

WEGGEFÄHRTE

Nr. 3/2026

Juli / August / September 2026

ISSN 1611-7565
VKZ 21196

Genuss im
Hier und Jetzt



KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Genuss jenseits von Alkohol und anderen Drogen

Liebe Leserinnen und Leser,

Grüß Gott, mein Name ist Andreas Erndl. Ich bin Pfarrer im Pfarrverband Straßkirchen und seit einigen Monaten Geistlicher Beirat des Kreuzbund-Diözesanverbandes Passau. Ich habe mich für dieses Amt angeboten, weil ich persönlich in vielfältiger Weise in meinem Leben mit dem Thema Alkoholkonsum konfrontiert war und es weiterhin bin.

Scherzhaft frage ich manchmal bei Einladungen: „Was sind die beiden Berufskrankheiten bei Priestern?“ Und ich gebe selbst die Antwort: „Diabetes und Alkoholismus“. Wir Pfarrer werden nämlich oft eingeladen, und da bekommen wir meist entweder Kaffee und Kuchen angeboten oder eben Alkohol in Form von Bier oder Schnaps. Ich persönlich liebe Süßspeisen und genieße die leckeren Kuchen oder Torten und würde mir mehr alkoholfreie Getränke bei Feierlichkeiten wünschen.

Dass ich jedoch Geistlicher Beirat beim Kreuzbund geworden bin, hat nicht nur mit diesen Erfahrungen zu tun, sondern vor allem mit meinem Zusammenleben mit alkoholabhängigen Menschen. Vor etwa zehn Jahren habe ich ein obdachloses Paar vor Weihnachten zu mir in die Wohnung aufgenommen. Ich wollte ihnen die Kälte im Freien ersparen. Im Frühjahr war es dann schwer, die beiden wegzuschicken, und ich habe sie dann einfach bei mir wohnen lassen. Die Frau habe ich dann als Haushälterin angestellt, und sie hat bei mir acht Jahre gearbeitet. In dieser Zeit gab es immer wieder Situationen, die ich nicht genau einschätzen konnte. Sie war öfter krank, und ich konnte diese Krankheiten nicht einordnen. Im Nachhinein stellte sich heraus, dass hier auch übermäßiger Alkoholkonsum im Spiel war.

Bei ihrem Freund war das offensichtlich. Er konsumierte Unmengen von Alkohol und verursachte vor drei Jahren sogar einen großen Polizeieinsatz, weil er im Rausch mit einer Schreckschusspistole hantierte. Meine Nachbarn haben mich



Pfarrer Andreas Erndl

dann gedrängt, ihn auf die Straße zu setzen. Eine Nachbarin sagte mir: „Das war eine ruhige Wohngegend, bis Sie, Herr Pfarrer, hier eingezogen sind“. Für mich war es nicht leicht, den Mann wieder auf die Straße zu setzen, aber ich hatte keine andere Chance. Gegen den Alkohol kam ich nicht an.

Auch bei meiner Haushälterin wurde es schlimmer, und ich musste ihr letztlich sogar kündigen, weil ich eine andere Stelle angetreten hatte. Sie konnte weiterhin bei mir wohnen, aber trank weiter. Dadurch hatte sie später einen lebensgefährlichen Zusammenbruch. Schließlich erkannte sie, dass ihr wirkliches Problem der Alkohol und nicht andere Dinge waren. Seither schafft sie es immer wieder, längere Zeiten nüchtern zu bleiben. Heute freue ich mich immer, wenn sie bei unseren Begegnungen und Gesprächen nüchtern ist. Jeder nüchterne Tag ist ein Geschenk.

Aufgrund dieser Erfahrungen wollte ich mehr über den Kreuzbund erfahren. Den Kreuzbund kenne ich schon seit meiner Zeit als Diakon in Landau an der Isar. Dort war ich einmal zu einem Gruppentreffen eingeladen. Mit der früheren Gruppenleiterin verbindet mich eine gute Freundschaft, und wir telefonieren regelmäßig in größeren Zeitabständen.

Jetzt bin ich schon einige Monate Geistlicher Beirat, und ich durfte den

Kreuzbund Passau schon etwas kennenlernen. Ich bin wirklich begeistert von der Arbeit der Vorstandschaft und der Gruppenleitungen. Und natürlich freue ich mich über jedes Mitglied, das dem Kreuzbund die Treue hält. Ich finde es unglaublich wichtig, dass im Kreuzbund Menschen geholfen wird, mit der Sucht umzugehen. Ich bin wirklich beeindruckt, wie Menschen dem Suchtdruck standhalten können und dadurch schon viele Jahre bzw. Jahrzehnte trocken bleiben. Das ist ein starkes Beispiel für unsere heutige Gesellschaft. Danke, dass ihr ein Zeichen dafür gebt, dass ein Leben ohne Drogen möglich ist.

Den oft nicht hinterfragten Genuss von Alkohol und anderen Drogen in unserer Gesellschaft finde ich wirklich problematisch. Es gibt viele Dinge, die das Leben schön machen und die uns nicht schaden. Für mich ist Sport immer wieder ein Genuss. Hier spüre ich meinen Körper, und ich merke, dass es mir guttut. Es heißt ja: „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“.

Als Geistlicher freut es mich natürlich, dass der Kreuzbund auch die spirituelle Ebene des Lebens betont. Für mich ist auch Glaube ein Genuss, weil ich hier spüre, dass ich angenommen bin und geliebt werde. Grundsätzlich bin ich unglaublich dankbar für das Leben: mein eigenes Leben, aber auch das Leben in der Natur, der Schöpfung Gottes. Ich möchte das Leben fördern und nicht gefährden. Dazu finde ich im Glauben das beste Fundament, denn unser Gott ist ein Gott des Lebens. Das feiern wir bei jedem Gottesdienst. Ich bin froh, dass Menschen auch mit der Hilfe des Glaubens aus der todbringenden Macht der Sucht wieder in ein befreites Leben finden können und dass der Kreuzbund hierfür eine Heimat bietet.

In diesem Sinne bin ich gespannt auf die weiteren Erlebnisse im Passauer Diözesanverband und vielleicht auch darüber hinaus. Schön, dass es den Kreuzbund gibt!

Mit besten Grüßen und Wünschen

Pfarrer Andreas Erndl, Geistlicher Beirat des Kreuzbund-Diözesanverbandes Passau

Zu dieser Ausgabe



Liebe Leserin, lieber Leser,

was bedeutet für Sie Genuss? Denken Sie dabei zuerst an leckeres Essen, gute Musik oder ein Hobby? Jedenfalls ist Genuss alles, was uns guttut – und das ist natürlich subjektiv. In dieser Ausgabe des WEGGEFÄHRTE beschäftigen wir uns unter dem

Titel „Genuss im Hier und Jetzt“ mit den verschiedenen Facetten von Genuss. Mehrere Menschen aus dem Kreuzbund erzählen uns, was sie mit Genuss verbinden. Und eine Medizinerin erklärt, was es bedeutet, nicht mehr riechen und schmecken zu können.

Es geht auch um die Frage, wie eine Suchterkrankung die Genussfähigkeit beeinträchtigt. Denn wenn Menschen nicht in der Lage sind, Genuss auf gesunde Weise zu erleben, suchen sie u.U. nach Ersatz, wie Alkohol, Drogen oder Glücksspiel, die ihre Gefühle regulieren und positive Emotionen auslösen. Um die Sucht zu überwinden, müssen betroffene Menschen wieder lernen, gesunden Genuss zu erleben, z.B. durch Sport, Kultur, Kreativität oder soziale Kontakte.

In der Rubrik „Aus dem Bundesverband“ finden Sie u.a. den Jahres- und Geschäftsbericht für das Haushaltsjahr 2025. Darin schauen Bundesgeschäftsführerin Dr. Daniela Ruf und die Bundesvorsitzende Andrea Stollfuß auf die Vorhaben und Projekte des vergangenen Jahres zurück. Außerdem stellen sie die Pläne für die weitere Entwicklung des Kreuzbundes vor.

Auf der Bundesdelegiertenversammlung im April in Siegburg sind ein neuer Bundesvorstand, die Leitungen der Arbeitsbereiche und die Mitglieder der Finanzkommission neu gewählt worden. Gleichzeitig sind einige langjährige Ehrenamtliche verabschiedet worden. Außerdem berichten wir über die Multiplikatoren-Tagungen der vergangenen Monate und den Katholikentag in Würzburg.

Der Kreuzbund wird in diesem Jahr 130 Jahre alt. Aus diesem Anlass hat Marianne Holthaus einen Überblick über die Geschichte des Verbandes verfasst, der in drei Teilen in dieser und den beiden nächsten Ausgaben veröffentlicht wird.

Die Kreuzbund-Untergliederungen kommen wie immer in der Rubrik „Aus den Diözesanverbänden“ zu Wort.

Viele Denkanstöße und Erkenntnisse und einen schönen Sommer wünscht Ihnen

Ihre Gunhild Ahmann

Aus dem Inhalt

Seite

IMPULS U2

ZU DIESER AUSGABE 1

AUS DEM BUNDESVERBAND 2-14

- Jahres- und Geschäftsbericht 2025
- Weichenstellung für die Zukunft des Verbandes
- Der Kreuzbund im Zeichen der Zeit
- Das Älterwerden begleiten
- Hybride Sitzung der Geschäftsführungen
- „Neue Suchtmittel – neues Suchtverständnis?“
- Erfahrungen austauschen, informieren und motivieren
- Fragen und Antworten auf dem Katholikentag in Würzburg

HOBBY + FREIZEIT 15

IM BLICKPUNKT:

GENUSS IM HIER UND JETZT 16-20

- Sucht nimmt den Genuss
- Ein Netzwerk an Sinnen
- Genussvolles Wandern
- Zeit und Muße genießen

AUS DEN DIÖZESANVERBÄNDEN 21-30

PASSIERT – NOTIERT 31-32

TERMINVORSCHAU / IMPRESSUM U3

Jahres- und Geschäftsbericht 2025

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

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



Bundesvorsitzende Andrea Stollfuß



Bundesgeschäftsführerin Dr. Daniela Ruf

Gruppen- und Mitgliederentwicklung

Der Bundesverband zählte Ende 2025 insgesamt 1.050 Gruppen, 17 weniger als im Vorjahr, an denen über 20.000 Menschen teilnahmen – davon allerdings nur 8.990 Verbandsmitglieder.

Der Gruppenanzahl sind etwa 100 weitere Gruppen hinzuzurechnen, die sich als

Infogruppen oder Gesprächskreise bzw. als Chat-Gruppen treffen.

Insgesamt konnte im Jahr 2025 eine Anzahl von 662 Eintritten in den Kreuzbund verzeichnet werden. Dem standen 734 Abgänge gegenüber. Damit ist die Zahl der Zugänge 2025 im Vergleich zum Vorjahr um 61 Mitglieder deutlich gestiegen, die Abgänge sind von 703 Mitgliedern im Jahr 2024 auf 734 im Jahr 2025

leicht gestiegen. (vgl. Abbildung 1). Der Anteil von Austritten an den Abgängen liegt bei 79 Prozent zu 21 Prozent Verstorbenen.

Alle Diözesanverbände haben im Jahr 2025 neue Mitglieder gewonnen. Zehn Diözesanverbände haben sogar mehr Mitglieder gewonnen als verloren.

Die Analyse der Austritte zeigt, dass acht Prozent innerhalb des ersten Jahres der Verbandszugehörigkeit wieder ausgetreten sind, weitere 13 Prozent innerhalb von zwei Jahren, 16 Prozent innerhalb von fünf Jahren und schließlich 63 Prozent nach mehr als fünf Jahren Kreuzbund-Zugehörigkeit. Die Verteilung der Austritte auf die verschiedenen Zeitintervalle ist damit ähnlich wie im Vorjahr.

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

Der Mitgliedsbeitrag an den Bundesverband lag für Einzelpersonen bei 54 € pro Jahr. Partner mit gleichem Hausstand hatten die Möglichkeit, einen ermäßigten Partnerbeitrag in Höhe von 84 € pro Jahr für beide Personen zu beantragen. Davon haben im vergangenen Jahr 19 Prozent aller Beitragszahlenden Gebrauch gemacht.

Beitragsfrei gestellt waren 120 Mitglieder, 44 Mitglieder zahlten den halben Mitgliedsbeitrag. Es sind etwas mehr Mitglieder, die beitragsfrei gestellt sind oder den haben Mitgliedsbeitrag bezahlen, als im Vorjahr.

Jahresabschluss 2025

Das Haushaltsjahr 2025 schloss in der Bilanz mit einem Überschuss. Für noch aus-

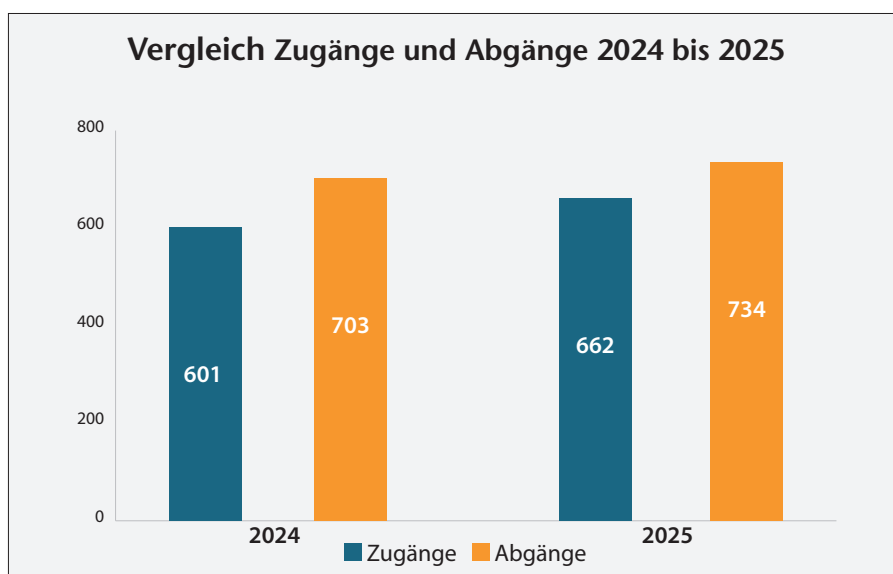


Abbildung 1

stehende Zahlungen aus 2025 wurden ausreichend Rückstellungen gebildet (u. a. für Berufsgenossenschaft, Urlaub)

Der Überschuss ist u.a. damit zu erklären, dass aufgrund der geringen Zahl der Anmeldungen eine Tagung (Kreuzbund-kompakt) storniert wurde. Bei anderen Tagungen waren die Kosten durch weniger Teilnehmende als vorgesehen oder zu hoch angesetzte Kostenvoranschläge reduziert.

Für die Bundesdelegiertenversammlung wurde weniger als die Hälfte des Kostenvoranschlags in Rechnung gestellt.

Es wurde weniger Verbandsmaterial als im Haushalt vorgesehen benötigt.

Die aktuelle Liquidität deckt den betriebsgewöhnlichen Finanzbedarf für neun bis zehn Monate.

Berücksichtigt man, dass in 2025 die Tagung zum Thema „Kooperation“ und ein Schwerpunktheft des WEGGEFÄHRTE zum Thema „Angehörige“ projektfianziert wurden, was nicht regelhaft möglich ist, und Mittelkürzungen sowie Mitgliederverluste weitergehen, ist der Haushalt perspektivisch nicht mit überschüssigen Mitteln ausgestattet.

Pauschal- und Projektfördermittel 2025

Im Haushaltsjahr 2025 hat der Bundesverband Drittmittel in einer Gesamthöhe von 432.167,23 € erhalten: GKV Pauschal- und Projektmittel, DRV Bund und Knappschaft, Deutscher Caritasverband (DCV) und Verband der Diözesen Deutschlands (VDD).

Unterschiedliche Krankenkassen haben den Kreuzbund-Bundesverband mit Fördersummen unterstützt und damit verschiedene Maßnahmen und Projekte ermöglicht. Insgesamt erhielt der Bundesverband Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen (GKV) in Höhe von 211.436 €.

Davon entfielen 140.000 € auf die Pauschalförderung „Selbsthilfe auf Bundesebene“ des Verbandes der Ersatzkassen (vdek). Über diese pauschalen GKV-Mittel konnten u. a. regelmäßige Veranstaltungen mitfinanziert werden, die vorher teilweise aus Projektfördermitteln bezuschusst wurden. Dies betrifft insbesondere die Multiplikatoren-Tagungen der Arbeitsbereiche.

