Heckhoff

Vorstandsklausur im Kardinal-Hengsbach-Haus

Das Kardinal-Hengsbach-Haus von außen betrachtet, einfach und funktionell, eingebettet in einem Park, der zum Entspannen und Verweilen einlädt. Bischöfliche Tagungsstätte für Priesterfortbildung, Pastorale Bildung und Exerzitien im Bistum Essen. Aber auch Treffpunkt unterschiedlicher Gäste und Gruppen. Innen allerdings weitläufige Räume von klarer Struktur aus Beton, Stein und Holz, die durch die vielen Kunstwerke – Bilder und Skulpturen – ein sakrales Kolorit bieten. Der Mittelpunkt sicher der offene Kreuzgang mit der Glocke, der an ein römisches Atrium erinnert. In dieser angenehmen Atmosphäre fand am Wochenende vom 1.–3. April die konstituierende Vorstandsitzung und Klausurtagung des Kreuzbund Diözesanverbands Essen e.V. statt.

Es ging vor allem um die Umverteilung des Geschäftsverteilungsplans, der Bearbeitung von Terminen und Terminabsprachen, um die Zuständigkeiten der Arbeitsbereiche auf Bundesebene und die Aufteilung der Patenschaften für die einzelnen Stadtverbände und dem Kreisverband Ennepe-Ruhrkreis. Die Ergebnisse der Arbeit dieser Vorstandsklausur sind am Ende dieses Berichts zu finden. Ebenfalls ging es um Formalien, mit denen sich gerade die neuen Mitglieder des Vorstands, Ralf Braun, Michael Hülsen und Uwe Müller bekannt machen mussten. An dieser Stelle will ich nicht vergessen, auf Barbara Kölsch aus der Geschäftsstelle des Kreuzbund DV hinzuweisen, die uns – wie bei jeder Vorstandssitzung – organisatorisch begleitet und unter Anderem für die Erstellung der Protokolle zuständig ist.

Die Sitzung begann wie jede Vorstandsitzung mit einem geistlichen Wort unseres geistlichen Beirats Pfarrer Wilhelm Wietkamp. Sicherlich ein Zugeständnis an Tradition und Zugehörigkeit in der katholischen Kirche. Ein für den Vorstand wichtiger Punkt war auch die ausführliche und sehr offen vorgetragene Vorstellungsrunde. Hier war ersichtlich, dass wir alle eine Vergangenheit bewältigt haben, auf die wir in vielerlei Hinsicht sicher nicht stolz sein können, aber es mit Hilfe unseres Kreuzbund geschafft haben zufrieden abstinent zu leben. Auch für uns ist die Kreuzbundgruppe immer noch das Fundament der Trockenheit.

Der neue DV-Vorstand von links nach rechts: Uwe Müller, Michael Hülsen, Hans Wientges, Ralf Braun, Franz Drabiniok, Holger Altmann, Elke van Waasen, Klaus Kölsch, Klaus Nickel, Wilhelm Wietkamp

Doch neben der Tätigkeit im Gremium nahm die Zeit zwischen den Arbeitsepisoden auch eine wichtige Stellung ein. Wer schon einmal an einem Kreuzbund-Seminar teilgenommen hat, wird dem zustimmen. Gerade während dieser Zeit lernt man einander noch besser kennen. Natürlich auch bei dem obligatorischen Eis essen, das schon zu solchen Anlässen Tradition ist. Den Abschluss dieses Wochenendes war dann am Sonntag die Heilige Messe, die Pfarrer Wilhelm Wietkamp in der Franziskus-Kapelle für den Vorstand hielt.

Vorsitzender – Franz Drabiniok (Stadtverband Essen) – Vertretung des Diözesanverbandes, inner- und ausserverbandlich, Finanzsponsoring

1. stellv. Vorsitzender – Michael Hülsen (Stadtverband Gelsenkirchen) – Vertreter des Vorsitzenden in allen oben genannten Bereichen nach Absprache bzw. Bedarf - Beauftragter für den Arbeitsbereich „Alterspezifische Arbeit“ (Senioren) – Ansprechpartner für den Kreisverband Ennepe-Ruhr.

2. stellv. Vorsitzende – Elke von Waasen (Stadtverband Mülheim an der Ruhr) – Vertreterin des Vorsitzenden in allen oben genannten Bereichen nach Absprache bzw.

Bedarf – Beauftragte für den Arbeitsbereich „Alterspezifische Arbeit“ (Die jungen Menschen im Kreuzbund = DJ MiK) – Ansprechpartnerin für den Stadtverband Essen.
Geschäftsführer – Ralf Braun (Stadtverband Essen) – Beauftragter für die finanzielle Förderung von Aktivitäten der Stadtverbände und des Kreisverbandes und Gruppen durch den Diözesanverband Essen (DV-Zuschuss) – Beauftragter für Fördermittel und -anträge – Ansprechpartner für den Stadtverband Bottrop.
Kassierer – Klaus Kölsch (Stadtverband Mülheim an der Ruhr) – Rechnungswesen – Kontakt mit dem Finanzamt in allen Belangen – Ansprechpartner für den Stadtverband Bochum.
Beisitzer – Hans Wientges (Stadtverband Oberhausen) – Beauftragter für den Arbeitsbereich „Familie als System“ - Ansprechpartner für den Stadtverband Duisburg
Beisitzer – Klaus Nickel (Stadtverband Bochum) – Beauftragter für den Arbeitsbereich Gender „Geschlechter gerechte Arbeit (Männer) “ – Kommissarisch: Beauftragter für den Arbeitsbereich Gender „Geschlechter gerechte Arbeit (Frauen) “ – Ansprechpartner für die Stadtverbände Gladbeck und Gelsenkirchen.
Beisitzer – Holger Altmann (Stadtverband Duisburg) - Beauftragter für den Arbeitsbereich „Bildung / Basiswissen“ - Ansprechpartner für den Stadtverband Mülheim an der Ruhr.
Beisitzer – Uwe Müller (Stadtverband Gelsenkirchen) – Beauftragter der den Arbeitsbereich „Öffentlichkeitsarbeit“ – Erstellung der Zeitschrift GEMEINSAM des Diözesanverbandes – Ansprechpartner für den Stadtverband Oberhausen.
Geistlicher Beirat – Pastor Wilhelm Wietkamp (Stadtverband Essen) – Beauftragter für den Arbeitsbereich „Seelsorge“ - Seelsorgerische Begleitung der Arbeit des Diözesanverbandes.
Ständiger Gast im Vorstand – Hildegard Pleuse – Unterstützung und Beratung des Vorstandes als zuständige Referentin des Diözesan-Caritasverbandes.
In der Geschäftsstelle – Barbara Kölsch (Stadtverband Mülheim an der Ruhr) Der vollständige Geschäftsverteilungsplann ist im Internet auf der Homepage des Kreuzbund Diözesanverband www.kreuzbund-dv-essen.de einsichtlich.

