

# WEGGEFÄHRTE



In Bewegung



## Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten!

Vor einiger Zeit hörte ich in einer Folge der Fernsehsendung „Bares für Rares“ den Ausspruch: „Der kürzeste Weg zur Gesundheit ist der Weg zu Fuß!“ Mit dieser kurzen und prägnanten Feststellung wird die wohl unstrittige Tatsache untermauert, dass Bewegung – vor allem in Form des Gehens oder Wanderns – eine höchst wirksame und empfehlenswerte Präventiv- und zugleich Therapiemaßnahme bei der Behandlung einer großen Bandbreite physischer und psychischer Erkrankungen darstellt. Sie vermindert beispielsweise das Risiko von Herzinfarkten, beugt einigen Krebserkrankungen vor, trainiert den Muskelapparat und hält die Gelenke fit, fördert Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel- und Immunsystem und erhöht die Sauerstoffsättigung des Blutes, was wiederum eine Verbesserung der Lungenfunktion zur Folge hat. Ich erlebe seit einem Jahr, welche Breitbandwirkung regelmäßigem Gehen und Wandern in diesem Zusammenhang zukommt, sowohl in der Verbesserung meiner Lungenfunktion, die infolge eines Lungenemphysems und durch die Behandlung von zwei Lungenkarzinomen sehr gelitten hat, als auch in ihrer vorbeugenden Wirkung zur Stärkung des Knochenbaus

infolge einer durch die Krebstherapie verursachten Osteoporose.

Über diese Wirkung von Bewegung bei der Vorbeugung bzw. in der Behandlung physischer Krankheiten hinaus kommt ihr auch eine besondere Bedeutung für die psychische Stabilität und Gesundheit zu. In der Vorbereitung der Wanderexerzitien, die unser Bundesverband von 2018 bis 2021 viermal angeboten hat, bin ich auf ein Büchlein des katholischen Theologen und begeisterten Wanderers Gisbert Greshake gestoßen, das den ebenso kurzen wie prägnanten Titel „Gehen“ trägt und das ich jedem, der sich etwas intensiver mit dieser Thematik beschäftigen möchte, nur wärmstens empfehlen kann. Im Zusammenhang mit der gesundheitlichen Bedeutung des Gehens führt Greshake dort aus, dass der Bewegung auch eine besondere Bedeutung bei der Vorbeugung bzw. in der Behandlung psychischer Krankheiten zukommt. Unabhängig von den Vorgängen im Gehirn und im zentralen Nervensystem, die dabei eine besondere Rolle spielen, führt er aus, dass der Mensch, der sich bewegt, ja buchstäblich etwas hinter sich lässt und sich Neuem zuwendet. Im Gehen kann

der Mensch also Belastendes, Ängste, Sorgen und Probleme überwinden und hinter sich lassen. Und durch das Gehen gleichzeitig einen aktiven Beitrag zu einer Neuausrichtung in seinem Leben leisten.

Beiden Bedeutungssträngen der Bewegung, also sowohl zur Behandlung physischer als auch psychischer Erkrankungen, wird wohl Rechnung getragen, wenn sie auch in der Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe gezielt eingesetzt wird. Ehemalige Patient\*innen der von mir seelsorglich betreuten Sucht-Fachkliniken in Hörstel und Neuenkirchen werden sich an diesbezügliche Maßnahmen erinnern: in der Klinik in Hörstel etwa an die sogenannte „Maisfeldrunde“, mit der die Patient\*innen allmorgendlich vor dem Frühstück einen Gruppenspaziergang als Pflichtprogramm zu absolvieren hatten, und im St. Marienstift in Neuenkirchen an den „Bärengang“, die in ihrem Namen vermutlich aus dem Bundeswehrjargon übernommene Wanderung, mit der den Patienten in den ersten Tagen, in denen das Gelände noch nicht verlassen werden durfte, mit therapeutischer Begleitung ein ausgiebiger Spaziergang – auch zur Orientierung im noch ungewohnten Gelände ermöglicht wird.

Das Gehen hat im Zusammenhang mit der Suchttherapie sicher die Bedeutung, Kondition, körperliche Fitness und Ausdauer wieder herzustellen, die unter dem oft langjährigen Gebrauch eines Suchtmittels mehr oder weniger stark gelitten haben. Oder auch um den gerade in der Anfangszeit einer Therapie meist noch überstarken Suchtdruck durch körperliche Bewegung und Sportprogramm zu kompensieren. Gleichzeitig ist es jedoch ein probates und – bei den beiden eben genannten Beispielen – auch kommunikatives Mittel, um die Motivation zum Einüben eines suchtmittelfreien Lebens und den damit verbundenen Neuanfang zu fördern bzw. durchzuhalten.

Neben dieser breit gefächerten Wirkung der Bewegung, vor allem in der Form des Gehens oder Wanderns, sowohl in physischer als auch psychischer Hinsicht hat sie auch eine spirituelle Dimension.



Teilnehmende der ersten Wanderexerzitien kurz vor dem Ziel in Fulda

Fortsetzung auf Seite 2

# Zu dieser Ausgabe



Liebe Leserin, lieber Leser,

kennen Sie das befriedigende Gefühl nach körperlicher Betätigung? Sie sind froh, sich aufgerafft zu haben zum Laufen, Fahrrad fahren, Schwimmen oder zum Fitness-Kurs. Sport fördert die Gesundheit, er wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System und den gesamten Organismus aus, baut Stress ab

und sorgt für Entspannung.

Unter dem Titel „In Bewegung“ beschäftigt sich diese Ausgabe des WEGGEFÄHRTE mit dem positiven Effekt von Fitness-Programmen für die Lebensqualität von suchtkranken Menschen. In vielen Kliniken ist Sport bereits in die Sucht-Therapie integriert. Wie das abläuft, geht aus mehreren Interviews zum Schwerpunktthema hervor.

Dass auch viele Menschen im Kreuzbund den Sport für sich (wieder)entdeckt haben, zeigen weitere Artikel zum Schwerpunktthema, z.B. über Sigggi Hombach aus Waldbröl, der seit vielen Jahren drei Mal wöchentlich im Fitness-Studio trainiert. Das lohnt sich ganz offensichtlich, denn man sieht ihm seine 82 Jahre absolut nicht an! (S.11)

Wolfgang Schlaghecken aus Hildesheim und Monika Wengenroth aus Trier haben schon mehrere (Pilger) Wanderungen unternommen. Und auf dem Titelbild sehen Sie Norman Podchul (35), der im September 2023 beim Münster-Marathon nach 4 Stunden und 14 Minuten durch's Ziel gelaufen ist.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt allen Erwachsenen, auch denen mit einer chronischen Erkrankung oder Behinderung, sich jede Woche mindestens 150 bis 300 Minuten zu bewegen. Damit sind Aktivitäten von moderater Intensität gemeint. Alternativ sind auch 75 bis 150 Minuten intensiver Sport ausreichend.

Gleichzeitig betont die WHO, dass für die Gesundheit jede Bewegung zählt. Die im Sitzen verbrachte Zeit ist laut WHO eines der größten gesundheitlichen Risiken und sollte so weit wie möglich reduziert oder durch ausreichend Aktivität ausgeglichen werden.

Körperliche Fitness und gute Nerven braucht bestimmt auch Gerhard Glatter aus Passau. Seine Freizeitbeschäftigung ist ziemlich außergewöhnlich: Er nimmt an Auto-Crash-Rennen teil. Wie das funktioniert, erfahren Sie in der Rubrik „Hobby + Freizeit“.

Die Kreuzbund-Untergliederungen kommen wie immer in der Rubrik „Aus den Diözesanverbänden“ zu Wort, und Neuigkeiten rund um das Thema „Sucht“ gibt es wie immer unter „Passiert – Notiert“.

Hoffentlich können wir Sie motivieren, mal wieder die Wander- oder Laufschuhe zu schnüren oder die Badehose einzupacken. Das passende Wetter und viel Spaß dabei wünscht Ihnen

Ihre Gunhild Ahmann

## Aus dem Inhalt

Seite

IMPULS

U2

ZU DIESER AUSGABE

1

AUS DEM BUNDESVERBAND

2-5

- Treffen der Geschäftsführungen
- Das Kreuzbund-Forum
- Vom Prunkwagen zum Bollerwagen – warum nicht umgekehrt?

IM BLICKPUNKT:

IN BEWEGUNG

6-16

- Die Bedeutung von Sport in der Selbsthilfe suchtkranker Menschen
- Dem Suchtdruck davonlaufen
- „Nicht so viel grübeln, sondern machen!“
- Sport stärkt auch das soziale Netz
- In der Bewegung spiegelt sich das wahre Leben wider
- Ein Mann mit einem Sportlerherz
- Selbst nicht auf der Strecke bleiben
- Menschen in Bewegung bringen

HOBBY + FREIZEIT

17-18

AUS DEN DIÖZESANVERBÄNDEN

19-25

PASSIERT – NOTIERT

26-32

TERMINVORSCHAU / IMPRESSUM

U3

Fortsetzung des Impulses

Dabei ist der Weg sowohl ein Symbol für das gesamte Leben eines Menschen, für seinen Lebensweg eben, den er im Idealfall mit einem bestimmten Ziel vor Augen geht. Aber der Weg ist auch Symbol für die Art und Weise, wie ich dieses Leben gestalte. Sinnbild also für die Lebensform und Lebensführung – den Lebenswandel, die jeweilige innere Einstellung und Haltung, mit der ich diesen Weg gehe. Allein schon die Aufzählung einiger „Wegtypen“ macht deutlich, dass sie über ihre tatsächliche Funktion hinausweisen auf bestimmte menschliche Grundvollzüge, die gerade dem Menschen, der sich in ein zufriedenes abstinentes Leben einzuüben oder es zu gestalten versucht, bei der Sinnfindung hilfreich sein können. Wenn wir zum Beispiel von „Umwegen“ sprechen, von „Sackgassen“, „Irrwegen“, „Kreuzwegen“, „Labyrinthen“, von „Berg- und Talfahrten“, „Zielgeraden“ oder „Gipfel-erlebnissen“.

Die Bibel schildert eine ganze Reihe von Beispielen, mit denen das Gehen eine weit über den eigentlich physischen Prozess der Bewegung hinausgehende Bedeutung bekommt, zu einer „Urerfahrung“ wird. So wird die Berufung des Abram und die Verheißung Stammvater einer zahlreichen Nachkommenschaft zu werden, an die Bedingung geknüpft, seine Heimat zu verlassen, aufzubrechen und damit einen umfassenden Neuanfang zu wagen.

Im alttestamentlichen Buch Tobit begegnet uns der besorgte Vater, der sich gezwungen sieht, seinen Sohn Tobias auf eine gefährliche Reise zu schicken, ihm aber rät, sich einen verlässlichen und erfahrenen Weggefährten für diese Reise zu suchen. Tobias folgt dem Rat des Vaters und findet einen solchen Begleiter in dem Erzengel Raphael, der sich aber nicht als solcher zu erkennen gibt und dem jungen Tobias durch alle Höhen und Tiefen seines Weges zur Seite steht. Eine wunderschöne Erzählung als Sinnbild dafür, dass wir an einen Gott glauben, der uns zwar nicht vor allem Leid bewahrt, der uns aber in allen Lei-

den und Krisen zur Seite steht und uns nicht allein lässt.

Gerade dieser Zusammenhang wird dann im Kreuzweg Jesu verdichtet, wo das stellvertretende Leiden des EINEN dazu einlädt, das eigene Leiden zu erkennen, anzunehmen und mit dem persönlichen Kreuz, z. B. auch der Suchterkrankung, auf Ostern zuzugehen, d.h. auf die Erfahrung der Auferstehung nicht nur am Ende des Lebens zuzugehen, sondern als einer Möglichkeit sich auch im Alltag immer wieder aus vermeintlich ausweglosen Situationen befreien zu lassen.

Gerade in der Erkenntnis dieses tiefsten Geheimnisses unseres christlichen Glaubens, das selbst seine engsten Jünger nicht sofort erfassen konnten, kommt der Bewegung noch einmal eine besondere Bedeutung zu. Und zwar in dem wunderbaren Bericht über die beiden ratlosen Jünger, die sich am Ostermorgen auf den Weg in ein Dorf namens Emmaus machen und denen der auferstandene Jesus, den sie aber nicht als solchen erkennen, auf dem Weg die Bedeutung der Ereignisse erklärt und denen am Ziel ihres Weges die Augen geöffnet werden.

Pastor Thorsten Weßling, Geistlicher Beirat des Kreuzbund-Bundesverbandes, des Diözesanverbandes Münster und des Landesverbands Oldenburg



Buchtipps: Gisbert Greshake, GEHEN. Wege-Umwege-Kreuzwege, Patmos-Verlag, Ostfildern 2018

## 20. Hersfelder Forum „Alter und Sucht“

Thema: „Medikamentenabhängigkeit im Alter“

Die Median Klinik Wigbertshöhe veranstaltet am Mittwoch, 19. Juni 2024 von 10 bis ca. 16 Uhr eine Tagung zu diesem Thema. Referentin ist Dr. Heike Hinz, Chefarztin der Median Kliniken Wigbertshöhe und Bad Hersfeld.

Nähere Informationen und Anmeldung:

**Jean-Christoph Schwager**

**Gruppentherapeut / Leiter +55-Konzept**

**Median Klinik Wigbertshöhe**

**Am Hainberg 10-12, 36251 Bad Hersfeld,**

**Tel. 06621/185-0, Fax 06621/18585,**

**E-Mail: [jean-christoph.schwager@median-kliniken.de](mailto:jean-christoph.schwager@median-kliniken.de)**

**Internet: [www.median-kliniken.de](http://www.median-kliniken.de)**

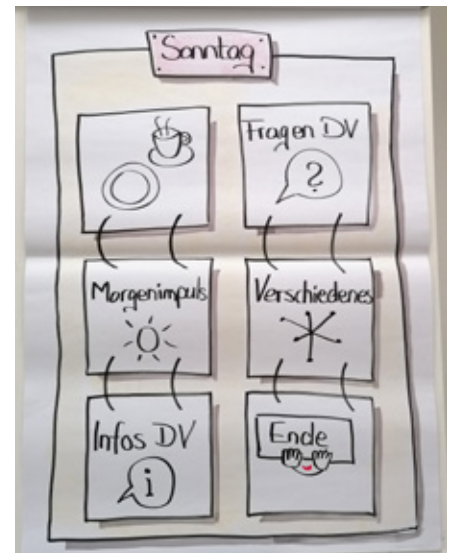
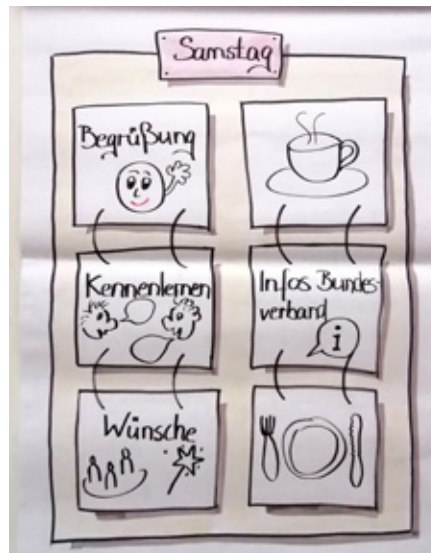
Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

# Treffen der Geschäftsführungen

Am 2. und 3. März 2024 trafen sich die Geschäftsführungen und Mitarbeitenden der Geschäftsstellen der Kreuzbund Diözesanverbände erstmalig in einem zweitägigen hybriden Veranstaltungsformat in der Bundesgeschäftsstelle in Hamm unter Leitung der neuen Bundesgeschäftsführerin Dr. Daniela Ruf. Es nahmen insgesamt 27 Personen teil, etwa zwei Drittel davon in Präsenz. Die Veranstaltung diente sowohl als Plattform zum Kennenlernen und zum Zusammenbringen von gegenseitigen Wünschen/Fragen/Erwartungen als auch zur Information über mitgliederverwaltungstechnische Themen.



Der konstruktive Austausch und das veränderte Veranstaltungsformat wurden von allen Teilnehmenden begrüßt und als äußerst positiv bewertet. Es soll im dreijährigen Rhythmus wiederholt werden. In den beiden Jahren dazwischen sollen die Sitzungen jeweils digital erfolgen. Auf Wunsch der Teilnehmenden soll in diesem Jahr, voraussichtlich im Herbst, zusätzlich noch eine Sitzung per Video stattfinden, um den Austausch zeitnah fortsetzen zu können. Falls sich dies bewährt, soll dies über alle Jahre beibehalten werden.



## Das KREUZBUND-Forum Weggefährten im Netz

Das Kreuzbund-Forum ist eine Initiative des Kreuzbund e.V. Bundesverband. Mit dem Forum wird Weggefährtinnen und Weggefährten aus dem gesamten Bundesgebiet seit April 2023 ein Ort im Netz geboten, sich zu treffen und sich über Themen der Sucht-Selbsthilfe auszutauschen. Das Kreuzbund-Forum spricht Angehörige ebenso an wie Suchtbetroffene.

Die Themen des Forums sind sehr vielfältig: In den bisherigen Foren ging es um Spiritualität, Angehörige von Suchtkranken, Resilienz, Motivation, Öffentlichkeitsarbeit, ein Buch wurde vorgestellt usw.

Außerdem werden im Forum Erfahrungen ausgetauscht über die abstinent, suchtmittelfreie Lebensführung, und es wird Wissen über Abstinenz und Sucht vermittelt. Und Weggefährtinnen und Weggefährten sollen sich kennenlernen, die sich sonst vielleicht nie begegnen würden. Natürlich sprechen wir auch über das Verbandsleben unseres Kreuzbundes.

Die Themen werden jeweils hier mitgeteilt:  
[www.kreuzbund.de/de/forum.html](http://www.kreuzbund.de/de/forum.html).

Ansprechpartner/in für den jeweiligen Termin des Kreuzbund-Forums sind die dort genannten Referentinnen und Referenten.

Das Forum findet statt an jedem ersten Dienstag im Monat in der Zeit von 16:30 Uhr bis ca. 18:00 Uhr.

Das Kreuzbund-Forum ist eine Serviceleistung des Kreuzbund e.V. Bundesverband. Den Teilnehmenden entstehen daher keine Kosten.

Anmeldungen sind jederzeit möglich.