Die übrigen Projektmittel stellten zur Verfügung

die DAK-Gesundheit:

- 5.200 € für die Schulung der Moderator*innen des Kreuzbund-Chats mit Schwerpunkt auf neuen Entwicklungen und die Durchführung einer Schreibwerkstatt
- 1.500 € für die Durchführung einer Contao-Schulung (System zur Bearbeitung der Webseiten) für Webseiten-Administrator*innen in den Diözesanverbänden
- 19.500 € für ein Schwerpunktheft des WEGGEFÄHRTE zum Thema Angehörige (Ausgabe 1/2025)
- 3.725 € für den Flyer- und Leporello-Nachdruck aufgrund der unerwartet großen Nachfrage

der AOK-Bundesverband:

- 9.000 € für die Weiterführung des Social-Media-Projekts aus 2023, das bis Mitte 2025 verlängert wurde
- 19.150 € für die Tagung vom 17. bis 19. Oktober 2025 im Katholisch-Sozialen Institut in Siegburg zum Thema „Kooperation von Sucht-Selbsthilfe-Akteur*innen mit Partner*innen aus anderen Settings – Möglichkeiten und Chancen“

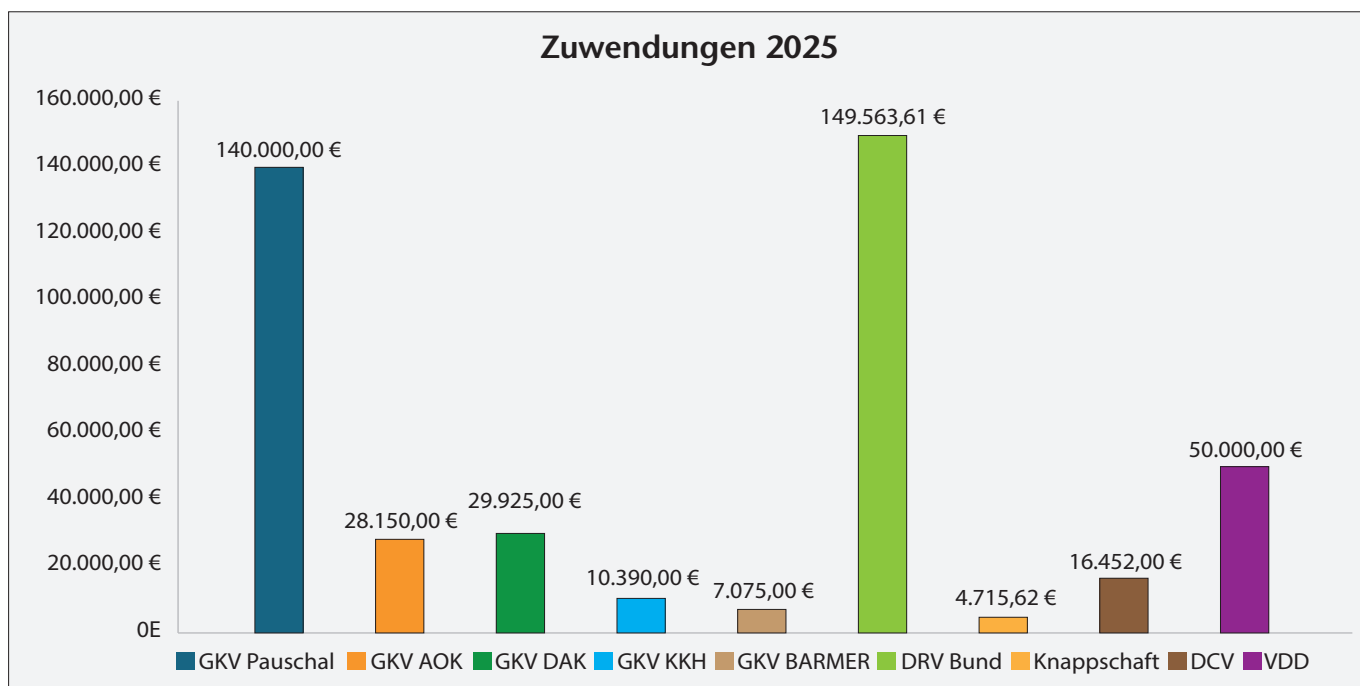


Abbildung 2

die KKH:

- 10.390 € für die Handreichung „Nachfolge sichern, Zukunft gestalten – Menschen für ein Engagement in der Sucht-Selbsthilfe begeistern“, inklusive Beileger „Sich in der Sucht-Selbsthilfe engagieren – mach mit!“

und die BARMER:

- 7.075 € für den Flyer „Gemeinsam mehr bewegen – für dich und für andere“ und den Leitfaden für Gruppenleitungen „Gemeinsam mehr bewegen – Menschen für den Kreuzbund begeistern“

Diese Fördermittel werden auf der Grundlage von § 20 h Sozialgesetzbuch (SGB) V gewährt.

Der Bundesverband für Nachsorgemittel der Deutschen Rentenversicherung Bund hat den Kreuzbund mit einer Zuwendung in Höhe von 149.563,61 € unterstützt und die Knappschaft in Höhe von 4.715,62 €. Insgesamt flossen somit dem Kreuzbund 154.279,23 € zu, die auf der Grundlage von § 31 Abs. 1 Nr. 3 SGB VI von Rentenversicherungsträgern bewilligt werden. Der größte Teil dieser Zuwendungen diente der Mitfinanzierung der Suchtreferentenstellen des Bundesverbandes.

Auch der Verband der Diözesen Deutschlands (VDD) der Deutschen Bischofskonferenz und der Deutsche Caritasverband (DCV) haben den Kreuzbund mit pauschalen Mitteln in Höhe von 50.000 € bzw. 16.452 € unterstützt.

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

Vorhaben und Projekte 2025

Folgende Vorhaben und Projekte konnten in 2025 umgesetzt werden:

- Die zentralen Flyer des Bundesverbandes für Betroffene, Angehörige und Kooperationspartner waren im Jahr 2024 innerhalb kürzester Zeit vergriffen. In 2025 wurden sie nachgedruckt, sie sind auf der Webseite verfügbar und können kostenlos in der Bundesgeschäftsstelle bestellt werden.
- Der Bundesverband hat die Broschüre „Nachfolge sichern, Zukunft gestalten“ mit einem Einleger „Sich in der Sucht-Selbsthilfe engagieren – mach mit!“ entwickelt.
- Darüber hinaus hat der Bundesverband einen Flyer zur Mitgliedergewinnung sowie einen Leitfaden für Gruppenleitungen zur Unterstützung bei der Mitgliedergewinnung erarbeitet.
- Außerdem wurde ein Plakat zur Bewerbung des Kreuzbund-Chats und der KreuzbundApp erstellt.
- Der Bundesverband hat auch Handreichungen zu Urheber- und Nutzungsrechten, Fördermöglichkeiten sowie Social Media entwickelt. Sie liegen nun digital vor und werden im Laufe des Jahres in der neuen Cloud des Bundesverbandes hinterlegt und zugänglich gemacht.
- Das Rahmenkonzept zur Schulung von Gruppenleitungen wurde aktualisiert, ebenso das institutionelle Schutzkonzept.
- Der Kreuzbund-Chat wurde im Laufe des vergangenen Jahres weiter ausgebaut, so dass regelmäßig an sechs Wochentagen ein Text-Chat auf der Plattform der Onlineberatung des Deutschen Caritasverbandes angeboten werden konnte für Betroffene, Angehörige und queere Menschen. Darüber hinaus gab es Video-Chat-Angebote über die Plattform des Diözesanverbandes Rottenburg-Stuttgart für Betroffene, Angehörige und junge Menschen. Der Video-Chat für Betroffene wurde in der zweiten Jahreshälfte aufgrund mangelnder Beteiligung eingestellt. Neu hinzugekommen ist 2025 ein 14-tägiger Videochat für Frauen, der sich im Verlauf des Jahres etablieren konnte.
- Das Chat-Moderationsteam, derzeit bestehend auf zehn selbst betroffenen oder angehörigen Frauen und Männern im Kreuzbund, wird laufend fachlich durch die Referent*innen der Bundesgeschäftsstelle unterstützt und geschult, u.a. fand eine Schreibwerkstatt sowie eine Moderatorenschulung statt.
- Darüber hinaus wurde die Präsenz des Kreuzbundes in Social Media deutlich verbessert. Im Jahr 2025 sind auf der



Die neu gewählten Arbeitsbereichsleitungen: (von links nach rechts) Thomas Scheider, Detlev Vietz, Ruth Heuermann, Elisabeth Keller und Maria Weber



Der neu gewählte Bundesvorstand mit Wolfgang Klose vom Deutschen Caritasverband (hinten Mitte) und Bundesgeschäftsführerin Dr. Daniela Ruf (vorne links)

Facebook-Seite des Bundesverbandes mehr als 200 Beiträge gepostet worden, die Zahl der Follower liegt inzwischen bei knapp 1.200. Außerdem haben rund 50 Vertreter*innen aus dem gesamten Verband im Rahmen des Social-Media-Projekts an einer umfassenden Schulungsreihe teilgenommen, um die Angebote des Kreuzbundes auf digitalem Weg bekannter zu machen. Themen der 17 Schulungstermine waren u.a. Mediendidaktik, Medienkompetenzen, Kommunikationstools und die Einbeziehung von KI bei der Content-Erstellung. Ziel ist es, die Vielfalt des Kreuzbundes auch im digitalen Raum sichtbar zu machen

und eine jüngere Zielgruppe zu erreichen.

- Der Bundesverband hat zur Förderung der Vernetzung und Zusammenarbeit innerhalb des gesamten Verbandes über alle Ebenen hinweg mit der Einrichtung einer Cloud-Lösung begonnen.
- Für die ehrenamtlichen Funktionstragenden, die für die Internetseiten der Untergliederungen zuständig sind, wurden sogenannte CONTAO-Schulungen (Content-Management-System zur Pflege der Internetseiten) angeboten. 22 Personen haben an jeweils zwei dreistündigen digitalen

Schulungen teilgenommen. Sie konnten üben, wie sie auf ihren Internetseiten neue Inhalte anlegen sowie Artikel und Dateien bearbeiten können.

- Im Jahr 2025 gab es zehn digitale „Sprechstunden Öffentlichkeitsarbeit“. Dabei stand der Informations- und Erfahrungsaustausch über die Öffentlichkeitsarbeit vor Ort im Mittelpunkt. Alle Interessierten sind weiterhin einmal im Monat dazu eingeladen.
- Die Fachtagung 2025 hatte das Thema „Wenn Selbsthilfe Kreise zieht – sichtbar, vernetzt, wirksam“ und wurde von der AOK finanziert. Es ging um die Stärkung der Rolle der Sucht-Selbsthilfe in verschiedenen Kooperationskontexten, z.B. Betriebe, stationäre und ambulante medizinische Einrichtungen, Jobcenter, Initiativen im Sport- und Freizeitbereich.
- Ein weiterer inhaltlicher Schwerpunkt in 2025 war das Thema „Angehörige“. Dazu wurde ein Schwerpunktheft des WEGGEFÄHRTE veröffentlicht und ein digitales Austauschtreffen organisiert.
- Im Jahr 2025 haben elf digitale Kreuzbund-Foren zu unterschiedlichen Themen stattgefunden, z.B. Faktoren der Resilienz, stigmafreie Sprache, die Nüchternheitsbewegung, der Rückfall sowie Trauer und Sucht. Die monatlichen Foren werden in der Regel von 15 bis 30 Teilnehmenden besucht. Wissensvermittlung und überregionaler Erfahrungsaustausch dienen dazu,



Die Teilnehmenden der Bundesdelegiertenversammlung in Siegburg

sich und andere in der abstinenten Lebensführung zu stabilisieren und die Identifikation mit dem eigenen Verband zu stärken.

Ausblick auf die Arbeit der kommenden Jahre

Aufgabe der nächsten Jahre bleibt, die wichtigen Hilfeangebote des Kreuzbundes für Menschen mit Suchterkrankungen und Angehörige aufrechtzuerhalten, am Bedarf orientiert auszurichten und mit einer Angebotsvielfalt, in Präsenz und digital, möglichst viele Menschen anzusprechen. Die Förderung, Unterstützung und bedarfsgerechte Weiterentwicklung der Gruppenarbeit wird dabei eine zentrale Aufgabe bleiben. Darüber hinaus muss der Bedarf an weiteren zielgruppenspezifischen Angeboten geprüft und gedeckt werden – genauso wie die aktuellen Angebote auf ihre Passung an veränderte Rahmenbedingungen und Zielgruppen geprüft und ggfs. entsprechend verändert werden müssen.

Eine weitere Aufgabe der Zukunft ist auch, gemeinsam im Verband zu schärfen, welche Aufgaben jeweils auf Bundes-, Diözesan- und Ortsebene anzusetzen sind, um möglichst effizient zusammenzuarbeiten und Synergien zu schaffen. Um das zu erreichen, gilt es, das Wir-Gefühl zu stärken und eine Beteiligungskultur im Verband zu fördern.



Andrea Stollfuß (rechts) verabschiedet Gerald Krieger, Rüdiger Blomeyer, Margit Köttig und Sonja Egger (von links nach rechts)

Dafür bedarf es der Fortsetzung bzw. Wiederaufnahme von Zukunfts- und Verbandsprozessen wie z.B. „Kreuzbund Agenda 2020“ und „Dazugehören“, um sich gemeinsam für die Zukunft gut aufzustellen, auch unter herausfordernden Rahmenbedingungen.

Darüber hinaus wird es zukünftig auch wichtig sein, Kooperationen auszuweiten und zu optimieren, im Bereich der Suchthilfe und darüber hinaus, z.B. mit

Hausärzt*innen, Betrieben und Jobcentern. Ebenso gilt es, regionale Vernetzungen auszubauen und zu stärken.

Zur inhaltlichen Arbeit des Kreuzbundes hat der Bundesverband deswegen ein dreijähriges Projekt (2026-2029) bei der DAK beantragt. Für die digitalen Weiterentwicklungen im Kreuzbund wurde für 2026 ein Projekt bei der KKH beantragt.

Da die besten Angebote nichts nützen, wenn sie nicht gefunden werden, muss der Kreuzbund seine Öffentlichkeitsarbeit über verschiedene Kanäle ausweiten und zielgruppenspezifisch gestalten. Zum Thema „Öffentlichkeitsarbeit“ ist daher ein zweijähriges Projekt (2026/2027) bei der Barmer beantragt worden.

Alle Projekte sind inzwischen erfolgreich gestartet und werden einen wichtigen Beitrag dazu leisten, auch zukünftig möglichst viele suchtkranke Menschen und Angehörige mit den Hilfeangeboten des Kreuzbundes zu erreichen und begleiten zu können.

Hamm, im Mai 2026

Andrea Stollfuß, Bundesvorsitzende
Dr. Daniela Ruf, Bundesgeschäftsführerin



Die neu gewählte Finanzkommission: Herbert Rogge, Renate Lutz und Walter Oberhäuser (von links nach rechts)

Weichenstellung für die Zukunft des Verbandes

Neue und moderne Zugänge zur Sucht-Selbsthilfe schaffen, passgenaue Angebote für suchtkranke Menschen und Angehörige entwickeln und eine zeitgemäße Öffentlichkeitsarbeit – damit will der Kreuzbund in Zukunft mehr hilfesuchende Menschen erreichen. Gleichzeitig sollen auch die jetzigen Mitglieder weiterhin im Kreuzbund ihre Heimat finden. Das sind die Ziele des neugewählten Bundesvorstandes, die er gemeinsam mit den Untergliederungen des Verbandes und in Zusammenarbeit mit den hauptamtlichen Mitarbeitenden erreichen will.

Kontinuität in der Spitze

Auf der Bundesdelegiertenversammlung vom 24. bis 26. April 2026 in Siegburg sind die langjährige Bundesvorsitzende Andrea Stollfuß aus Bonn und ihre Stellvertreter Gerhard Iser aus Heppenheim und Franz E. Kellermann aus München mit großer Mehrheit wiedergewählt worden. Rüdiger Blomeyer aus Osnabrück hatte nach neun Jahren nicht mehr für den Bundesvorstand kandidiert und wurde mit viel Applaus verabschiedet. Für ihn rückt Gerald Krieger aus Zeil am Main nach, auch er erhielt eine große Mehrheit der 91 stimmberechtigten Delegierten. Der Jurist hatte bereits verschiedene Funktionen im Kreuzbund, u.a. als Vorsitzender des DV Würzburg und Mitglied der Finanzkommission. Er will sein besonderes Augenmerk auf die Unterstützung der Gruppen legen, den Kern des Verbandes, betonte er in seiner Vorstellung.

Auch die Leitungen der Arbeitsbereiche sind neu gewählt worden. Margit Köttig (DV Mainz) erhielt ein Präsent für ihre langjährige Leitung des Arbeitsbereichs „Abstinenz Älterwerden“. Ihre Nachfolge tritt Thomas Scheider (DV Speyer) an. Er will v.a. daran mitwirken, dass ältere Menschen ihre Abstinenz auch in dieser Lebensphase als selbstbestimmte Lebensqualität wahrnehmen. Die weiteren Arbeitsbereichsleitungen Ruth Heu-



Interessierte Delegierte aus ganz Deutschland

ermann, Elisabeth Keller, Maria Weber und Detlev Vietz wollen weiter dazu beitragen, den Kreuzbund zukunftsfähig zu machen. Sie alle erleben ihre ehrenamtliche Mitarbeit in ihren jeweiligen Themenfeldern als motivierend und sinnstiftend und bedankten sich für die gute Zusammenarbeit mit den Referent*innen der Bundesgeschäftsstelle.

Personelle Veränderungen gibt es in der Finanzkommission. Das langjährige Mitglied Herbert Rogge (DV Mainz) wird ab sofort unterstützt von den „Neulingen“ Renate Lutz (DV Rottenburg-Stuttgart) und Walter Oberhäuser (DV Köln). Beide haben beruflich mit Steuern und Buchhaltung zu tun. Sonja Egger (DV München und Freising) wurde nach zwölf Jahren aus der Finanzkommission verabschiedet. Die Steuerberaterin erhielt ebenso wie die anderen ausscheidenden Mitglieder der Finanzkommission und des Bundesvorstandes ein Präsent für ihre langjährige ehrenamtliche Mitarbeit.

Neue Projekte

Vor den Vorstandswahlen hatte Bundesgeschäftsführerin Dr. Daniela Ruf den Jahres- und Geschäftsbericht 2025 und die laufenden und geplanten Projekte vorgestellt. Bereits begonnen hat das Pro-

jekt „Moderne Öffentlichkeitsarbeit für die Sucht-Selbsthilfe des Kreuzbundes: sichtbar – nah – engagiert“. Es läuft bis Ende 2027 und setzt sich aus mehreren Teilen zusammen: Die Infostände sollen moderner gestaltet werden, um mehr Besucher*innen anzuziehen. Die Ideen für interaktive und flexibel einsetzbare Infostände werden in einem eigenen Leitfaden veröffentlicht und im bereits vorliegenden „Leitfaden für Öffentlichkeitsarbeit“ ergänzt. Außerdem soll ein Maskottchen für den Kreuzbund entwickelt werden, das als Identifikationsfigur und „freundlicher Botschafter“ der Sucht-Selbsthilfe wirkt. Daran angelehnt ist ein Selfie-Spot geplant. Das alles soll die Sichtbarkeit des Verbandes steigern. Das Projekt wird von der BARMER gefördert.