Uwe Müller

Ralf Braun

Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.
(F. Kafka)

Hallo Weggefährten, hier nun ein paar Zeilen von mir. Mein Name ist Ralf Braun und ich bin 1963 in Köln geboren. In meinem ersten Leben bin ich Koch gewesen und habe in einigen Küchen im In- und Ausland gearbeitet. Dieses Leben hat im Dezember 2003 ein Ende gefunden, mit meinem völligen, alkoholbedingten Zusammenbruch. – Nach einer Kur und einigen Umzügen bin ich 2005 nach Essen gekommen und habe hier mein zweites Leben begonnen, indem ich unter anderem eine Umschulung zum Großhandelskaufmann erfolgreich in 2008 abgeschlossen habe. (Im BfW Oberhausen/IHK Essen). Seit meiner Entgiftung im Phillippusstift 2005 bin ich trockener Alkoholiker und besuche seitdem regelmäßig die Gruppe Essen-Borbeck 6 in der ich auch gerne Kreuzbundmitglied geworden bin. Dort habe ich großen Rückhalt und Zuspruch erfahren und habe mit Hilfe der Weggefährten gelernt zufrieden und stabil abstinent zu Leben.- Durch diese Hilfe und durch die Gruppenarbeit habe ich schon früh gewusst, dass auch ich mich in die Kreuzbundarbeit einbringen möchte. – „Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“ Und so möchte ich diesen guten, sinnvollen Weg weiter gehen und freue mich auf die Aufgaben und die Zusammenarbeit mit euch.

Ralf Braun

Michael Hülsen

Eine neue Herausforderung

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten, ich stell‘ mich dann mal vor. Ich bin der Michael Hülsen, bin 53 Jahre jung, in Monheim am Rhein geboren. Das liegt genau zwischen Köln und dem bekannten Dorf an der Düssel. Selbstverständlich bin ich katholisch wie die meisten richtigen Rheinländer. Ich habe zwei erwachsene Kinder, bin verheiratet und lebe in Gelsenkirchen. Seit Juni 2006 bin ich Mitglied der Kreuzbundgruppe Buer 2. Meine Gruppe unterstützt mich auf meinem Weg für eine zufriedene Abstinenz, sie gibt mir Halt, Kraft und Orientierung. Ich treffe hier auf Weggefährten und Freunde die mich annehmen so wie ich bin – mit allen meinen Schwächen und Stärken. Sie unterstützt mich auf in meinem Streben für ein würdevolles Leben. In meiner nassen Zeit war mein Leben alles andere als würdevoll! Seit 2009 bin ich Mitglied im Vorstand des Stadtverbandes Gelsenkirchen und dort u.a. für das Seminarwesen verantwortlich. Im März dieses Jahres bin ich zum 1. Stellv. Vorsitzenden im DV Essen gewählt worden. Ich freue mich auf viele neue Kontakte und hoffe in dieser Position mit Euch und Eurer Unterstützung einiges bewegen zu können.

Michael Hülsen

Uwe Müller

Du musst ein würdiges Ziel wählen!
Und du darfst es nie aus den Augenverlieren!

Mein Name ist Uwe Müller. Ich bin 56 Jahre alt, alkoholkrank und seit mehr als sieben Jahren trocken. Zurzeit bin ich noch verheiratet, lebe mit meiner jüngsten Tochter zusammen, der ich einen suchtfreien Raum eingerichtet hab. Drei weitere Kinder sind schon erwachsen und haben ihre eigenen Wohnungen. Seit meiner Abstinenz

habe ich das Leben als Co-Abhängiger kennen gelernt und dabei festgestellt, wie schwer der Weg daraus ist.
Im Jahr 2004 habe ich dann, vier Monate nach meiner Entgiftung, eine Langzeittherapie in Duisburg-Walsum, Fachklinik St. Camillus gemacht. Hier habe ich zum ersten Mal die Zeitungsarbeit kennen und lieben gelernt. Noch bis Ende 2008 war ich als Ehemaliger mit im Radaktionsteam der Patientenzeitung ***Einblick.*** Doch die Zeitungsarbeit verfolgte mich weiter. So habe ich bei der Erstellung der Patientenzeitung – ***Treffzeit*** – des Caritas-Treffpunkts und Beratungsstelle für psychisch Kranke mitgewirkt. Für den Kreuzbund habe ich in der Stadtverbands-Zeitung Gelsenkirchen Artikel geschrieben und war neben Reinhold Adam und Friedhelm Schwickert mit im Redeaktionsteam. Doch auch für ***Gemeinsam, Weggefährte und Sozialcourage,*** habe ich schon geschrieben.
Mir war jedoch schon früh klar, dass es mir nicht ausreichen würde, nur eine Gruppe zu besuchen. Ich wollte die Hilfe, die ich durch meine Gruppe und den Kreuzbund bekommen hatte, an andere weitergeben. Ein wichtiges Thema war und ist Kinder aus suchtbelasteten Familien. Damit hatte ich mich befasst und auf Fachtagungen informiert.
Das Zertifikat zur standardisierten Gruppenleiterausbildung habe ich 2009 erhalten und war auch einige Zeit Gruppenleiter einer Kreuzbundgruppe.
Mit meiner Aufgabe im Kreuzbund-Diözesanverband, als Beauftragter für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, habe ich mir als Ziel gesetzt, mehr Verständnis für Suchtkranke, und speziell für den Kreuzbund zu erreichen.
Wer etwas mehr über mich erfahren will, kann sich auf meiner Homepage umsehen (www.umueller.org).

Uwe Müller

Alkohol in der Arbeitswelt.

Das Alkoholproblem begegnet uns täglich und fast überall. So ist es klar, dass das Problem auch vor unseren Firmen, Behörden, ja eigentlich vor nichts HALT macht. Obwohl sich in den letzten Jahren in vielen Unternehmen, quer durch alle Branchen, eine Menge in Richtung Sucht-Abhängigkeitserkrankungen getan hat, bleibt noch viel zu tun. Immer noch haben Geschäftsführungen, Vorgesetzte und Mitarbeiter große Probleme die Abhängigkeit oder psychische Erkrankungen ihrer Angestellten oder Kollegen, als eine Krankheit wie jede andere zu sehen.
Glücklicherweise erleben wir aber langsam eine andere Einstellung zu dieser Problematik. Es werden Betriebsvereinbarungen abgeschlossen in denen ein genauer Stufenplan beschrieben ist, wie man mit von Suchtmittel abhängigen Mitarbeitern umgehen wird. Betriebliche Ansprechpartner Sucht- oder Suchtkrankenhelfer werden ausgebildet und Vorgesetzte werden geschult. Es werden die vorhandenen Hilfsangebote aufgezeichnet. Ganz deutlich nach der Devise, `HELFEN GEHT VOR KÜNDIGEN`.
Es ist klar geworden, dass Suchtprobleme nicht nur gesellschaftlich bedeutsam sind, sondern auch Unternehmen und Verwaltungen in zunehmenden Maße belasten. In Bezug auf die volkswirtschaftlichen Verluste, und Modellrechnungen weisen darüber hinaus nach, dass die durch Alkoholismus bedingten Minderleistungen und Arbeitsausfälle einen meist unterschätzten Faktor darstellen. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) schätzt die Zahl der alkoholabhängigen oder -gefährdeten Arbeitnehmer auf 5%bis 10%, darunter ein erheblicher Anteil Frauen und Jugendlicher (Daneben ist die `Dunkelziffer` natürlich nicht bekannt). Man schätzt den Schaden für Staat und Wirtschaft allein durch Fehlzeiten im Betrieb, geringere Leistungen sowie Unfälle auf jährlich ca. 40 Milliarden Euro. Selbst für die Betriebe sind die Folgekosten nicht unerheblich; Fachinstitute Schätzen diese auf 25% der betrieblichen Gesamtkosten.
Insofern kann ein Programm auch zur innerbetrieblichen Hilfeleistung für alkoholgefährdete und -kranke Mitarbeiter eine erhebliche Kosteneinsparung erzielen. Vor allem Führungskräfte haben alkoholbedingten Schaden als Kostenfaktor unterschätzt und die Bedeutung der Sucht vielfach nicht erkannt. Die Erfahrungen zeigen jedoch dass diesbezüglicher Problemdruck eine zunehmende Handlungsbereitschaft hervorruft, umso mehr, wenn das Management sich vor Augen führt, dass betriebliche Kosten u.a. entstehen können durch:

- deutlich qualitative und quantitative Minderung der Arbeitsleistung
- suchtmittelbedingten Fehlentscheidungen auch in Führungsebenen
- alkoholbedingte Arbeitsunfälle
- Reklamationen
- erhöhte Krankenfehlzeiten
- kurz- und längerfristiger Personalersatz
- Kosten durch Disziplinarmaßnahmen durch Vorgesetzte
- Intensive Betreuungsmaßnahmen durch Vorgesetzte Umorganisation der Arbeit durch Vorgesetzte
- Versetzung an einen anderen Arbeitsplatz

Kaum messbare betriebliche Kosten entstehen ferner durch Imageverlust in der Öffentlichkeit. Kundenkontakt mit Alkoholfahne und daraus resultierenden Beschwerden. Ebenfalls lässt sich eine Verschlechterung des Betriebsklimas kaum in Zahlen ausdrücken. Deswegen sollte man sich dem Problem stellen und auch nach außen demonstrieren.
Wir haben das Problem erkannt und sind bereit etwas dagegen zu tun. Was kann ich als Vorgesetzter oder Kollege tun? Ich glaube, dass Mitarbeiter und Vorgesetzte auch etwas sensibler geworden sind, was den Umgang mit Kollegen betrifft, die auf einmal irgendwie `komisch` geworden sind. Aber wie ich mich als Kollege oder Vor-

gesetzter richtig verhalten soll, damit tun sich die meisten doch noch recht schwer. Mit richtig meine ich einfach, mich so zu verhalten, dass es für den Betroffenen und die Firma den größten Nutzen bringt. Das heißt, dass der Betroffene so schnell wie möglich angesprochen wird, ihm sollte klar gemacht werden, dass sein Verhalten auffällt. Dass ich Gerüche wahrnehme, die bei mir das Gefühl hervorrufen, dass da etwas nicht stimmt. Das seine Arbeitsleistung schon besser war und mir vermehrt überraschend genommen Urlaubs-oder Gleittage auffallen, sowie nachträglich entschuldigte Fehl-oder Krankheitstage. Sagen sie ihm oder ihr einfach, dass sie sich Sorgen machen und gerne helfen würden. Sagen sie genau, was sie wahrnehmen. Dadurch macht sich der Mitarbeiter/die Mitarbeiterin sich über sein auffälliges Verhalten Gedanken. Aber das Wichtigste ist, er stellt fest, die anderen merken etwas. Ich bin nicht so unauffällig wie ich immer dachte.

Je früher so etwas passiert, desto besser ist das natürlich auch für das Unternehmen. Je länger man zusieht und nichts sagt, desto länger glaubt der Mitarbeiter/die Mitarbeiterin wirklich, alles sei in Ordnung und keiner würde etwas merken, obwohl schon alle über sein Problem oder Verhalten tuscheln. Vorgesetzte und Kollegen sollten im Rahmen ihrer Fürsorgepflicht bereits bei den ersten Signalen eines sich anbahnenden Alkoholproblem den Mitarbeiter offen darauf ansprechen und gemeinsam mit ihm nach Wegen suchen, um zu einem normalen Leben zurückzufinden. Kollegen können zudem durch die aktive Integration des Betroffenen einen wertvollen Beitrag zum Ausweg aus der sozialen Isolation leisten. Nicht ansprechen, ignorieren oder gar decken des Problems ist der einzige Fehler, den sie machen können. Meistens ist es leider so, dass der angesprochene Kollege die von ihnen angesprochenen Tatsachen herunter spielt, aber nach kurzer Zeit geht das alte Verhalten wieder los.

Ein Disziplinarvorgesetzter ist in erster Linie für seine Mitarbeiter verantwortlich. Sprechen sie ihn an. Er sollte an Schulungen teilgenommen haben, die extra zum Thema Sucht eingeführt worden sind und wissen, was zu tun ist. Wenn sie ihren Vorgesetzten in so einem Fall ansprechen, machen sie sich bitte von dem Vorwurf frei, sie würden einen Kollegen denunzieren. Sie denunzieren nicht, sondern sie helfen. Dazu kommt aber auch, wenn jemand seine Aufgaben in der Firma ernst nimmt, ist ihm auch klar, wie er seine Arbeit anzutreten hat. Damit meine ich, er sollte sich darüber bewusst sein, dass er sich morgens nicht mit Restalkohol eine Dienstreise antritt oder immer noch nicht ganz nüchtern in einer Besprechung erscheint. Das alles sind Verstöße gegen seine arbeitsvertraglichen Pflichten und hat arbeitsrechtliche Konsequenzen.

Ich weiß auch, dass die Vorgesetzten keinen einfachen Stand haben. Sie bekommen Druck von oben und sollen zugleich ihre Mitarbeiter motivieren, noch mehr Einsatz zu bringen, als eh schon geleistet wird. Aber gerade deshalb spielen die Vorgesetzten die größte Rolle bei dem Thema Sucht. Sie sind hier Dreh- und Angelpunkte, sie entscheiden, wann ein auffälliger Mitarbeiter angesprochen wird, und das heißt auch wie schnell er eventuell wieder einen voll einsatzfähigen Mitarbeiter hat.

Alkoholismus ist eine Krankheit und kein Zeichen von Willensschwäche. Alkoholkrank kann jeder werden, in jedem Alter, in jeder gesellschaftlichen Position .Deshalb ist es ganz wichtig, dass jeder Betrieb eine `Betriebsvereinbarung Sucht` hat. Diese ist als eine Hilfestellung für betroffene Kolleginnen und Kollegen zu sehen und nicht etwa als Mittel, um den einen oder anderen Kollegen, der nicht mehr so richtig in die Firmen- oder Abteilungsstruktur hineinpasst, loszuwerden. Denn genau das ist es was nicht gewollt ist. Es soll geholfen werden.

Es ist keine Schande, abhängige Kollegen oder Mitarbeiter zu haben, eine Schande wäre allenfalls der unprofessionelle Umgang mit diesem Problem.

Klaus Nickel

Sucht und Gewalt

„Der Weinstock trägt drei Trauben: Die erste bringt die Sinneslust, die zweite den Rausch, die dritte das Verbrechen." (Epiket, 60-140 n. Chr.)

Statistiken

Marianne Holthaus

Laut Polizeilicher Kriminalstatistik wurden im Jahr 2008 von insgesamt 159.178 aufgeklärten Fällen im Bereich der Gewaltkriminalität 52.381 Fälle (32,9%) unter Alkoholeinfluss verübt (2007: 27%). Insbesondere bei den schweren und gefährlichen Körperverletzungsdelikten (44.691 Fälle), deren Anteil im Vergleich zum Vorjahr von 34% auf 34,5% wieder leicht angestiegen ist, ist der Anteil vergleichsweise hoch.

Alkohol und Gewalt in der Partnerschaft

Mehr als jeder dritte Frau (37%) in Deutschland wird mindestens einmal in ihrem Leben Opfer einer Gewalttat. Über die Hälfte (51%) der männlichen Täter standen bei der Ausübung der körperlichen Gewaltakte unter Alkoholeinfluss. Folgen: Um Gewaltakte und psychische Belastungen auszuhalten, greifen viele Frauen auf Alkohol und Medikamente – Schlaf- und Beruhigungsmittel – zurück.