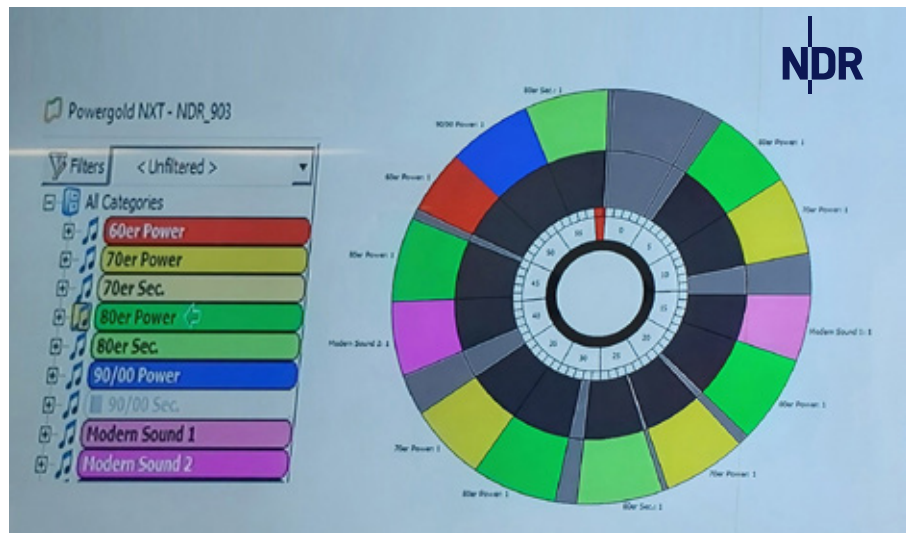
# Vom Prunkwagen zum Bollerwagen – warum nicht umgekehrt?

Rundfunk-Seminar vom 1. bis 3. März 2024 in Hamburg

Wie der Kreuzbund Kontakte zu Rundfunksendern herstellen kann und welche Anforderungen sich daraus für die Öffentlichkeitsarbeit ergeben, haben die 13 Teilnehmenden des Bundesseminars „Wir sind auf Sendung – Der Kreuzbund in Funk und Fernsehen“ vom 1. bis 3. März 2024 in Hamburg diskutiert. Die Leitung des Seminars hatten Peter Kirianczyk, freiberuflicher Videojournalist aus Haltern am See, Detlev Vietz, Leiter des Arbeitsbereichs „Öffentlichkeitsarbeit“ auf Bundesebene, und Gunhild Ahmann, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des Bundesverbandes und nebenberufliche Rundfunkredakteurin im WDR Regionalstudio Münster.

Im Vorfeld des Seminars hatte Gunhild Ahmann am Freitagnachmittag einen Besuch des NDR-Landesfunkhauses in Hamburg organisiert. Dabei erklärte uns eine sympathische Mitarbeiterin anhand einer „Radio-Uhr“ (siehe Foto) nach welchen Kriterien die Musiktitel ausgesucht werden, und dass diese Aufgabe zukünftig möglicherweise von Künstlicher Intelligenz übernommen wird. Anschließend konnten wir dabei zusehen, wie eine Redakteurin zur vollen Stunde die Nachrichten fehlerfrei und souverän präsentierte. Sie erklärte uns anschließend, wie die wichtigsten Meldungen ausgewählt werden und dass z.B. bei einem schweren Unfall sofort ein Reporter bzw. eine Reporterin mit einem Aufnahmegerät ausgeschickt wird, um aktuell vor Ort berichten zu können. Grundsätzlich sei es wichtig, bei strittigen Themen die Argumente beider Seiten zu benennen und nicht einseitig zu berichten.

Am Freitagabend wurden nach einer Vorstellungsrunde der Selbsthilfe-Film des Kreuzbundes, die Videospots und die Audiobeiträge vorgestellt, die auf der Homepage [www.kreuzbund.de](http://www.kreuzbund.de) und in unserem YouTube-Kanal eingestellt sind. Alle Beiträ-



ge sind von Peter Kirianczyk und Gunhild Ahmann produziert worden. Am Samstagnachmittag und am Sonntagmorgen wurden weitere Interviews mit den Seminarteilnehmenden aufgenommen, die demnächst veröffentlicht werden.

Am Samstagmorgen stellte Gunhild Ahmann dann das Rundfunksystem in Deutschland, seine Entstehung und Entwicklung vor. Es gibt drei Organisationsformen des Rundfunks:

1. Der öffentlich-rechtliche Rundfunk wurde nach dem 2. Weltkrieg von den alliierten Besatzungsmächten gegründet. Es gilt das Gebot der Staatsferne und der politischen und wirtschaftlichen Unabhängigkeit. Der Grundversorgungsauftrag umfasst die Säulen Information, Bildung, Kultur und Unterhaltung. Der öffentlich-rechtliche Rundfunk finanziert sich über den Rundfunkbeitrag, der von jedem Haushalt gezahlt wird.

2. Die Deutsche Welle (deutschsprachiger Sender für das Ausland) und der Deutschlandfunk (für deutschsprachige Hörer\*innen in der DDR und in Osteuropa) werden als staatliche Sender von der

Bundesregierung beaufsichtigt und aus Steuergeldern finanziert.

3. Seit 1984 gibt es mit dem Sendestart von RTL und Sat1 privatrechtlichen Rundfunk, der sich ausschließlich über Werbung finanziert.

Im nächsten Schritt haben wir die wesentlichen Unterschiede zwischen den Printmedien und Hörfunk bzw. Fernsehen zusammengetragen. So begegnen Fernsehzuschauer\*innen Menschen mit Bild und Stimme, einschließlich Mimik und Gestik. Sie haben keinen Überblick über den ganzen Beitrag und müssen der Geschwindigkeit folgen, mit der Text und Bild vermittelt werden. Außerdem ist Hörfunk in der Regel ein „Nebenbei-Medium“, das v.a. morgens nach dem Aufstehen, beim Frühstück und auf dem Weg zur Arbeit gehört wird. Die Zuhörer\*innen konzentrieren sich nicht auf das Radioprogramm, ihre volle Aufmerksamkeit muss erst geweckt werden.

Was bedeutet das für die Öffentlichkeitsarbeit im Rundfunk? Wir brauchen einen sogenannten „Aufhänger“, einen Anknüpfungspunkt, der den aktuellen



Die Seminarleitung

Anlass für die Berichterstattung liefert, z.B. eine Filmvorführung, eine Lesung, eine Ausstellung, eine Podiumsdiskussion, ein „Trocken-Rekord“ oder ein Gruppen-Jubiläum u.Ä. Wenn wir uns an einen

Sender wenden, sollte das immer im Zusammenhang mit einem suchtbewegten Thema stehen. Dabei sind aktuelle Zahlen aus dem „Jahrbuch Sucht“ oder von der Internetseite der Deutschen

Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) mitzuliefern.

Anschließend haben die Teilnehmenden in Kleingruppen eine möglichst öffentlichkeitswirksame Veranstaltung samt Presseeinladung entworfen. Eine Gruppe schlug vor, sich mit einem eigenen Wagen an einem Karnevalsumzug zu beteiligen. Diese Idee fanden alle gut, sie wurde aber in der anschließenden Diskussion „abgespeckt“ mit dem Hinweis auf die möglicherweise hohen Kosten. Vielleicht könnte auch eine Fußgruppe reichen, hieß es. Ein Seminarteilnehmer stellte dazu später die kritische Frage, warum wir uns häufig selbst klein machen und tiefstapeln. „Wir sind mit dem Prunkwagen angefangen und beim Bollerwagen gelandet“, bedauerte er.

*Gunhild Ahmann,  
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

B U C H T I P P



Reinhold Beckmann

**Aenne und ihre Brüder**

352 Seiten, 26 €  
ISBN 978-3-549-100561  
Propyläen Verlag, Berlin 2023

**Zum Buch:**

In diesem Buch erzählt Reinhold Beckmann klar, einfach und eindringlich die Lebensgeschichte seiner Mutter Aenne aus dem niedersächsischen Dorf Wellingholzhausen bei Osnabrück. Sie

musste schon früh mit Verlusten leben, ihre Mutter starb an einer Lungenentzündung, als sie noch ein Kleinkind war. Ihr Vater, ein Schuhmacher, heiratete nach dem Trauerjahr die Tochter eines Tischlers. Er starb wenige Jahre später. Nestwärme und Liebe lernte Aenne im Haushalt ihrer Stiefeltern nicht kennen, umso größer war ihre Verbundenheit und Liebe zu ihren vier Brüdern, die alle im Krieg fielen. Anders als viele ihrer Generation hat Aenne über diese Zeit nie geschwiegen. Ihre Brüder und Eltern blieben immer gegenwärtig, in Gesprächen, Fotos und Erinnerungen. Aenne ist an diesen grausamen Erlebnissen nicht zerbrochen, sondern hat ein Leben in Demut und Güte, Hilfsbereitschaft und Empathie geführt.

Reinhold Beckmann erzählt die Geschichte von Aenne, Franz, Hans, Alfons und Willi zwischen hartem Alltag auf dem Dorf, katholischer Tradition und beginnender Diktatur - und davon, was der Krieg mit Menschen macht, wenn keiner zurückkehrt. Neben dem sehr persönlichen Schicksal gibt das Buch auch beeindruckende Einblicke in das Leben der 1920er bis 1940er-Jahre, es wird am Beispiel dieser Familie auf sehr berührende Weise erzählt - eine Mahnung für uns alle, in schwierigen Zeiten unsere Demokratie zu schützen.

**Zum Autor:**

Reinhold Beckmann wurde 1956 in Twistringen geboren als Sohn des Futter- und Düngemittelunternehmers Wilhelm Beckmann (1915 – 2012) und seiner Frau Aenne (1921 – 2019). Nach seinem Abitur machte er eine Lehre als Radio-, Fernseh- und Videotechniker und studierte in Köln Germanistik, Theater-, Film- und Fernsehwissenschaften.

Er begann seine Fernsehkarriere 1980 als freier Mitarbeiter beim WDR. 1990 wurde er Leiter der Sportredaktion bei Premiere. 1992 bis 1998 war er Sportchef bei Sat1 und wurde durch die Sportsendung „ran“ einem breiten Publikum bekannt. 1998 kam er zurück zur ARD: Bis 2017 moderierte er die Sportschau und kommentierte Fußball-WM- und EM-Spiele. Von 2015 bis 2017 lief die Talksendung „beckmann“ in der ARD. Seit 2014 sind drei Musikalben veröffentlicht worden von „Beckmann & Band“.

Er ist geschieden, hat zwei Kinder und lebt in Hamburg. Er spielte früher selbst Fußball und hatte zwei Einsätze in der Niedersachsen-Auswahl. Er engagiert sich für soziale Projekte und gründete 1999 mit Freunden die Initiative Nest-Werk e.V., die sich um benachteiligte Jugendliche in Hamburg kümmert.

# Die Bedeutung von Sport in der Selbsthilfe suchtkranker Menschen

**S**uchtkranke Menschen haben ihren Körper oft über Jahre vernachlässigt. Der Körper wird schon lange nicht mehr als Quelle von Wohlbefinden und Freude empfunden. Die körperlich-leibliche Wahrnehmungs- und Ausdrucksmöglichkeit ist oft eingeschränkt, manchmal gar abgestumpft. Stress und traumatische Erfahrungen können sich mit entsprechenden körperlichen Folgen niederschlagen.

Nicht selten kommt es zu einer Reihe von chronifizierten Folgeerkrankungen, die wiederum langwierige medikamentöse Behandlungen erforderlich machen.

Unter etlichen dieser Merkmale leiden auch nicht-suchtkranke Menschen, als Folge eines bewegungsarmen und stressreichen Lebensstils.

Anzeichen einer typischen Stressphysiologie seien hier in Kürze genannt:

- Erhöhter Ruhepuls, Blutdruckerhöhung, Verengung der Blutgefäße
- Gestörte Aktivität des Verdauungssystems
- Erhöhter Muskeltonus (Verspannungen der Rückenmuskulatur u.a.)
- Veränderung der Atmung (abgeflacht und beschleunigt) usw.

(vgl. Van der Mei, Petzold, u.a.: Runningtherapie, S. 2)

Diese Liste ließe sich sicherlich fortsetzen. Daher ist es die Regel, dass Rehabilitationseinrichtungen für suchtkranke Menschen oder für Menschen mit anderen psychischen Belastungen Sportangebote vorhalten. Nach jahrelanger sportli-



Marianne Holthaus

cher „Abstinenz“ dürften für viele Menschen zunächst Mühen, Frust, Muskelkater und vielleicht Gefühle von Überforderung damit verbunden sein. Doch wer erste Zeiten von Unlust überwunden hat, dürfte bald Freude darüber empfinden, sich wieder zu spüren, dem Körper bewusst Gutes zu tun und vielleicht sogar positive Veränderungen des eigenen Körperbildes festzustellen ...

In vielen Studien sind die positiven Auswirkungen von regelmäßigem Sport, insbesondere Ausdauersportarten auf das körperliche und seelische Gesamtwohlbefinden nachhaltig belegt. Bewegung ist das Mittel schlechthin, wenn es darum geht, Anspannung zu verhindern oder abzubauen. Bewegung sorgt für eine bessere geistige Leistungsfähigkeit und für eine gute Stimmung. Sport deckt gleich mehrere Faktoren ab, die den Menschen schützen und ihm Energie geben.

## Biologische Effekte

Positive körperliche Auswirkungen werden bei sportlichen Aktivitäten sehr schnell spürbar und wirken motivationsstärkend,



wenn man sich konsequent durch die erste vielleicht schwierige Anfangsphase hindurchgearbeitet hat. Nicht so bekannt dürfte sein, dass besonders Ausdauersportarten bei einer vorliegenden Stressphysiologie ein viel stärkeres Verfahren zur Verbesserung der Gesamtphysiologie darstellen als z.B. autogenes Training es vermag. Die physiologische Umstellung des Grundtonus beim autogenen Training kann Jahre dauern, während sich bei einem moderaten Ausdauertraining bereits nach wenigen Monaten erste wichtige Erfolgserlebnisse einstellen und sich das Immunsystem innerhalb eines Jahres stabilisiert.

Hier seien einige positive Veränderungen auf eine Stressphysiologie benannt: Senkung des Blutdrucks, des Blutfett- und Blutzuckerspiegels, Kräftigung des Herzmuskels, Verbesserung der Atmung (tiefer, regelmäßiger), Veränderung des Grundtonus der Muskulatur (Entspannung und/oder Kräftigung) ...

Grundsätzlich kann man von einer allgemeinen Erhöhung der Widerstandskraft gegenüber Belastungen ausgehen, da sich aufgrund eines Abbaus von Stresshormonen im Körper (Cortisol) eine schnellere Erholung des Organismus nach Konfrontationen mit stressreichen Situationen einstellt.

Bei einer gesundheitsbewussten und nicht überfordernden Ausübung von (Ausdauer-) Sport kann sich nach und



nach eine tiefgehende leibliche Bewusstheit einstellen. Dies kann sich auf weitere Bereiche unseres Lebens auswirken, da man sich insgesamt ganzheitlicher erlebt und wahrnimmt. Darüber hinaus hat sich Sport und Bewegung als eine Möglichkeit unter anderen bewährt, um mit rückfallgefährdenden Situationen umzugehen. Rückfälle kündigen sich häufig mit körperlichen Symptomen an (Unruhe, Herzklopfen, Schlafstörungen, Schweißausbrüche u.a.). Körperliche Aktivitäten wirken dem entgegen, lenken ab und wirken damit stabilisierend.

### Soziale Effekte

Sport fordert uns heraus: Wer sportlich ist, verlässt in der Regel seine eigenen vier Wände und begibt sich in einen Verein, in eine Volkshochschule, ins Fitnessstudio oder in die Natur... Dort werden Kontakte geknüpft, Beziehungen gepflegt und Verabredungen zu gemeinsamen Unternehmungen getroffen. Auf diese Weise lenkt Sport und Bewegung vom Alltag (und von „krausen Gedanken“ 😞) ab, fördert Gemeinschaftlichkeit, wirkt integrierend und stabilisierend auf das soziale Umfeld.

Gemeinsames sportliches Tun knüpft oftmals an positive Erfahrungen aus der eigenen Kinder- und Jugendzeit an, als wir uns noch selbstverständlich und munter nach der Schule zu gemeinsamen Unternehmungen verabredet haben. Die Einbettung in (Sport-)Vereine stellte in jungen Jahren für viele eine wichtige Ressource dar bzw. hatte die Funktion einer „schützenden Insel“ mit oft wichtigen Orientierungshilfen, wenn es in anderen Lebensbereichen wie in der Familie oder Schule „nicht so rund lief“.

Sportliche Aktivitäten finden oftmals in einem heilsamen ökologischen Raum statt: Naturerleben schafft Ausgleich, schärft die Sinne und wirkt sich insgesamt positiv auf das Empfinden aus. In diesem Sinne geschieht Erlebnisaktivierung und Gesunderhaltung auf hohem Niveau.

### Psychologische Effekte

Es gibt eine Fülle von positiven Auswirkungen eines bewegungsfreudigen Lebensstils auf unsere seelische Stabilität.

Einfach ausgedrückt und erfahrbar: Versuchen Sie einmal bei einem strammen Spaziergang zugleich traurig zu sein oder gar zu weinen. Sie werden feststellen: Das geht gar nicht oder erweist sich als enorm schwierig 😞. Dahingehend geht ein depressiv getöntes Lebensgefühl in der Regel mit einer allgemeinen Antriebslosigkeit und einem gravierenden Konditionsman gel einher. (Frei nach Peanuts: Man hat viel mehr von seiner Traurigkeit, wenn man mit gesenktem Kopf dasteht oder auf dem Sofa sitzt). 😞

Bewegung und (Ausdauer-)Sport haben günstige und abmildernde Auswirkungen auf bestimmte Formen der Depression und Angststörungen sowie auf die Gesundheit von suchtkranken Menschen. Moderat und gesundheitsbewusst ausgeübte sportliche Aktivitäten führen

- zu einer Steigerung des Selbstwertgefühls, der Lebensfreude und des Wohlbefindens,
- zu einer Stärkung der Willenskraft (Überwindung von „Tiefs“) und einer Steigerung des Antriebes durch regelmäßiges Verlassen der „Bequemlichkeitszone“
- zur Abmilderung des Gefühls von Hilfslosigkeit
- zu einem Vertrauen in die eigene Wirksamkeit und Kompetenzen und damit zu einer positiven Veränderung ungesunder kognitiver und emotionaler Muster
- zur Abmilderung von Stress ...

Sport kann als eine starke und unterstützende Möglichkeit körperlicher und seelischer Selbstregulation bewertet werden. Damit können Fitnessprogramme und Bewegung nicht nur ein depressiv oder ängstlich getöntes Lebensgefühl verbessern, sondern auch die Abstinenzraten bei Menschen mit einer Suchterkrankung. (vgl. Brooks, Meyer u.a.)