Das dreijährige Projekt „Gemeinsam Zukunft gestalten – Selbsthilfe im Wandel“, gefördert von der DAK Gesundheit, ist ebenfalls bereits gestartet. Im Juni fand ein Kick-off-Workshop mit der Projektgruppe in Münster statt. Ziel ist die Entwicklung einer zukunftsfähigen, beteiligungsorientierten und lebensweltbezogenen Struktur für die inhaltliche Arbeit im Kreuzbund – unter breiter Mitwirkung der Verbandsebenen. Dabei sollen bestehende Arbeitsbereiche weiterentwickelt, flexible Beteiligungsformen geschaffen, neue Zielgruppen erreicht und die Kommunikation im Verband verbessert werden.

Ein weiteres Projekt hat den Titel „Digitale Wege ebnen – Menschen erreichen: Weiterentwicklung digitaler Angebote im Kreuzbund“. Dabei geht es im Einzelnen um die nutzerfreundliche und barrierefreie Internetseite des Bundesverbandes, die Weiterentwicklung des Chat-Angebots und die Unterstützung im Umgang mit künstlicher Intelligenz durch einen Leitfaden und ein Online-Seminar.

Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit
Fotos: Andrea Walter

Der Kreuzbund im Zeichen der Zeit

Vom Mäßigkeitsverein zum Sucht-Selbsthilfeverband (Teil 1)

von Marianne Holthaus

Der Kreuzbund feiert in diesem Jahr sein 130. Jubiläum. Aus diesem Anlass hat Marianne Holthaus einen Überblick über die Historie des Verbandes verfasst, der in drei Teilen unter der Überschrift „Der Kreuzbund im Zeichen der Zeit – vom Mäßigkeitsverein zum Sucht-Selbsthilfeverband“ veröffentlicht wird.

Im ersten Teil wird die Entstehung des „Kreuzbündnisses“ von seiner Gründung bis 1918 beschrieben. In dieser Zeit entwickelte sich das „Kreuzbündnis“ vom Mäßigkeitsverein zum Abstinenzverein.

Der zweite Teil beschreibt die Entwicklung des „Kreuzbundes“ (neuer Name) während der Weimarer Republik bis zum Ende des 2. Weltkrieges.

Der dritte Teil beschäftigt sich mit den Nachkriegs- und Aufbaujahren in der Zeit vom 1945 bis in die 1980er Jahre. Im Zuge der Entwicklung in den 1960er Jahren entwickelte sich der Kreuzbund zu einem Sucht-Selbsthilfeverband.

Viel Freude beim Lesen.

Die deutsche Mäßigkeits- und Abstinenzbewegung entstand im 19. Jahrhundert und gewann in den 1880er- und 1890er-Jahren eine größere Bedeutung. Ausgangspunkt war die zunehmende Wahrnehmung des problematischen Alkoholkonsums als soziales und gesundheitliches Massenproblem – vor allem in der Arbeiterbevölkerung des industrialisierten Deutschlands.

In diesem Zeitgeist entstanden der säkulare, konfessionsübergreifende „Deut-



sche Verein gegen den Missbrauch geistiger Getränke“ (DVMG / 1883) sowie viele weitere Abstinenz- und Mäßigkeitsvereine – in der Regel begründet von Ärzten, Theologen, Sozialreformern u.a. Dem DVMG ging es darum, durch verschiedene Maßnahmen auf die Rahmenbedingungen zur Abwehr der Alkoholgefahren einzuwirken, z.B. mit repressiven Gesetzesinitiativen, mit einer Förderung von alkoholfreien Trinkhallen und Kaffeehäusern, durch kürzere Öffnungszeiten der Alkoholschank- und Verkaufsstätten, durch Trinkverbote bei der Arbeit, durch Vorsorge, Förderung der Alkoholforschung und durch eine entsprechende Öffentlichkeitsarbeit.¹

Pfarrer **Josef Neumann**, der zunächst einfaches Mitglied, später als Vorstandsmitglied im DVMG engagiert war, gründete 1896 den „**Katholischen Verein gegen den Missbrauch geistiger Getränke**“ – zunächst als Mäßigkeitsverband: Die Mitglieder des Vereins, des späteren Kreuzbündnis (!), bestanden aus den „Mäßigen, den Branntweinabstinenten und den Totalabstinenten“.² Eine „Totalabstinenz“ für alle Mitglieder erschien zunächst nicht durchsetzbar. Schließlich war die

Herstellung und der Vertrieb von Wein, Bier und Schnaps eine der Haupteinnahmequellen der katholischen Orden.³

In den ersten Jahren des 20. Jahrhunderts gründete Neumann, dessen Engagement den suchtkranken Menschen und den Familienangehörigen gleichermaßen galt, zahlreiche Initiativen, u.a. auch die Katholische Trinkerheilstättenarbeit. Dieser gehörten sukzessive fünf Heilstätten an. Angestrebt wurde eine Heilung durch „Abstinenz, Beschäftigung, Seelsorge und Belehrung“.⁴ In der ersten Satzung des Kreuzbündnisses (1904) wurden als Ziele benannt: die Trinkerrettung und Fürsorge, die Unterstützung von Heilanstalten für beide Geschlechter und die Aufklärung über die Gefahren und Schäden des Alkoholmissbrauches.⁵

Auch wenn es im Zusammenhang mit diesen Initiativen schon erste Gruppen gab, hatten diese keinesfalls eine Ähnlichkeit mit den heutigen Selbsthilfegruppen. Bis zu Beginn der 1960er Jahre lag die Verantwortung für das Kreuzbündnis (das sich ab 1926 „Kreuzbund – Reichsverband abstinenten Katholiken“ nennt) –

¹ vgl.: Rudeck, Schmidt, 1997, S. 14

² Wolter (ohne Erscheinungsjahr), S. 26 (aus: Volksfreund 1899, Nr. 1, S.1)

³ vgl.: Abeler, Müller-Broders, 2013

⁴ Wolter (ohne Erscheinungsjahr), S. 35

⁵ vgl.: Ewers, Weggefährte 1 / 1994, S. 22

vor allem in den Händen von Theologen und Ordensbrüdern.

1909 beschloss das Kreuzbündnis vom Mäßigkeitsverband zu einem Abstinenzverband zu werden und nur noch „Total-abstinente“ aufzunehmen.⁶ Diesem Prozess waren zahlreiche erhebliche innerverbandliche und verbandsübergreifende Auseinandersetzungen vorausgegangen. Wie sehr gerungen und gestritten wurde, zeigt sich beispielhaft an drei Anekdoten:

- 1905 hatte ein päpstlicher Erlass dazu geführt, dass es deutschen Katholiken verboten wurde, dem säkularen Abstinenzverein „Guttempler-Orden“ anzugehören.⁷ Infolgedessen gründeten die nunmehr ausgeschlossenen katholischen ehemaligen Guttempler den „Verein abstinenter Katholiken“.⁸ Dem Kreuzbündnis wollten nur wenige beitreten, da dieser zu diesem Zeitpunkt kein Abstinenz-, sondern lediglich ein Mäßigkeitsverein war. Der Übertritt des „Vereins abstinenter Katholiken“ zum Kreuzbündnis erfolgte erst mit der Entscheidung des Kreuzbündnisses, selbst ein Abstinenzverband zu werden.
- Auf dem „Internationalen Kongress gegen den Alkoholismus“ 1906 in Bremen kam es zu üblen Beleidigungen und Schlägereien zwischen den Vertretern der Mäßigkeits- und denen der Abstinenzbewegung.⁹

- Die Abstinenzentscheidung des Kreuzbündnisses erschien vielen Katholiken als unzumutbar, besonders jenen, die in Weinanbauregionen wohnten. So wurde kurzerhand der „Katholische Mäßigkeitsbund Deutschland – Kreuzbund“ (!) gegründet. Die Folge waren Zwietracht, Streit, Konkurrenz und natürlich Verwechslungen mit Neumanns „Kreuzbündnis“. Die öffentliche Presse kommentierte dies zum Teil mit Häme und Spott als „katholischen Abstinentenstreit“. Schließlich mussten hohe Kirchenvertreter schlichtend eingreifen. Erst 1915 entschloss sich der „Kath. Mäßigkeitsbund Kreuzbund“, Neumanns Abstinenzverband „Kreuzbündnis“ beizutreten.¹⁰

Josef Neumann verstarb recht früh 1912 im Alter von 56 Jahren. Bis kurz vor Ausbruch des 1. Weltkrieges im Jahr 1914 war das Kreuzbündnis wie die gesamte Antialkoholbewegung enorm gewachsen. In rund 70 Organisationen waren rund 400.000 Menschen organisiert – ca. 50.000 beim Kreuzbündnis. Fast jede Berufsgruppe hatte ihren eigenen Abstinenzverband gegründet: Kaufleute, Eisenbahner, Schüler, Studenten, Arbeiter, Pfarrer, Juristen, Lehrer, Ärzte, Postbeamte u.a.. Das Kreuzbündnis, das Blaue Kreuz und die Guttempler waren die wichtigsten Vereine dieser Bewegung.¹¹

Mit der Entwicklung der Antialkoholbewegung hatte sich zwischen 1888 und 1918 ein zunehmend wissenschaftliches Verständnis von Sucht und ihrer gesundheitlichen Folgen entwickelt. Religiös-moralisierende Schuldzuweisungen, wonach alkoholabhängige Menschen minderwertig und lasterhaft seien, traten zugunsten einer medizinischen Sichtweise zurück: Alkoholsucht wurde als fortschreitende Krankheit definiert, der nur durch konsequente Abstinenz beizukommen war. Diese Entwicklungen wurden von fast allen Verbänden, so auch dem Kreuzbündnis, entsprechend mitgetragen.¹² Allerdings entwickelte sich im Zuge zunehmender Verwissenschaftlichung um 1900 auch erstmals die sogenannte „Degenerationstheorie“, die besagte, dass Alkohol das Erbgut schädige und somit die Chancen der „deutschen Rasse“ im evolutionären Kampf um das Dasein schmälere.¹³

Während des ersten Weltkrieges von 1914–1918 wurde Alkohol zur Mangelware, da Roggen, Gerste und Kartoffeln in erster Linie der Ernährung und erst dann „dem Trunk“ zugutekommen sollten. Die Akzeptanz alkoholgegenerischer Maßnahmen sei den Abstinenzvereinen zu verdanken, die „die schwierige Vor- und Werbearbeit für die segensreichen Kriegsmaßnahmen“ geleistet hätten.¹⁴ In den Kriegs- und in den darauffolgenden Jahren der Not ging der Alkoholmissbrauch stark zurück.

Im Jahr 1917 wurde das Kreuzbündnis erstmals offiziell als Fachorganisation des Deutschen Caritasverbandes genannt. In diesem Jahr wurde auch der Hoheneck-Verlag gegründet, in dem drei Verbandszeitschriften herausgegeben wurden: eine für alle Kreuzbündnis-Mitglieder (der „Volksfreund“, 1897-1941), jeweils eine Zeitschrift für Kinder und Jugendliche¹⁵ sowie die „Sobrietas-Blätter“, eine Zeitschrift des internationalen Priester-Abstinentenbundes, dessen Vorstandsmitglied u.a. Neumann war.¹⁶

Literatur:

- Abeler, Johannes, Müller-Brodes, Rainer: Projekt: Lieber Weniger, 31.07.2013: <http://www.ak-trinken.de/galerie/Textsammlung/kreuzbund.html>
- Brunold, Robin: Die Geschichte der deutschen Anti-Alkohol- und Abstinenzbewegung; <https://www.geschichte-lernen.net/geschichte-deutsche-anti-alkohol-und-abstinenzbewegung/> 2021
- Ewers: Trinker-Rettung und Aufklärung. Weggefährte 1 / 1994. S.22 ff
- Ewers, Hans Joachim: Lästige Konkurrenz. Weggefährte 3 / 4 1994, S. 32
- Hüllinghorst: Der Kampf ... beginnt aufs Neue. Trockenpresse Nr. 04. Aug./Sept. 2024, S. 15 - 17
- Ewers, Hans-Joachim: Kreuzbund-Chronik: Von der Nüchternheitsbewegung zum Selbsthilfverband
- Knievel, Wilfried: Kleine Kreuzbund-Chronik. In: Weggefährte 2, März/April 1996, 100 Jahre Kreuzbund
- Rudeck, Günter; Schmidt, Hans-Günther: Der Ausgangspunkt: Mäßigkeitsvereinigungen und Abstinenzverbände. In: Suchtkrankenhilfe in Deutschland. Geschichte. Strukturen. Perspektiven. Hg.: DHS. Lambertus 1997
- Weidmann, W.: 40 Jahre Kreuzbund, Sobrietas Nr. 3, Hoheneckverlag Berlin, 1936, S. 56 - 70
- Wolter, Heribert: Zur Geschichte der katholischen Suchtkrankenfürsorge. Archiv-Exemplar der Hoheneck-Zentrale, Hamm (ohne Erscheinungsjahr)

⁶ vgl.: Rudeck, Schmidt, 1997, S. 16

⁷ An anderer Stelle wird das Verbot für das Jahr 1892 angesetzt. (vgl.: <https://de.wikipedia.org/wiki/Guttempler>) vom 26.1.2026

⁸ vgl.: Ewers, Weggefährte 3 / 4, 1994, S. 32; an anderer Stelle wird das Jahr 1903 als Gründungsjahr des Vereins abstinenter Katholiken angegeben. (Weidmann, W. 1936, S. 58)

⁹ vgl.: Brunold, 2021, Hüllinghorst, 2024, S.17

¹⁰ Ewers, Kreuzbund-Chronik, S. 80 - 103

¹¹ vgl.: Brunold, 2021

¹² Vor allem sehr religiös geprägte Verbände haben sich offenbar zunächst schwergetan, neuere Erkenntnisse aus der Wissenschaft anzuerkennen. (vgl.: Abeler, Müller-Brodes, 2013)

¹³ vgl.: Brunold, 2021

¹⁴ Weidmann 1936, S. 62: Weidmann zitiert hier Professor Dr. Hitze aus dem Jahr 1917

¹⁵ vgl.: Knievel, 1996, S.18

¹⁶ vgl.: Wolters (ohne Erscheinungsjahr), S. 24 f

Das Älterwerden begleiten

Multiplikator*innen tauschen sich zur Psychologie des Alterns aus

von Marianne Holthaus



Thomas Scheider (3. von rechts) ist Nachfolger der bisherigen Arbeitsbereichsleiterin Margit Köttig (vorne rechts)

Vom 16. bis 19. April 2026 trafen sich 21 Multiplikator*innen aus 15 Diözesanverbänden zur diesjährigen Tagung des Arbeitsbereichs „Abstinente Älterwerden“ im KSI in Siegburg. Neben dem Austausch stand das Thema „Neue Psychologie des Alterns“ im Mittelpunkt. Fachliche Impulse erweiterten zum einen das Wissen über die verschiedenen Phasen und Dimensionen des Älterwerdens und ermöglichten zugleich die Selbstreflexion darüber.

Die Tagung begann am Donnerstagabend mit einer ausführlichen Vorstellungsrunde unter Leitung der Arbeitsbereichsleiterin Margit Köttig. Schnell wurde deutlich, dass sich der Arbeitsbereich im Umbruch befindet: Rund die Hälfte der Beauftragten war zum ersten oder zweiten Mal dabei. Diese Mischung aus Erfahrung und neuen Perspektiven prägte die gesamte Tagung positiv.

Am Freitag reflektierten die Teilnehmenden im Wechsel von Kleingruppen und Plenumsarbeit ihre Rolle, ihre aktuel-

len Projekte und die Herausforderungen im Rahmen ihres ehrenamtlichen Engagements. Deutlich wurde: Multiplikator*innen verstehen sich als wichtige Ansprechpersonen, Impulsgeber und Brückenbauer. Sie bringen Themen in die Diözesen ein und fördern die Teilhabe älterer Menschen. Dabei spielt die persönliche Ansprache eine zentrale Rolle. Digitale Formate sind wichtig, reichen aber allein nicht aus, um ältere Zielgruppen zu erreichen. Insgesamt wächst der Bedarf an Angeboten für ältere Menschen, insbesondere vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung. Viele Teilnehmende beschrieben ihr Engagement als sinnstiftend und persönlich bereichernd. Werte wie Wertschätzung, Offenheit und Teamfähigkeit prägen das Engagement der Multiplikator*innen. Selbstfürsorge ist wichtig, um langfristig engagiert bleiben zu können.

Der Samstag stand im Zeichen des Themenschwerpunkts zur „Neuen Psychologie des Alterns“: Altersprozesse finden mehrdimensional statt. Neben und

mit dem kalendarischen Alter spielen verschiedene Veränderungsprozesse eine Rolle, z.B. auf körperlicher Ebene, auf psychologisch-kognitiver Ebene sowie auf sozialer Ebene hinsichtlich der Veränderungen von familiären und gesellschaftlichen Rollen und Positionen.

Die Vielfalt unserer Gesellschaft spiegelt sich deutlich auch bei den Älteren wider. „Typische Alte“ gibt es nicht. Insgesamt leben wir länger und bleiben länger fit. Die Lebensphase der Jahre mit Behinderung wird im Alter zwischen ca. 65 und 80 Jahre im Vergleich zu früher kürzer. Jenseits von 80 oder 85 Jahren werden die Zeiten der Hilfebedürftigkeit eher länger. In der Regel fühlen sich die meisten älteren Menschen jünger als sie sind. Psychische Erkrankungen zeigen sich bei etwa einem Viertel von Menschen über 65 Jahren. In jüngeren Jahren ist diese Zahl keineswegs niedriger (Ausnahme: Demenz).