Kinder aus suchtbelasteten Familien

In Deutschland wachsen 2,65 Millionen Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren in suchtbelasteten Familien auf. Das sind in dieser Altersgruppe 18%. Nachweislich kommt es gerade in solchen Familien zu überproportionalen häufigen gewalttätigen Übergriffen gegen Kinder. Sie sind über Gebühr sexueller Gewaltakte und emotionaler Gewalt ausgesetzt. Häufig werden sie Zeuge von häuslicher Gewalt (60%). Jedes dritte Kind aus suchtbelasteten Familien erfährt diese Gewaltakte regelmäßig. Folgen: Nach wissenschaftlichen Studien haben Kinder aus suchtbelasteten Familien das sechsfache Risiko, selber Alkoholabhängig zu werden. Ebenfalls werden Kinder, die Gewalt durch Alkoholeinfluss erlebt haben, in vielen Fällen später selber zu Tätern.

Alkohol und Gewalt unter Jugendlichen

Aus dem Jahresbericht der LKA Niedersachsen - Jugendkriminalität und Jugendgefährdung – geht hervor, dass der Anteil der jugendlichen Tatverdächtigen bei den Ge-

walttaten unter Alkoholeinfluss bei 11% liegt. Bei Jungen im Alter von 13 bis 17 Jahren sind 1/3 der Gewalttaten alkoholbedingt, bei den gleichaltrigen Mädchen sind es sogar 2/3. Ca. 50% der Jungen und 40% der Mädchen mit problematischem Alkoholkonsum sind gefährdet, Opfer von Gewaltakten zu werden. Folgen: Langzeitstudien haben belegt, dass Alkoholkonsum im frühen Jugendalter zu späterer Gewaltakzeptanz führt und im Gegensatz dazu, Gewaltverhalten im Jugendalter zu späterem Alkoholkonsum führt.

Gewalt und Alkohol in der Öffentlichkeit

Bei Großveranstaltungen wie Sport, Karneval oder bei Volksfesten haben laut Polizeiaussage mindestens die Hälfte der Beteiligten an Gewaltausschreitungen vorher Alkohol konsumiert. Fast die Hälfte aller Verstöße gegen die öffentliche Ordnung (46,1%), wie Ruhestörung und Vandalismus geschehen unter Alkoholeinfluss. Folgen: Mehrere deutsche Städte hatten beschlossen, ein Alkoholverbot an bestimmten Wochentagen und bestimmten Plätzen auszusprechen.

(Quelle: www.aktionswoche-alkohol.de/hintergrund-alkohol/gewalt.html)

Zum Thema Sucht und Gewalt stellte die Zeitschrift „Rausch" Fragen an die Kreuzbund-Bundesgeschäftsstelle, die Marianne Holthaus, Suchtreferentin der Bundesgeschäftsstelle, beantwortete. Die folgenden Passagen sind dem Artikel aus dem „Weggefährten", Ausgabe 2/2011 entnommen.

Wie relevant ist „Häusliche Gewalt" überhaupt für die Arbeit der Suchtselbsthilfe?

Marianne Holthaus:

Betroffene Suchtkranke und Angehörige, die noch mit der Bewältigung der akuten Folgen ihrer Suchterkrankung beschäftigt sind, leben auch näher an dem Thema etwaiger häuslicher Gewalt und deren Folgen für die Familie. Viele Selbsthilfemitglieder binden sich über Jahre an ihre Selbsthilfegruppe. Hier spielt die Thematik „Häusliche Gewalt" in der Regel keine Rolle mehr. Für diese Menschen, ist es wichtig, einen freudvollen, genuss- und sinnorientierten Lebensstil zu entwickeln und das Potenzial von Suchtselbsthilfe dafür zu nutzen. Dazu gehört auch, zu verzeihen, nach vorne zu schauen und im Sinne eines ressourcenorientierten Lebensstils belastende Themen rund um die Suchterkrankung so weit wie es geht und sinnvoll ist, hinter sich zu lassen.

Gibt es in Ihren Selbsthilfegruppen eine Art „Schweigepflicht"? Oder werden Fälle von Misshandlung gemeldet, wenn in den Gruppen davon berichtet wird?

Marianne Holthaus:

Funktionierende Sucht-Selbsthilfe ist darauf angewiesen, für ihre Mitglieder (Suchtkranke und Angehörige) einen geschützten Gesprächsraum für angst-, scham- und schuldbesetzte Themen anzubieten. Daher gilt das Verschwiegenheitsgebot („Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt dort!") Sicherlich gilt es in Einzelfällen abzuwägen, inwieweit es Ausnahmen von der Regel geben sollte. Besonders in Fällen von Kindeswohlgefährdung ist ein Hinweis an das zuständige Jugendamt geboten – gleichzeitig ist es wichtig, für ein solches Vorgehen innerhalb der Gruppe für Transparenz zu sorgen.

Wo sehen Sie Verbesserungsbedarf beim Umgang der Suchtselbsthilfe mit dem Thema „Häusliche Gewalt"?

Marianne Holthaus:

Das Thema „Häusliche Gewalt" könnte ggf. auf breiterer Ebene diskutiert werden, sowohl im Rahmen der Gruppenleitungsschulungen als auch im Rahmen der Multiplikatorenschulungen und des Seminarwesens. In manchen Regionen dürfte eine zuverlässigere Vernetzung mit professionellen Hilfeeinrichtungen angezeigt sein.

Uwe Müller

Am 1. Advent mit Thomas Glup im Rathaustheater

Ob in der Komödie „Der Ferienkönig" oder seinen verschiedenen Soloprogrammen, seit vielen Jahren erleben wir Thomas Glup in den unterschiedlichsten Rollen und Inszenierungen. In diesem Jahr wartet der Tausendsassa mit einem besonderen Bonbon auf.

Seit Jahren haben seine Humorvollen Weihnachtslesungen im Rathaustheater Tradition. Wenn die Spielzeit des Theaters nach der Sommerpause im Juli eröffnet wird, sind diese Veranstaltungen stets nach wenigen Tagen ausverkauft.

Exklusiv für den Kreuzbund Diözesanverband Essen wird Thomas Glup das Erfolgsprogramm aus dem vergangenen Jahr wiederholen. So erhalten alle, denen es nicht gelungen ist, in 2010 eine Karte zu ergattern, eine neue Chance. Seit Kindertagen bilden für Thomas Glup Advent und Weihnachten die schönste Zeit des Jahres. Darum kann er auch nicht nachvollziehen, warum die meisten Menschen diese Zeit nicht viel intensiver und fröhlicher genießen. Aus diesem Grund präsentiert er seit Jahren humorvolle, fröhliche sowie nachdenkliche Geschichten und Anekdötchen rund um das Fest Christi Geburt. Wer den Schauspieler und Entertainer kennt, weiß es schon jetzt. Das ist ein wunderbarer Start in die Weihnachtszeit und

ganz nebenbei auch ein gutes Training für das Zwerchfell. Die Matinee am 27. November 2011 beginnt zur gewohnten Zeit um 11.00 Uhr im Rathaustheater Essen. Karten zum Preis von 10,- € können in der Geschäftsstelle unter der bekannten Rufnummer 0201/3200345 vorbestellt werden.