„Suchterkrankung ist eine komplexe, somatische, psychische und soziale Erkrankung, die die Persönlichkeit, das soziale Netzwerk und den mikroökologischen Rahmen betrifft, beschädigt und wenn sie lang genug wirkt, zerstört“. (H. Petzhold)

Die oben aufgeführten positiven Auswirkungen eines bewegungsfreudigen Lebensstils berühren alle in der Definition aufgeführten Merkmale einer Suchterkrankung und lassen sich darüber hinaus hervorragend in die Selbsthilfeaktivitäten integrieren. Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe sollten um die vielen positiven Auswirkungen eines bewegungsfreudigen Lebensstils auf ihr Wohlbefinden wissen, selbst aktiv werden und ggf. auf die Angebote von Sportvereinen, Volkshochschulen u.a. aufmerksam machen. Gemeinschaftliches Tun und Handeln, so auch sportliches Miteinander, ist prädestiniert dafür, ein wichtiger schützender bzw. abmildernder Faktor gegenüber den Schwierigkeiten und Widrigkeiten des Lebens zu sein. Selbstverständlich sollten die unterschiedlichen psychischen körperlichen Bedingungen dabei Berücksichtigung finden und Belastungsgrenzen wahrgenommen und akzeptiert werden.

Vielleicht fühlt sich der ein oder die andere beim Lesen angeregt, zunächst einfach einmal nur ein wenig mehr Bewegung in den Alltag zu bringen (Treppen steigen, Gartenarbeit, zügiges Gehen, wenn möglich, Radfahren ...). Vielleicht könnten die Selbsthilfegruppen das ein oder andere bewegungsorientierte Angebot auf den Weg bringen. Das wäre schön.

Marianne Holthaus

### Literatur:

Brooks, Meyer; George, u.a.: Zum Stellenwert von Sport in der Behandlung psychischer Erkrankungen, Psychother. Psychosom. Med. Psychol. 47 (1997) 379-393, Georg Thieme Verlag Stuttgart, New York  
 Kaluza: Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung, Springer Verlag, Berlin Heidelberg 2004  
 Van der Mei, Petzold, Bosscher: Runningtherapie, Stress, Depression – ein übungszentrierter Ansatz in der Integrativen leib- und bewegungsorientierten Psychotherapie, Integrative Therapie 3/97, Seite 374-429,  
 Rahm, Otte u.a.: Einführung in die Integrative Therapie, Junfermann Verlag, Paderborn, 1995



# Dem Suchtdruck davonlaufen

„Mens sana in corpore sano“ – ein gesunder Geist im gesunden Körper: Die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist kannten schon die alten Römer, und sie ist bis heute ein wichtiger Grundsatz der Medizin. Die Entwöhnungstherapie in der Hartmut-Spittler-Fachklinik in Berlin beruht auf dem biopsychosozialen Behandlungsmodell, betrachtet den Menschen also ganzheitlich. Die Therapie für Abhängige von Alkohol, Medikamenten und illegalen Drogen dauert drei bis sechs Monate. Sport und Bewegung sind dabei ein wichtiger Bestandteil. Darüber hat sich Gunhild Ahmann mit Chefarzt Dr. Alexander Stoll unterhalten.



Dr. Alexander Stoll

**WEGGEFÄHRTE:** *Gibt es anlagebedingt eher bewegungsfreudige und eher gemütliche Menschen?*

**Dr. Alexander Stoll:** Ja, es gibt Menschen, die sich nicht so gern bewegen und eher zur Rundlichkeit neigen, und andere, die unter Bewegungsdrang stehen und darüber eher schlacksig und schlank bleiben. Das entspricht den verschiedenen Konstitutionstypen in der Medizin, was allerdings als überholt gilt. Genetische Einflussfaktoren spielen natürlich immer eine Rolle. Ich persönlich glaube allerdings, dass die familiäre Prägung, also die Grundhaltung zu Sport und Verhaltensweisen im Umgang mit Stress den größten Einfluss haben auf unser Maß an Bewegung. Und nicht zuletzt natürlich auch unsere Ernährung.

**Wie wirkt sich regelmäßige Bewegung auf die physische und psychische Gesundheit aus? Welche Sportarten sind diesbezüglich empfehlenswert?**

Es ist sportwissenschaftlich bewiesen, dass sich Bewegung positiv auf Körper und Seele auswirkt. Eine Kräftigung des Körpers führt auch zu einer seelischen Stabilisierung. Die WHO empfiehlt grundsätzlich alle Sportarten, Hauptsache,

sie bringen uns zweimal in der Woche so richtig ins Schwitzen. Das aktiviert den Stoffwechsel, stärkt den Herzmuskel, sowie die Skelettmuskulatur und die Durchblutung der Organe, einschließlich des Gehirns.

Ist die Verbindung zwischen Körper und Geist nicht mehr intakt, resultieren daraus nicht selten psychosomatische Krankheitsbilder wie zum Beispiel Kopfschmerzen oder Rückenverspannung.

**Haben suchtkranke Menschen verlernt, ihren Körper zu trainieren? Oder haben viele Suchtkranke nie Sport gemacht?**

Hier sollte man zunächst unterscheiden zwischen suchtkranken Menschen, die noch aktiv konsumieren, und Suchtbetroffenen, die abstinent leben. Diese haben wie alle anderen Menschen die Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Ganz anders in der Konsumphase: Dort kommt es zur Vernachlässigung anderer Interessen, z.B. auch sportlicher Aktivitäten, oder auch zur Vernachlässigung des eigenen Körpers, was beides Kriterien sind für das Vorliegen einer Abhängigkeitserkrankung.

In die Therapie kommen also viele Patienten mit einem untrainierten Körper. Bei vielen hat der jahrelange Suchtmittel-

konsum körperliche Schädigungen verursacht. Diese sind bei Alkoholabhängigen übrigens deutlich stärker ausgeprägt als bei Abhängigen illegaler Drogen. Erklärung: Alkohol ist ein starkes Zellgift und wirkt sich auf alle Zellen des Körpers schädlich aus. Hinzu kommt die Beobachtung, dass Alkoholranke erst spät in Therapie kommen, also erst nach langjährigem Konsum. Das Durchschnittsalter liegt hier bei Mitte 40, während die Patienten, die illegale Drogen konsumiert haben, sich deutlich früher in Behandlung begeben und so eher zwischen 20 und 30 Jahre alt sind. Diese sind körperlich häufig fit und viele von ihnen machen gern Sport. Einige müssen wir wiederum sogar bremsen, da es auch eine Suchtverlagerung hin zu exzessivem Sport geben kann.

**Wie gelingt es Ihnen, Ihre Patienten in der Entwöhnungstherapie wieder an sportliche Aktivitäten heranzuführen?**

Es geht um Bewegung, nicht um Leistungssport, d.h. wir fangen langsam an. Seit 2017 gibt es bei uns eine (freiwillige) Lauftherapie. Jeder kann laufen, das ist etwas sehr Ursprüngliches. So war es uns in der Kindheit vertraut, dass wir laufend, hüpfend und springend die Welt entdeckten. Die Lauftherapie knüpft an dieses alte Erfahrungswissen an und stärkt das Ur-Vertrauen in den eigenen Körper.

Unsere Lauftherapeuten sind nach dem Paderborner Modell ausgebildet und selbst Suchtbetroffene. Das gesundheitsorientierte Laufen nach diesem Modell ist auch für unспортliche Menschen und Menschen in einer schwierigen Lebenssituation geeignet. Es handelt sich um eine Therapie begleitende Maßnahme für Menschen mit Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen.

Das Gruppenprogramm beginnt mit einer Minute Laufen und einer Minute Gehen im Wechsel, und findet zweimal in der Woche statt über acht Wochen, gänzlich ohne Leistungsdruck und Wettbe-

werbsgedanken. Ziel ist es, zum Abschluss gemeinsam einen Fünf-Kilometer-Lauf zu absolvieren. Dieses Erfolgserlebnis soll die Patienten motivieren, auch nach der Therapie weiter zu laufen.

### **Wie hilft regelmäßiges Training bei der Bewältigung einer Suchterkrankung?**

Regelmäßige Bewegung koordiniert das Zusammenspiel von Gehirn, Nervensträngen und Muskelgruppen. Danach fühlen wir uns körperlich und seelisch erleichtert und erfrischt. Beim Sport werden nämlich bestimmte Hirnareale aktiviert, körpereigene Glückshormone (insbesondere Dopamin) werden ausgeschüttet und gleichzeitig werden andere Hirnareale abgeschaltet, die zuständig sind für Grübelgedanken und Ängste. Nach Sport fühlen wir uns geistig ausgeruht und können uns besser konzentrieren auf geistige Tätigkeiten. Insgesamt verschafft uns sportliche Bewegung ein gesundes Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung.

Der Botenstoff Dopamin wird übrigens nicht nur beim Sport ausgeschüttet, sondern auch bei einem guten Essen und beim Sex. All das schafft ein Wohlgefühl, man könnte sagen ein „Bio-Glück“. Dopamin wird jedoch auch ausgeschüttet beim Konsum von Alkohol. Dieses „Glück in Flaschen“ ist natürlich obsolet, „Bio-Glück“ ist das Gesunde!

### **Können durch regelmäßiges Training Rückfälle verhindert werden?**

Davon bin ich überzeugt. Durch Sport ist es möglich, Suchtgedanken und Suchtdruck erfolgreich regulieren zu können. Die selbst erzeugten Glückshormone führen dazu, dass man auf das Suchtmittel verzichten kann, Sport und Bewegung haben seine Funktion übernommen. Der ungesunde „Abkürzungsweg“ über den Suchtmittelkonsum ist nicht mehr nötig. Außerdem schaffen Sportarten, die gemeinsam mit anderen betrieben werden, ein positives Gefühl von Zugehörigkeit und stärken das soziale Netz.

**Die WHO empfiehlt pro Woche 75 Minuten intensive körperliche Belastung, die uns ins Schwitzen bringt, und zusätzlich zwei bis drei Mal pro Woche Krafttraining, um dem Muskelabbau entgegenzuwirken. Das braucht viel Zeit und Disziplin. Wie kann man den inneren Schweinehund überwinden?**

Zwei Dinge können uns dabei helfen: Erstens das Verstehen: Wir haben kein „Schwein“ in uns. Die Bedeutung vom „Schweinehund“ ist eigentlich, dass der Mensch in der Evolution gelernt hat, möglichst energiesparend mit sich umzugehen, und das ist in vielen Situationen durchaus berechtigt. Mit diesem Wissen sollte man also nicht zu streng mit sich ins Gericht gehen.

Zweitens: Wenn wir regelmäßig Sport treiben, machen wir es uns zur Gewohnheit und denken gar nicht mehr darüber nach, es wird zu einem wöchentlichem Ritual. Denn neben dem negativen inneren „Schweinehund“ gibt es noch das „Gewohnheitstier“, was im positiven Sinne ebenfalls in uns ist!

**Viele Mitglieder der Kreuzbund-Gruppen bewegen sich zu wenig. Wie können sie zu mehr Bewegung motiviert werden?**

Die Motivation von außen genügt häufig nicht, sie muss auch von innerer Erkenntnis kommen. Und die beginnt mit Information und Aufklärung über die positiven Auswirkungen von Sport – und dazu trägt dieses Interview (und auch die anderen Beiträge zum Schwerpunktthema) hoffentlich bei.

### **Weitere Informationen:**

Dr. med. Alexander Stoll  
Chefarzt der Vivantes-Entwöhnungstherapie  
Hartmut-Spittler-Fachklinik am  
Auguste-Viktoria-Klinikum  
Rubensstr. 125, 12157 Berlin  
Tel. 030 / 130 20 8601  
E-Mail: alexander.stoll@vivantes.de  
Internet: www.vivantes.de/avk/spittler/



Eine Laufgruppe der Hartmut-Spittler-Fachklinik vor dem Brandenburger Tor in Berlin

IM BLICKPUNKT

# „Nicht so viel grübeln, sondern machen!“

**W**olfgang Schlaghecken (73) aus Himmelsthür bei Hildesheim hat im Oktober 2021 an den Wanderexerzitionen auf dem Hildegard-von-Bingen-Pilgerweg von Idar-Oberstein nach Bingen teilgenommen. Besonders im Gedächtnis geblieben ist ihm die unkomplizierte Aufnahme in die Gruppe, der Spaß in der Gemeinschaft und die eindrucksvolle Landschaft. Die spirituellen Impulse von Thorsten Weßling haben das Ganze abgerundet und aus der Wanderung eine Pilgertour gemacht, erinnert sich der frühere Sparkassen-Betriebswirt. Außerdem habe er unterwegs sehr offene Gespräche mit den anderen Teilnehmenden geführt.

Der vierfache Vater und fünffache Großvater hat sich schon immer viel und gern bewegt. Er hat seine Kindheit in einem kleinen Dorf verbracht, dort gab es keinen Bus zur Schule im Nachbardorf, d.h. er ist bei Wind und Wetter die drei Kilometer mit dem Fahrrad gefahren. So war es auch, als er seine Ausbildung bei der Sparkasse an-

ging, die Entfernung verlängerte sich auf fünf Kilometer. Außerdem hat er als Azubi drei Jahre lang im Sportverein geturnt, und zwar einmal pro Woche an den Geräten, also am Reck, am Barren, auf dem Pferd usw. Er hielt sich nicht für besonders talentiert, damit ist er aber in guter Gesellschaft: Viele Profi-Fußballer nennen Geräteturnen als ihre unbeliebteste Sportart...

Nach seiner Ausbildung stand der Wehrdienst bei der Bundeswehr an: Manchmal wurde schon morgens eine Laufrunde um den Sportplatz befohlen. Zu diesem Zeitpunkt stellte Wolfgang fest, dass er ein Talent für die mittlere Langstrecke hatte – er schaffte fünf Kilometer in 20 Minuten!

Danach war er eine Weile mit Familie und Beruf beschäftigt und hatte wenig Zeit für sportliche Aktivitäten. Irgendwann merkte er, dass er beim Treppensteigen schneller aus der Puste kam und fühlte sich einfach nicht mehr so fit. Das wollte er nicht hinnehmen, er zögerte nicht lange und kaufte sich Jogging-Schuhe. „Damals hieß das noch Dauerlauf und

war noch nicht so verbreitet. Ich bin meistens im Dunkeln gejoggt, damit die Leute mich nicht so komisch anguckten!“

Glücklicherweise sind diese Zeiten längst vorbei – und Wolfgang läuft immer noch regelmäßig, mal joggt er, mal bevorzugt er Nordic Walking - 6 bis 15 Kilometer, je nach Lust, Laune, Zeit und Wetter. Oft begleitet ihn seine Frau Regina. Einmal wöchentlich trainiert er mit seinem Nachbarn, der 20 Jahre jünger ist. Beim letzten Silvesterlauf brauchte er für die fünf Kilometer knapp 30 Minuten. Leider waren in seiner Altersklasse nur wenige Läufer\*innen dabei.

Er hat nie mit dem Sport aufgehört, auch nicht in der Phase der Alkoholabhängigkeit. Obwohl er seinen Alkoholkonsum schon bedenklich fand, entschloss er sich, 2003 einen Marathon zu laufen. Er stellte sich für drei Monate einen Trainingsplan zusammen und passte sein Trinkverhalten so an, dass es funktionierte, und er nicht mit Alkohol im Blut seine Trainingsstrecken laufen musste. Schließlich schaffte er die 42-Kilometer-Strecke in 4 Stunden 21 Minuten, eine respektable Zeit! Wie schnell wäre er erst ohne Alkohol gewesen? „Diese Frage habe ich mir damals nicht gestellt, hatte ich mir doch selbst bewiesen, dass es so schlimm nicht sein konnte mit dem Alkohol“, sagt Wolfgang im Rückblick.

Doch der Alkoholmissbrauch blieb nicht ohne Folgen: Im Dezember 2015 hatte er massive Herzbeschwerden, er bekam im Zuge einer Katheter-Untersuchung einen Stent. Im August 2016 machte er schließlich selbst seinen Arzt auf sein Alkoholproblem aufmerksam. Es folgte eine Entgiftung, und danach schloss er sich der Kreuzbund-Gruppe Hildesheim 2 an.

Bewegung und Sport haben ihm jedenfalls bei der Bewältigung seiner Suchterkrankung geholfen, er empfindet das abstinenten Leben nicht als Verzicht, sondern als Befreiung, verbunden mit einer viel besseren Lebensqualität.

Der regelmäßige Gesundheitscheck zeigt, dass sich sein Körper erholt hat, die Cholesterin-, Leber- und Fettwerte sind



Wolfgang und Regina Schlaghecken in den Dolomiten

alle in Ordnung. Er kann sich nicht daran erinnern, mal Fieber oder eine Erkältung gehabt zu haben. Das motiviert ihn, weiter zu trainieren. „Am liebsten laufe ich bei leichtem Nieselregen, es ist nicht so heiß, ich schwitze nicht so, nur wenige Menschen sind unterwegs, und nachher dusche ich ja sowieso.“

Im Gegensatz zu vielen anderen Menschen in den Kreuzbund-Gruppen leidet er nicht unter gesundheitlichen Einschränkungen. Er empfiehlt, mehr Bewegung in den Alltag einzubauen und z.B. öfter zu Fuß zum Supermarkt zu gehen. Und bei den Kreuzbund-Seminaren morgens mit einigen Minuten Gymnastik an-

zufangen, ist auf jeden Fall eine gute Anregung. Ansonsten lautet sein Tipp: „Nicht so viel über das Alter grübeln, sondern einfach machen und so gut wie es geht immer dranbleiben!“

*Gunhild Ahmann,  
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

## Sport stärkt auch das soziale Netz

**S**iegfried Hombach (82) aus Waldbröl hat sich schon als Kind gern bewegt und jahrzehntelang Fußball gespielt – von der Jugendmannschaft bis zu den Alten Herren. Auch in der „nassen“ Zeit ist er regelmäßig zum Training gegangen, und meistens stand am Wochenende ein Spiel auf dem Programm.

Obwohl er sich als rheinische Frohnatur bezeichnet und heute mit seiner lockeren und geradlinigen Art besticht, entwickelte er als junger Mann ein Suchtproblem. Nach seiner behüteten Kindheit und Jugend fehlte ihm das Selbstbewusstsein, er musste sich erst Mut antrinken, um Frauen ansprechen zu können.

Als er im Jahr 1982 von seiner sechsmonatigen Entwöhnungstherapie in München zurückkehrte, nahm er seine sportlichen Aktivitäten direkt wieder auf und stand am nächsten Wochenende beim Fußball-Turnier auf dem Platz. Seine Mitspieler passten gut auf ihn auf und wollten ihn nie zum Mittrinken überreden, bescheinigt er ihnen. Der ehemalige Polizeibeamte fühlte sich nach wie vor in seiner Fußball-Mannschaft sehr gut aufgehoben.