Die „Neue Alterspsychologie“ betont, dass alle Lebensphasen gleichermaßen

mit Gewinnen und Verlusten einhergehen, auch wenn Verluste im späteren Leben ansteigen. Es gehe darum, beides dauerhaft miteinander zu versöhnen und zugleich anzuerkennen, dass menschliche Entwicklung bis ins hohe Alter veränderbar, gestaltbar und trainierbar sei. Wichtig dafür sei vor allem ein zuträglich, lebensdienlicher Umgang mit körperlichen und psychischen Belastungen oder Einschränkungen sowie eine Wertschätzung von dem, was gelinge.

Erstaunlicherweise empfinden viele Menschen im Alter ein höheres Maß an Zufriedenheit als Jüngere. Das mag u.a. an der Erfahrung liegen, viele Herausforderungen im Leben schon gut bewältigt zu haben. Darüber hinaus werden positive Erfahrungen im Alter oft besser wahrgenommen als negative. Erstaunlich ist auch, dass sich Menschen über 70 häufig als weitgehend gesund bewerten, obwohl sie durchschnittlich drei bis vier Krankheitsdiagnosen haben. Viele Ältere fokussieren sich eben auf das, was noch gut gelingt. Gute Startbedingungen, z.B. gute sozioökonomische Bedingungen zu Beginn des Lebens, erleichtern es auch im Laufe des weiteren Lebens, stabilisierende Lebensbedingungen zu halten bzw. für sie zu sorgen. Dazu gehört u.a. ein tragfähiges soziales Netz, eine solide finanzielle Absicherung, ein höheres Gesundheitsbewusstsein u.a.

Die Multiplikator*innen haben sich mit Gestaltungsräumen des Älterwerdens

beschäftigt: Wichtig für die geistige Fitness sind lebenslange Bildung, ein bewegungsfreundlicher Lebensstil, soziale Kontakte und Teilhabe – Engagement für andere – sich „brauchen lassen“, anregende Freizeitinteressen und die Offenheit und Neugier, sich immer wieder Herausforderungen zu stellen. Besonders in der nachberuflichen Phase gilt es, Dinge zu beleben oder zu entdecken, die das Leben weiterhin als wertvoll erscheinen lassen – im Kleinen wie im Größeren...

Last not least gilt es, für defizitorientierte Altersbilder sensibel zu sein. Sie werden häufig als verletzend und diskriminierend empfunden und entsprechen nicht dem eigenen Erleben. Im Gegenteil: Das eigene Erleben des Älterwerdens fällt häufig positiv aus. Und das ist gut so: Eine positive Wahrnehmung auf das Älterwerden stärkt den älterwerdenden Menschen, sein Selbstvertrauen und seinen Gestaltungswillen – selbst dann, wenn die Gesundheit nachlässt und die Optionen weniger werden.

Die Teilnehmenden bestätigen, dass die Auseinandersetzung mit eigenen Lebenskrisen Reifungsprozesse angeregt und zu einem nachhaltigen persönlichen Wachstum beigetragen habe. Die Sucht-Selbsthilfe habe dabei eine zentrale Rolle gespielt: Sie bietet Raum für Austausch, Unterstützung und Entwicklung. Gleichwohl birgt die Suchterkrankung auch die Gefahr, daran zu zerbrechen bzw. zu scheitern. In Bezug auf die Rolle als Mul-

tiplikator*innen wurde deutlich, dass es wichtig ist, die Zielgruppe aktiv anzusprechen, zu ermutigen, Möglichkeiten sichtbar zu machen und Menschen auf ihrem Weg zu begleiten.

Die Multiplikatoren-Tagung 2026 wurde von den Teilnehmenden als sehr bereichernd und inspirierend erlebt. Sie bot Raum für fachlichen Austausch, persönliche Reflexion und gemeinschaftliches Erleben.

Ein herzliches Dankeschön zum Ende der Tagung galt Margit Köttig, die nach langen Jahren das Amt der ehrenamtlichen Arbeitsbereichsleitung aufgibt und von den Teilnehmenden herzlich verabschiedet wurde. Eine Woche nach der Tagung ist Thomas Scheider (DV Speyer) auf der Bundesdelegiertenversammlung zu ihrem Nachfolger gewählt worden.

Literatur:

Rüegger, Heinz: Lebenskunst des Alterns. Gerontologische und theologische Aspekte. Theologischer Verlag Zürich, 2023

Wahl, Hans-Werner: Die neue Psychologie des Alterns. Überraschende Erkenntnisse über unsere längste Lebensphase. München 2017

<https://www.7jahrelaenger.de/7jl/magazin/diese-7-klischees-ueber-aeltere-stimmen-nicht-mehr-54686>
(Link vom 26.1.2026)

Hybride Sitzung der Geschäftsführungen

Beim jährlichen Treffen der Geschäftsführungen am 7. März 2026 waren fünf Teilnehmende vor Ort in der Bundesgeschäftsstelle in Hamm und 15 waren digital zugeschaltet. Bundesgeschäftsführerin Dr. Daniela Ruf und Andrea Walter, zuständig für die Mitgliederverwaltung, informierten über aktuelle Themen wie Bei-

tragsformalitäten, Mitgliederzahlen und anstehende Projekte.

Die Teilnehmenden berichteten über die Situation ihrer jeweiligen Diözesanverbände einschließlich Mitgliederzahlen, Gruppenentwicklungen und Herausforderungen bei der Gewinnung neuer Mitglieder. Sie diskutierten auch über organisato-

rische Themen wie Mietverträge, Seminarkosten und Herausforderungen bei Änderungen der Geschäftsführungen.

Die nächste Geschäftsführersitzung wird im März 2027 in Präsenz in einem zentral gelegenen Tagungshaus als zweitägige Veranstaltung stattfinden.

„Neue Suchtmittel – neues Suchtverständnis?“

Das war der Titel der Multiplikatoren-Tagung des Arbeitsbereichs „Junger Kreuzbund“ vom 6. bis 8. März 2026 unter der Leitung von Maria Weber in Siegburg. Der Freitagabend stand für die Begrüßung und Vorstellung der neuen Multiplikator*innen sowie den Austausch über aktuelle Themen aus den Diözesanverbänden zur Verfügung.

Der Samstag stand ganz unter dem Motto des inhaltlichen Schwerpunktes: dem Erarbeiten eines „Suchtmittelkompasses“ (siehe Grafik unten). Dieser erlaubt es, die Wirkungsweise von Suchtmitteln auf einen Blick grob einordnen zu können und so erste Ideen über Konsumgründe und Strategien zur Veränderung des Konsumverhaltens entwickeln zu können. So macht es einen großen Unterschied, ob jemand Substanzen konsumiert, die eher beruhigend wirken, als z.B. aufputschende Mittel. Es wurde deutlich, dass manche Suchtmittel sich gar nicht genau einordnen lassen, da sie

z.T. von Person zu Person oder je nach Menge unterschiedlich wirken. Das ist z.B. auch bei Alkohol der Fall, der einerseits Euphorie erzeugt, aber in höheren Dosen einschläfernd wirkt.

Der Vorteil eines solchen Kompasses ist, dass man die verschiedenen Suchtmittel nicht alle im Detail kennen muss, sondern anhand der Position im Schaubild einschätzen kann, wie die Substanz wirkt. Auch gefährliche Kombinationen wie Alkohol und Beruhigungsmittel, die ihre Wirkung gegenseitig verstärken, lassen sich so schnell identifizieren, um gefährdete Personen entsprechend warnen zu können.

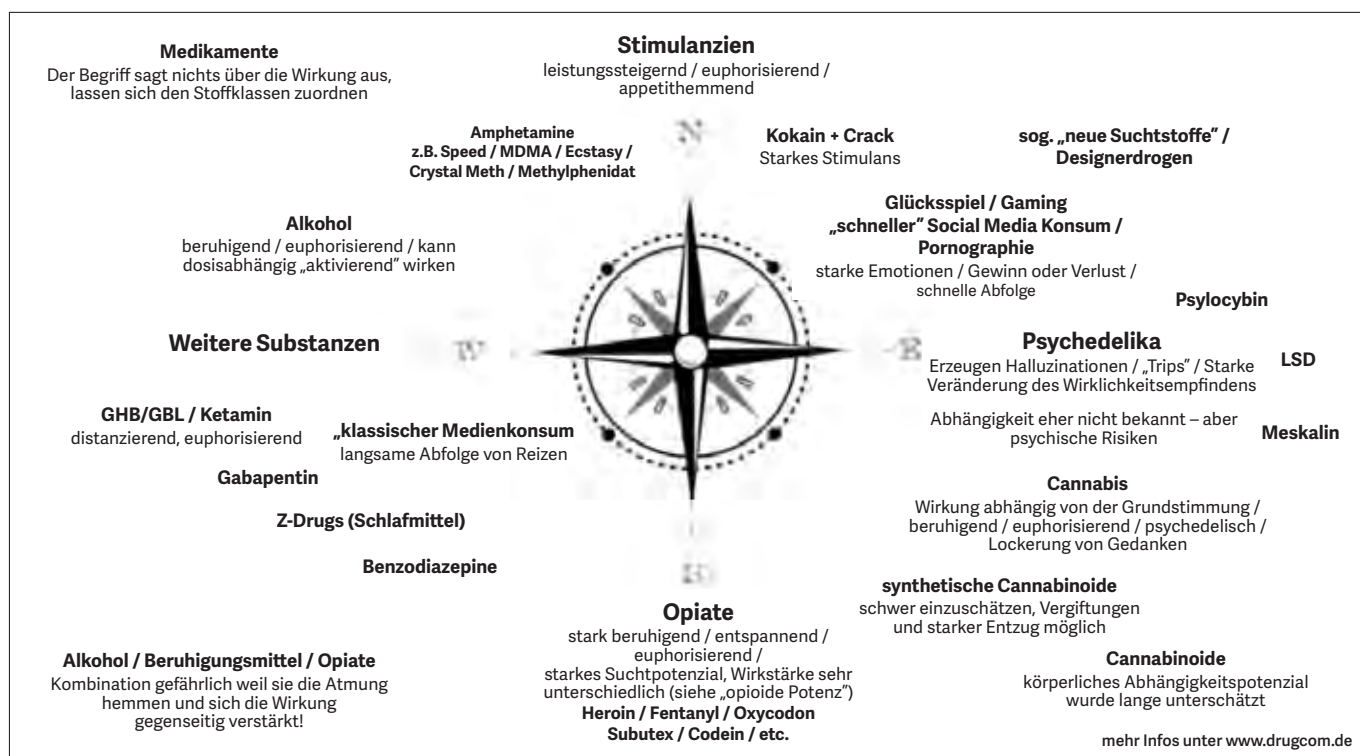
Bis zum Abendessen wurde rege über die Eigenschaften und Auswirkungen der verschiedenen Suchtmittel und den Umgang damit in der Selbsthilfe diskutiert. Dabei wurde der Kompass als hilfreiches Instrument erlebt, um eine schnelle Einordnung des Suchtverhaltens vornehmen zu können und Verständnis für die betref-

fende Person zu gewinnen. Es bietet sich daher an, das Modell in der Gruppe zu nutzen, insbesondere wenn es um den Konsum verschiedener Substanzen geht.

Der Samstagabend hatte noch einen besonderen Programmpunkt zu bieten: ein exklusives Konzert! Die Weggefährten Heinz Fichter und Peter Dahm waren mit „Sucht im Song“ ebenfalls in Siegburg und spielten quasi als Zugabe zum eigenen Tagesprogramm eine ganze Reihe unterschiedlicher Songs mit Gitarrenbegleitung, für die es am Ende tosenden Applaus gab. Vielen Dank nochmal!

Mit einer zusammenfassenden Diskussion über die Inhalte des Vortrags und ein paar kurzen Inputs zu weiteren Themen schlossen die Teilnehmenden die Tagung zufrieden ab und traten bei immer noch bestem Wetter die Heimreise an.

Fabian Schroer, Suchtreferent des Kreuzbund-Bundesverbandes



Erfahrungen austauschen, informieren und motivieren

Ein lebhaften Erfahrungsaustausch und Diskussionen gab es unter den 22 Teilnehmenden der Multiplikatoren-Tagung „Öffentlichkeitsarbeit“ vom 20. bis 22. März 2026 in Bamberg. Die Leitung, Detlev Vietz und Gunhild Ahmann, machte deutlich, wie wichtig eine abgestimmte und moderne Öffentlichkeitsarbeit für den Kreuzbund ist und dass möglichst viele sich daran beteiligen sollten.

Im Mittelpunkt der Tagung standen mehrere aktuelle Vorhaben und Projekte. So wird z.B. zurzeit die Internetseite des Bundesverbandes überarbeitet und nutzerfreundlicher sowie barrierefrei gestaltet.

Digitale Schulungen zur Klinikarbeit

Die Vorstellung der Sucht-Selbsthilfe in Einrichtungen der professionellen Suchthilfe ist ein wichtiger Teil der Öffentlichkeitsarbeit des Kreuzbundes. Unter der Überschrift „Selbsthilfe stellt sich vor“ ist eine kleine Schulungsreihe zur Klinikarbeit für alle Interessierten organisiert worden. Im ersten Teil am 29. April 2026 ging es vor allem um die Rahmenbedingungen und die Inhalte der Vorstellung. Dabei hat uns Dr. Thomas Polak unterstützt, Chefarzt der Fachklinik Weibersbrunn bei Aschaffenburg, einer Rehaklinik mit 60 Therapieplätzen für alkohol- und medikamentenabhängige Frauen und Männer. Beim zweiten Termin stand am 20. Mai 2026 die Person der „Vorsteller*innen“ im Vordergrund, ihre persönliche Motivation und ihre Haltung.

Projekt „Öffentlichkeitsarbeit“

Am 14. März 2026 ist das Projekt „Öffentlichkeitsarbeit“ mit einer hybriden Kick-Off-Veranstaltung in der Bundesgeschäftsstelle in Hamm an den Start gegangen. Das Projekt wird begleitet von der Werbeagentur Ahey aus Hamburg. Es wird finanziert von der BARMER, läuft bis Ende 2027 und setzt sich aus folgenden Teilen zusammen:



- interaktive Neugestaltung unserer Infostände, um mehr Besucher*innen anzuziehen und Gespräche zu fördern. Dazu werden unterschiedliche Ideen gesammelt, die vor Ort umgesetzt werden können. Dabei ist ein einheitliches Erscheinungsbild wichtig. Welche Elemente die Untergliederungen nutzen, hängt dann von der jeweiligen Veranstaltung (suchtspezifisch oder nicht) und von den örtlichen Gegebenheiten bzw. dem Platz ab.
- Maskottchen für den Kreuzbund: Die Werbeagentur hat dazu Vorschläge gemacht. Über die besten Ideen wird im Verband abgestimmt. Das Maskottchen soll für den Kreuzbund stehen und Identifikation fördern. Es soll in verschiedenen Kontexten, analog und digital, zum Einsatz kommen. Auch könnte es auf Reisen geschickt und an verschiedenen Orten fotografiert werden. Die Fotos sollen in sozialen Medien geteilt werden, um die Reichweite zu erhöhen.
- Selfie-Spot: Darunter versteht man einen Aufsteller oder eine Figur, vor die man sich stellen kann oder den Kopf durchstecken kann, um ein Foto zu machen.
- Überarbeitung, Aktualisierung und Druck des „Leitfadens zur Öffentlichkeitsarbeit“ aus dem Jahr 2021

Zu diesen Punkten sammelten die Teilnehmenden der Tagung viele Ideen, die

im Protokoll der Veranstaltung zusammengefasst sind. Einiges davon konnte direkt umgesetzt und ausprobiert werden, und zwar im Rahmen der „Aktionswoche Alkohol“ vom 13. bis 21. Juni 2026. Sie hatte das Motto „Entdecke, wie viel mehr in dir steckt – mit weniger oder ganz ohne Alkohol“ und knüpfte damit auch an aktuelle gesellschaftliche Trends an: Immer mehr Menschen in Deutschland entscheiden sich bewusst dafür, weniger oder gar keinen Alkohol zu trinken.

Soziale Medien

Weiteres Thema der Multiplikatoren-Tagung „Öffentlichkeitsarbeit“ war die Facebook-Seite des Kreuzbund-Bundesverbandes. Dabei sollen die DV stärker eingebunden werden. Damit sie möglichst unkompliziert Inhalte für Posts liefern können, hat G. Ahmann ein Formblatt für entsprechende Beiträge entwickelt.

Alle, die sich in der Öffentlichkeitsarbeit engagieren möchten und dazu Fragen haben, sind herzlich willkommen bei unseren monatlichen digitalen „Sprechstunden Öffentlichkeitsarbeit“. Die Einladungen werden jeweils wenige Tage vorher an die Multiplikator*innen aller Arbeitsbereiche und die Geschäftsstellen und Vorsitzenden der Diözesanverbände verschickt.

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit
Foto: Heinz Dengel*

Fragen und Antworten auf dem Katholikentag in Würzburg

„Ist auch geringer Alkoholkonsum gesundheitsschädlich?“ oder „Kann ich auch von freiverkäuflichen Schmerzmitteln abhängig werden?“ Diese und viele weitere Fragen sind den Besucher*innen des Kreuzbund-Infostandes vom 13. bis 17. Mai 2026 auf dem Katholikentag in Würzburg gestellt worden.

Dazu hatten wir ein Dreh- bzw. Quizrad an unserem Infostand auf der Kirchenmeile aufgebaut. Für richtige Antworten gab es kleine Geschenke, wie z.B. Jutetaschen, Brillenputztücher und Schlüsselanhänger. Kinder und Jugendliche hatten es v.a. auf Äpfel, Gummibärchen und Kugelschreiber abgesehen, davon haben wir etliche Kilo verschenkt. Jedenfalls haben sich viele Besucher*innen der Kirchenmeile für die Arbeit des Kreuzbundes interessiert und sich nach seinen Aufgaben erkundigt. An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank an aller Helfer am Infostand.