Franz Drabiniok

Frauenarbeitstag

Der erste Frauenarbeitstag des Diözesanverbandes in 2011 fand am 5. März im Fortbildungszentrum des Caritasverbandes für das Bistum Essen statt. Thema des Arbeitstages war „Geschlechtergerechtigkeit – Anspruch und Wirklichkeit einer Konzeption".
Die Referentinnen Bettina Burgsmüller und Hilde Wasner begrüßten die Teilnehmerinnen und stellten uns als Gast Klaus Nickel vor. Klaus Nickel ist Beisitzer im DV Vorstand und zuständig für den Arbeitsbereich „Geschlechterspezifische Arbeit/Männer".
In der Einführungsrunde stellten sich die Teilnehmerinnen vor und erklärten, mit welchen Erwartungen sie hierher gekommen sind. Hierzu wurden Stichpunkte an die Pinnwand geheftet. Die Palette reichte von Heranführen an Aufgaben über geschlechterspezifische Themen und Rollenverteilung bis zur Öffentlichkeitsarbeit.
Wir beschäftigten uns dann mit dem Konzept des Arbeitsbereiches „Geschlechterspezifische Arbeit". Bettina Burgsmüller berichtete über die innerverbandliche Entstehungsgeschichte, die zur Änderung des Arbeitsbereiches beitrug, der aus der reinen Frauenarbeit hervorgegangen ist. In diesem Zusammenhang führte sie auch den Begriff „Gender" ein und beschrieb auch hier die Geschichte seiner Entstehung. Als Aufgabe und Ziele wurden Gesundheit für Männer und Frauen und Geschlechtergerechtigkeit als Querschnittsaufgabe auf allen Verbandsebenen genannt. Für die Stadtverbände bedeutet dies die Benennung von aktiven Frauenbeauftragten, soweit das nicht schon geschehen ist, und aktiver Männerbeauftragten aus den Gruppen, die sich zu regelmäßigem Austausch treffen. Hierzu wird Klaus Nickel die Stadtverbände einladen und mit ihnen diskutieren.
In der anschließenden Kleingruppenarbeit haben wir mit Hilfe von Zeitschriften, Papier, Schere und Kleber Bilder von Männern und Frauen gestaltet, um Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Frauen und Männern optisch darzustellen. Bei dieser Arbeit mit viel Harmonie haben wir festgestellt, dass in jedem Menschen Kostbares und Unverwechselbares steckt. In einer Gemeinschaft macht doch alles mehr Spaß. Dies gilt natürlich auch für die Mitarbeit im Verband auf den unterschiedlichsten Ebenen.

Hilde Wasner

Am Ende waren sich alle einig, das Klaus Nickel eine Bereicherung des Arbeitstages war. Wir haben den Vorschlag gemacht, im nächsten Jahr einen der zwei Arbeitstage gemeinsam mit an Männerarbeit interessierten Männern durchzuführen, um mit ihnen zusammen an dem Thema weiter zu arbeiten. Wir waren der Meinung, dass das ein Versuch wert ist. Männer meldet euch bei Klaus Nickel!!
Im abschließenden gemütlichen Teil bei Kaffee und Kuchen haben wir Hilde Wasner verabschiedet da diese auf der Delegiertenversammlung am 19. März nicht mehr für die Position als Frauenbeauftragte kandidiert. Es fiel uns schwer, sie gehen zu lassen und wünschten ihr alles Gute für das was sie jetzt machen will. So ging ein arbeitsreicher Tag zu Ende.

Hanni Heckhoff (Frauensprecherin Gruppe Mülheim Eppinghofen)

Eine Vierstädte-Ausflugsfahrt der Kreuzbund-Gruppe Essen-Katernberg

nach Oberwiesenthal, Prag, Dresden und Weimar am 21.10.2010

Im Januar 2010 beschlossen 15 Weggefährten einen Bildungsausflug in die oben genannten Städte zu starten. Das ist uns nach wöchentlichem intensivem Sparen gelungen. Zu unserem Stützpunkt Oberwiesenthal, im schönen Erzgebirge, fuhren wir am 21.Oktober gegen

Gruppe Essen-Katernberg

6:00Uhr. Wir wurden um 15:00Uhr mit tags zuvor gefallenem Schnee empfangen. Unser gebuchtes Hotel am Fichtelberg liegt in 1100m Höhe. Nach einem Stadtrundgang und einem leckeren Abendessen (kaltes und warmes Buffet) beendeten wir den ersten, sehr anstrengenden Tag.
Am 22.Oktober fuhren wir nach Prag, genannt die goldene Stadt und Hauptstadt von Tschechien. Die Hauptsehenswürdigkeiten konnten wir in einem 6-stündigen Stadtrundgang bewältigen. Unser Gruppenbild entstand beim heiligen Nepomuk auf der Karlsbrücke. Nach einem wiederum schmackhaften und reichhaltigen Abendessen fielen wir nach einem gemütlichen Beisammensein in unsere Betten. Wir merken an: „Bildung kostet nicht nur Geld, ist anstrengend, fördert aber die Gemeinschaft"!
Von Oberwiesenthal ging die Fahrt am dritten Tag in die

sächsische Landeshauptstadt Dresden, auch das Elbflorenz genannt. Am Frühstückstisch gratulierten wir unsere Weggefährtin Edith Marten, zu ihrem 60. Geburtstag mit einem zünftigen Ständchen.
Dresden war im 2. Weltkrieg weitgehenst total zerstört. Wir sahen eine Wiederherstellung, die Ihresgleichen sucht. Gegen 10:30 begannen wir zunächst eine Rundfahrt mit dem Bus durch die Innenstadt. Wir sahen die Drei-Königskirche, die Königstraße, den goldenen Reiter (August der Starke), die Semper-Oper, die Brühlsche Terrasse, drei Elbschlösser, die weiße Flotte auf der Elbe. Bei einem geführten Rundgang sahen wir zwanzig weitere Sehenswürdigkeiten. Gegen 18:00Uhr endete unser Tagesausflug im Oberwiesenthal mit einem herrlichen Ausblick vom Ficht. Der am Abend stattfindende Schwarzbieranstich fiel für uns aus technischen und gesundheitlichen Gründen aus. Stattdessen konnten wir in einer kommunikativen und gemütlichen Runde unsere Eindrücke vertiefen, so dass wir abermals einen erholsamen Schlaf verdient hatten.
Die vierte und letzte Station führte uns nach Weimar, Stadt der Dichter und Denker. Genau wie am Tag zuvor, begann unsere Fahrt vorher am Frühstückstisch mit einer Geburtstagsgratulation für unseren Weggefährten Jürgen Dröse. Die Fortsetzung der Gratulation fand auf der Fahrt nach Weimar statt. Zwei Mitreisende hatten Geburtstag, 60 und sogar 87 Jahre jung. Abschied von Oberwiesenthal bei Regen, doch Weimar empfing uns mit Sonnenschein. Da wir im vergangenen Jahr schon Weimar, Erfurt und Eisenach besucht hatten, konnten wir und den geführten Rundgang schenken. So unternahmen wir selbst etwas, wandelten auf Goethes Spuren in dem großen Lustgarten an der Ilm, besuchten sein Gartenhaus. Nach dem Verzehr einer leckeren, original Thüringer Rostbratwurst und einem Aufenthalt in einer Eisdiele, ging es auf die Heimreise.
Für unsere Gruppe war diese Fahrt aus vielerlei Sicht sehr wertvoll. Wertvoll nach einem alten Spruch, der auch heute immer noch Bestand hat. ***„Gemeinsam geht vieles besser"!***