Nach einem Wanderunfall 2004 in Südtirol war dann allerdings Schluss mit dem Fußball, Siggie musste sich eine neue Sportart suchen. Seitdem geht er drei Mal pro Woche morgens um 7 Uhr ins Fitness-Studio, fünf Minuten zu Fuß von seiner Wohnung entfernt. Dort geht der mehrfache Großvater und Urgroßvater zuerst eine halbe Stunde aufs Laufband, danach steht Krafttraining an den Gerä-



ten an. Seitdem haben sich seine Rückenbeschwerden deutlich verbessert. Abgesehen von leichtem Bluthochdruck ist er kerngesund. Er ist stolz darauf, dass sein Hausarzt ihm zutraut, 100 Jahre alt zu werden.

Das regelmäßige Training beeinflusst sein gesamtes Gesundheitsverhalten: Er hat 2005 mit dem Rauchen aufgehört und hält seit Jahren sein Idealgewicht, obwohl er sich manchmal auch eine Haxe und eine Portion Bratkartoffeln gönnt. Auch bei einer bestimmten Torte, dem Frankfurter Kranz, wird er schwach. Er hat das für ihn richtige Maß gefunden zwischen Verzicht und Genuss.

Der Sport wirkt sich nicht nur positiv auf seine körperliche Gesundheit aus,

sondern sorgt auch für soziale Kontakte. Eine Gruppe von fünf bis sechs Rentnern trifft sich regelmäßig zum morgendlichen Training und motiviert sich auf diese Weise gegenseitig.

Doch Sport ist nicht seine einzige Freizeitbeschäftigung. „Sucht ist mein erstes Hobby“, stellt das umtriebige Kreuzbund-Urgestein klar. Seit 1982 leitet er eine Kreuzbund-Gruppe und seit 2000 ist er stellvertretender Vorsitzender des Kreuzbund-Diözesanverbandes Köln, vertritt die Sucht-Selbsthilfe in verschiedenen Gremien und ist auch nach seiner Pensionierung im Jahr 2002 Ansprechperson für Suchtfragen in seiner früheren Polizeidienststelle.

„Mein soziales Netz hat dazu beigetragen, dass ich trotz mehrerer Schicksalsschläge nicht rückfällig geworden bin – und der Sport ist eine Facette davon.“ Außerdem war er acht Jahre lang CDU-Mitglied im Stadtrat von Waldbröl und ist heute noch sachkundiger Bürger im Sozialausschuss. „Meine verschiedenen Aktivitäten halten mich auch geistig fit“, ist er überzeugt.

Auf die Frage, wie man die Gruppenmitglieder des Kreuzbundes zu mehr Bewegung motivieren kann, hat er leider auch keine Antwort. Er bedauert, dass die Laufstrecken bei den Ausflügen immer kürzer werden – und der Altersdurchschnitt immer höher....

*Gunhild Ahmann,  
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

IM BLICKPUNKT

# In der Bewegung spiegelt sich das wahre Leben wider

Im Sommer fährt er gern Kajak – im Schwarzwald, im Voralpenland oder in Slowenien. Im Winter zieht es ihn zum Skifahren in die Berge. Sein Bewegungsdrang hat sich auch in der Berufswahl niedergeschlagen: Ulrich Dautel (64) leitet die Bewegungstherapie im Zentrum für Psychiatrie Südwürttemberg in Zwiefalten (siehe Foto) auf der Schwäbischen Alb. Das ZfP ist ein Klinikverbund zwischen Stuttgart und dem Bodensee mit rund 4.000 Beschäftigten. Am Standort Zwiefalten gibt es ca. 400 Behandlungsplätze für Menschen mit psychischen Erkrankungen, wie z.B. Psychosen, Depressionen und Suchterkrankungen.



Ulrich Dautel

Ulrich Dautel ist nicht nur der Chef von elf Bewegungs- und Sporttherapeut\*innen – seine Autorität zeigt sich z.B. auch in der Sporthalle, denn Mannschaftssport funktioniert nur, wenn die Regeln eingehalten werden und der Schiedsrichter akzeptiert wird, weiß er aus eigener Erfahrung. Gunhild Ahmann hat sich mit dem Sportwissenschaftler und Sportbiologen unterhalten.

**WEGGEFÄHRTE:** *Heißt es bewusst Bewegungs- und nicht Sporttherapeut? Welche Überlegung steckt dahinter?*

**Ulrich Dautel:** Bewegung ist viel mehr als Sport, es ist eine andere Herangehensweise ohne Wettbewerb und Konkurrenzdenken. Sport ist nur ein kleiner Teil des Bewegungsspektrums. Für uns steht Bewegung an erster Stelle, wir bieten z.B. auch Tanz- und Atemtherapie an. Jede Bewegungstherapie sieht anders aus, je nach Symptomatik, Alter und der allgemeinen körperlichen Fitness. Hier geht es nicht um sportliche Hochleistungen und Konkurrenzdenken, sondern darum, mit Bewegung die Lebensqualität zu erhalten bzw. zu verbessern. Mit Bewegung und Sport haben die Patienten etwas an der

Hand, um ihr vegetatives Nervensystem zu beruhigen und ihre Stimmung zu regulieren.

**Warum ist Bewegung für psychisch kranke Menschen und auch für suchtkranke Menschen wichtig?**

Die Biologie ist grundsätzlich somatisch, wir existieren zunächst körperlich und kommen vom Körper her in Bewegung. Bewegung beeinflusst nicht nur körperliche Vorgänge, sondern erreicht auch die Seele und den Geist des Menschen. Wir versuchen mit den Patienten herauszufinden, welche Art von Bewegung ihnen liegt und was ihnen Spaß macht. Sie sollen sich bewusstwerden, dass sie durch Bewegung ruhiger, konzentrierter und ausgeglichener werden. Außerdem sollen sie Durchhaltevermögen entwickeln.

**Gibt es in Bezug auf Bewegung eine Besonderheit bei Suchtkranken im Unterschied zu den anderen psychisch Kranken?**

Das Bewegungsrepertoire richtet sich grundsätzlich nach der Indikation, passt sich also der Diagnose an. Für einige Patienten sind allerdings am Anfang andere Therapieformen sinnvoller, z.B. Musiktherapie.

Es gibt deutliche Unterschiede was die körperliche Gesundheit und die Fitness der Patienten angeht. Patienten, die jahrelang abhängig Alkohol konsumiert haben, sind häufig somatisch krank, einige auch chronisch mehrfachgeschädigt. Der Suchtmittelkonsum ist der Versuch, sich zu betäuben – die eigentliche Störung liegt viel tiefer. Und schließlich verselbständigt sich der Suchtmittelkonsum und wird zur Abhängigkeit.

Viele Patienten mit Depressionen und Psychosen haben das Gefühl für den eigenen Körper verloren. Sie nehmen oft Medikamente ein und sind sehr verletzungsanfällig, sollten also ganz vorsichtig mit Bewegung anfangen, also mit weichen Bewegungen, z.B. Gymnastik auf der Matte.

Bei suchtkranken Straftätern fällt eine besondere Vorliebe auf: Sie bevorzugen Krafttraining und wollen immer powern. Das hat etwas mit ihrem Verständnis von Männlichkeit zu tun – sie wollen etwas darstellen und sehen sich dabei in Konkurrenz zu den anderen. Manchmal muss ich sie stoppen und ihnen klarmachen, dass sie nicht immer Vollgas geben sollten – Überforderung bringt nichts, 80 Prozent sind ausreichend, auch beim Sport. Außerdem umfasst körperliche Fitness neben der Kraft auch noch andere Bereiche, nämlich Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit.

**Welche Art von Bewegung empfehlen Sie Suchtkranken, die bisher keinen Sport betrieben haben? Wie gelingt es Ihnen, suchtkranke Menschen für Bewegung und Sport zu begeistern?**

Die Bewegungstherapie ist nicht freiwillig, sie wird verordnet, und zwar jede Woche mindestens eine Stunde. Grundsätzlich können alle mit einem leichten Ausdauertraining auf dem Ergometer anfangen. Eine Alternative ist der Ballenlauf auf dem Laufband. Damit haben sie ein Mittel, um

ihre Stimmung zu regulieren. Außerdem bieten wir dreimal die Woche eine freiwillige Laufgruppe an. Viele entdecken, dass sie durch das regelmäßige Training ruhiger werden und sich besser konzentrieren können. Durch diese psychoregulative Wirkung kann aerobes Ausdauertraining das Suchtmittel vollständig ersetzen – diese Erfahrung sollen die Patienten machen

und anwenden. Es geht um hinwenderungsorientierte Bewegung. Dabei kann Bewegung ergänzend wirken zur Psychotherapie, sie ist auf jeden Fall ein sinnvolles Verfahren.

Seit 2008 gibt es in unserer Klinik auch therapeutisches Klettern. Übertragen auf die Abhängigkeitserkrankung steht der

befürchtete Absturz für den Rückfall, und das Seil dient der Absicherung. Die Patienten sollen sich mit ihrer Angst auseinandersetzen und lernen damit umzugehen, indem sie sich nicht nur beim Klettern absichern, sondern auch wenn ein Rückfall droht, z.B. mit einer Notfall-Telefonnummer.

Im Sommer machen wir mit unseren Patienten auch Kanutouren. Dabei steht aber nicht der sportliche Aspekt im Vordergrund, sondern das Gemeinschaftsgefühl unter dem Motto „Wir sitzen alle im gleichen Boot“.

**Weitere Informationen:**

Ulrich Dautel  
 Leitung Bewegungstherapie  
 ZFP Südwürttemberg/Standort Zwiefalten  
 Hauptstr. 9, 88529 Zwiefalten  
 Tel. 07373 / 103 665  
 E-Mail:ulrich.dautel@zfp-zentrum.de  
 www.zfp-web.de



B U C H T I P P



Burkhard Thom  
**Alkohol**  
 Ein Hilfeschrei, Ratgeber  
 und mehr

340 Seiten, 16 €  
 ISBN 979 8377 244 257  
 Schwarzbuch Verlag, Bremen 2023

**Zum Buch:**

Nur diejenigen bekommen Hilfe, die sie suchen: Das gilt nicht nur für die rund 1,6 Millionen Alkoholabhängigen in Deutschland, sondern auch für ihr soziales Umfeld. Bis zu zehn Millionen

Menschen halten sich im näheren Umfeld eines Suchtkranken auf. Damit sind ca. 15 Prozent der Bevölkerung direkt oder indirekt von Sucht betroffen.

Zielgruppe des Buches sind nicht nur suchtkranke Menschen, sondern auch ihre Angehörigen und das erweiterte soziale Umfeld. Das Buch bietet ihnen Beratung, Tipps, Verständnis und Hilfe zu ihrer jeweiligen Situation. Im Fokus stehen die Erfahrungen von Suchtkranken, von ihren Familienmitgliedern, Bekannten und Kollegen. Ein Schwerpunkt liegt auf der Unterstützung der Angehörigen im Umgang mit den Süchtigen.

Auch die Vermeidung von Rückfällen spielt eine entscheidende Rolle, angefangen von der Phase nach einer Entgiftung bis zu der Zeit nach dem Klinikaufenthalt. Hier geht es z.B. um

- Wahl der richtigen Lebensmittel
- Achtsamkeit im täglichen Leben
- Vorbereitung auf ein Leben ohne Alkohol
- Steigerung des Selbstbewusstseins

- Bedeutung von Selbsthilfegruppen als stabilisierender Faktor

Insgesamt ist das Buch eine umfassende und unterstützende Ressource für Suchtkranke und Angehörige von Suchtkranken – es klärt nicht nur auf, sondern bietet auch praktische Anleitungen und Hilfestellungen, um die Sucht und ihre Folgen zu bewältigen.

**Zum Autor:**

Burkhard Thom aus Bergheim war während seiner beruflichen Karriere als Einkaufsleiter viel im Ausland unterwegs, er hatte viele gesellschaftliche Verpflichtungen und kam dabei immer wieder mit Alkohol in Berührung. Inzwischen ist er in Rente und seit über 30 Jahren trockener Alkoholiker. Der Autor, Herausgeber, Podcaster und Referent ist bundesweit unterwegs zu Lesungen und Diskussionsveranstaltungen in Kliniken, Unternehmen, Selbsthilfegruppen und Suchteinrichtungen, um Suchtkranke und ihr Umfeld zu unterstützen.

# Ein Mann mit einem Sportlerherz

**N**orman Podchul (siehe Foto) besucht seit dem Sommer 2022 die Kreuzbund-Gruppe in Rheine. Der 35-Jährige hatte eingesehen, dass es mit seinem Alkohol- und Kokain-Konsum so nicht weitergehen konnte. Wenig später beschloss er, im September 2023 am Marathon in Münster teilzunehmen. Er bewältigte die Strecke schließlich in 4 Stunden 14 Minuten – eine respektable Zeit! Er hatte eine noch bessere Zeit angepeilt, letztendlich überwog aber der Stolz, es überhaupt geschafft zu haben.

Der verheiratete Vater von zwei kleinen Kindern wurde beim Training von seinem Nachbarn unterstützt, einem passionierten Läufer. Außerdem nahm er an einem Laufkurs teil und stellte sich einen Trainingsplan zusammen. Er startete mit kürzeren Strecken und verlängerte sie nach und nach. Allerdings musste er nicht bei null anfangen, denn er hatte seit seiner Kindheit Fußball gespielt.

Auch während des Suchtmittelkonsums war er durchgehend sportlich aktiv, aber nicht immer gleich leistungsstark. Hin und wieder fehlte ihm der Antrieb – der innere Schweinehund hatte öfter die Oberhand. Wenn der Kater zu groß war, hat er sich manchmal auch kurzfristig am Sonntagmorgen für das Kreisliga-Spiel abgemeldet. „Und das geht im Mannschaftssport gar nicht“, erzählt er.

Er bezeichnet sich selbst als disziplinierten und ehrgeizigen Menschen, der sich Ziele setzt und konsequent verfolgt. Das Laufen hat ihm auf jeden Fall bei der Bewältigung seiner Suchterkrankung geholfen und hilft ihm jetzt, einen Rückfall zu vermeiden. „Früher habe ich in stressigen Situationen zu meinem Suchtmittel gegriffen, heute schnüre ich meine Laufschuhe, und ich weiß genau, danach geht es mir bes-



ser.“ Das regelmäßige Laufen ist ihm zur Gewohnheit geworden – und zwar bei jedem Wetter.

Das regelmäßige Training wirkt sich positiv auf seine Gesundheit aus, er hat

optimale Blut und Leberwerte. Außerdem hat er seine Ernährung umgestellt und isst jetzt mehr Obst und Gemüse. Er glaubt nicht, dass es grundsätzlich bewegungsfreudige und eher gemütliche Menschen gibt. „Das kann man nicht pauschalisieren, es hat auch viel damit zu tun, was in der Familie vorgelebt wird“, schildert er seine Erfahrungen.

Auch wenn der Altersdurchschnitt in seiner Kreuzbund-Gruppe relativ hoch ist, fühlt er sich dort wohl. „Ich bin sehr gut aufgenommen worden, die Gruppe ist mir sehr wichtig. Trotz meines Schichtdienstes als Mitarbeiter einer Melde- und Leitstelle gehe ich regelmäßig hin“. Er hält es für wichtig, sich nicht zu Hause einzuigeln, sondern Kontakte zu suchen und zu pflegen. Der Bewegungsdrang ist zwar nicht so ausgeprägt bei den meisten Gruppenbesucher\*innen, aber immerhin hat er einen Weggefährten dazu ermuntert, für einen 100-Kilometer-Marsch bzw. eine 24-Stunden-Wanderroute zu trainieren. „Wenn man etwas wirklich will, dann schafft man es auch“, ist er überzeugt. Und nach unserem Telefongespräch an einem sonnigen Morgen Ende Januar will er auf jeden Fall noch eine Runde laufen....

*Gunhild Ahmann,  
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

IM BLICKPUNKT

**KREUZBUND-CHAT**  
Hilfe für Suchtbetroffene & Angehörige.




- ✓ Für alle Sucht-Themen offen.
- ✓ Selbsthilfe von Betroffenen für Betroffene.
- ✓ Moderiert durch Suchtbetroffene und Angehörige.
- ✓ Anonym und datengeschützt chatten.
- ✓ Kostenlos nutzbar.
- ✓ Einfach von zu Hause und unterwegs mit Gleichgesinnten austauschen.

Alle Infos & Anmeldung: 

[kreuzbund.de/chat](https://kreuzbund.de/chat)



# Selbst nicht auf der Strecke bleiben

**M**onika Wengenroth (73) aus Trier hat seit 2019 an drei Wanderexerzitionen des Kreuzbundes teilgenommen, und zwar auf dem Mosel-Camino, auf dem Elisabeth-Pfad und auf dem Hildgard-von-Bingen-Pilgerweg. Der Elisabeth-Pfad von Eisenach nach Marburg hat sie am meisten beeindruckt, denn sie hatte sich schon vorher mit der Heiligen Elisabeth beschäftigt und war beeindruckt von ihrer Großzügigkeit und Hingabe. Elisabeth (1207 – 1231), Königstochter und Landgräfin, verzichtete nach dem Tod ihres Mannes auf fürstliche Ehre und Wohlstand, ließ in Marburg ein Hospital bauen und widmete sich der Krankenpflege.



Monika Wengenroth

Im Gedächtnis geblieben sind der zweifachen Mutter die schöne Natur, die Gemeinschaft und die spirituellen Impulse von Thorsten Weßling, Geistlicher Beirat des Bundesverbandes. Diese Mischung machte die Wanderexerzitionen zu einem besonderen Erlebnis. Die Woche war eine sehr intensive Zeit, die Teilnehmenden erlebten sich in verschiedenen Situationen und lernten sich dabei gut kennen.

Monika war eine der wenigen mit Pilgererfahrung. Die erste Pilgertour hat sie 2007 zusammen mit ihrem Mann unternommen, und zwar von Trier nach Metz. Auch den fränkischen Jakobsweg von Nürnberg bis Ulm sind sie zusammen gegangen. Die nächste Etappe von Ulm bis zum Bodensee mussten sie dann allerdings nach drei Tagen abbrechen, ihr Mann hatte dafür nicht mehr genug Kraft. Er hatte gern Bergtouren und Hüttenwanderungen gemacht, erkrankte dann aber an Diabetes.

Monika fand in ihrer Freundin Mechtild, die sie regelmäßig beim Walking und Pilates traf, eine neue Begleiterin. Sie machten zunächst eine zwei- bis dreitägige „Probetour“ und stellten dabei fest, dass sie gut miteinander zurechtkamen. In den Folgejahren pilgerten sie in mehreren Etappen den Jakobsweg von Metz bis in die Pyrenäen, die längste Tour dauerte 18 Tage. „Die ersten zwei Tage ha-

ben wir uns noch viel erzählt, dann wurden wir etwas stiller und sind auch schon mal ein Stück allein gegangen, um den eigenen Gedanken nachgehen zu können“, erinnert sich Monika. Im Unterschied zu einer Wandertour durch die Alpen, stehen beim Pilgern die spirituellen Erlebnisse im Vordergrund. Es gehört für sie dazu, auch mal in einer Kirche am Wegesrand innezuhalten und zur Ruhe zu kommen.