Insgesamt waren rund 70.000 Menschen auf Veranstaltungen des Katholikentages und auf der Kirchenmeile unterwegs – am Mainufer stellten ca. 300 Verbände und Vereine ihre Arbeit vor. Daran zeigte sich die Vielfalt des kirchlichen Lebens in Verbänden, diözesanen Laiengremien, Geistlichen Gemeinschaften, Orden, (Erz-)Bistümern und kirchlichen Institutionen und Initiativen. Auch zahlreiche Institutionen und Gruppierungen anderer christlicher Kirchen aus der Ar-



Caritas-Präsidentin Eva Maria Welskop-Deffaa (links) besucht den Infostand des Kreuzbundes

beitsgemeinschaft Christlicher Kirchen in Deutschland (ACK) waren anwesend. Die Kirchenmeile dokumentierte die gesamte Breite des Engagements, das Christ*innen in Kirche und Gesellschaft entfalten.

Daneben gab es zahlreiche spirituelle und kulturelle Angebote sowie Vortrags- und Diskussionsveranstaltungen mit hochrangigen Politikern wie Bundeskanzler Friedrich Merz und Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier.

„Als Auftrag an Christ*innen, nicht hinter Kirchentüren zu verschwinden,“ bezeichnete die Präsidentin des Zentralkomitees der deutschen Katholiken (ZdK), Dr. Irme Stetter-Karp, das Leitwort des 104. Deutschen Katholikentags. „Hab Mut, steh auf!“ Sie sagte zum Auftakt der Veranstaltung: „Wir müssen uns ein-

mischen! Eine Kirche, die sich zur Menschenwürde, zur Solidarität, zu konkretem Handeln bekennt, ist eine politische Kirche.“

Bischof Dr. Heiner Wilmer, Vorsitzender der Deutschen Bischofskonferenz, forderte dazu auf, Brücken zu bauen, um andere zu erreichen. Der Katholikentag lege ein unmissverständliches Bekenntnis zur Demokratie ab. „Wir als Kirche werden auch weiterhin unsere auf einer christlichen Wertebasis errungene Freiheit und Demokratie schützen, gegen alle Parolen, die uns anderes verheißen wollen.“

Gunhild Ahmann, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit / Pressemitteilung des 104. Deutschen Katholikentages vom 13. und 17. Mai 2026



Schreiben als Suchthelfer

Dass es sehr schwierig ist, sich aus den Fängen der Alkoholsucht zu befreien, ist hinlänglich bekannt. Es gibt viele Wege aus der Sucht. Mein Weg ist das Schreiben. Die Worte für meine Biografie waren die ersten, die ich zu Papier gebracht habe. In Zeiten des Umbruchs, vor meiner Alkoholsucht, habe ich Gedichte geschrieben. Nachdem ich meine Sucht bewältigt und mich gefestigt fühlte, dachte ich darüber nach, einen Roman zu schreiben. Aber da kamen die ersten Zweifel: Wird es gut genug? Verlässt mich nach einigen Seiten die Lust?

Da hilft nur eines: anfangen. Urlaube in Griechenland bildeten die Grundlage für mein Erstlingswerk. Nach den ersten Seiten hatte ich ordentlich Spaß, meinen Roman fertig zu schreiben. Im Hintergrund stand anfangs der Gedanke: „Du schreibst für dich“. Die Veröffentlichung kam erst an zweiter Stelle. Für mich war wichtig, dass ich ein Buch geschrieben habe, einen Liebesroman. Ich war mächtig stolz, als ich mein erstes Exemplar in den Händen hielt. Der Roman ist unter



Werner Scholz

dem Pseudonym Sharin Alina im Selbstverlag erschienen (s. unten).

Ich schreibe Gedichte, Kurzgeschichten (die auch länger sein können) und Romane. Dabei kann ich meiner Fantasie freien Lauf lassen. Schreiben befreit mich, und wenn ich so richtig im Flow bin, vergesse ich alles um mich herum. Ich kann, wenn ich möchte, meine eigene Suchtgeschichte darin einbinden.

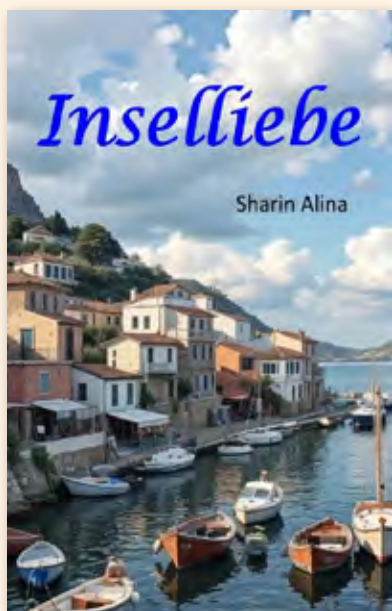
Und ja, Schreiben kann auch zu einer Sucht werden. Schließlich bindet das Schreiben Zeit, Zeit, die ich sonst mit anderen Dingen verbracht hätte. Wenn der Partner mit eingebunden ist in den Schreibprozess, umso besser. Aktive Mit Hilfe des Partners ist eine schöne Sache. Oder der Partner räumt dem Schreiben die Zeit ein, weil er weiß, dass es helfen kann, die wie auch immer geartete Sucht zu überwinden.

Bei mir ist es so, dass meine Frau mir die Zeit zum Schreiben einräumt. Anschließend ist meine Familie zum Testlesen engagiert. Also ran ans Werk! Es muss nicht gleich ein ganzer Roman sein. Kurzgeschichten eignen sich hervorragend. Das Thema ist völlig egal, einfach schreiben.

Mein zweiter Roman liegt in der Warteschlange, vollendet zu werden. Er spielt in Venedig, meiner Lieblingsstadt.

Werner Scholz, Kreuzbund Hildesheim,
E-Mail: werner_scholz@msn.com

B U C H T I P P



Sharin Alina

Inselliebe

276 Seiten, 12,99 €
ISBN 978-3-565-02477-3
epubli Verlag, Berlin 2025

Zum Inhalt:

Der Schriftsteller Marcus Fischer kommt einmal im Jahr auf eine kleine griechische Insel. Dort hat er Ruhe und Muße, seine Romane zu entwickeln und zu schreiben. In dem kleinen Fischerdorf mit einem Hafen findet er Gefallen an Nephele, die einen Buchladen betreibt. Durch gemeinsame Buchbesprechungen nähern sich die beiden an.

Nephele ist sofort verliebt in Marcus, doch Marcus hängt immer noch an seiner ersten Liebe Monica. Er weiß nicht, dass Monica und ihr Mann auch auf der Insel Urlaub machen. Als sich Marcus und Monica zufällig begegnen, wird es schwierig. Finden sie wieder zusammen oder kann Nephele ihren geliebten Marcus für sich gewinnen?

Zum Autor:

Werner Scholz (Jhrg. 1946) stammt aus Lenggries in Oberbayern. Er machte eine Berufsausbildung als Installateur und absolvierte seinen Wehrdienst beim Bundesgrenzschutz. Sein weiterer Lebensweg wurde von der Firma Blaupunkt bestimmt. Er lebt mit seiner Frau in Hildesheim.

Sucht nimmt den Genuss

Mit allen Sinnen die Welt wahrnehmen – das bedeutet für Artur Baumgardt (61) aus Aachen Genuss. Der Tischlermeister besucht seit zehn Jahren seine Kreuzbund-Gruppe und hatte bereits verschiedene Funktionen im Kreuzbund-Diözesanverband Aachen. Im November 2025 ist er dort zum Vorsitzenden gewählt worden. Gunhild Ahmann hat sich mit ihm über seine Vorstellung von Genuss unterhalten.

WEGGEFÄHRTE: Was bedeutet für Dich Genuss? Nenne mir drei Deiner liebsten Genussmomente.

Artur Baumgardt: Genuss bedeutet für mich, im Hier und Jetzt zu sein, mir meiner Sinne bewusst zu sein. Dazu gehört nicht nur das Essen, sondern auch Gerichte zu überlegen, einzukaufen, Produkte zu vergleichen, das Essen zuzubereiten, also die Nahrungsmittel anfassen, riechen und schmecken.

Ein zweiter Genussmoment ist für mich der Aufenthalt in der Natur mit meinem Hund. Ich genieße die Ruhe, höre die Vögel und andere Tiere, rieche den leicht modrigen Wald, spüre den Wind in den Bäumen – da bin ich ganz bei mir.

Auch Literatur und Musik kann ich genießen, manche Lieder erinnern mich an schöne Momente in der Jugend oder an die erste Freundin. Ich sitze auch gern im Aachener Dom, trotz der vielen Besucher*innen bin ich dort ungestört und kann meine Gedanken fließen lassen.

Warum ist es gerade für suchtkranke Menschen wichtig, wieder zu genießen?

Die Sucht nimmt uns den Genuss, sie lässt uns nicht wirklich genießen, son-



Arthur Baumgardt

dern gaukelt uns nur Genuss vor. Wenn wir dieses Trugbild erkennen, ist es meistens schon zu spät, dann stecken wir schon in den Zwängen der Abhängigkeit. Suchtkranke Menschen müssen ja wieder lernen, den vermeintlichen Genuss nicht in ihrem Suchtmittel zu suchen, sondern in möglichst unschädlichen Dingen und Beschäftigungen.

Wie hast Du nach Deiner akuten Suchtzeit gelernt, wieder zu genießen? Hat die Sucht-Selbsthilfe dabei eine Rolle gespielt?

Genuss bedeutet für mich Trockenheit, Selbstbestimmtheit und Freiheit, also nicht mehr Sklave der Suchterkrankung zu sein. Das war ein längerer Prozess, der sehr viel Vorsicht und Achtsamkeit gebraucht hat, es hat eine Zeit lang gedauert, bis ich den Respekt vor mir selbst zurückgewonnen habe.

Am Anfang habe ich auf alles verzichtet, was mich an die Sucht erinnert hat, z.B. verschiedene Getränke, Essen mit Alkohol. Aus Versehen habe ich einmal ein Eis mit Eierlikör gegessen. Ein Kreuzbund-Freund, der den Alkohol gerochen hatte, hat mir dann gesagt, ich solle nach Hause gehen, mir einen Tee machen und mich ins Bett legen und ehrlich die Frage be-



antworten, ob ich nur ein Eis essen wollte oder ob es mir um den Alkohol im Eis ging.

Das gehört nach meinen Erfahrungen zu den Reizthemen in der Sucht-Selbsthilfe, jeder muss für sich selbst beantworten, wie er oder sie mit Alkohol im Essen, Weinbrandessig oder alkoholfreiem Bier umgeht. Für einige kann das der Wiedereinstieg in die Sucht bedeuten, das ist aber nicht grundsätzlich bei allen so. Darüber haben wir auch in meiner Gruppe gesprochen. Dort kann ich alle möglichen Fragen stellen, die Antworten – ob Zustimmung oder Kritik – geben mir Orientierung.

Welche Momente im Alltag empfindest Du heute als genussvoll, die früher vielleicht von Deinem Suchtmittelkonsum überlagert waren?

Als ich nass war und die Sucht mich im Griff hatte, habe ich keinen Genuss empfunden. Erst durch die Abstinenz hat sich ein wahrhaftes Wohlfühlgefühl eingestellt, seitdem sind meine Sinne geschärft. Ein banales Beispiel sind Filme: In meiner nassen Zeit habe ich das Ende des Films oft gar nicht mitbekommen und wundere mich jetzt manchmal darüber, wie der Film ausgeht.

Ich bin wieder Herr meiner selbst, bin wahrhaftig, zuverlässig und halte Verabredungen ein. Ich habe wieder Respekt

vor mir selbst, übernehme Verantwortung – z.B. im Kreuzbund – werde ernst genommen, kann für meine Überzeugungen eintreten und bekomme auch entsprechende Rückmeldungen von meiner Umgebung. Auch das ist ein Genuss.

Wie gelingt es Dir, Raum für gesunden Genuss in Deinem Alltag zu schaffen? Was hindert Dich manchmal daran, genießen zu können?

Voraussetzung für Genuss ist es, im Hier und Jetzt zu sein. Das wird behindert, wenn sich dringliche Dinge in den Fokus drängen, die unbedingte Aufmerksamkeit brauchen, z.B. alltägliche Aufgaben,

die erledigt werden müssen. Das hält mich manchmal vom Genuss ab. Aber das Leben erfordert es nun mal, Dinge zu erledigen, die nicht immer mit Spaß verbunden sind. Das ist so ähnlich wie mit dem Glück, man kann einfach nicht ständig glücklich sein.

Wo liegen Deiner Erfahrung nach die Grenzen zwischen Genuss, Maßlosigkeit und süchtigem Verhalten?

Die Grenze zwischen Genuss, Maßlosigkeit und abhängigem Verhalten liegt im Kontrollverlust, und diese Grenze ist fließend. Vieles, was mit Genuss verbunden ist, hat ein gewisses Suchtpoten-

zial, z.B. Essen und Sport. Die Menge macht den Unterschied und der Kontrollverlust.

Ich glaube, es gibt Menschen, die eher zu suchtartigem Verhalten neigen, z.B. traumatisierte Menschen und Menschen mit einer bestimmten genetischen Disposition. Andere geraten über ihre Gewohnheiten in die Abhängigkeit. Wiederum andere trinken zwar regelmäßig Alkohol, entwickeln aber keine Suchterkrankung und können auch problemlos von heute auf morgen auf den Alkohol verzichten. Für alle gilt, achtsam mit sich selbst zu sein.

Ein Netzwerk an Sinnen

Gutes Sehen und Hören sind für die gesamte Wahrnehmung sehr wichtig, unsere Sinne sind aber ein Netzwerk. Für die Verarbeitung der verschiedenen Reize unserer Umgebung sind auch das Riechen und Schmecken sehr bedeutsam. Das sagt Dr. Susanne Weise, HNO-Ärztin in Weiterbildung und Clinician Scientist am Universitätsklinikum Dresden. Sie hat am Interdisziplinären Zentrum für Riechen und Schmecken promoviert und ist an mehreren Forschungsprojekten beteiligt. Gunhild Ahmann hat sich mit ihr über das Riechen und Schmecken unterhalten.

WEGGEFÄHRTE: Wie beeinflussen Riechen und Schmecken unser Wohlbefinden – v.a. Gerüche können ja lebhaftere Erinnerungen wachrufen ...

Dr. Susanne Weise: Riechen und Schmecken beeinflussen unser Wohlbefinden viel stärker, als uns im Alltag meist bewusst ist. Unser Geruchssinn ermöglicht es uns, das Essen und Trinken zu genießen. Dabei sind Riechen und Schmecken eng miteinander verknüpft, sodass beide Sinnesqualitäten im Alltag manchmal schwer voneinander zu unterscheiden sind. Während die Grundgeschmacks-



Dr. Susanne Weise

richtungen wie süß, sauer, salzig, bitter und umami über die Zunge wahrgenommen werden, erfolgt das Riechen sowohl orthonasal über die Nase (z. B. beim Riechen an einer Blume) als auch retronasal über den Rachen beim Essen – letzteres ist entscheidend für den Genuss beim Essen. Daher sind wir streng genommen eher „Feinriecher“ als „Feinschmecker“. Zudem erfüllen das Riechen und Schmecken auch wichtige Schutzfunktionen – etwa beim Erkennen verdorbener Lebensmittel oder gefährlicher Stoffe wie Rauch oder Gas.

Gleichzeitig spielt das Riechen eine zentrale Rolle in unserem sozialen Leben. Schon unmittelbar nach der Geburt erkennen Babys ihre Mutter am Geruch, und auch umgekehrt. Gerüche können unbewusst zwischenmenschliche Wahrnehmung und Sympathie beeinflussen. Auch bei der Partnerwahl scheinen Geruchssignale eine Rolle zu spielen: Studien legen nahe, dass Menschen unbewusst eher Partner bevorzugen, die sich genetisch – insbesondere im Bereich des Immunsystems – von ihnen unterscheiden. Dadurch könnte eine größere genetische Vielfalt bei Nachkommen begünstigt werden. Natürlich basiert Sympathie oder Antipathie nicht allein auf Geruch, aber Geruchseindrücke tragen subtil zur sozialen Wahrnehmung bei.

Besonders eng verbunden ist der Geruchssinn mit unseren Emotionen und unserem Gedächtnis. Anders als andere Sinneseindrücke werden Gerüche direkt in Hirnregionen verarbeitet, die für Emotionen und Erinnerungen zuständig sind, unter anderem im limbischen System und im Hippocampus. Deshalb können Düfte sehr plötzlich intensive Erinnerungen und Gefühle auslösen – etwa wenn

IM BLICKPUNKT

Zimtduft sofort Weihnachtsstimmung hervorruft. Dieses Phänomen bezeichnet man auch als „Proust-Effekt“.

Woran liegt es, dass Geruchs- und Geschmackssinn so unterschiedlich ausgeprägt sind bei den Menschen?

Die Unterschiede im Riech- und Schmeckvermögen zwischen den Menschen lassen sich durch ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren erklären, darunter genetische Aspekte, Geschlecht, Alter, Umwelteinflüsse sowie der allgemeine Gesundheitszustand.

Wie gut jemand riechen kann, ist zum einen genetisch bedingt. Es gibt ca. 400 mögliche Duft-Rezeptortypen, deren Kombination individuell variiert. Dadurch können manchen Menschen aufgrund fehlender Rezeptoren bestimmte Düfte gar nicht wahrnehmen, welches als spezifische Anosmie bezeichnet wird.