Manfred Kasig (stellv. Gruppenleiter)

Tag der Begegnung

Der Kreuzbund Stadtverband Mülheim an der Ruhr hat am 05.12.2010 einen Tag der Begegnung im Saal der Gaststätte „Haus Union" in Mülheim-Styrum für die Kreuzbündler, Angehörige und Freunde veranstaltet. Bernd Pörtener als Stadtverbandsvorsitzender eröffnete die Veranstaltung vor etwa 100 Besuchern die trotz winterlicher Wetterbedingungen gekommen waren. Bernd Pörtener begrüßte die geladenen Gäste, darunter Vertreter der Suchtberatungsstellen und die Weggefährtinnen Ruth Smiegel und Christel Thiele vom Stadtverband Oberhausen. Danach überbrachte Renate aus der Beek, Bürgermeisterin der Stadt Mülheim an der Ruhr, die Grüße der Stadt und würdigte die Arbeit des Kreuzbundes. Das Kuchenbüffet, ausgestattet mit vielen Kuchenspenden aus den Gruppen, wurde dann gestürmt. Danach brachte der Wirt Wolfgang Thöne mit seiner Bassstimme und Gitarre der Adventszeit angemessene Lieder dar. Die nachfolgende Ehrung langjähriger Kreuzbundmitglieder wurde mit der Laudatio von Pastor Wilhelm Wietkamp, geistlicher Beirat des Diözesanverbandes Essen und des Bundesverbandes, eingeleitet. Zusammen mit dem Weg-

gefährten Holger Altmann vom DV Essen und der Bürgermeisterin wurden geehrt für 20jährige Mitgliedschaft aus der Gruppe Eppinghofen Barbara Kölsch und aus der Gruppe Styrum Margret Kunze und Friedhelm Kunze. Für 10jährige Mitgliedschaft erhielten die Auszeichnungen aus der Gruppe Dümpten Walter Loch und aus der Gruppe Heißen Klaus Jakobs. Ein Höhepunkt des Abends war der Auftritt des im DV neugegründeten gemischten Chors „Kreuzbund Singvögel" unterstützt vom Weggefährten Andreas Gutmann (Gruppe Heißen) am Klavier, der auch noch sein Können am Akkordeon bewies. Das nun eröffnete Büffet war sehr schmackhaft und wurde von den Gästen gelobt, was den Wirt erfreut hat. Zum Abschluss brachten Wolfgang Thöne und die Kreuzbund Singvögel nochmals stimmungsvolle Lieder dar unterstützt von Andreas Gutmann. Ein wunderschönes Fest ging zu Ende und alle machten sich zufrieden auf den Heimweg.

Klaus Heckhoff

GLÜCK AUF beim Abend der Begegnung 2010

- Ein Dankeschön an die Gruppen und Verbände –

Am 8. Dezember trafen sich, im weihnachtlich geschmückten Saal des Gasthauses „Zum Johanniter" in Duisburg Alt-Walsum die Gruppenleitungen der Duisburger Kreuzbundgruppen und das Stadtteam, Vertreter von verschiedenen Verbänden und Gesundheitseinrichtungen, der Duisburger Caritas-Direktor sowie die Leitung des Suchthilfezentrum Nikolausburg zum jährlichen „Abend der Begegnung". Der Vorsitzende des Kreuzbund Stadtverbandes Duisburg Heinz Schorn bedankte sich bei den GruppenleiterInnen nebst Stellvertretungen, für die geleistete Kreuzbundarbeit, den selbstlosen täglichen Einsatz in der Suchtselbsthilfe und die gute Zusammenarbeit mit dem Stadtteam. Ebenfalls bedankte sich Heinz Schorn bei den Vertretern der Verbände und erwähnte besonders die gute Un-

terstützung, auch finanziell, der einzelnen Verbände. Nach den Reden und Beiträgen wurde ein festliches Büffet für die ca. 110 anwesenden Personen eröffnet. Ein besonderer Höhepunkt an diesem Abend war der Auftritt des „Glück-Auf-Chor Walsum". Sie begeisterten die Anwesenden mit ihrem umfangreichen Repertoire, natürlich gehört hierzu auch das für das Ruhrgebiet typische GLÜCK AUF. Erst nach lautstark geforderten Zugaben durfte der Chor den Saal verlassen. Der Abend der Begegnung war ein tolles Ereignis Abschluss des Jahres.

Artur Fensky (Stadtverband Duisburg)

Frühjahrs - Arbeitstagung mit Neuwahlen beim Kreuzbund Stadtverband Duisburg

Am 12.Februar 2011 fand die erste Arbeitstagung in diesem Jahr statt. Aus nahezu allen Duisburger Kreuzbund-Selbsthilfegruppen waren GruppenleiterInnen und/oder Stellvertreterinnen anwesend.
Nach einem Wortgottesdienst durch unseren geistlichen Beirat Pastor Ludger Funke in der Kapelle des Katholischen Stadthauses ging es in den Konferenzsaal.
Traditionsgemäß begannen wir mit einem Rückblick auf das erfolgreiche Jahr 2010.

Stehend: Artur Fensky, Silke Kunkel-Homann, Karin Schorn, Detlef Plawew, Werner Stannebein. Sitzend: Ursula Gräfe, Heinz Schorn, Jutta Panteleit. Es fehlt Pastor Ludger Funke

Anschließend erfolgte der Finanzbericht durch Karin Schorn. Nach der Entlastung der Finanzverwaltung und des gesamten Vorstandes standen Wahlen auf dem Programm.
Für einen Teil des Vorstandes lief die vierjährige Amtszeit aus, so dass Neuwahlen erforderlich waren.
In Ihrem Amt wieder gewählt wurden Heinz Schorn, Ursula Gräfe und Werner Stannebein. Neu ins Team kam als Beirat Jutta Panteleit für Andrea Burike, die im Laufe des letzten Jahres das Stadtteam verließ, weil sie umgezogen ist. Auf diesem Wege möchten wir uns ganz herzlich bei Andrea Burike für ihren Einsatz in den letzten Jahren bedanken und wünschen ihr alles Gute auf ihrem weiteren Lebensweg.

Artur Fensky (Stadtverband Duisburg)

„Tag der Besinnung" am 2. April 2011

St. Peter in Duisburg-Homberg mit Pastor Ludger Funke

Bei strahlendem Frühlingswetter begrüßte ein ebenso strahlender Herr Pastor Funke in seiner Kirchengemeinde seine zahlreichen Gäste für diesen Besinnungssamstag. 28 Wegegefährtinnen und Weggefährten aus dem gesamten Stadtverband Duisburg hatten sich aufgemacht, um hier Freunde zu treffen, Gedanken und Meinungen auszutauschen und - auch das gehört sicherlich dazu - den einen oder anderen Plausch und Tratsch zu tätigen.
Nach einer herzlichen Begrüßung lud Herr Pastor Funke alle Teilnehmer zu einem reichhaltigen Frühstück ein, dass die Freunde und Freundinnen von der Kreuzbundgruppe St. Peter in Duisburg-Homberg ihren WeggefährtInnen mit viel Liebe und Umsicht auftischten. Schon beim Frühstück entwickelte sich ein reger Dialog mit viel Lachen und Spaß. Man kennt sich halt schon (zum Teil) sehr lange; und Fremdeleien gibt es unter Kreuzbündlern sowieso nicht.
Anschließend ging es in den Gemeindesaal um sich dort gemeinsam mit Herrn Pastor Funke mit dem Thema „Einfach besser leben" auseinander zu setzen. Hierbei ging es nicht um „höher, besser, weiter" im herkömmlichen Sinne, sondern um den Schwerpunkt ***einfach besser.*** Gerade vor dem Hintergrund der schrecklichen Ereignisse in Japan gewann dieses Thema, das sicherlich schon vor längerer Zeit von Pastor Funke zu diesem Tag geplant war, eine ganz besondere und aktuelle Bedeutung. Wie immer fand er tief bewegende und deutlich machende Worte, die bei allen Zustimmung fanden und zu einem lebhaften Meinungsaustausch führten, der bis zum Mittagsessen (Pizza und Joghurt = einfach und lecker oder auch einfach lecker) anhielt. Danach feierten alle zusammen noch die Heilige Messe und nach herzlicher Verabschiedung durch Herrn Pastor Funke waren sich alle einig: Das war ein sehr schöner und gelungener Tag, der hoffentlich auch dazu