Einmal hat sie sich fünf Tage allein auf den Weg gemacht. Das war für sie eine besondere Herausforderung, da sie sich bisher nicht so ausführlich mit der Wegführung beschäftigt hatte. Und nicht alle Pilgerwege sind gut ausgeschildert...

Die letzte Tour führte Monika und Mechtild von Porto an der portugiesischen Küste bis nach Santiago de Compostela. Wegen der Parkinson-Erkrankung ihres Mannes sind keine weiteren längeren Pilgertouren mehr geplant. „Ich bin so froh und dankbar, dass ich diese Pilgerwanderungen unternommen habe, das ist in Zukunft in dem Umfang nicht mehr möglich.“ Aber Tagestouren wird sie weiterhin machen, zumal es ihr gesundheitlich gut geht.

Sie glaubt, dass es eher bewegungsfreudige Menschen und eher gemütliche Menschen gibt. Sie ist schon immer gern gewandert, ein spezielles Training hat sie

nicht gebraucht. Es ging ihr auch nicht darum, sich irgendetwas zu beweisen. Als sie vor 24 Jahren aus der Therapie zurückkehrte, war sie körperlich nicht so fit. Die Gartenarbeit hat ihr dann sehr geholfen, es macht ihr auch heute noch Spaß, Erde zu gestalten und Pflanzen wachsen zu sehen. Eine Etagenwohnung mit Balkon ist für sie undenkbar.

Ihre Alkoholabhängigkeit führt sie darauf zurück, dass sie es allen recht machen wollte – ihrer pflegebedürftigen Mutter, ihrem Mann und ihren zwei Kindern. Dabei sind ihre eigenen Bedürfnisse auf der Strecke geblieben. Daraus hat sie gelernt, mehr auf sich selbst zu achten. Dazu gehört es, regelmäßig eigenen Interessen nachzugehen und Kontakte zu pflegen, z.B. zu ihrer Kreuzbund-Gruppe. Früher hat ihr Mann sie in die Kreuzbund-Gruppe begleitet, heute besucht sie mit ihm eine Parkinson-Selbsthilfegruppe.

Einmal in der Woche betreut sie ihre sechsjährige Enkelin. Nele hat offenbar den Bewegungsdrang ihrer Eltern und Großeltern geerbt. „Im flachen Gelände zu wandern, ist ihr zu langweilig, es muss steil sein, sie liebt es mit einem Seil angeleint zu klettern“, erzählt die stolze Großmutter.

*Gunhild Ahmann,  
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

IM BLICKPUNKT

# Menschen in Bewegung bringen

**F**ranz Brinkmann (76, siehe Foto) aus Verl hat sich immer schon für Sport interessiert, aber berufliche und familiäre Umstände ließen für sportliche Aktivitäten wenig Raum, z.B. die Hilfe auf dem elterlichen Bauernhof, die Ausbildung zum Maschinenschlosser und Werkzeugmacher, das Abendstudium zum Techniker im Maschinenbau und schließlich Familiengründung und Hausbau. Und später hielt ihn schließlich seine Suchterkrankung von anderen Interessen ab, ihr wurde alles untergeordnet.

Während der stationären Entwöhnungstherapie in Fredeburg hat Franz dann mit dem Sport angefangen. Die Bewegungstherapie umfasste zwar nur kurze Einheiten, motivierte ihn aber, abends in der Freizeit mit anderen Patienten Sport zu treiben. Die Voraussetzungen in der Klinik waren gut: Dort konnte man Badminton spielen, schwimmen und kam im hügeligen Sauerland beim Wandern schon mal aus der Puste.

Der Sport hat den Vorsitzenden des Kreuzbund-Diözesanverbandes Paderborn bei der Bewältigung seiner Suchterkrankung unterstützt und verhilft ihm auch zu einer stabilen Abstinenz. Nach der Therapie hat er sich 2002 beim Turnverein Verl zur Männergymnastik angemeldet und geht seitdem jeden Montag um 19 Uhr in die Sporthalle in Verl – also schon 22 Jahre. Und damit ist er unter den rund 20 Männern im Alter von 55 bis 76 Jahren nicht der einzige - sie sind gemeinsam älter geworden.

Schon beim Warmlaufen wird einiges gefordert, z.B. Knie hoch oder Füße zum Po. Die gymnastischen Übungen unterscheiden sich wohl nur wenig von denen in gemischten Gruppen, die Trainerin richtet die Intensität natürlich am Leistungsniveau aus. Nach den Übungseinheiten spielt ein Teil der Gruppe abwechselnd Basketball oder Fußball. Auch dieser Mannschaftssport macht den Kopf



frei und stärkt das Gemeinschaftsgefühl. „Gymnastik ist natürlich für Frauen und Männer sinnvoll und gut. Wenn Männer unter sich sind, haben sie aber die Gelegenheit, vor und nach dem Sport Männerthemen zu besprechen“, erklärt Franz Brinkmann. Und die beschränken sich nach seiner Aussage nicht nur auf Fußball...

Außerdem legt Franz pro Jahr rund 5.000 bis 6.000 Kilometer mit dem Fahrrad zurück, das sind ca. 15 Kilometer pro Tag. Wenn das Wetter es zulässt, trifft er sich mit drei Freunden jeden Mittwochnachmittag zu einer Radtour von 60 bis 70 Kilometern in Ostwestfalen, inzwischen mit dem Pedelec. „Jeder muss für sich entscheiden, welche Sportart zu ihm passt, dann stellt sich eine Zufriedenheit und ein Glücksgefühl ein. Und nur eine zufriedene Abstinenz schützt vor dem Rückfall“, ist er überzeugt.

Das regelmäßige Training hat seinen Gesundheitszustand körperlich und seelisch verbessert. Er ist beweglicher und

ausdauernder geworden. Der körperliche Abbau, der mit dem Altern einsetzt, verlangsamt sich. Deswegen hält er es für sehr wichtig, bis ins hohe Alter Sport zu treiben. Auch die Seele profitiert davon. „Es ist eine Genugtuung, dass ich für mich und meine Gesundheit etwas getan habe, das mir auch Freude bereitet.“ Außerdem helfen Sport und Bewegung dabei, negativen Stress in positiven Stress umzuwandeln.

Bei vielen Menschen beeinflusst der Sport auch das allgemeine Gesundheitsverhalten positiv. Das war bei Franz aber gar nicht nötig, er ist ohnehin Nichtraucher und ernährt sich einigermaßen ausgewogen.

Seiner Meinung nach gibt es unterschiedliche Charaktere, bewegungsfreudige und gemütliche Menschen – auch im Kreuzbund. Er hat den Eindruck, dass in seiner Gruppe und auch in den Gruppen der ARGE in Ostwestfalen die bewegungsfreudigen Menschen überwiegen, abgesehen von den Gruppen mit hohem Altersdurchschnitt.

In den Gruppenstunden wird viel über den Lebensstil ohne Suchtmittel gesprochen. Dabei geht es auch um Bewegung und Sport, denn der Kreuzbund ist mehr als Gespräche in den Gruppen. Bei geselligen Aktivitäten kombiniert seine Gruppe z.B. einen Grillabend mit einer Fahrradtour. Auch Sportarten, die nicht zu anspruchsvoll sind, werden organisiert, z.B. Minigolf, Bogenschießen, Wandern, Kegeln. Wichtig ist, dass alle mitmachen können. So werden mit einfachen Mitteln Menschen in Bewegung gebracht und ihnen die Scheu vor Überforderung genommen. Auf diese Weise haben sich schon viele Wander- und Radfahrgruppen in den Kreuzbund-Gruppen gebildet. Und das zeigt doch: „Grundsätzlich wollen sich die Menschen bewegen, das ist im Menschen so angelegt“.

*Gunhild Ahmann,  
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

# Eine außergewöhnliche Freizeitbeschäftigung

Gerhard Glatter (66) aus Passau hatte schon ein bewegtes Leben hinter sich, als er 1993 zum Kreuzbund kam. Dem selbständigen Dachdecker wird es aber auch heute nicht langweilig: Als er Mitte 30 war, hat er seine Leidenschaft für eine bestimmte Art des Motorsports entdeckt: Der Vater von zwei Kindern hatte ein Stockcar-Rennen gesehen, und das hat ihn so begeistert, dass er herausfinden musste, wo und wie er mitmachen kann. Er ist schließlich einem Verein beigetreten und hat sich selbst ein Renn-Auto gebaut. Er hat unzählige Stunden damit verbracht, das Auto rennfertig zu machen. Er fährt einen Opel Vectra oder einen Opel Astra mit einem Sportauspuff und optimiertem Steuergerät und 180 bzw. 190 PS, aber nur auf dem Rennplatz - für den normalen Straßenverkehr sind diese Autos nicht zugelassen.



Gerhard Glatter auf dem Siegerpodest

Auto-Crash gehört zum Motorsport und kommt ursprünglich aus Amerika. Dabei versuchen die Fahrer\*innen auf einem Rundkurs mit Erduntergrund die anderen abzurängen oder zu blocken. Man darf in die Konkurrenz-Autos reinfahren, allerdings nicht nach Lust und

Laune, sondern nach bestimmten Regeln. Es ist z.B. verboten, in die Fahrerseite oder frontal in einen anderen Wagen hineinzufahren. Jedes Auto muss vorher zur Abnahme, dabei werden z.B. Bremsen, Blechstärke, Staublichter und Überrollkäfig kontrolliert.

Auf den niederbayerischen Rennplätzen geht es dann sechs Mal im Jahr ähnlich zu wie in der Formel 1: Am Samstag steht das Training an – jedes Auto fährt einzeln eine Runde auf Zeit, um die Startposition zu bestimmen. Das eigentliche Rennen startet dann am Sonntag, und zwar in verschiedenen Klassen. Jedes Rennen hat zwölf Runden. Auch die Regeln erinnern an die Formel 1: Die gelbe Fahne heißt „Gas runter, Hindernis!“, die rote Fahne heißt „Stopp!“. Überfährt man zwei Fahnen, ist man disqualifiziert.

Die Fahrer können einzeln fahren oder in einer Mannschaft. Die drei Sieger eines Rennens erhalten einen Pokal. Wer die meisten Punkte sammelt, wird Bayerischer Meister in der jeweiligen Klasse. Gerhard Glatter steht regelmäßig auf dem Siegerpodest als zweiter und als dritter. Der erste Platz ist ihm bisher noch verwehrt geblieben, aber er fährt solange, bis er Bayerischer Meister wird.

Gerhard Glatter verbringt viel Zeit mit seinem Hobby. Er gibt zu, ein „Draufgänger“ zu sein. Es fasziniert ihn einfach



schnell zu fahren. „Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, den Sound von zwölf Autos zu hören, wenn sie beim Start Vollgas geben.“ Und sein Auto ist hinterher auch nicht schrottreif, dafür ist es viel zu teuer. Es kommt höchstens mal vor, dass Auto-teile getauscht werden müssen.

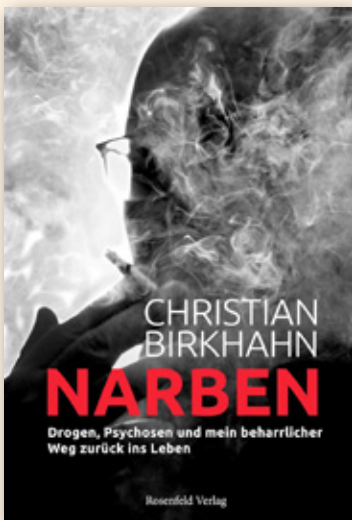
Mitmachen können alle, wenn sie Mitglied eines Vereins sind, die 14- bis 18-Jährigen brauchen noch nicht mal einen Führerschein. Frauen sind in dieser Sportart eher die Ausnahme.

Die Startgebühr für ein Rennen kostet ca. 45 €, ein Autoaufbau ist ab 1.500 € zu haben. Nach oben gibt es da keine Grenzen. Und einen Rennplatz gibt es bestimmt auch in Ihrer Nähe...

*Gunhild Ahmann,  
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*



## B U C H T I P P



**Christian Birkhahn**

### **Narben**

**Drogen, Psychosen und mein beharrlicher Weg zurück ins Leben**

132 Seiten, 12,90 €  
ISBN 978-3-9806075-2-0  
Rosenfeld Verlag, Weimar 2022

#### **Das Buch:**

Es behandelt sehr anschaulich die Biografie des aus Weimar stammenden Autors, der beginnend mit der ersten Cannabis-Zigarette immer tiefer im Drogenkonsum versinkt. Der Autor nimmt uns mit auf eine Achterbahnfahrt. Sein exzessiver Drogenrausch führt zu psychischen Abstürzen und unzähligen Psychiatrieaufenthalten. Dass er es am Ende schafft, wieder ein normales Leben zu führen, hat er den Menschen zu verdanken, die ihn in dieser Zeit nicht fallen ließen, insbesondere dem unerschütterlichen Beistand seiner Eltern. „Narben“ erzählt authentisch von jemandem, der in seinem Leben gefallen, aber durch fremde Hilfe wiederaufgestanden ist und den Kampf gegen sich selbst gewinnen konnte.

Das Buch leistet einen kleinen Beitrag zur aktuellen Diskussion um den Gesetzgebungs-Prozess zur Legalisierung von Cannabis. Wie man in dem Buch miter-

leben kann, sollte Cannabis nicht gänzlich verharmlost werden, auch wenn die kontrollierte und legale Umgestaltung des Konsums und des damit verbundenen Marktes sinnvoll sind. „Cannabis kann Psychosen auslösen, und bei übermäßigem und langjährigem Konsum wird man eher lethargisch und antriebslos und stellt die nächste Tüte in den Mittelpunkt seines Lebens“, schreibt Birkhahn.

#### **Der Autor:**

Christian Birkhahn wurde 1977 in Weimar geboren. Nachdem er 1995 das Abitur abgelegt hatte, kam er das erste Mal mit Drogen in Kontakt. Der Kreislauf aus immer stärkeren und häufigeren Drogenerfahrungen resultierte schließlich in einem psychischen Zusammenbruch, der mehrere Aufenthalte in psychiatrischen Einrichtungen zur Folge hatte. 2008 begann er, seine Erlebnisse seit 1998 literarisch zu verarbeiten.

KB Duisburg

## 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:

<b>Augsburg</b> Diana Rubick	Friedberg (Bayern)
<b>Aachen</b> Michelle Bartels Erik Rothenhäusler	Geilenkirchen Aachen 7
<b>Augsburg</b> Renate Grimm Rolf Schulz	Dillingen 2 Jettingen - Lebensfreude
<b>Bamberg</b> Cleveland Hook	Nürnberg 1
<b>Essen</b> Ingeborg Nickel	Bochum-Langendreer Ost
<b>Fulda</b> Dagmar Link	Fulda 7
<b>Köln</b> Richard Metze	Velbert
<b>Mainz</b> Harry Gebhardt Dagmar Krollmann Annette Mücke	Friedberg (Hessen) Mainz 2 Groß-Gerau 4
<b>München und Freising</b> Albert Gruber Fritz Köstler Robert Lug	Traunstein 6 - St. Oswald Landau/Isar München - Mitte 2
<b>Osnabrück</b> Werner Bohlen	Emden
<b>Paderborn</b> Michael Keilitz	Bielefeld 1
<b>Rottenburg</b> Markus Kränzle	Aalen-Wasseralfingen
<b>Speyer</b> Gerhard Rühle	Ludwigshafen 1
<b>Würzburg</b> Elke Brehm	Gerolzhofen 1

## 6245 Holz, 32 Kegler\*innen 8 Mannschaften

Beim 43. Kegelspaß des Kreuzbund-Stadtverbandes Duisburg trafen sich am 4. November 2023 insgesamt 32 Weggefährtinnen und Weggefährten aus verschiedenen Gruppen im Restaurant und Kegelcenter Haus Rubbert in Duisburg-Hamborn. Neben dem sportlichen Aspekt stand wie immer das gemütliche Beisammensein im Vordergrund: Ein unbeschwerter Tag gemeinsam unter Gleichen. Alle Teilnehmenden hatten sichtlich Spaß.



Nach dem Kegeln gab es auch dieses Mal wieder Pokale und Präsente für die erfolgreichsten Teilnehmer\*innen. Darüber hinaus hatten aber auch alle anderen die Möglichkeit auf einen Sonderpreis.

Alle Weggefährtinnen und Weggefährten waren sich einig: Nach dem Kegeln ist vor dem Kegeln. Wir freuen uns schon jetzt auf den 44. Kegelspaß im Jahr 2024.

Artur Fensky, Kreuzbund-Stadtverband Duisburg

LV Oldenburg

## Neue Wege in der Öffentlichkeitsarbeit

Der Kreuzbund-Landesverband Oldenburg wurde durch die Kontaktstelle für Selbsthilfe und den Landes-Caritasverband (LCV) auf ein interessantes Projekt aufmerksam gemacht. Im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit sollen neue Wege der Werbung für die Selbsthilfegruppen im Bereich des Offizialates beschritten werden. Hier ging es also um Bekanntmachung der Selbsthilfegruppen aller Art, von denen es hier im Landkreis 79 Gruppen gibt, angefangen bei Parkinson-Gruppen bis hin zu Gesprächsgruppen mit dem Namen „Offenes Ohr“ und natürlich den Sucht-Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes.

Bereits im Vorfeld wurde das Projekt zwischen den Mitarbeitenden der Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe des LCV und der AOK Niedersachsen besprochen. Die AOK hat durch die finanzielle Unterstützung das Projekt möglich gemacht.

Die Idee war, dass die Selbsthilfegruppen in den Landkreisen Vechta und Cloppenburg individuelle Cartoons mit dem Zeichner Carsten Märtin entwickeln und Postkarten als Werbemittel für ihre Gruppen erstellen. Der 62-jährige aus Oldenburg hat Grafikdesign studiert und arbeitet seit 1996 als freiberuflicher Buchillustrator.

Carsten Märtin und seine Frau Sigrid haben sich jahrelang ehrenamtlich in der Selbsthilfe engagiert: Carsten Märtin war früher ein starker Stotterer, Sigrid Märtin ist an Multiple Sklerose erkrankt. 2016 haben sie einen Kalender für die MS-Selbsthilfe entwickelt, 2020 für die Stotterer-Selbsthilfe.

Beide haben an einem Gruppenabend der Kreuzbund-Gruppe St. Johannes in Vechta teilgenommen. Gemeinsam entwickelten wir dann einen Cartoon, der das Grundthema der Suchterkrankung und die gegenseitige Unterstützung für ein abstinentes Leben aufgreift und widerspiegelt. Nach den ersten Entwürfen und Änderungsvorschlägen durch die Gruppenteilnehmenden ging der endgültige Entwurf in die Caritas-Druckerei, die den Vorschlag in Postkarten umsetzte.