Im Mittel können Frauen besser riechen als Männer, und im Alter wird das Riechvermögen meistens schlechter. Auch die Exposition gegenüber Giftstoffen in der Umwelt kann das Riechvermögen beeinträchtigen. Ebenso Erkrankungen wie chronische Entzündungen der Nase und Nasennebenhöhlen, neurodegenerative Erkrankungen wie z.B. Parkinson oder Demenz sowie systemische Erkrankungen wie z.B. Niereninsuffizienz können zu einer Verschlechterung des Riechvermögens führen. Eine genaue Beurteilung der zugrundeliegenden Erkrankung und deren Therapie ist daher entscheidend.

Der Geruchssinn kann durch gezieltes Riechtraining verbessert werden, da das olfaktorische System eine gewisse neuronale Plastizität besitzt. Dabei riecht man über 4-6 Monate zwei Mal täglich an vier verschiedenen Düften – immer den gleichen Düften (z.B. Rose, Eukalyptus, Nelke, Zitrone) – und zwar jeweils 30 Sekunden. Dadurch entstehen neue Rezeptorzellen auf der Riechschleimhaut und auch die Vernetzung der am Riechen beteiligten Hirnstrukturen wird verbessert.

Wir können nur fünf Grundgeschmacksrichtungen unterscheiden: süß, salzig, sauer, bitter und umami (würzig). Ist unsere Vorliebe für Süßes und die Abneigung gegen Bitteres angeboren? Lässt sich das ändern?

Ja, es ist tatsächlich so, dass schon Babys eine Präferenz für süßen Geschmack haben, auch die Abneigung gegen Bitteres ist schon ganz früh in der Entwicklung festzustellen. Die biologische Relevanz liegt wohl darin, dass der süße Geschmack kohlenhydratreiche Nahrung als wichtigen Energieträger anzeigen kann, während bitterer Geschmack eher auf Giftstoffe hinweist. Es gibt aber auch Menschen mit einer genetischen Variation, die eine erhöhte Empfindlichkeit von Bitterrezeptoren haben, also „Supertaster“ für Bitterstoffe. Durch Lernen und Gewöhnung können wir unsere Vorlieben verändern, irgendwann mögen wir dann z.B. auch bitteren Rucola.

Die Menschen auf verschiedenen Kontinenten stimmen nicht unbedingt darin überein, was gut und was schlecht riecht und schmeckt. Woran liegt das?

Die Unterschiede, was Menschen als angenehm oder unangenehm riechend und schmeckend empfinden, lassen sich durch genetische Faktoren sowie durch soziokulturelle Prägung erklären. Genetische Unterschiede in der Geruchs- und Geschmackswahrnehmung wurden bereits angesprochen und führen dazu, dass Reize unterschiedlich wahrgenommen werden. Aber auch Lernprozesse und kulturelle Einflüsse spielen eine entscheidende Rolle, so werden z.B. Ekel und auch Vorlieben u.a. durch frühkindliche Erfahrungen geprägt. Aktuelle weltweit durchgeführte Studien zeigen dennoch, dass es in der grundlegenden Bewertung von Gerüchen viele Gemeinsamkeiten gibt, bei z.T. bestehenden Unterschieden in der wahrgenommenen Intensität.

Woran liegt es, wenn Menschen ihren Geruchs- und Geschmackssinn verlieren? Kann die Ursache eine Depression oder eine Suchterkrankung sein?

Ungefähr 20 Prozent der Bevölkerung haben Riechstörungen, fünf Prozent kön-

nen gar nicht riechen. Die häufigste Ursache ist das Alter, gefolgt von Entzündungen in der Nase und den Nasennebenhöhlen, Infektionen in den Atemwegen, Unfällen mit Schädelhirntraumata, neurodegenerative Erkrankungen wie Parkinson oder Alzheimer, und selten sind Riechstörungen auch angeboren.

Auch bei Depressionen oder Suchterkrankungen wie Alkoholabhängigkeit können Riechstörungen auftreten. Umgekehrt sind Riechstörungen aber auch mit einem erhöhten Risiko für Depressionen verbunden.

Verlieren betroffene Menschen an Genussfähigkeit und Lebensqualität? Wie können sie diese zurückgewinnen?

Der Verlust von Riech- und/oder Schmeckvermögen kann die Lebensqualität beeinträchtigen. Betroffene berichten häufig über eine eingeschränkte Freude beim Essen. Zudem besteht ein erhöhtes Risiko, an einer Depression zu erkranken sowie für Gefahren im Alltag, etwa durch das Nicht-Erkennen von verdorbenen Lebensmitteln oder Rauch. Wichtig ist daher die Aufklärung der Patienten und die Kompensation im Alltag, z. B. durch Rauchmelder, das konsequente Prüfen von Haltbarkeitsdaten oder die Unterstützung durch andere Personen als „Referenznasen“. Zur Verbesserung kann ein strukturiertes Riechtraining beitragen, wie oben beschrieben. Zusätzlich lässt sich der Genuss beim Essen durch andere sensorische Reize steigern, etwa durch unterschiedliche Texturen, Temperaturen sowie den gezielten Einsatz von Gewürzen, Schärfe oder anderen Geschmacksreizen.

Weitere Informationen:

Dr. med. Susanne Weise
Ärztin in Weiterbildung,
Clinician Scientist
Klinik und Poliklinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde
Universitätsklinikum Dresden
Fetscherstr. 74, 01307 Dresden
Tel. 0351 / 458-19856
E-Mail: susanne.weise@ukdd.de
www.orl-dresden.de

Genussvolles Wandern

Beim Wandern erlebe ich Genuss auf zwei recht unterschiedliche Arten. Wenn ich mit einer Gruppe unterwegs bin, meist in alpinem Gelände, dann geht es um gemeinsames Unterwegssein, um Absprachen, um Vertrauen. Der Weg wird geteilt, genauso wie die Pausen, die Anstrengung und manchmal auch das Schweigen. Der Genuss liegt hier weniger im Rückzug als in diesem stillen Miteinander, das sich beim Gehen ganz von selbst ergibt.

Anders ist es, wenn ich allein unterwegs bin. Auf kürzeren Touren, bei mir in der Fränkischen Schweiz oder an Flüssen entlang, gibt es niemanden, mit dem ich mich abstimmen muss. Tempo, Pausen, Richtung – alles entsteht aus dem Moment heraus. Es wird ruhiger, äußerlich wie innerlich. Ich nehme Dinge anders wahr, genauer vielleicht, und vieles bekommt ein anderes Gewicht.

Beides hat seinen eigenen Reiz, und beides hat für mich mit Genuss zu tun. Nicht als etwas, das ich planen oder herstellen könnte, sondern als etwas, das sich einstellt – je nachdem, wie ich unterwegs bin.

Der amerikanische Schriftsteller Henry David Thoreau hat einmal sinngemäß beschrieben, dass er nur dann wirklich unterwegs ist, wenn er wandernd alles andere hinter sich lassen kann. Dieser Gedanke passt erstaunlich gut zu meiner Art zu wandern: Es geht nicht darum, möglichst viel zu sehen oder ein Ziel schnell zu erreichen, sondern darum, so lange zu gehen, bis der Kopf stiller wird, bis sich jede einzelne Körperfaser meldet – nicht wegen der Anstrengung, sondern wegen einer inneren Ruhe – und das, was um mich herum ist, wieder mehr Raum bekommt.

Vielleicht liegt genau darin der Kern des Genusses beim Wandern. Nicht im Besonderen, sondern im Einfachen. Nicht im Ziel, sondern im Unterwegssein.



Friedrich Meyer unterwegs in den Bergen

Es sind oft die unscheinbaren Situationen, in denen sich dieser Genuss zeigt. Momente, die ich nicht planen kann und die mir gerade deshalb im Gedächtnis

bleiben. Manchmal reicht es, sich unterwegs einfach ins Gras zu legen und den Blick in den Himmel zu richten. Wolken ziehen langsam vorbei, verändern ihre Form, lösen sich auf. Für eine Weile gibt es nichts weiter zu tun, als ihnen dabei zuzusehen.

An anderer Stelle ist es nur ein einzelner Sonnenstrahl, der durch das Blätterdach fällt. Nichts Spektakuläres, und doch bleibt der Blick daran hängen, weil sich für einen kurzen Moment Licht und Umgebung genauso fügen, dass es auffällt.

Besonders intensiv wird es oft an Flüssen und Bächen. Das gleichmäßige Geräusch des Wassers, die Pflanzen am Ufer, das Summen und Flirren der Insekten – alles wirkt in sich stimmig, ohne dass man es erklären müsste.

Und dann gibt es diese seltenen Augenblicke, in denen man kurz innehält, ohne genau zu wissen warum. Vielleicht ist es

IM BLICKPUNKT



Heiter durch die Cevennen in Frankreich

ein weiter Blick, vielleicht ein unerwarteter Eindruck – für einen Moment bleibt der Atem stehen, einfach aus Staunen.

Am Ende eines Tages kann auch eine einfache Unterkunft Teil dieses Genusses sein. Ein Ort, an dem man ankommt, die Schuhe auszieht, zur Ruhe kommt,

ein warmes Essen. Mehr braucht es oft nicht.

Im Moment bin ich mit zwei lieben Menschen für drei Wochen in den Cevennen und den Tarn-Schluchten im französischen Zentralmassiv auf Wanderschaft. Das Miteinander, die herrlichen Land-

schaften, die freundlichen Menschen, unsere Gastgeber und das Essen: ein Genuss, wie er kaum zu überbieten ist.

Wandern und Essen wie Gott in Frankreich.

Friedrich Meyer, DV Bamberg

Zeit und Muße genießen

Hannelore Seitz (75) aus Speyer besucht schon seit Jahrzehnten ihre Kreuzbund-Gruppe. Außerdem ist sie Beauftragte des Arbeitsbereichs Frauen- und Männerarbeit/Gender im DV Speyer. In dieser Funktion organisiert die frühere Bankkauffrau jedes Jahr ein Frauenseminar. Es macht ihr Spaß, und die Dankbarkeit der Frauen berührt sie. Auch die Wertschätzung, die ihr entgegengebracht wird, empfindet sie als Genuss.



Hannelore und Dieter Seitz

Weitere Genussmomente erlebt sie in der Natur, v.a. in ihrem eigenen Garten, bei gutem Essen in schönem Ambiente oder mit Musik – von Klassik bis Rock und Pop. Das lenkt sie von ihrem großen Verlust ab, denn ihr Mann Dieter ist im Juni 2025 im Alter von 76 Jahren verstorben.

Die beiden kannten sich schon seit der Kindheit, ihre Eltern waren befreundet. In der Familie ihres Mannes gab es keine suchtkranken Angehörigen, erzählt Hannelore. Seine Alkoholabhängigkeit entwickelte sich nach einem schweren Unfall, der mit mehreren Hauttransplantationen verbunden war. Gegen die Schmerzen bekam Dieter zuerst Morphin, und später griff er zum Alkohol. Nach mehreren Therapien in einer Suchtklinik folgte er schließlich der Empfehlung eines Therapeuten und besuchte eine Kreuzbund-Gruppe – und Hannelore begleitete ihn.

Beide mussten wieder lernen zu genießen. „Als ich mit meinem suchtkranken Mann zusammenlebte, hatte ich überhaupt keinen Sinn für Genuss“, erinnert sie sich. Sie fühlte sich verunsichert und wusste nicht, wie sie sich gegenüber ihrem Mann verhalten sollte. Durfte sie zu Hause im Beisein ihres Mannes noch ein Glas Wein trinken? War es richtig, den Alkohol möglichst komplett aus dem Haushalt zu verbannen? In der akuten Suchtphase ging es zunächst darum, die schlimmsten Folgen der Suchterkrankung für die Familie und den Arbeitsplatz zu verhindern.

Die Kreuzbund-Gruppe hat eine wichtige Rolle dabei gespielt, das Vertrauen in der Partnerschaft wiederherzustellen und das Schamgefühl zu überwinden, das war ein längerer Prozess. Zu einigen Gruppenmitgliedern sind echte Freundschaften entstanden. Ihren Mann hat sie nicht als „militanten Abhängigen“ erlebt, damit meint sie alkoholabhängige Menschen, die es strikt ablehnen, aus einem

Sekt- oder Bierglas zu trinken. Er hatte ein entspannteres Verhältnis zu diesem Thema, war aber immer wachsam. Hannelore trinkt bis heute nur ganz selten Alkohol, sie greift lieber zu Wasser, Apfelsaft und Bitter Lemon.

Sie glaubt nicht, dass es genetisch bedingte „Suchtpersönlichkeiten“ gibt, die von vornherein zu süchtigem Verhalten neigen. Es sind eher ungesunde Verhaltensmuster und Gewohnheiten in der Familie, die an die Heranwachsenden weitergegeben werden. Hinzu kommen Konsumzwänge sowie die ständige Verfügbarkeit von Suchtmitteln wie Alkohol und ungesunden Lebensmitteln wie Süßigkeiten oder Cola.

Ihre Berufstätigkeit und die anschließende Zeit als gesetzliche Berufsbetreuerin hat sie viele Jahre nach der Altersteilzeit gerne ausgeübt, obwohl diese Tätigkeit sehr fordernd sein konnte. Jetzt kann sie es genießen, mehr persönliche Freiheit und mehr Zeit für andere Dinge und sich selbst zu haben. „Manchmal sitze ich einfach da und beobachte die Vögel, es ist sehr entspannend, die Natur um uns herum bewusst wahrzunehmen“. Nach dem Tod ihres Mannes musste sie lernen, auch allein zu genießen, das fällt ihr manchmal schwer, wenn die Traurigkeit sie daran hindert. Doch sie scheut sich nicht, Neues auszuprobieren, z.B. eine Gruppenreise nach Skandinavien. Und sie ist dankbar für viele schöne Erlebnisse in ihrem Leben und gespannt darauf, was noch kommt!

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:

Eichstätt

Petra Biller Ingolstadt - Frauengruppe
Sascha Herkommer Pfaffenhofen

Freiburg

Susanne Bunsch Karlsruhe 3 - Frauengruppe

Köln

Hans-Jürgen Bongartz Wülfrath
Uwe Erger Düsseldorf-Derendorf
Ulrich Voßenkaul Köln-Innenstadt/SKM

Mainz

Renate Groß Bingen 6

Würzburg

Wolfgang Dietz Kitzingen 3

DV Fulda

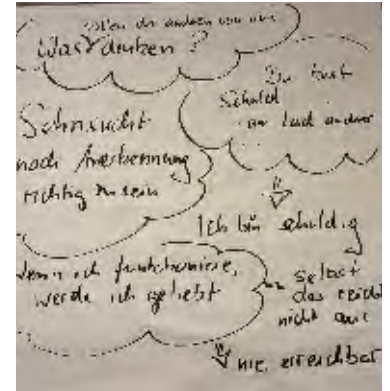
Ein Tag der Begegnung und Selbstfürsorge

Am Samstag, 28. März 2026 trafen sich 18 Frauen aus verschiedenen Gruppen des Kreuzbund-Diözesanverbandes Fulda zum alljährlichen Frauenbegegnungstag in Fulda. Unter der einfühlsamen Leitung der Sozialpädagogin und Supervisorin Kirsten Anritter stand der Tag unter der Überschrift „Heute dreht sich alles um uns selbst“. Gleich zu Beginn wurde ein Gedanke spürbar, der durch den ganzen Tag trug: „Gönne dich dir selbst ... sei wie für alle anderen auch für dich selbst da.“

Im Verlauf des Vormittags entstand schnell eine offene und vertrauensvolle Atmosphäre, in der ehrlicher Austausch und persönliche Reflexion möglich wurden. Viele Frauen erkannten sich in den Ursachen für ein schlechtes Gewissen wieder: die Sorge, was andere denken könnten, der Wunsch nach Anerkennung und das Gefühl, „richtig sein zu müssen“.

Ein Satz blieb dabei besonders hängen: „Wenn ihr ja sagt, seht euch nicht nach einem Nein“

Gemeinsam wurde erarbeitet, wie wichtig Selbstfürsorge im Alltag ist. Begriffe wie Selbstliebe, Selbstwert, Vertrauen und bewusste Wahrnehmung wurden mit Leben gefüllt. Besonders wertvoll waren die praktischen Impulse: die eigenen Grenzen erkennen und achten, „Nein“ sagen dürfen – ohne Schuldgefühle, für sich selbst eintreten, Gefühle ausdrücken sowie Hilfe annehmen und auch einfordern.



Gleichzeitig wurde deutlich, warum Veränderung oft schwerfällt – etwa durch Unsicherheit, Angst vor Kritik oder das Verlassen der gewohnten Komfortzone. Gerade dieser ehrliche Austausch machte den Tag für viele besonders berührend und stärkend.

Zur Mittagszeit gab es ein liebevoll zusammengestelltes Buffet. Jede hatte etwas mitgebracht, und so wurde gemeinsam geteilt, genossen und gelacht: Herzhaftes und Süßes, Salate, Aufstriche, Brot und Kuchen – all das trug nicht nur zum leiblichen Wohl bei, sondern auch zu einem starken Gefühl von Gemeinschaft und Verbundenheit.

Am Nachmittag wurde das Thema weiter vertieft, bevor der Tag bei Kaffee, Kuchen und vielen guten Gesprächen in einer warmen und offenen Atmosphäre ausklang.



Der Frauenbegegnungstag ist schon lange ein fester Bestandteil der Bildungsarbeit im DV Fulda. Er wurde von allen Teilnehmerinnen als stärkend, berührend und sehr wertvoll erlebt – ein Tag, der noch lange nachwirkt und Mut macht, sich selbst im Alltag achtsam zu begegnen.