führte, das Hier und Heute gelassener zu leben und sich Zeit bewusster zu nehmen und zu genießen.
Herzlichen Dank an Pastor Funke und seine Schäfchen von der Kreuzbundgruppe St. Peter Duisburg-Homberg, ohne deren tatkräftige Hilfe der Tag sicherlich nur halb so schön gewesen wäre. Immer wieder gerne!

Jutta Panteleit (Kreuzbundgruppe Duisburg Großenbaum-Rahm/Stadtteam Duisburg)

Die „Suchtbrille" – ein falsches Signal

Zunächst einmal ist es mir wichtig, den Begriff „Suchtbrille" zu hinterfragen. Was sagt die Brille denn über die Sucht, die Krankheit der Abhängigkeit aus? Nichts. Sie verdeutlicht (lediglich) die Auswirkungen der Einnahme eines bestimmten Nervengiftes auf die Funktionen einiger unserer Sinne. Sie müsste deshalb richtig als „Sinnestäuschungssimulationsbrille" bezeichnet werden. Verständlich, dass der Verkäufer eine solche Bezeichnung nicht gewählt hat. Mich stimmt es aber nachdenklich, wenn wir im Kreuzbund uns bei Informationsveranstaltungen mit der Funktion der Suchtbrille zufrieden geben.
Wohlgemerkt: es ist selbstverständlich dringend notwendig, auf die Gefahren des Alkohols für unsere Sinne und für die Gesundheit unserer Organe hinweisen. Und es ist gut, wenn Polizei, Lehrer und Erzieher mit der Suchtbrille ein Mittel haben, Fantasie und Sensibilität für die Gefahren des Alkohols zu fördern.
Es übersteigt jedoch die menschliche Fantasie, sich vorzustellen, dass ein Mensch nicht mehr frei entscheiden kann, ob er Alkohol, Drogen oder bestimmte Medikamente zu sich nimmt. Was ist das für eine geheimnisvolle Macht, die dem Menschen seinen ihm von Gott gegebenen freien Willen nimmt? Die ihn anzieht wie das berüchtigte Schwarz Loch im Weltall die Materie anzieht, so dass es scheinbar kein Entrinnen mehr gibt? Wer in den Sog dieses Schwarzen Loches gerät, dessen Leben und das seiner Angehörigen wird fortan von der Sucht bestimmt. Das geschieht beim Alkohol so langsam, dass zunächst weder der Betroffene selbst noch sein soziales Umfeld etwas davon merken und somit auch keine Hilfe möglich ist. Wenn etwas bemerkt wird – meist von den Angehörigen – folgt oft eine jahrelange Leugnungsphase des Betroffenen und der Angehörigen, bevor im günstigsten Falle Maßnahmen der Umkehr ergriffen werden. Davor liegt ein langer Weg unsagbaren Leids für die Familie, für die Kinder.
Über alles das sagt die Suchtbrille nichts. Deshalb verfehlen wir unsere Aufgabe, wenn WIR sie als Mittel der Verdeutlichung der Gefahren des Alkohols einsetzen. Und deshalb ist im Sinne unseres Anliegens auch das Motto der diesjährigen Aktion „Alkohol – weniger ist mehr" falsch. Richtig müsste es heißen „Alkohol – wenig kann schon zuviel sein."
Bereiten wir deshalb unsere eigenen Erfahrungen der Suchtkarriere so auf, dass wir sie als Prävention vermitteln können. Das ist sehr viel schwieriger, als jemandem die Suchtbrille auf die Nase zu setzen – zur eigenen und zur Belustigung Umstehender.
Denn die Krankheit der Abhängigkeit geht weit über eine Sinnestäuschung hinaus.

Bernhard Kock (Stadtverband Oberhausen)

Mein Nachbar

Mein Nachbar heißt Rolf. Er war alkoholabhängig. Ein netter Kerl, 45 Jahre jung, Frührentner, geschieden, eine Tochter. Er wohnt in der zweiten Etage. Sein Einzug in unser Haus kam völlig überraschend für uns. Da waren einige Leute von irgendeiner sozialen Einrichtung dran beteiligt. Die Möbel waren wohl aus dem second – hand – Laden. Irritierend für mich war, dass er trotz seiner Gehbehinderung eine Wohnung in der zweiten Etage anmietete.
Rolf lebte also oben, sehr zurückgezogen. Es kam ihn kein Mensch besuchen. Ein angenehmer, ruhiger Nachbar also. Ab und an traf ich ihn im Treppenhaus. Irgendwann fiel mir seine „Fahne" auf. Seine Gangstörung konnte also nicht allein auf den Motorradunfall zurückzuführen sein, wie er mir einmal erzählte.
Im Sommer verließ er morgens das Haus und kehrte erst am späten Nachmittag zurück. Häufig kam er mit dem Taxi. Den Weg vom Busbahnhof bis nach Hause hätte er allein nicht mehr geschafft. In den kalten Tagen machte er morgens seine Einkäufe – tagsüber ging er oft zum Kiosk auf der anderen Straßenseite.
Zuhause sprachen wir oft über ihn. Vor allem wenn wir ihn sahen, wie er mit einer vollen Tasche „Nachschub" nach Hause kam. Dann sprachen wir darüber wie gut es uns doch jetzt ginge. Wir haben uns, wir sind trocken. Über die Ruhe, die bei uns eingekehrt ist. Ich brauche nicht mehr darauf aufpassen, bloß keinem Menschen zu begegnen der es merken könnte, dass ich trinke. Muss mich nicht um Nachschub sorgen, nicht das Leergut entsorgen. Nachts kann ich schlafen, werde nicht alle zwei Stunden wach, weil der Spiegel sinkt.
Ab und an kam dann auch mal Neid auf. Rolf kann trinken. Er ist keinem verpflichtet.
Die Entgiftungsintervalle bei Rolf wurden immer kürzer. Einmal traf ich ihn in der Klinik, als ich unsere Gruppe vorstellte. Er fand das gut, was ich da machte. Auch dass ich trocken war. Aber – das hat er mir auch einmal gesagt – das sei nichts für ihn.
Die Verwahrlosung kam schnell. Irgendwann visitierte ihn morgens ein Pflegedienst. Wenn man ihn mal draußen sah, war er wackelig und im Gegensatz zu früher recht ungepflegt.
Vor einem halben Jahr stürzte er im Treppenhaus. Ein paar Tage später klagte er über starke Schmerzen in der Schulter. Ich rief einen Krankenwagen. Die Schulter war gebrochen. Im Krankenhaus – er war mal wieder entgiftet – sprach er davon, kein Problem mit Alkohol mehr zu haben.
Zuhause angekommen, machte er da weiter, wo er aufgehört hatte. Er ging nicht mehr vor die Tür. Regelmäßig kam der Pflegedienst. Regelmäßig kam ein Taxi mit vollen Flaschen. Mittlerweile wurde er gewindelt. Mittlerweile war auch das Gesundheitsamt, das ich anrief, mit im Geschäft.