Der Cartoon der Gruppe St. Johannes Vechta entstand aus dem Gedanken, dass wir eine bunt gemischte Gruppe sind wie die Bremer Stadtmusikanten - verschiedene Menschen, Männer und Frauen, mit verschiedenen Suchtmitteln, z.B. Alkohol, Medikamente, Spiel und illegale Drogen.

So entstand die Idee des Cartoons. Der traurig auf dem Steinsitzende Geier, hinter dem die letzte leere Flasche liegt, wird von uns aufgefordert mit uns zu gehen. Denn etwas Besseres als die Sucht findet er überall. So ähnlich heißt es im Märchen der Bremer Stadtmusikanten: „Komm mit uns, denn etwas Besseres als den Tod findest du überall“. Bei uns findet er Hilfe und Unterstützung, um wieder auf die Beine zu kommen. Als

Zeichen des Schutzes steht auch noch der bunte und freundliche Sonnenschirm.

Auf der Rückseite der Postkarten stehen unterschiedliche Informationen zur Art und Weise der Selbsthilfegruppe und zu den Ansprechpersonen. Ferner ist der Scan-Code der Kontaktstelle für Selbsthilfe und zur Internetseite des jeweiligen Verbandes vorhanden.



Die fertigen Postkarten sollen ebenso wie die bisherigen Flyer bei allen bekannten Kooperationspartnern unserer Selbsthilfegruppen ausgelegt und auch bei öffentlichkeitswirksamen Veranstaltungen an interessierte Personen ausgehändigt werden. Wir setzen sie auch bei Vorstellungen der Selbsthilfearbeit in Suchtfachkliniken und Krankenhäusern ein.

Zusätzlich soll das neue Werbemittel interessierte Menschen dazu anregen, die Postkarten beispielsweise an Pinnwänden oder Kühlschränken aufzuhängen und so die Selbsthilfearbeit nicht aus dem Blick zu verlieren. Sofern den Menschen im ersten Moment der Mut fehlt, an einem Gruppenabend teilzunehmen, finden sie auf der Internetseite erste Informationen und vielleicht durch die stetige Erinnerung durch den Cartoon den Mut Kontakt aufzunehmen.

*Monika Gerhards, Vorsitzende des LV Oldenburg*

KB Grafschaft Bentheim

## Regenbögen an der Nordsee

Für Mitglieder und Angehörige aus den Gesprächskreisen Nordhorn und Emlichheim wird in regelmäßigen Abständen ein Wochenendseminar zu unterschiedlichen Themen angeboten, z.B. Rückfall. Die Seminare haben in den vergangenen Jahren in verschiedenen Einrichtungen stattgefunden, z.B. in der Jugendbildungsstätte in Emlichheim, in Bad Laer und in Sögel. Vom 13. bis 15. Oktober 2023 waren wir das erste Mal in der Caritas-Inseloase auf Norderney.

Die Überschrift lautete „Eine Auszeit“. Als Referentin begleitete uns Christiane Westerveld, Ansprechpartnerin für den Bereich „Betreutes Wohnen“ für suchtkranke Menschen beim Diözesancaritasverband Osnabrück. Zunächst stellten sich alle zwölf Teilnehmenden vor. Es folgte der gemütliche Teil des Abends. Am nächsten Morgen ging es weiter.

Zwischendurch gab es viel Freiräume, um in Kleingruppen oder auf eigene Faust die Insel zu erkunden oder sich zu erholen. Bei gemeinsamen Spaziergängen am Strand mussten wir auch mal die Schuhe wechseln, weil das Wasser näherkam als gedacht. Der guten Stimmung hat das nicht geschadet. Dabei führten wir gute Gespräche mit unterschiedlichen Personen über das „Auftanken in der Natur“. Die Wetterkapriolen sorgten für tolle Bilder und schöne Augenblicke - mit viel Wind, Regen, vielen, vielen Regenbögen am Himmel und ab und zu auch mal Sonnenschein. Das machte uns zufrieden und sorgte für individuelles Wohlbefinden.

Am Nachmittag stand eine Inselrundfahrt mit der Norderneyer Bimmelbahn auf dem Programm, die uns bis zum Leuchtturm und zum Strand „Oase“ brachte. Dabei erfuhren wir wie viel Wissenswertes über die Insel. Einige Gruppenmitglieder sind anschließend zu Fuß zurückgelaufen, immer gegen den Wind. Man war nass und sehr sandig, aber es hat Spaß gemacht!

Abends führten wir Gespräche zu den Fragen „Was tut uns gut? Was bereitet uns Freude? Wie lassen wir uns tragen in das, was kommt?“ Es war für uns alle ein gelungenes Wochenende, das das Gemeinschaftsgefühl gestärkt hat.

*Angelika Arens*

## DV Rottenburg-Stuttgart

### Angehörige im Blick

Renate Lutz hat am 8. Dezember 2023 in Stuttgart aus den Händen von Baden-Württembergs Ministerpräsident Winfried Kretschmann das Bundesverdienstkreuz erhalten (siehe Foto). Damit wird das enorme ehrenamtliche Engagement der 59-jährigen gewürdigt. Sie setzt sich seit zwei Jahrzehnten in unterschiedlichen Funktionen für den Kreuzbund ein.

Der Steuerberaterin war lange Zeit nicht bewusst, dass ihr Mann Heinz Vogel wegen seines Alkoholproblems professionelle Hilfe brauchte. „Als Angehörige macht man das ziemlich lange mit und ist überzeugt davon, dass man das gemeinsam irgendwie schon wieder hinbekommt“. Doch das stellte sich als Irrglaube heraus: 1999 kam der Zeitpunkt, als sie ihrem Mann sagte, dass sie so nicht mehr mit ihm weiterleben wolle. Heinz Vogel machte eine Entgiftung und eine Langzeittherapie. Danach besuchte das Paar gemeinsam die Nachsorgegruppe der Caritas, im Mai 2001 zum ersten Mal eine Kreuzbund-Gruppe. Hier habe sie auch als Angehörige erstmals



wertvolle Unterstützung erhalten. Es war eine echte Hilfe, dass es in der Gruppe darum ging, wie die beiden als Paar künftig den Alltag zusammen bewältigen können.

Renate Lutz hat beim Kreuzbund schon bald Verantwortung übernommen: 2003 übernahm sie für einige Zeit das Amt der stellvertretenden Vorsitzenden des Kreuzbund-Stadtverbandes Aalen. Seit 2005 ist sie Gruppenleiterin. Außerdem vertrat sie den Kreuzbund in verschiedenen Gremien. 2011 wurde sie schließlich zur ehrenamtlichen Geschäftsführerin des Kreuzbund-Diözesanverbandes Rottenburg-Stuttgart gewählt. Diese Funktion hatte sie bis 2023 inne.

In dieser Zeit initiierte sie die Einrichtung einer Geschäftsstelle des DV, sorgte für digitale Strukturen in der Buchhaltung und forcierte die Angehörigenarbeit im Kreuzbund. Das sei ihr größtes Anliegen gewesen und habe sie wirklich umgetrieben, sagt sie. „Wir haben in Deutschland rund 10 Millionen Angehörige von Suchtkranken, die auch betroffen sind, aber häufig sich selbst überlassen sind“.

Die Verleihung des Bundesverdienstkreuzes war Anlass für eine Feier einen Tag später in der Schlierbachhalle in Neuler, dem Wohnort von Renate Lutz. Rund 90 Weggefährtinnen und Weggefährten waren gekommen, um mit ihr die verdiente Auszeichnung zu feiern. Renate bedankte sich bei allen, die sie in ihrer Tätigkeit unterstützt hatten und damit auch zu der Auszeichnung beigetragen haben.

Der DV-Vorsitzende Roland Männer betonte, dass die gute finanzielle Lage des DV auch Renate als Geschäftsführerin zu verdanken sei, ebenso die Aktivierung der Angehörigenarbeit. Auch Bürgermeisterin Sabine Heidrich aus Neuler würdigte in ihrer Laudatio den langjährigen ehrenamtlichen Einsatz von Renate Lutz.

*Ladislav Toth, stellv. DV-Vorsitzender  
und Schwäbische Post vom 9. Dezember 2023*

KB Münster

## Erste Hilfe leicht gemacht

Am Samstag, 4. November 2023 hatte der Kreuzbund-Stadtverband Münster die Mitglieder seiner Gruppen zu einem Tagesseminar eingeladen. 30 Weggefährtinnen und Weggefährten fanden den Weg in das Pfarrheim Roxel.

Auf dem Programm stand u.a. ein Vortrag zum Thema „Erste Hilfe“, der nicht vergleichbar war mit einem Erste-Hilfe-Kurs für Führerscheinbewerber. Es ging vielmehr um medizinische Notfälle in Verbindung mit Alkoholmissbrauch. Als Referent konnte Alexander Dobbstein gefunden werden. Er ist ausgebildeter Notfallsanitäter und hat schon einige Jahre auf dem Rettungswagen Dienst gemacht, er kennt also die genannten Notfälle aus eigenem Erleben.

Zunächst empfahl Alexander, alle Ärzte und Pflegekräfte immer über die Alkoholabhängigkeit eines Patienten aufzuklären, denn die medizinische Behandlung kann bei Alkoholabhängigkeit oder langem Alkoholmissbrauch diesem Umstand angepasst werden.

Außerdem werden akute medizinische Probleme des Patienten dann richtig eingeordnet. So kann ein beginnendes Delirium nach einer Narkose bei einem älteren Patienten schnell als „Durchgangssyndrom“ angesehen werden, das in diesen Fällen häufig auftritt, also normal ist. Tatsächlich kann das Delir aber auch durch einen kalten Entzug hervorgerufen werden, und dann ist eine ganz andere, dringende Behandlung erforderlich, sonst kann Lebensgefahr bestehen, und als Todesursache wird dann Multiorganversagen festgestellt.

Natürlich haben wir auch über die stabile Seitenlage und über Wiederbelebensmaßnahmen gesprochen. Aber Alexander klärte uns vor allem darüber auf, womit Angehörige rechnen müssen, wenn sie einen alkoholisierten Angehörigen in die Notaufnahme bringen. Dort werden schnell alle Krankheitszeichen auf den Alkohol zurückgeführt und eine weitergehende Behandlung abgelehnt. Dann sollte man sich nicht abwimmeln lassen, sondern darauf bestehen, dass der Patient zumindest einem Arzt vorgestellt wird.

Weiter erfuhren wir viel über die Folgen eines langjährigen Alkoholmissbrauchs, über die Gefahren, die bei einem kalten Entzug bestehen und über Krankheiten, die nicht mehr behandelt werden können, wie z.B. das Korsakow-Syndrom. An dieser Stelle waren viele Betroffene froh, dass sie diese ungesunde Phase ihres Lebens weitgehend schadlos überstanden haben.

Natürlich ging es auch darum, wie man einen Notruf richtig absetzt und was man tun kann, wenn man auf eine hilflose, möglicherweise alkoholisierte Person trifft. Aber da es sich um ein Kreuzbund-Seminar handelte, waren die Informationen über die Auswirkungen, die Alkoholabhängigkeit und



Alexander Dobbstein beim Vortrag

Alkoholmissbrauch auf bestimmte Krankheiten haben, wichtiger.

Alexander konnte aus eigenem Erleben auch davon berichten, wie Ärzte und Pflegepersonal auf die Information über Alkoholabhängigkeit eines Patienten reagieren. Alkoholabhängigkeit ist längst als Krankheit anerkannt und wird nicht mehr abschätzig beurteilt. Deshalb kann man wirklich, ohne Scham und ohne Nachteile befürchten zu müssen, zur eigenen Alkoholabhängigkeit und zur Abhängigkeit eines Angehörigen stehen. Für Schamgefühle ist an dieser Stelle kein Platz.

Insgesamt war das ein Erste-Hilfe-Seminar, das zwar nicht ausreicht, um einen Führerschein zu bekommen, das aber Betroffenen und Angehörigen viele Informationen vermittelte, die durch Alkoholmissbrauch entstehen können und über die sonst niemand redet.

Dieter Babetzky

DV Speyer

## Mit Vollgas auf der Straße der Emotionen

Am 22. November 2023 trafen sich 45 Mitglieder, Angehörige und Freunde des Kreuzbund-Diözesanverbandes Speyer zu einem Kinoabend in der Filmwelt Grünstadt. Die Veranstaltung stand ganz im Zeichen des Mottos „Gemeinsam stark gegen die Sucht“.



Der Film „One for the road“, vom Bundesverband des Kreuzbundes empfohlen, wurde seinen Vorschusslorbeeren gerecht, da er sowohl heitere als auch ernste Elemente gekonnt miteinander verband. Der Streifen erzählt die Geschichte zweier suchtkranker Menschen, die sich durch die Wirren des Lebens kämpfen und trotz großer Alkoholprobleme weiterhin den Partynächten frönen. Die Charaktere des Films spiegeln dabei auf eindrucksvolle Weise die Höhen und Tiefen alkoholabhängiger Menschen wider, was die Zuschauer gleichermaßen berührt und zum Nachdenken anregte.

Besonders erfreulich war die rege Beteiligung verschiedener Kreuzbund-Gruppen. Es war schön zu sehen, wie Mitglieder aus unterschiedlichen Orten und Gruppen zusammenkamen, um den Abend gemeinsam zu verbringen. Trotz des ernsten Themas war die Stimmung gelöst, und die gemeinsame Freude am Kinoerlebnis unterstrich einmal mehr die Bedeutung der Gemeinschaft im Kampf gegen die Herausforderungen, die mit Suchterkrankungen einhergehen.



Vor dem Film nutzten die Kreuzbund-Mitglieder die Gelegenheit zu anregenden Gesprächen und dem Erfahrungsaustausch. Diese Momente der Offenheit und des Verständnisses zeichnen den Kreuzbund als Sucht-Selbsthilfverband aus und stärken die sozialen Bindungen innerhalb unserer Gemeinschaft. Nach dem Film wurde der Abend mit angeregten Diskussionen im Foyer des Kinos fortgesetzt. Sehr hilfreich war die Anwesenheit von Silvia Föhlinger und Ulrike Ebert-Wenski von der Caritas-Suchtberatung Kaiserslautern, die ihre professionelle Sichtweise mit einbrachten.

Insgesamt war der Kinoabend ein voller Erfolg, der nicht nur für kurzweilige Unterhaltung sorgte, sondern auch das Bewusstsein für die Bedeutung von Gemeinschaft und Solidarität im Umgang mit Suchterkrankungen schärfte.

Besonderer Dank gilt Stefan Kühn, Gruppenleiter der Kreuzbund-Gruppe Kirchheimbolanden 1, der nicht nur die Idee für dieses Event hatte, sondern auch alles organisierte.

*Wolfgang Frohs, Beauftragter für Öffentlichkeitsarbeit im DV Speyer*

## Auf den Notfall vorbereitet

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

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

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

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

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



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

In der Fotobox können Bilder und Erinnerungen hinterlegt werden, die die Nutzer\*innen in ihrem Vorhaben bestärken und unterstützen.

DV Mainz

## Schlagfertig reagieren können

Diesen Titel hatte am 25. November 2023 der zweite Teil der Falkenhofschulung von 2021 mit der Überschrift „Die Kunst der Kommunikation“. 17 Weggefährtinnen und Weggefährten aus dem DV Mainz waren bereit, sich im Katholischen Bildungszentrum nr30 in Darmstadt mit dem Thema auseinanderzusetzen. In der Vorstellungsrunde berichteten viele von ihrer Erfahrung, dass ihnen leider erst im Nachhinein die treffende Antwort auf einen verbalen Angriff eingefallen war.

Was versteht man unter Schlagfertigkeit? Man bezeichnet sie als eine schnelle, treffende, im Idealfall witzige Reaktion auf sprachliche Angriffe. Sie verrät Intelligenz und Geistesgegenwart. Als schlagfertig gilt jemand, der auf eine unerwartete Bemerkung oder Frage treffend oder auch humorvoll reagieren kann. Schlagfertige Antworten berühmter Persönlichkeiten wie Otto von Bismarck, Winston Churchill, Franz-Josef Strauß oder Herbert Wehner waren gefürchtet. Schlagfertigkeit kann das Gegenüber oder das Publikum überraschen, aber auch den schlagfertigen Sprecher selbst, der ja spontan reagiert. Durch die Überraschung ergibt sich eine höhere Wahrscheinlichkeit, dass die Kommunikation fortgesetzt wird.

Schlagfertigkeit kann deshalb ein besonders gutes Beispiel für die gelungene Fortsetzung einer Kommunikation sein. Der Angegriffene lenkt die Aufmerksamkeit der Zuhörer auf sich und schafft Anschluss in einer Situation, die nicht auf Anschlussfähigkeit hin angelegt ist. Eine schlagfertige Bemerkung wäre in diesem Sinn keine Pointe, sondern eine Reaktion auf Ereignisse, die ansonsten möglicherweise die Kommunikation stoppen könnten - also eine Art Notschalter, der dafür sorgt, dass die Kommunikation in jedem Fall weiterfließt, egal wie dumm, peinlich oder unangenehm die Bemerkung des Gegenübers ist. Sie hilft auch in vielen Lebenssituationen, bei sozialen Kontakten und im beruflichen Leben.

### Welche verbalen Angriffe gibt es?

Unterstellungen, Besserwisserei, Vorwürfe, Lügen, Beleidigungen, Lachen

### Welche Funktion hat Schlagfertigkeit?

Sich vor Angriffen schützen, Grenzen setzen, Anspannung lösen, peinliche Situationen auflösen, helfen ein Ziel schneller zu erreichen

### Welche Voraussetzungen braucht Schlagfertigkeit?

Gutes Allgemeinwissen, großer aktiver Wortschatz, richtige Körpersprache, aufrechte Haltung, Blickkontakt

### Was sollte beim Kontern immer vermieden werden?

Verbale Angriffe unter der Gürtellinie, persönliche Beleidigungen, unnötige Eskalationen

### Welche Strategien der Schlagfertigkeit gibt es?

**Schweige-Taktik:** sich nicht provozieren lassen, entspannt und gelassen bleiben, Vorwürfe und Angriffe ins Leere laufen lassen und ignorieren, fragender oder skeptischer Blick

**Ausweich-Taktik:** nicht auf den Inhalt eingehen, sondern die unsachliche Art der Kommunikation zur Sprache bringen und den Angreifer fragen, was seine unsachlichen Einwürfe bedeuten bzw. warum er verärgert oder enttäuscht ist, Unfairness des Kontrahenten benennen

**Kompliment-Taktik:** dem Angreifer ein übertriebenes Kompliment machen, das ironisch verdeutlicht, wie dumm seine Bemerkung ist, z.B.: „Ein toller Einwurf, darf ich ihn aufschreiben, das hätte ich ihnen gar nicht zugetraut!“

Doch nun zum Verlauf des Seminars: Zu den oben aufgeführten Vorgaben musste am Vormittag jeder Teilnehmende seine Schlagfertigkeit im Gespräch und in der direkten Auseinandersetzung testen. Zur Auflockerung und zur Förderung der schnellen Reaktion ging es reihum nach dem bekannten Kinderspiel „Stadt-Land-Fluss“.