Barbara Schmeer, Kreuzbund-Gruppe Fulda 11

KB Brögern / KB Hamburg Bergedorf

Sucht auf dem Land und in der Stadt

Während eines längeren Aufenthalts im BG Klinikum Hamburg hatte ich 2022 Kontakt zu einer Kreuzbund-Gruppe in Hamburg. So hat es sich ergeben, dass ich die Gruppe Hamburg Bergedorf über einen Zeitraum von 14 Wochen besucht habe. Bis heute bestehen zur Gruppe freundschaftliche Verbindungen, die mich auf die Idee zu einem gemeinsamen Seminar gebracht haben. Das Thema lautete „Sucht auf dem Land – Sucht in der Großstadt.“

Ziel des Austauschs war die Vermittlung von Wissen und persönlichen Eindrücken in Bezug auf illegale Suchtmittel, um in den Kreuzbund-Gruppen die Scheu davor abzubauen.

Die kulturellen und infrastrukturellen Unterschiede zwischen Stadt und Land sind bekannt und meist kaum zu übersehen. Gut ausgebautes Medizin- und ÖPNV-Netz in der Stadt kollidiert beispielsweise mit fehlenden Streckennetzen und Ärztemangel auf dem Lande. Eine verborgene Alkoholabhängigkeit trifft auf eine sichtbare Drogenszene...

Aber wie sichtbar (er-)leben suchtkranke Menschen, insbesondere Konsumenten illegaler Substanzen, ihre Sucht in einer Großstadt wie Hamburg verglichen mit dem ländlichen Raum? Wie verfügbar ist das Suchtmittel, wie geregelt und geschützt der Konsum? Welche Probleme gibt es?

Am 5. September 2025 trafen sich 15 Personen aus Lingen und drei Personen aus Hamburg im St. Ansgar-Haus in Hamburg. Um 19 Uhr begrüßte uns unser Referent Ede Schneider, Bildungsmanager und Erwachsenenbilder, zusammen mit Raj Pal, Vorsitzender des Kreuzbund-Diözesanverbandes Hamburg. Klar war, dass wir bewusst auf ein starres Konzept verzichten würden, im Vordergrund stand das Erleben. Dann ging es los – raus aus dem Seminarraum, rein in die Stadt: Hamburg St. Georg bei Nacht ...!!! Die Aufgabe für alle war, die Eindrücke und das eigene Empfinden auf Karten zu notieren.



Raj Pal und Heidi Oelerking vom Kreuzbund Hamburg

Referent Ede Schneider begleitete uns mit wachem Blick hinter die Kulissen. Raj und Heidi Oelerking, beide Hamburger Originale, brachten uns dorthin, wo die Öffentlichkeit gern wegschaut: mitten in die Szene von St. Georg, in die dunklen Konsum-Ecken und zu Süchtigen vor Ort, wo deren Alltag und ihre Probleme sichtbar sind.

Bei einem Gang über den Hansaplatz in Hamburg erklärte Heidi, dass dieser zu den Kriminalitätsschwerpunkten der Hansestadt zählt. Das Polizeikommissariat am Steindamm überwacht seit Jahren den Platz mit mehreren Streifenwagen. Mittlerweile hat sich dort ein ausgeklügeltes KI-basiertes Kamerasystem zur Videoüberwachung etabliert, das frühzeitig eine Gefahrensituation erkennt.

Neben diesen städtischen Sicherheitsmaßnahmen tobte um uns herum das Leben: gut besuchte Kneipen, sehr viele Menschen auf der Straße, bunte Lichter, aber auch immer wieder Obdachlose und offensichtlich unter Drogeneinfluss stehende Menschen. Überflutung der Sinne... Schon der erste Tag endete mit vielen neuen Eindrücken und Wahrnehmungen.



Ede Schneider (links) mit Kreuzbund-Mitgliedern aus Lingen und Hamburg im gemeinsamen Seminar

Am nächsten Tag starteten wir nach dem Frühstück mit der Aufarbeitung unserer Erlebnisse. Im Gruppenraum wurden die Eindrücke des Abends von allen Teilnehmenden vorgestellt.

Der Unterschied zwischen Stadt und Land wurde sichtbar: Laut, bunt, vielfältig, hektisch, hell – so hatte sich Hamburg den Teilnehmenden präsentiert. Offener Konsum, Obdachlosigkeit, der Geruch von Cannabis in der Luft, ungefiltertes Verhalten unter Drogeneinfluss auf offener Straße – all das ist in der Kleinstadt eher nicht wahrnehmbar und löste gemischte Emotionen aus. Nicht selten mischten sich Neugierde und Interesse mit Unbehagen und Mitgefühl. Wir waren auf eine Szene getroffen, in der man sich kennt, in der wir aber auch unfreiwillig Zeuge vieler Konflikte, vieler Schicksale und Lebensgeschichten wurden.

Bei einer von Raj und Heidi geführten Exkursion durch die „Hot Spots“ von Hamburg beleuchteten wir auch die soziale Verantwortung der Stadt Hamburg. Deutlich war neben einer

modernen, auf unbürokratische Hilfe in verschiedenen Notsituationen ausgelegten Bahnhofsmision auch eine starke Polizeipräsenz sowie Schilder, die auf Alkohol- und Waffenverbote hinweisen. Vorbei an der sog. „Drückerwiese“ im unmittelbaren Umfeld des Hauptbahnhofs ging es weiter zum „Drop Inn“, einer niedrigschwelligen Kontakt- und Beratungsstelle mit integrierten Drogenkonsumräumen. Die Einrichtung ist für erwachsene Drogenabhängige gedacht und staatlich anerkannt. Das Konzept und die Angebote sind auf die offene Drogenszene in Hamburg ausgerichtet. Alle Drogenkonsument*innen erhalten hier konkrete Hilfen zum Überleben, zur sozialen Stabilisierung und zum Ausstieg aus der Sucht.

Natürlich durfte auch ein Eintauchen in Sankt Pauli nicht fehlen. Insbesondere rund um die Reeperbahn wurde schnell klar, dass die Bekanntheit als Vergnügungsviertel stark und sichtbar mit Obdachlosigkeit, Dreck und Rotlichtmilieu kollidiert.

Ein gemeinsames Kaffeetrinken im bekannten Café Schmitz gab Gelegenheit zum Sammeln weiterer Eindrücke und zum Austausch. Zum Abschluss dieses Tages erkundeten die Seminarteilnehmenden in Kleingruppen auf eigene Faust die Umgebung und hatten bei anschließenden Restaurantbesuchen eine Menge zu besprechen.

Der letzte Tag des Seminars startete sehr früh: Bereits um 5:00 haben wir uns getroffen, um den Hamburger Fischmarkt an den Landungsbrücken zu besuchen. Unser Weg führte durch ein erwachendes Sankt Pauli. Ungewohnt war für uns der Anblick von schon oder noch ihrem Gewerbe nachgehenden Prostituierten und Müllansammlungen der vergangenen Nacht.

Der Fischmarkt ähnelt inzwischen einem Flohmarkt: Bunte Stände mit unterschiedlichen Waren präsentieren sich gut beleuchtet vor der malerischen Kulisse des Hamburger Hafens. Die Drogenszene wird polizeilich vom Marktgelände ferngehalten. Präsent war hier allerdings die angespannte Sicherheitslage bezogen auf Taschendiebstahl. Trotz der frühen Stunde waren schon viele Menschen unterwegs. In der Fischmarkthalle fand eine Party mit Live-Musik statt – und das zu einer Uhrzeit, wo andere noch schlafen oder zuhause in Ruhe frühstücken.

Zurück im Ansgar-Haus besprachen wir die Erlebnisse vom Vorabend und vom frühen Morgen. Die erheblichen Unterschiede des Stadtbildes in Hamburg bei Nacht bzw. in den frühen Morgenstunden zu denen in Kleinstädten bzw. auf dem Land waren offenkundig und so allgegenwärtig, dass für manche Seminarteilnehmende schnell klar wurde: „Ich bin froh, dass ich hier sein darf, möchte hier aber nicht leben.“

Anschließend waren wir im Hamburger Münzviertel mit Uwe verabredet, einem Mitarbeiter der Redaktion von „Hinz & Kunzt“, der monatlich erscheinenden Obdachlosen-Zeitschrift.



Uwe war selbst eine Zeit lang alkohol- und drogenabhängig und wohnungslos, hat den Weg zurück in ein suchtfreies, geregeltes Leben aber schon vor vielen Jahren geschafft. Unter seiner Führung erkundeten wir einige Anlaufpunkte der Hamburger Obdachlosenszene.

Uwe zeigte uns, wo und wie Obdachlose in Hamburg Hilfe erhalten, z.B. Notunterkünfte, warme Mahlzeiten, eine Dusche sowie medizinische Grundversorgung.

Im städtisch finanzierten Neubau der Redaktionsräume erklärte uns Uwe das Konzept von „Hinz & Kunzt.“ Das Straßenmagazin wurde als Kooperationsprojekt von Obdachlosen und Journalisten gegründet. Im November 1993 erschien die erste Ausgabe. Bis heute sind mehr als 14 Millionen Zeitungen verkauft worden. „Hinz & Kunzt“ wird von mehr als 500 Straßenverkäufer*innen vertrieben, die aktuell und ehemals Obdachlose oder Wohnungslose sind. Sie erhalten einen nummerierten Ausweis mit Foto, ohne den niemand zum Verkauf berechtigt ist. Die Zeitung kaufen sie für 1,40 Euro pro Stück direkt im Verlagsgebäude und verkaufen sie für 2,80 Euro weiter. Betteln, Alkohol- und Drogenkonsum sind beim Verkauf des Straßenmagazins verboten, Spenden dürfen behalten werden. Heute hat „Hinz & Kunzt“ knapp 40 Angestellte, davon etwa die Hälfte ehemalige Verkäufer*innen.



Die Verkäufer*innen werden von drei fest angestellten Sozialarbeiter*innen betreut, die Wohnungen und Unterkünfte oder Therapie- und Entzugseinrichtungen vermitteln, in sozialen Fragen beraten oder bei Behördengängen helfen. „Hinz & Kunzt“ verwaltet oder bürgt für 20 Wohnungen. Durch einen glücklichen Zufall konnte auch Uwe vor zehn Jahren eine solche Wohnung beziehen. Wir sind Uwe sehr dankbar, dass er uns einen neuen Blick ermöglicht hat und wünschen ihm von Herzen weiterhin alles Gute.

Die Verkäufer*innen werden von drei fest angestellten Sozialarbeiter*innen betreut, die Wohnungen und Unterkünfte oder Therapie- und Entzugseinrichtungen vermitteln, in sozialen Fragen beraten oder bei Behördengängen helfen. „Hinz & Kunzt“ verwaltet oder bürgt für 20 Wohnungen. Durch einen glücklichen Zufall konnte auch Uwe vor zehn Jahren eine solche Wohnung beziehen. Wir sind Uwe sehr dankbar, dass er uns einen neuen Blick ermöglicht hat und wünschen ihm von Herzen weiterhin alles Gute.

Nach diesem gelungenen Abschluss blicken wir dankbar auf ein rundum sehr gelungenes Seminar zurück und freuen uns, unsere neuen Eindrücke zuhause in die Gruppenarbeit einfließen lassen zu können. Aber auch persönlich haben diese neuen Eindrücke wohl jeden einzelnen von uns bereichert.

Jule und Björn Schwalm, Brögbern

DV Passau

Gelungenes Familien-seminar

„... wieder voll im Leben!“ So lautete das Thema des Familien-seminars vom 17. bis 19. April 2026 im Gästehaus Schweiklberg in Vilshofen. 18 Kreuzbund-Mitglieder und unser Referent Andreas Kindermann, der unsere Familienwochenenden bereits seit sieben Jahren begleitet, waren dabei.

Zu Beginn erzählte er uns aus der Chronik der Abtei. Nachdem die Missionsbenediktiner von St. Ottilien 1904 oberhalb der Stadt Vilshofen das Schweikl Gut erworben hatten, wurde dort das Kloster erbaut. Die im Jugendstil errichtete Abteikirche der heiligsten Dreifaltigkeit wurde 1925 geweiht. Heute befindet sich neben dem Benediktinerkloster auch eine Realschule und ein Afrikamuseum. 1914 wurde das Priorat Schweiklberg zur Abtei erhoben.

1971 ist der Innenraum ein erstes Mal umgestaltet worden, 1998 ein weiteres Mal. Dabei wurde der Chorraum mit afrikanischen Schnitzereien, die den Kreuzweg darstellen, ausgestattet. Viele Mönche sind auch heute noch im Missionsdienst in Afrika und Lateinamerika tätig. Der Hauptauftrag des Klosters liegt in der Mission.



Abteikirche

Anschließend stellte Andreas die Frage in die Runde, wie es jedem Einzelnen von uns im vergangenen Jahr ergangen ist. Trotz aller Erlebnisse, Höhen und Tiefen, geht es uns allen gut, und alle sind zufrieden. Den Abend beendeten wir mit dem Lied „Kleines Senfkorn Hoffnung“ und ließen den Tag im Klosterstüberl ausklingen.

Am Samstag besichtigten wir die 100 Jahre alte Schweiklberger Abteikirche. Das Christusbild in der Apsis beherrscht die gesamte Abteikirche. Gemeinsam stiegen wir die Treppe hinunter in die Krypta. Ihre gegenwärtige Gestalt geht auf das Jahr 1993 zurück.

Dann ging es raus in die Natur, ins Vilstal, eine von der Vils geprägte Kulturlandschaft mit Feuchtwiesen und Altwässern, zum Taferlsee, ein künstlicher See, entstanden durch stillgelegte Steinbrüche. Eine Bahnstrecke Vilshofen-Aidenbach verlief westlich des heutigen Sees und diente dem Abtransport des abgebauten Granits.

Am Taferlsee erklärte uns Andreas die Bedeutung der Spiegelbilder, sie sind die sichtbare Umsetzung des Gleichgewichts der Natur. Dieses Prinzip ist auf unser Leben übertragbar, indem wir uns selbst die Frage stellen, wann eigentlich wir selbst im Gleichgewicht sind. Anschließend ging es wieder zurück zum Mittagessen.

Bei einem Rundgang durch das Klostergelände beschrieb Andreas uns einige leerstehende Gebäude. Die traditionsreiche Bio-Gärtnerei wurde 2023 geschlossen. Das Gelände liegt markant auf einer Anhöhe über Vilshofen und bietet durch seine Lage eine ruhige Atmosphäre. Die Mönche pflegen weiterhin die umliegenden Flächen, den Forst und den Gartenbereich.

Um 15 Uhr erwartete uns Diakon Pater Paul aus Indien zu einer Führung durch die Abtei Schweiklberg. Er erzählte uns von der Geschichte des Klosters und führte uns durch mehrere Räumlichkeiten: zuerst in die Sakristei, weiter in die Chorkapelle, das ist ein spezieller Raum in Klöstern, der dem gemeinsamen Stundengebet der Mönche dient, weiter in den Kapitelsaal, den Versammlungsraum der Mönche, in dem wichtige Entscheidungen der Klostergemeinschaft getroffen werden, wie die Wahl des Abtes oder die Aufnahme und Einkleidung von Novizen. Auch den Speisesaal der Mönche und die Küche durften wir besichtigen. Jeder Mönch erhält einen spezifischen Aufgabenbereich, wozu auch die Küchenarbeit gehören kann.

Unser nächstes Thema war ein Zitat: „Als ich mich selbst zu lieben begann...“, Titel eines berühmten Textes, der oft Charlie Chaplin zugeschrieben wird. Er beschreibt eine tiefgreifende Veränderung der Lebenshaltung durch Selbstakzeptanz. Er ist in verschiedene Erkenntnisse gegliedert, die jeweils mit einem Begriff der Lebensweisheit abschließen. Um 18 Uhr ging es zum Abendessen und anschließend in die Eisdiele nach Vilshofen.

Am Sonntagmorgen teilte uns Andreas mit, dass er gerade mit dem im März 2026 erschienenen autobiografischen Roman

„Entzug“ von Constantin Peters beschäftigt ist. Der Inhalt beschreibt schonungslos die Alkoholabhängigkeit eines Schriftstellers und seinen Weg in die Klinik. Danach befassten wir uns mit dem Thema „Rückblick auf unsere Vergangenheit, und wie gehe ich damit um?“

Im Anschluss feierten wir in der Krypta der Abteikirche eine Andacht. „Eingeladen zum Fest des Glaubens“ war unser erstes Kirchenlied. Unser Referent las uns eine inspirierende Geschichte über den Umgang mit Sorgen und Herausforderungen vor. Sie hatte den Titel „Was macht man mit einem Problem“. Mit dem Schlusslied „Möge die Straße uns zusammenführen und der Wind in deinem Rücken sein“ beendeten wir unsere besinnliche Feier in der Krypta.

Wir bedankten uns bei Andreas für die Wertschätzung und Empathie, mit der er auf uns eingegangen ist. Besonders wertvoll fanden wir die Mischung aus fachlicher Tiefe und dem feinfühligem Eingehen auf unser individuelles Thema Suchterkrankung und deren Bewältigung. Ein Dankeschön auch an Irene und Sven für die Planung und Organisation.

Nach dem Mittagessen verabschiedeten wir uns mit dem Lied: „... und bis wir uns wiedersehen, halte Gott dich fest in seiner Hand.“

Elfriede Höfl, Beauftragte des Arbeitsbereichs „Frauen- und Männerarbeit / Gender“ im DV Passau

DV Speyer

Besondere Anerkennung



Eine besondere Würdigung für sein langjähriges ehrenamtliches Engagement hat am 6. März 2026 Alex Cunow aus Hagenbach erhalten. In einer Feierstunde in Neustadt wurde ihm die Verdienstmedaille des Landes Rheinland-Pfalz verliehen. Prof. Dr. Hannes Kopf, Präsident der Struktur- und Genehmigungsdirektion Süd (SGD Süd), überreichte dem 67-jährigen die Auszeichnung.

In seiner Laudatio betonte Prof. Dr. Hannes Kopf, dass sich Alex Cunow über viele Jahre hinweg mit großem persönlichem Engagement für Menschen in schwierigen Lebenssituationen eingesetzt hat. Sein ehrenamtliches Wirken sei geprägt von Menschlichkeit, Empathie und einem tiefen Verantwortungsgefühl gegenüber der Gesellschaft.