Es war zu spät. Rolf ist gestorben. Die Schwester vom Pflegedienst fand ihn tot auf seiner Couch vor. Die letzten drei Wochen seines Lebens hatte er die Couch nicht mehr verlassen und nur noch getrunken.
Wenn mich mal jemand nach Rolf fragen sollte, antworte ich: „Er war ein feiner Kerl. Zwei Jahre wohnte er bei uns. Er war mein Nachbar. Er wurde nur 45 Jahre alt."

Michael Hülsen (stellv. Vorsitzender, Stadtverband Gelsenkirchen)

Gesprächs & Aktivkreis „55 plus" informiert!

Aktivitäten für die Monate Juli bis Dezember 2011-05-10

Samstag 16.07.2011 Neandertaler–Museum
Treffen: 10:00 Uhr Essen HBF
Samstag 13.08.2011 Blauer See (Märchenwald Ratingen)
Treffen: 10:00 Essen HBF
Sonntag 11.09.2011 Eisenbahnmuseum (Dahlhausen)
Treffen: 10:00 Essen HBF
Samstag 29.10.2011 Dechenhöhle (Iserlohn)
Treffen:
Samstag 12.11.2011 Archäologie Museum (Herne)
Treffen: 10:00 Essen HBF
Donnerstag 08.12.2011 Kegeln (Haus der Begegnung)
von 17:00 bis 19:00 Uhr
Zum gemütlichen Plausch wie bekannt jeden
2. und 4. Donnerstag des Monats im
Haus der Begegnung von 17:00 – 19:00 Uhr.
Ende offen.
Mitmacher/innen sind herzlich willkommen!!!

Weitere Informationen unter:
Gerhard Dorn, Tel.: 0101/627617
Hildegard Mays, Tel.: 0201/222585
Brigitte Dame, Tel.: 0201/277103

Die Kraft des Gedankens
ist unsichtbar wie der Same,
aus dem ein riesiger Baum erwächst;
sie ist aber der Ursprung für die sichtbaren
Veränderungen im Leben der Menschen.
(Leo Tolstoi)

Was immer du tun kannst oder erträumst zu können,
beginne es.
Kühnheit besitzt Genie, Macht und magische Kraft.
Beginne es jetzt.
(Johann Wolfgang von Goethe)

Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin,
dass du dein Leben ändern kannst,
indem du deine Geisteshaltung änderst
(Albert Schweitzer)

Wir suchen Dich! Mach mit!

Schreib Deine Geschichte ganz nach dem Motto:

Schreib Deine Geschichte, wie Du mit Hilfe Eurer Gruppe und des Kreuzbunds den Weg aus der Sucht geschafft hast.

Selbstverständlich auch aus der Sicht des Angehörigen.

Vielleicht war es ein Rückfall, wo die Gruppe Schadensbegrenzung geleistet und geholfen hat.

Vielleicht konnte die Gruppe einen Rückfall verhindern.

Jede Geschichte ist es Wert aufgeschrieben und veröffentlicht zu werden.

Auf der Homepage des Kreuzbund Diözesanverband Essen.

Hier in der Kreuzbund Zeitschrift GEMEINSAM.

Du traust Dir nicht zu, einen Text zu formulieren und zu schreiben, kein Problem, ich helfe Dir gerne dabei. Ruf mich an oder schreib mir eine Mail. Gerne nehme ich mir dann Zeit für Dich und Deine Geschichte.

Ich freu mich auf Deine Geschichte!

Uwe Müller (Presse- und Öffentlichkeitsarbeit)

Eine trügerische Lebenserfahrung mit dem vermeintlichen Freund, dem Alkohol.

Es scheint mir eine Ewigkeit, dass wir vereint in Zweisamkeit. Bevor sich unsere Wege trafen, befand ich mich im Heimathafen. Dynamisch, voller Sturm und Drang, so wünschte ich's mir - ein Leben lang.

Voll von Illusionen, tausend Träumen, nichts wollte ich jemals versäumen. Verwirklichung von Wunsch und Ziel war meine Devise, das war mein Deal. Das Schicksal hatte anderes vor mit mir, dem armen schwachen Tor.

Als es geschah, war ich noch jung, heut' ist es nur noch Erinnerung. Du kamst, du zogst mich magisch an, schon bald war ich in deinem Bann. Du wolltest mir ein Freund stets sein, das nahm ich an, ich war allein.

Du stärktest meine Phantasien, mit dir konnt' ich der Wirklichkeit entfliehn. Versprachst mir Kraft und Lebensmut. Ich fand dich toll, ich fand dich gut. Mich sollte nichts mehr von dir trennen, ich konnte nur noch dich erkennen.

Am Anfang verbrachten wir den Abend zusammen. Noch heute möchte ich den Tag verdammen, an dem du morgens meine Liebe erzwungen. Du warst es, du hast darauf gedrungen. Widersprich mir jetzt nicht, heut' weiß ich es genau, ganz fest ich dir in die Augen schau.

Es kam die Zeit, da unentwegt, nur du noch mein Leben hast bewegt. Du wolltest ein guter Freund mir sein. Jetzt weiß ich es besser, es war alles nur Schein. Immer mehr verfiel ich dir. Damit ist's endgültig vorbei, ich gehör wieder mir.

Viele Jahre hattest du mich im Griff, ohne dass ich es so recht begriff. Alles, was dann mit mir geschah, ich durch die rosarote Brille sah. Dafür sorgtest du - ein Bösewicht! Ich verlor völlig mein Gleichgewicht. –

Zu spät erkannte ich den Wahn, wie einstmals Petrus am Ölberg den Hahn, als dieser anfing an zu krähn, war's damals um ihn, nun um mich geschehn. Was sollte ich tun, was beginnen, um deinem Griff je zu entrinnen?

Ich wollte mich lösen, dir endlich entsagen. Du warst wieder stärker, ich fing an zu klagen. Mit letzter Kraft bin ich dir entronnen, diese Liebe hatte mich mitgenommen. Noch lange hieltest du mein Herz gefangen, ich dachte an dich mit Angst und Bangen.

Heut' kann ich sagen: Es ist vorbei! Du bist mir gleichgültig, total einerlei. Beim Namen will ich dich nun nennen, damit dich all die Menschen erkennen, die dir vielleicht im Leben begegnen. Gott möge diese Menschen segnen. –

Du nutztest meine Gefühle aus. Ich befand mich in einem Irrenhaus. Psychosomatisch war ich bald am Ende. Es ist die Wahrheit, keine Legende. Du warst an meinem Elend schuld, alles war falsch, dieser übertriebene Kult.

Harmlos hatte alles angefangen, nun musste ich um mein Leben bangen. Die Liebe zu dir war Gift für mich, das hatt' ich erkannt, das wusste ich. Du gabst dich weiter verführerisch, doch deine Liebe war trügerisch.

Merkt euch den Namen, merkt ihn euch gut. Seid wachsam! Seid auf der Hut! Es ist keine Verleumdung, ich tu's, weil ich es tun muss: Hier ist sein Name: „Alkoholismus"

Kata Lehnert