Der Nachmittag war der Gruppenarbeit gewidmet. In Kleingruppen mussten die Teilnehmenden schlagfertige und schnelle Argumente zu vielen Aussagen ausarbeiten. Die im Anschluss vorgetragenen Ergebnisse aus den einzelnen Gruppen waren teils spektakulär, aber auch sehr lustig.

Es war ein interessantes, lockeres und teilweise lustiges Seminar mit einem super Team. Der allgemeine Tenor zum Ablauf und Inhalt wurde von allen Teilnehmenden als sehr angenehm, hilfreich und positiv bewertet.

Ein besonderer Dank geht an unsere Referentin Gunhild Ahmann, die es verstand, uns mit ihrer sachlichen und liebenswerten Art durch das Seminar zu begleiten

Auch danken wir Sarah Rogge und Wolfgang Röder für die Vorbereitungen des Seminars im Bildungszentrum Nr. 30. Ebenso danken wir dem DV Mainz, der uns dieses Seminar ermöglichte.

*Hilbert Kapps, Rüsselsheim*





Mit tiefer Trauer verabschieden wir uns von

**Kristina Hilbert**

\*13. April 1930 † 4. Juli 2023



1984 revolutionierte Kristina die Frauenarbeit im Kreuzbund. Ihr unermüdliches Engagement und ihre Hingabe für die Frauenarbeit waren beispiellos. Als Pionierin gründete sie 1989 den ersten Frauengesprächskreis in Ulm und reiste durch verschiedene Regionen, um Frauen auch dort dazu zu ermutigen.

Ihr unermüdliches Engagement und ihre wegweisenden Initiativen prägen bis heute die Frauenarbeit in unserem Diözesanverband. 1999 beendete sie ihre Tätigkeit als Frauenbeauftragte und wurde beim Abschied für ihre herausragende Arbeit mit stehenden Ovationen geehrt.

Ihr außergewöhnliches Engagement wurde beim 25-jährigen Jubiläum des Diözesanverbandes 2000 in Stuttgart gewürdigt, als sie das Bundesverdienstkreuz erhielt.

Mit tiefem Dank und Respekt nehmen wir Abschied von Kristina Hilbert und werden sie als leuchtendes Beispiel für Stärke, Beharrlichkeit und Großzügigkeit in Erinnerung behalten.

Ruhe in Frieden, liebe Kristina. Dein Vermächtnis wird unauslöschlich in unseren Herzen bleiben.

*Der Vorstand des Kreuzbund-Diözesanverbandes Rottenburg-Stuttgart*

## In Erinnerung an unsere verstorbenen Weggefährten

**Regina Nauwerk**  
Homburg 6  
8. Jan. 2023

**Kathrina Wiesen**  
Homburg 1  
24. Febr. 2023

**Pirmin Trauth**  
Kandel 1  
7. März 2023

**Karl Kerner**  
Wörth 1  
11. Juni 2023

**Kristina Hilbert**  
Ulm-Wiblingen  
4. Juli 2023

**Rudolf Persohn**  
Kandel 2  
15. Juli 2023

**Heike Keine**  
Speyer 1  
31. Juli 2023

**Paul Schneider**  
Bruchsal III  
13. Sept. 2023

**Werner Przyklen**  
DV Berlin – Einzelmitglied  
29. Okt. 2023

**Günther Zabelt**  
Sprockhövel  
6. Nov. 2023

**Uwe Fahnster**  
Aurich  
24. Nov. 2023

**Gert Dieter Röttig**  
Fulda 2  
27. Nov. 2023

**Heribert Lager**  
Lingen 3  
2. Dez. 2023

**Maria Bolte**  
Eschweiler 2  
11. Dez. 2023

**Wolfgang Rönsch**  
Gescher St. Pankratius  
13. Dez. 2023

**Peter Stein**  
Backnang 1  
21. Dez. 2023

**Arno Herrmann**  
Landau 1  
22. Dez. 2023

**Ingrid Richter**  
Langenselbold  
23. Dez. 2023

**Anna Maria Krzon**  
Hünfeld 1  
26. Dez. 2023

**Markus Haberl**  
Wackersdorf  
27. Dez. 2023

**Paul Kratz**  
Lastrup  
29. Dez. 2023

**Josef Drehband**  
Emsland Youth  
31. Dez. 2023

**Manfred Zabel**  
Essen-Heidhausen  
31. Dez. 2023

**Peter Clemens**  
Hattingen 6  
1. Jan. 2024

**Klaudia Niemiec**  
Wegberg  
6. Jan. 2024

**Winand Fast**  
Aachen 3  
7. Jan. 2024

**Josef Fried**  
Bruchsal III  
7. Jan. 2024

**Jürgen Fabricius**  
DV Berlin – Einzelmitglied  
9. Jan. 2024

**Bernhard Kock**  
Oberhausen  
22. Jan. 2024

**Wolfgang Firlé**  
Gelnhausen  
23. Jan. 2024

**Doris Vey**  
Fulda 10  
31. Jan. 2024

**Heinz-Walter Bonning**  
Ettlingen 2  
2. Febr. 2024

**Helmut Berwig**  
DV Berlin – Einzelmitglied  
4. Febr. 2024

**Christof Koffmane**  
Laupheim 2  
13. Febr. 2024

**Willibald Kersch**  
Regensburg 9  
15. Febr. 2024

**Xaver Gammel**  
Mainburg  
1. März 2024

**Es bleiben Glaube, Liebe, Hoffnung**

# „Sucht zieht Kreise: Sucht-Selbsthilfe & soziales Umfeld“

**D**ie 14. DHS Sucht-Selbsthilfe Konferenz beschäftigt sich vom 19. bis 21. April 2024 in Berlin/Erkner mit dem Thema „Sucht und soziales Umfeld“. Dabei stehen insbesondere die Auswirkungen problematischen Suchtmittelkonsums und Suchtverhaltens auf Angehörige und nahestehende Personen im Fokus. Der BKK Dachverband e.V. fördert die Veranstaltung finanziell.

Das vielfältige Programm startet mit einer Gesprächsrunde. In insgesamt fünf Vorträgen und sechs Arbeitsgruppen beleuchten renommierte Fachleute und erfahrene Menschen aus der Sucht-Selbsthilfe das Konferenzthema aus unterschiedlichen Perspektiven. Die Sucht-Selbsthilfe ist Ressource für alle Betroffenen – für suchtkranke Menschen sowie für das soziale Umfeld. Diese Stärke gilt es zu nutzen.

Daran anknüpfend werden Konzepte von Diversität und Niedrigschwelligkeit

und die zunehmende digitale Ansprache von Menschen in den Blick genommen. Selbsthilfe will mehr Menschen in ihren Lebenswelten erreichen.

Die Sucht-Selbsthilfe Konferenz findet 2024 erstmals hybrid statt. Eine Teilnahme ist in Präsenz und digital möglich. Eingeladen sind ehrenamtliche und berufliche Unterstützer\*innen aus der

Sucht-Selbsthilfe, Suchthilfe sowie alle Interessierten.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme – vor Ort im Tagungshaus in Berlin/Erkner oder digital. Sie finden das Anmeldeformular und weitere Informationen zur Sucht-Selbsthilfe Konferenz auf der Tagungs-Website [www.dhs-suchtselbsthilfefkonferenz.de](http://www.dhs-suchtselbsthilfefkonferenz.de).



## Aktionswoche Alkohol 2024



**T**ausende Engagierte, die mit vielfältigen Veranstaltungsformaten vor Ort und online über die Risiken des Alkoholkonsums informieren, sind der „Motor“ der Aktionswoche Alkohol (AWA). Die 9. Auflage der bundesweiten Präventionskampagne findet vom 8. bis 16. Juni 2024 statt. Sie baut auf Freiwilligkeit, bürgerschaftliches

Engagement und Selbsthilfe und wendet sich an alle Menschen in Deutschland, die Alkohol trinken. Die DHS unterstützt federführend die Veranstalterinnen und Veranstalter vor Ort. Über die Website [www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de) erhalten sie Anregungen und Ideen für unterschiedliche Veranstaltungsformate sowie kostenlose In-

formationsmaterialien und Giveaways.

Die DHS hofft, dass möglichst viele Gruppen und Organisationen mit einer eigenen Veranstaltung dabei sind – als Mitglieder von Selbsthilfegruppen, Fachleute aus Beratungsstellen, Fachkliniken und der Suchtprävention oder auch Betriebe, Arzt-

praxen, Apotheken und Ehrenamtliche, die in Vereinen und Kirchen aktiv sind.

Interessierte können eine einzelne Aktion oder gleich eine Veranstaltungsreihe planen. Den einen Veranstaltungsort oder ein bestimmtes Aktionsformat gibt es nicht.

Auf dem Anmeldeformular können sie ihre eigene Veranstaltung eintragen. Die Anmeldebestätigung berechtigt dann dazu, die Aktionsmaterialien und Giveaways kostenfrei zu ordern. Alle angemeldeten Aktionen und Veranstaltungen werden im Veranstaltungskalender 2024 gelistet.

Das Material-Portfolio für die AWA 2024 beinhaltet eine große Auswahl an kostenlosen Flyern, Broschüren, die neu entwickelte Z-Card „Alkoholprobleme – wie man sie anspricht“ sowie die Giveaways.

Um eine breite Öffentlichkeit zu erreichen, gibt es bei jeder Aktionswoche Al-

kohol weit über 1.000 Aktionen in ganz Deutschland. Die Veranstalterinnen und Veranstalter vor Ort regen dazu an, über den eigenen Umgang mit Alkohol nachzudenken. Denn Alkoholkonsum ist immer riskant. Deshalb sollte möglichst wenig oder gar kein Alkohol getrunken werden. Die zentrale Botschaft der Aktionswoche Alkohol lautet daher: „Alkohol? Weniger ist besser!“

In der Regel findet die Aktionswoche Alkohol alle zwei Jahre statt. Dabei rückt die bundesweite Präventionskampagne jeweils einen wechselnden thematischen Schwerpunkt in den Fokus. Unter der zentralen Fragestellung „Wem schadet dein Drink?“ nimmt die Aktionswoche Alkohol 2024 die Auswirkungen des Alkoholkonsums auf Dritte in den Blick. (Problematischer) Alkoholkonsum und Abhängigkeitserkrankungen wirken sich auch auf das soziale Umfeld und die Gesellschaft insgesamt aus.

Für Interessierte, die sich beteiligen wollen, denen aber noch eine zündende

Idee für ein Veranstaltungsformat fehlt, gibt es einen Ideenpool und einen Aktionsplaner mit vielen Anregungen. Wer intern im Verband, Verein oder Unternehmen für eine Teilnahme an der Aktionswoche Alkohol 2024 werben will, kann eine Muster-Präsentation nutzen.

Finanziell unterstützt wird die Kampagne durch die DAK-Gesundheit. Darüber hinaus fördern die DRV Bund sowie die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) einen Teil der Materialproduktion. Schirmherr der Aktionswoche Alkohol 2024 ist der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen.

Alle Infos und News zur Aktionswoche Alkohol 2024 sind auf der Website [www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de) gebündelt. Übrigens: Das gute Beispiel macht Schule. In diesem Jahr findet die Aktionswoche Alkohol auch wieder in Luxemburg statt.

Fragen zur AWA 2024 beantwortet der Projektkoordinator Thomas Kucza, E-Mail: [kucza\[at\]dhs.de](mailto:kucza[at]dhs.de)

## Mehr Fehltage wegen Alkohol

**I**mmmer häufiger fallen Beschäftigte wegen Alkoholproblemen aus. Im Jahr 2022 sind Berufstätige in Folge von Alkoholkonsum so lange arbeitsunfähig gewesen wie nie zuvor, nämlich 15,3 Tage je 100 Versicherte, teilt die AOK Rheinland/Hamburg mit. Das Vor-Corona-Niveau in den Jahren 2014 bis 2019 bewegte sich zwischen 12,4 und 13,6 Tagen. Es ist außerdem von einer hohen Dunkelziffer auszugehen, denn die Auswertung berücksichtigt nur Ausfalltage, für die eine AU-Bescheinigung eingereicht worden ist. Für Arbeitsunfähigkeiten von einem Tag bis zu drei Tagen sind in der Regel keine Krankenscheine nötig.

Die Zahlen belegen außerdem, dass Alkoholstörungen häufiger bei älteren Beschäftigten diagnostiziert werden. Am stärksten war die Gruppe der 50- bis 59-Jährigen betroffen, die auf 27 AU-Ta-

ge je 100 Versicherte kam. Auf die Gruppe der 20- bis 29-Jährigen entfielen dagegen nur 3,8 AU-Tage je 100 Versicherte. Auch zwischen den Geschlechtern gibt es große Unterschiede: Männer fallen fast dreimal so häufig wegen Alkoholstörungen aus.

Eine höhere Fallzahl mit steigendem Alter und deutlich mehr Ausfälle bei Männern – diese Details kommen auch im Branchenvergleich zum Ausdruck. Mit 29,4 durch Alkohol verursachten Ausfalltagen je 100 Versicherte haben die Beschäftigten in der Herstellung von Metallwaren im Jahr 2022 am häufigsten an ihrem Arbeitsplatz gefehlt. Es folgen die Branchen Ver- und Entsorgung, Metallverarbeitung sowie Maschinen- und Fahrzeugbau. All diese Arbeitsplätze gelten als männerdominiert. Die wenigsten AU-Tage dieser Art gab es im Gesundheitswesen mit 8,7 je 100 Versicherte.

Nach Angaben des Bundesgesundheitsministeriums nehmen in Deutschland 7,9 Millionen Menschen zwischen 18 und 64 Jahren Alkohol in gesundheitlich bedenklicher Menge zu sich. Durchschnittlich werden pro Kopf jährlich rund 10 Liter reiner Alkohol konsumiert.

„Zu wenigen Menschen ist bewusst, wie gefährlich der sorglose Umgang mit Alkohol ist. Alkohol ist eine Droge, die bewusstseins- und wahrnehmungsverändernd wirkt, die Organe schädigen und süchtig machen kann. Diese Form der Sucht kennt keine sozialen Grenzen und ist in allen gesellschaftlichen Schichten verbreitet“, warnt Sabine Deutscher, Vorstandsmitglied der AOK Rheinland/Hamburg.

Aus: *Presseinformation der AOK Rheinland/Hamburg vom 9. Januar 2024*

# Sucht hinterlässt Wunden im Umfeld

**D**as Stadtdekanat Bonn hat zusammen mit dem Katholischen Bildungswerk, der Caritas Bonn und weiteren Organisationen am 18. Januar 2024 eine Podiumsveranstaltung im Bonner Münster organisiert, und zwar zum Thema „Sucht, Suchthilfe und Suchtprävention“.

Vor und nach der Veranstaltung standen elf Beratungsinstitutionen und Selbsthilfegruppen aus Bonn, darunter auch der Kreuzbund, mit Infotischen zum Austausch zur Verfügung.

Stadtdechant Dr. Wolfgang Picken hatte im Vorfeld der Veranstaltung erklärt, dass sich die Kirche und die Jugendarbeit seit langem mit der Frage beschäftigen, wie man Suchtphänomenen entgegenwirken kann. „Meine Erfahrung aus 30 Jahren Seelsorge ist, dass viele junge Leute und auch Familien sehr stark von Suchtproblemen betroffen sind. Das hat Auswirkungen auf Gewaltsituationen, ebenso brechen Familien unter dem Eindruck von Suchtkonsum auseinander“, so Picken. Er appellierte an mehrere Hundert Zuschauer\*innen, das Thema nicht zu tabuisieren. Damit mache man die Sucht nur stärker. „Wir müssen der Sucht den

Krieg erklären. Sie zerstört den Menschen und unsere Gesellschaft. Sie ist keine Alternative für das Leben“, so der Stadtdechant.

Im Mittelpunkt der Veranstaltung standen im ersten Teil Hagen Decker und John Cook aus dem ARD-Podcast „Sucht und Süchtig“. Der Regisseur und der Erzieher waren mehr als zehn Jahre kokainsüchtig. Sie sprachen über ihre Schuld- und Schamgefühle und regelmäßige Geldnöte. In dieser Zeit verloren sie ihre Familie, belogen ihre Freunde und spielten sie gegeneinander aus.

Vor ca. einem Jahr lernten sie sich in der Therapie kennen und sind seitdem clean. Schnell war die Idee zum Podcast geboren. Darin sprechen sie über ihre Erkrankung und dokumentieren wöchentlich ihre Wege. Sie selbst bezeichnen ihre Arbeit als Rache an der Sucht, sie wollen die Sucht ärgern, indem sie möglichst viele Menschen über die Abhängigkeitserkrankung aufklären.

„Nach dem Konsum war die Welt Farbfernsehen, vorher nur schwarz-weiß“, so Decker. Er habe gelogen, betrogen, geklaut und manipuliert. „Man wacht auf

und denkt an die Droge. (...) Die Lösung für ein Problem ist der Konsum.“ Decker und Cook sehen sich als Überlebende und stellten fest: „Man muss sich auch wieder selbst lieben. Auch, um andere zu lieben.“

Anschließend wurde die Runde um drei Fachleute ergänzt, die ihre Arbeit erläuterten. Ursula Dannhäuser, Leiterin der Katholischen Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, stellte heraus, dass Beziehungskonflikte häufig einen Suchtасpekt haben – ein schleichender Alkoholkonsum über Jahre, oder auch Handy- oder Glücksspielsucht. Sie mahnte zu einer höheren Aufmerksamkeit – in Schulen, Familien und in der Partnerschaft. „Jeder muss ein Stück Experte in Aufmerksamkeit und Motivation sein“, so Dannhäuser.

„Sucht ist keine Charakterschwäche, sondern eine Erkrankung“, machte Axel Schmidt klar, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Leitender Arzt der Klinik im Wingert. Es sei wichtig, in der Therapie über Dinge zu sprechen, die man bisher in sich hineingefressen habe.

*Aus: Pressemitteilung des Katholischen Stadtdekanats Bonn vom 18. Januar 2024*



Die Podcaster Hagen Decker und John Cook im Bonner Münster

# Aktionswoche für Kinder aus suchtbelasteten Familien

**U**nter dem Motto „Wir sind Millionen“ haben rund 150 Veranstaltungen im ganzen Bundesgebiet vom 18. bis 24. Februar 2024 auf die Situation der ca. drei Millionen Kinder aufmerksam gemacht, die mit mindestens einem suchtkranken Elternteil aufwachsen. Organisiert wurde die Aktionswoche von NACOA Deutschland, der Interessenvertretung von Kindern aus suchtbelasteten Familien. Ziel war es, den vergessenen Kindern eine Stimme zu geben sowie die Öffentlichkeit und die Medien aufzurufen, für das Thema und die betroffenen Menschen zu sensibilisieren. Schirmherren der diesjährigen Aktionswoche waren der Bundesdrogenbeauftragte Burkhard Blienert und der Sänger Max Mutzke.

NACOA-Vorstandsmitglied Christina Reich betonte, es gebe zwar bei Fachpolitikern mittlerweile ein großes Problembewusstsein, aber außerhalb der Fachpolitik gelte Alkohol vor allem als ein Kulturgut, mit dem man sich gern in der Öffentlichkeit zeigt. Dieser Umgang mit dem Thema habe auch Folgen für die Finanzierung von Angeboten für die betroffenen Kinder und Jugendlichen. „Wir brauchen mehr Geld auf allen Ebenen für diese Arbeit und sichere regelfinanzierte Angebote möglichst in allen Kommunen. Das Netz der Hilfe muss dichter und sicherer werden“, forderte Reich. Geld für Prävention und Gesundheitsförderung sei unverzichtbar, um Resilienzen zu stärken, aufzuklären, Stigmata zu überwinden, den Weg zu Hilfen zu erleichtern und ein gesundes Aufwachsen zu fördern.

Burkhard Blienert, Sucht- und Drogenbeauftragter der Bundesregierung, erklärte, dass die drei Millionen Kinder aus suchtbelasteten Familien gesehen, gehört und besser geschützt werden müssten, damit sie nicht ein ähnliches

Schicksal ereilt wie ihre Eltern: Zwei von drei Kindern aus suchtbelasteten Familien werden später selbst suchtkrank oder sind psychisch beeinträchtigt. „Jeder kann hier helfen – Freunde, Nachbarn, Arbeitskollegen, Lehrer, Ärzte – und zeigen: Ich bin da und bleibe, wenn du mich brauchst!“ Wer in seinem Umfeld Kinder suchtkranker Eltern wahrnimmt, sei aufgefordert, das Tabu zu brechen, zuzuhören und Hilfe anzubieten.

Es sei ein großer Fortschritt, dass es seit Oktober 2023 bundesweit und niedrigschwellig eine Erstberatungsplattform im Netz gebe. Dazu wurden die Online-Beratungen von Kidkit und NACOA auf [www.hilfeimnetz.de](http://www.hilfeimnetz.de) zusammengeführt, gefördert vom Bundesgesundheits- und Bundesfamilienministerium. Ebenso müssten Hilfsangebote vor Ort ausgebaut und unterstützt werden. Länder, Kommunen und Krankenkassen müssten eine dauerhafte Finanzierung ermöglichen.

Der Sänger Max Mutzke beschrieb die Reaktionen der Umwelt, wenn er über seine Kindheit mit einer alkoholkranken Mutter spricht. Er treffe oft auf Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht hätten. Wenn er seinen Song „Hier bin ich Sohn“ singe, sehe er im Publikum oft Tränen fließen. „Musik hat eine Energie, die direkt ins Herz trifft“, weiß Mutzke. Deshalb sollten gerade auch Kinder aus suchtbelasteten Familien die Chance haben, ihre Gefühle auszudrücken, z.B. über Musik. Wichtig sei, dass es Orte und Einrichtungen gebe, an denen sie unbelastet von den Problemen zu Hause Spaß haben und sich frei entfalten können.

Max Mutzke ist einer der Protagonisten der Fotoausstellung „Gesicht zeigen – Was erwachsene Kinder aus suchtbelasteten Familien stark gemacht hat“. Sie entstand in Zusammenarbeit mit dem



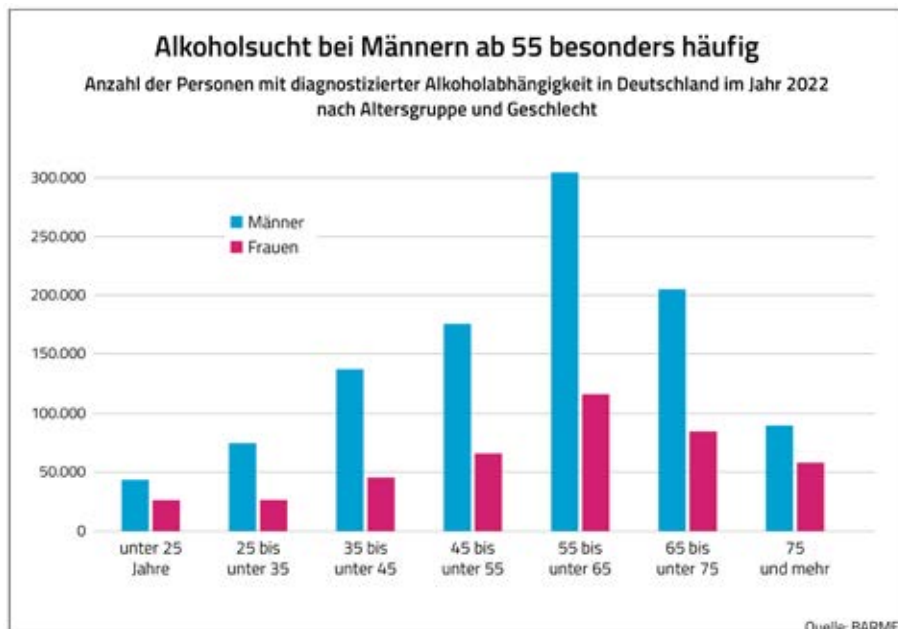
renommierten Fotografen Hauke Dressler und erzählt die Geschichten von zehn jungen Frauen und Männern, die trotz der Erfahrung der elterlichen Sucht auf ganz unterschiedliche Weise zu starken Menschen geworden sind, darunter ein Priester, ein Fußball-Fan und eine Tänzerin. Die insgesamt 24 Roll-Ups sind als Wanderausstellung konzipiert und stehen gegen eine Schutzgebühr zum Verleih bereit. Sie sind z.B. vom 8. bis 15. Juni 2024 im Landkreis Waldshut im Schwarzwald zu sehen.

*Aus: Pressemitteilung von NACOA Deutschland vom 18. Februar 2024*

# Regionale Unterschiede bei der Alkoholabhängigkeit

Im Jahr 2022 sind in Deutschland rund 1,5 Millionen Männer und Frauen wegen ihrer Alkoholabhängigkeit ambulant oder stationär behandelt worden, das ist ein leichter Anstieg im Vergleich zu den Vorjahren. Das geht aus einer Auswertung des BARMER Instituts für Gesundheitssystemforschung (bifg) hervor.

Dabei waren zu fast 70 Prozent Männer betroffen sowie Menschen in der zweiten Lebenshälfte. „Alkoholabhängigkeit entwickelt sich in der Regel über viele Jahre. Die Sucht wird verstärkt bei Personen diagnostiziert, die in den 50er- und 60er Jahren geboren wurden. Wichtig ist, dass die Betroffenen passgenaue Hilfe suchen und bekommen“, sagt Prof. Dr. med. Christoph Straub, Vorstandsvorsitzender der Barmer. Obwohl die Risiken von übermäßigem Alkoholkonsum heute stärker im Vordergrund stünden, sei die Zahl alkoholabhängiger Menschen in Behandlung in den vergangenen Jahren leicht gestiegen. Im Jahr 2017 seien es bundesweit nur 1,47 Millionen Menschen gewesen.



Wie aus der BARMER-Auswertung weiter hervorgeht, gibt es in Mecklenburg-Vorpommern und Bremen über ein Drittel mehr alkoholkrank Menschen als im Bundesschnitt. Die geringsten Anteile gab es in Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg. Diese regionalen Unter-

schiede seien rein medizinisch nicht erklärbar. Hier dürfen auch soziodemografische Faktoren eine Rolle spielen, so BARMER-Chef Straub.

Aus: Pressemitteilung der BARMER vom 22. Januar 2024

# Hohes Krebsrisiko durch Rauchen und Alkohol

In Deutschland erkranken jährlich ca. 500.000 Menschen an Krebs. Im Jahr 2022 sind 231.500 Menschen an den Folgen von Krebs gestorben, ein Fünftel von ihnen hatte Lungen- und Bronchialkrebs. Rund 22.000 Krebsneuerkrankungen sind auf den Konsum von Alkohol zurückzuführen.

Wird außerdem noch geraucht, erhöht sich das Krebsrisiko weiter, v.a. für Krebserkrankungen im oberen Verdau-

ungs- und Atemtrakt. 25 bis 30 Prozent aller Krebstodesfälle sind auf das Rauchen zurückzuführen. Nach einem Rauchstopp sinkt das Krebsrisiko kontinuierlich. Nach zehn Jahren ist das Lungenkrebsrisiko nur noch halb so hoch, als wenn man weitergeraucht hätte.

Darüber informierten am Weltkrebstag (4. Februar) die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und

der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen.

Das Zellgift Alkohol kann alle Organe im Körper schädigen. Je höher der Alkoholkonsum, umso höher ist das Risiko für Mund- und Rachenkrebs, Kehlkopfkrebs, Speiseröhrenkrebs, Leberkrebs, Dick- und Enddarmkrebs und Brustkrebs bei Frauen. Am stärksten ist der Zusammenhang bei Speiseröhrenkrebs.



Werden pro Woche mehr als 200 Gramm Alkohol aufgenommen, verkürzt sich die Lebenserwartung um ein bis zwei Jahre, bei über 350 Gramm pro Woche sind es bereits fünf Jahre. Das hat eine Untersuchung der Trinkgewohnheiten von 600.000 Menschen aus 19 Ländern im Jahr 2018 ergeben.

Es gibt keinen risikoarmen Alkoholkonsum. Sollte man nicht auf Alkohol verzichten können, empfiehlt die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) gesunden Frauen, nicht mehr als 10 Gramm reinen Alkohol pro Tag zu konsumieren. Das entspricht etwa einem Viertelliter Bier oder einem Achtelliter Wein. Für Männer gilt ein Wert von höchstens 20 Gramm Alkohol pro Tag, was einem halben Liter Bier oder einem Viertelliter Wein entspricht.

Rauchen und Alkohol gehören zu den größten vermeidbaren Gesundheitsrisiken. Sowohl für das Rauchen als auch für Alkohol gilt: Je mehr konsumiert wird, desto höher das Krebsrisiko. Beides zu-



sammen ist besonders gefährlich: Bei Raucher\*innen führt schon der moderate Konsum von Alkohol eher zu einer Krebserkrankung als bei Menschen, die nicht rauchen. Neben Nichtrauchen und einem risikoarmen Alkoholkonsum sind Bewegung, Vermeidung von Übergewicht und eine ausgewogene Ernährung Le-

bensstifaktoren, die das individuelle Krebsrisiko senken können.

Aus: Gemeinsame Pressemitteilung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und des Beauftragten der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen vom 2. Februar 2024

## Bewegung hilft gegen Depression

**B**ewegung ist ein wirksames Mittel zur Bekämpfung von Depressionen, sagt Michael Noetel von der University of Queensland im Zuge der Überprüfung von 200 Studien, die sich mit der Wirkung von Bewegung, Psychotherapie und Antidepressiva bei der Behandlung von Depressionen befassen. Noetel empfiehlt deshalb, Bewegung routinemäßig als Teil der Behandlung bei Depression einzuplanen.

„Wir fanden heraus, dass Aktivitäten wie Gehen, Joggen, Yoga und Krafttraining äußerst vorteilhaft für die Behandlung von Depressionen sind. Krafttraining erwies sich als besonders wirksame Übung für jüngere Frauen, während ältere Männer den größten Nutzen aus Yoga ziehen können. Wir wissen, dass Menschen mit Depressionen oft gut auf Medikamente und Psychotherapie anspre-

chen, aber viele sind resistent gegen die Behandlung. Natürlich sollte jeder, der unter Depressionen leidet, mit einem Arzt sprechen, bevor er seine Lebensweise ändert, aber die meisten Menschen können ohne Bedenken mit Bewegungsübungen beginnen“, meint Noetel.

Depressionen sind weltweit eine der Hauptursachen für Behinderungen und beeinträchtigen die Lebenszufriedenheit stärker als Schulden, Scheidung oder Diabetes. Sie können auch zu anderen Gesundheitsproblemen wie Angstzuständen, Herzerkrankungen und Krebs führen. „Neben der Verbesserung unserer körperlichen und kognitiven Gesundheit ist Bewegung eines der besten Dinge, die wir für unsere geistige Gesundheit tun können. Verschiedene Arten von Übungen funktionieren auf unterschiedliche Weise. Einige haben eine soziale Kompo-

nente, andere verhelfen zu mehr Selbstbewusstsein oder sind gut, um einen klaren Kopf zu bekommen. Jede körperliche Betätigung setzt Neurotransmitter frei, die unsere Gefühle verändern können“, so Noetel.

Menschen, denen ein klares und strukturiertes Programm für körperliche Aktivität auferlegt wurde, werden mit Depressionen besser fertig als andere, die auf Bewegung verzichten. „Egal, wie oft die Menschen Sport treiben, ob sie andere gesundheitliche Probleme haben oder wie schwer ihre Depression ist: Bewegung ist immer hilfreich“, unterstreicht Noetel. Es sei allerdings nötig, die für die einzelne Person am besten geeignete Bewegungsform zu finden.

Aus: [www.presstext.com/news/20240216001](http://www.presstext.com/news/20240216001)

# Caritas-Kampagne 2024: Frieden beginnt bei mir

„Frieden ist nichts, was ein für alle Mal da ist. Er muss immer wieder neu erworben und abgesichert werden“, erklärte Caritas-Präsidentin Eva Maria Welskop-Deffaa zum Auftakt der Caritas-Jahreskampagne in Leipzig. Deren Titel lautet „Frieden beginnt bei mir“.

Damit will die Caritas zeigen, was jeder und jede dazu beitragen kann und was es für Versöhnung braucht. Dazu stellt sie soziale Projekte und Angebote in den Mittelpunkt, die einen Beitrag zum Frieden leisten. Denn Frieden brauche mehr als die Abwesenheit von Krieg und Gewalt, so Welskop-Deffaa. Es brauche ein „solidarisches Wir“ mit Blick auf polarisierende Debatten und spaltende Verhaltensweisen in der Gesellschaft. „Friedensstifterin ist die Caritas da, wo sie in Familienberatungsstellen, Aufnahmeeinrichtungen für Geflüchtete und Bahnhofsmissionen Konfliktpotenziale abbaut. Aber auch in unserer poli-

tischen Arbeit geht es darum, Brücken zu bauen, Kompromisse zu ermöglichen und Brandstiftern das Handwerk zu legen“.

Der Vorstandsvorsitzende des Caritasverbandes Leipzig, Tobias Strieder, ergänzte: „Wer einsam und isoliert lebt, wer gesundheitliche Beeinträchtigungen hat, wer nicht weiß, ob am Ende des Monats die wichtigsten Auslagen noch beglichen werden können, wird die aktuellen Krisen so belastend und bedrängend erleben, dass die Kapazität für gemeinsame Gegenwehr fehlt“.

Viele Menschen in den bundesweit 25.000 Einrichtungen der Caritas setzen sich haupt- und ehrenamtlich für ein friedliches Miteinander ein, z.B. bei Patenprogrammen für geflüchtete Kinder, bei der Betreuung am Anfang und am Ende des Lebens, bei der Entlastung von pflegenden Angehörigen oder im politi-



schen Einsatz für eine verlässliche Finanzierung des Sozialen. Mit besonderer Kompetenz engagiert sich die verbandliche Caritas international in Katastrophen- und Konfliktregionen, z.B. mit Hilfsangeboten in der Ukraine oder für Angehörige von verschwundenen Menschen in Kolumbien.

Im Laufe des Jahres will die Caritas-Kampagne mit Aktionen an vielen Standorten die eigenen Träger, haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende ebenso wie Kooperationspartner, andere Organisationen, Gruppen und einzelne Menschen dazu bringen, ihren Beitrag zum Frieden zu reflektieren. Im öffentlichen Raum aufgestellte, mit dem Kampagnenmotto „Frieden beginnt bei mir“ versehene Spiegel laden dazu ein (siehe Foto links). Auch in den Einrichtungen der Caritas sollen die vorhandenen Spiegelflächen, etwa in den Badezimmern (siehe Foto oben), dazu genutzt werden.

Aus: Pressemitteilung des Deutschen Caritasverbandes (DCV) vom 22. Januar 2024



# TERMINE

## 12. bis 14. April 2024:

Seminar für alle im Kreuzbund: „Vom Ich zum Du – von Freundschaft und Solidarität“, Würzburg (ausgebucht)

## 20. / 21. April 2024:

Bundesdelegiertenversammlung, Siegburg

## 29. Mai bis 2. Juni 2024:

103. Deutscher Katholikentag, Erfurt

## 7. bis 9. Juni 2024:

Multiplikatoren-Tagung „Frauen- und Männerarbeit / Gender“, Siegburg

## 8. bis 16. Juni 2024:

9. Aktionswoche Alkohol

## 28. Juni bis 1. Juli 2024:

Multiplikatoren-Tagung „Senioren / 55 plus“, Siegburg

## 30. August bis 1. September 2024:

Seminar für Geschäftsführungen und Vorstände der Diözesanverbände und deren Untergliederungen: „Das 1 x 1 der Geschäftsführung“, Würzburg

## 20. bis 22. September 2024:

Herbst-Arbeitstagung, Siegburg

## 27. bis 29. September 2024:

Multiplikatoren-Tagung „Familie als System“, Magdeburg

## Hinweis:

Redaktionsschluss für die Ausgabe 3/2024  
ist am 25. Mai 2024

## Josef-Neumann-Stiftung

Eine gemeinnützige Stiftung für den Kreuzbund e.V.



### Spenden

Wie können Sie helfen?

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

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

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

Oder nutzen Sie unser Spenden-Portal auf [www.dkm-spendenportal.de](http://www.dkm-spendenportal.de)

## IMPRESSUM

### Herausgeber/Redaktion:

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

### Verantwortlich für den Inhalt:

Gunhild Ahmann

### Redaktionsteam:

Gunhild Ahmann  
Dieter Babetzky  
Franz Brinkmann  
Marianne Holthaus  
Dr. Michael Tremmel

### Druck:

Thiekötter Druck GmbH & Co. KG, Münster

### Titelbild:

Norman Podchul

### Rückseite:

Gunhild Ahmann

Auflage: 12.500

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

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

### Hinweis:

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

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

*Die Redaktion*

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

Diese Zeitschrift ist auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.



*Die Natur gibt jeder Zeit und Jahreszeit ihre eigenen Schönheiten.*  
(Charles Dickens)