Der gelernte Schreiner engagiert sich bereits seit 1990 in der Selbsthilfegruppe Wörth des Kreuzbundes. In dieser Zeit hat er zahlreiche verantwortungsvolle Aufgaben übernommen und die Arbeit der Gemeinschaft entscheidend geprägt. Zunächst war er stellvertretender Gruppenleiter, später Hauptgruppenleiter der Kreuzbund-Gruppe Wörth. Darüber hinaus brachte er sich als Regionalleiter Vorderpfalz sowie als stellvertretender Vorsitzender im Vorstand des Kreuzbund-Diözesanverbandes Speyer ein. Von 2018 bis 2020 leitete er den Verband kommissarisch, seit 2021 steht er dem Diözesanverband Speyer als Erster Vorsitzender vor.

Bereits 2019 wurde sein außergewöhnlicher Einsatz mit der Ehrennadel in Gold gewürdigt, der höchsten Auszeichnung der Caritas. Auch über die Sucht-Selbsthilfe hinaus ist Alex Cunow seit vielen Jahren ehrenamtlich aktiv. Bei den Angelfreunden Hagenbach war er von 1991 bis 2001 im Vorstand tätig. Nach einer gesundheitsbedingten Pause übernahm er 2006 erneut Verantwortung im Verein und engagiert sich dort bis heute im Vorstand. Zudem ist er ein besonders engagierter Blutspender: Beim Deutschen Roten Kreuz in Hagenbach hat er bereits mehr als 100 mal Blut gespendet.

Mit der Verleihung der Verdienstmedaille des Landes Rheinland-Pfalz erfährt das jahrzehntelange und vielseitige ehrenamtliche Engagement von Alex Cunow nun eine besondere Anerkennung.

Aus: Pressemitteilung der Struktur- und Genehmigungsdirektion Süd (SGD Süd) vom 6. März 2026

DV Bamberg

Zwischen Aufklärung und Begegnung

Am 21. und 22. März 2026 war der Kreuzbund-Diözesanverband Bamberg erneut als Aussteller auf der Gesundheitsmesse in der Brose Arena in Bamberg vertreten. Unter dem Leitthema „Gesundheit“ bot sich auch in diesem Jahr eine wertvolle Gelegenheit, die Arbeit der Selbsthilfe sichtbar zu machen und mit Besucherinnen und Besuchern ins Gespräch zu kommen.

Wie bereits im Vorjahr war der Stand umfassend vorbereitet: Neben bewährten Informationsmaterialien rund um Alkoholabhängigkeit und Selbsthilfeangebote gab es eine Vielzahl an ergänzenden Aufklärungsmaterialien. Dazu gehörten unter anderem ein Drogen-ABC mit Informationen zu Wirkungen und Nebenwirkungen verschiedener Substanzen, Informationsangebote für Eltern zum Thema Cannabiskonsum bei Jugendlichen sowie kleine Rezeptbücher für alkoholfreie Alternativen.

Ein besonderes Highlight waren die sogenannten Rauschbrillen, mit denen unterschiedliche Promillewerte simuliert werden konnten. Viele Besucherinnen und Besucher nutzten die Möglichkeit, diese selbst auszuprobieren. Dabei wurde eindrücklich erlebbar, wie stark Wahrnehmung und Koordination bereits bei erhöhtem Alkoholpegel eingeschränkt sind. Diese Erfahrung diente häufig als Einstieg in weiterführende Gespräche – insbesondere mit Menschen, die den Stand sonst möglicherweise nicht aktiv aufgesucht hätten.

Gerade diese niedrigschwelligen Zugänge erwiesen sich als besonders wertvoll. In zahlreichen Gesprächen wurde einmal mehr deutlich, wie präsent das Thema Sucht im Alltag vieler Menschen ist: Viele berichteten von Angehörigen, Freundinnen und Freunden oder Kolleginnen und Kollegen mit problematischem Konsumverhalten. Häufig ging es um Situationen, in denen Betroffene keine Hilfe annehmen möchten, nach einer Therapie Rückfälle erlebt haben oder sich trotz Abstinenz mit ihrer Situation allein fühlen. Auch Angehörige schilderten Unsicherheiten im Umgang mit der Erkrankung und suchten nach Orientierung und Unterstützung.

Besonders eindrücklich war dabei, wie groß der Bedarf an Aufklärung über die Vielschichtigkeit von Sucht ist. Sucht wurde in Gesprächen noch häufig ausschließlich mit körperlicher Abhängigkeit gleichgesetzt, während die psychischen Komponenten und die langfristigen Verhaltensmuster weniger präsent sind. Hier konnte der Kreuzbund wichtige Impulse setzen und ein differenzierteres Verständnis vermitteln.

Eine besondere Dynamik ergab sich durch die unmittelbare Standnachbarschaft zu einem Anbieter von Hanfprodukten. Dies führte zu mehreren intensiven Diskussionen über das Suchtpotenzial entsprechender Produkte. Dabei wurde deutlich, wie unterschiedlich die Perspektiven auf das Thema sind.



Aus Sicht der Selbsthilfe ist klar: Sucht beschränkt sich nicht auf körperliche Abhängigkeit. Gerade für Menschen mit Suchterfahrung oder entsprechender Vulnerabilität können auch vermeintlich „harmlose“ Substanzen ein erhebliches Risiko darstellen – insbesondere aufgrund ihrer psychischen Wirkung und möglicher Rückfalltrigger. Diese Position wurde im Austausch klar vertreten und bot zugleich Anlass, Besucherinnen und Besucher für dieses Thema zu sensibilisieren.

Der Messeauftritt zeigte insgesamt erneut, wie wichtig Sichtbarkeit und direkte Ansprache sind. Viele Menschen wussten nicht, dass sie auch als Angehörige jederzeit an den Gruppenangeboten teilnehmen können oder dass ein unverbindliches „einfach mal Vorbeikommen“ möglich ist. Genau hier setzt die Arbeit des Kreuzbundes an: einen geschützten Raum zu bieten, Orientierung zu geben und Wege aus der Isolation aufzuzeigen.

Die beiden Messetage waren geprägt von Offenheit, ehrlichem Interesse und zahlreichen intensiven Gesprächen. Sie haben einmal mehr bestätigt, wie groß der Bedarf an Austausch, Aufklärung und Unterstützung ist – und wie wichtig es ist, als Selbsthilfegruppe dort präsent zu sein, wo Menschen erreicht werden können.

Ein besonderer Dank gilt Sabine, Brigitte, Bernd und Wolfgang, die mit großem Engagement und viel persönlichem Einsatz an beiden Tagen am Stand waren, Gespräche geführt und Aufklärung geleistet haben. Es war spürbar, wie viel Erfahrung, Offenheit und Ernsthaftigkeit sie in die Begegnungen eingebracht haben. Auch ich habe die Zeit am Stand als sehr bereichernd erlebt und konnte viele wertvolle Eindrücke aus den Gesprächen mitnehmen.

Hanna Pfitzinger, Nürnberg

DV Münster

Auszeichnung für langjährigen Einsatz

Der Weggefährte Jürgen Kempe (80) hat am 16. Dezember 2025 im Rahmen einer vom Kreuzbund-Stadtverband Voerde organisierten Abschiedsfeier eine besondere Auszeichnung erhalten. Im Namen des Bundesverbandes überreichte Vorstandsmitglied Thorsten Weißling, der auch Geistlicher Beirat des Diözesanverbandes Münster und des Landesverbandes Oldenburg ist, dem Weggefährten aus Voerde die Kreuzbund-Medaille in Anerkennung seiner umfangreichen Verdienste um unsere Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft.



Jürgen Kempe erhält die Kreuzbund-Medaille aus den Händen von Thorsten Weißling

Neben der langjährigen Leitung der Gruppe Voerde und seinem Engagement für den Arbeitskreis Niederrhein war Jürgen Kempe 25 Jahre Mitglied des Diözesanvorstandes Münster, zunächst als Beisitzer und dann 20 Jahre lang als 1. stellvertretender Vorsitzender. Er setzte sich besonders für das Team Bildung ein, die Entwicklung des Basiswissens bzw. von Kreuzbund-Kompakt sowie für die Vertretung des DV in der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft Sucht in Nordrhein-Westfalen.

Darüber hinaus war er durch seine Multiplikatorentätigkeit in den Arbeitsbereichen „Senioren 55+ „bzw. „Abstinenz Älterwerden“ und „Frauen- und Männerarbeit/Gender“ viele Jahre auch im Bereich des Bundesverbandes höchst präsent. Aus gesundheitlichen Gründen musste der Rentner seine vielfältigen Tätigkeiten für den Kreuzbund inzwischen niederlegen. Thorsten Weißling dankte ihm für sein umfangreiches Engagement und schloss auch seine Ehefrau Magda, die ihrem Ehemann in all diesen Jahren den Rücken für sein ehrenamtliches Engagement freigehalten hatte, in das Dankeschön mit ein.

Thorsten Weißling

DV Bamberg

Jahresempfang des Erzbistums Bamberg

Der Jahresempfang des Erzbistums Bamberg am 28. Januar 2026 in der Bamberger Konzerthalle bot einen festlichen und zugleich inhaltlich gewichtigen Rahmen für Begegnung, Austausch und geistliche Orientierung. Rund 850 Vertreter*innen aus Kirche, Politik, Gesellschaft und Ehrenamt waren eingeladen, um Rückblick zu halten und gemeinsam nach vorne zu schauen. Der Kreuzbund war mit dem Vorsitzenden Wolfgang Herion und der Beisitzerin Sabine Ott vertreten. Die Veranstaltung unterstrich die Bedeutung kirchlichen Engagements in einer Zeit gesellschaftlicher Veränderungen und Herausforderungen.

Im Mittelpunkt stand die Ansprache von Erzbischof Herwig Gössl. Er betonte die Verantwortung der Kirche, Orientierung zu geben und Hoffnung zu vermitteln. Christlicher Glaube zeige sich nicht im Rückzug, sondern im aktiven Einsatz für Mitmenschen, insbesondere für Menschen in schwierigen Lebenslagen. Der Erzbischof warb für Zusammenhalt, Dialogbereitschaft und eine Kultur der gegenseitigen Wertschätzung. Zugleich ermutigte er dazu, Herausforderungen nicht als Bedrohung, sondern als Auftrag zur Erneuerung zu verstehen.



Der Bamberger Erzbischof Herwig Gössl mit Sabine Ott und Wolfgang Herion

Neben den offiziellen Beiträgen prägte der persönliche Austausch den Tag. Der Jahresempfang wurde so zu einer Plattform, die Dank für geleistetes Engagement mit einem klaren geistlichen Impuls verband. Insgesamt vermittelte die Veranstaltung ein Bild von Verantwortung, Zuversicht und dem gemeinsamen Willen, Kirche und Gesellschaft aktiv mitzugestalten.

Friedrich Meyer

DV Rottenburg-Stuttgart

Gemeinsam Wege gehen

Einmal im Jahr kommen wir zusammen, um Bilanz zu ziehen und in die Zukunft zu schauen. Unsere Delegiertenversammlung vom 10. bis 12 April 2026 in Untermarchtal war jedoch eine ganz besondere: Es war ein Wochenende voller Abschiede, Neuanfänge und zukunftsweisender Impulse.

Der Vorsitzende Roland Männer eröffnete die Versammlung mit einem herzlichen Willkommen an alle 93 Delegierten und Gäste, darunter Gerhard Iser vom Bundesvorstand und Dr. Christopher Dedner, Chefarzt des Klinikums Schloss Winnenden. In seinem Rechenschaftsbericht blickte Roland auf ein bewegtes Jahr zurück. Trotz einer herausfordernden finanziellen Lage und einer leichten Beitragsanpassung steht unser Verband auf einem soliden Fundament. Mit aktuell 748 Mitgliedern in 90 Gruppen sind wir eine starke Gemeinschaft.

Besonders am Herzen lag Roland das Thema Digitalisierung: Die Anmeldung zu Seminaren soll künftig einfacher und moderner werden. Auch wenn Technik uns hilft, betonte er: „Die Vor-Ort-Gruppen sind und bleiben unser Ding!“. Ein großer Dank galt dem Team der Geschäftsführung und den vielen kreativen Referenten, die unseren Verband lebendig halten.

Ein emotionaler Moment war Rolands finale Erklärung, nach langjähriger Tätigkeit nicht mehr zur Wahl anzutreten. Der Kreuzbund war für ihn mehr als ein Amt – er war ein Lebensabschnitt. Doch er geht mit Zuversicht: „Veränderung ist wichtig. Neue Menschen bringen neue Kraft“. Die Versammlung dankte ihm und dem gesamten Vorstand für die geleistete Arbeit mit einer einstimmigen Entlastung.



Der langjährige Vorsitzende Roland Männer verabschiedet sich

Geschäftsführer Stefan Saalmüller gab einen detaillierten Einblick in die Kasse. Dank Förderungen und Beiträgen konnten wir wichtige Projekte, wie unser 50-jähriges Jubiläum, stemmen. Für die Zukunft heißt es jedoch: Sinnvoll wirtschaften und neue Wege gehen, da Zuschüsse ab 2028 geringer ausfallen könnten.

Impuls: Zieloffene Suchtbehandlung

Ein Highlight war das Referat von Dr. Christopher Dedner. Er stellte einen neuen Ansatz vor, der Betroffene dort abholt, wo sie stehen – auch wenn das Ziel (noch) nicht die vollständige Abstinenz ist. Durch offene Zielklärung und Konsum-Reduktion sollen Schamgefühle abgebaut und der Einstieg in die Hilfe erleichtert werden.

Wichtig: Die zieloffene Suchtbehandlung ist Teil der Entgiftung, sie ist keine Therapie. Es geht nicht um Kontrolliertes Trinken. Die zieloffene Suchtbehandlung ist ein Therapie-Ansatz für die Suchtklinik, für die Entgiftung.

Ein neuer Vorstand für unseren Verband

Ein zentraler Punkt der Versammlung waren die turnusgemäßen Neuwahlen. Unter der souveränen Leitung von Gerhard Iser (Bundesvorstand) sowie den Wahlhelferinnen Renate Lutz und Brigitte Wolf wurden die Weichen für die kommenden drei Jahre gestellt.

In geheimer Wahl sprachen die Delegierten dem neuen Team ihr volles Vertrauen aus:

- Vorsitzender: Jürgen Frech
- Stellvertreter: Helmut Steinacker und Joachim Heine
- Geschäftsführung: Stefan Saalmüller
- Schriftführung: Gunther Jordan

Auch für den Diözesan-Ausschuss wurden wichtige Personalentscheidungen getroffen. Für die sechs zu besetzenden Positionen als Beisitzer kandidierten sechs engagierte Mitglieder. Mit großer Zustimmung wurden alle sechs Bewerber*innen gewählt: Martin Albrecht, Julia Gésero, Sybille Heck, Thomas Heck, Walter Manz und Ladislaus Toth verstärken künftig das Gremium.

Der neue Vorsitzende Jürgen Frech dankte für das Vertrauen und bat Roland Männer, diese Versammlung traditionsgemäß noch bis zum Ende zu leiten.

Ehrungen

Ein Verband lebt durch Treue. Wir durften insgesamt 109 Ehrungen für langjährige Mitgliedschaft aussprechen. Besonders gewürdigt wurden Sieglinde Krieg aus Dornstadt und Georg Zagst aus Ulm-Böfingen für ihre 40 Jahre Zugehörigkeit zum Kreuzbund. Ihr seid Vorbilder für uns alle!

Eine riesige Überraschung für alle war der Auftritt der „Ehingen Donau Pipe Band e.V.“ Diese gaben ein Privatkonzert als Geschenk für unseren ausscheidenden Vorsitzenden Roland.

Natürlich durfte auch das Eis nicht fehlen. Wieder war der Eiswagen pünktlich zur Stelle.

Ladislaus Toth, Arbeitsbereich „Öffentlichkeitsarbeit“

DV Speyer

Lebendiger Begegnungstag

In einer Atmosphäre der Wertschätzung und Verbundenheit fand am Sonntag, 12. April 2026 der Begegnungstag des Kreuzbund-Diözesanverbandes Speyer im Bildungshaus Maria Rosenberg in Waldfischbach-Burgalben statt. Rund 70 Mitglieder, Angehörige und Gäste konnte der DV-Vorsitzende Alex Cunow begrüßen, um diesen besonderen Tag gemeinsam zu begehen und die gelebte Gemeinschaft des Kreuzbundes zu feiern.

Am Beginn des Tages stand ein Impuls von Georg Mick, Geistlicher Beirat des DV, unter dem Leitgedanken „Leben als Fragment“. In eindrucksvollen Worten wurde deutlich, dass unser Leben nicht vollkommen und abgeschlossen ist, sondern stets im Werden bleibt – geprägt von Brüchen, Verletzungen und Erfahrungen. Gerade diese Unvollkommenheit gehört zu unserer Identität und darf mit einem versöhnlichen Blick angenommen werden.

Der Impuls wandte sich bewusst gegen den Anspruch, ein „perfektes“ Leben führen zu müssen. Vielmehr wurde hervorgehoben, dass wir Menschen auf Gemeinschaft angewiesen sind – auf das Gegenüber, auf das Miteinander. In unserer Verletzlichkeit und Offenheit füreinander liegt unsere eigentliche Stärke. So wurde der Impuls zu einer ermutigenden Einladung, das eigene Leben – auch in seiner Unvollkommenheit – als wertvoll und getragen anzunehmen.

Im Anschluss ließ Alex Cunow das Jahr 2025 in eindrucksvoller Weise Revue passieren. Er würdigte die zahlreichen Aktivitäten und das Engagement des Verbandes, insbesondere die Mitwirkung bei Terminen des Bundesverbandes sowie die Teilnahme an Veranstaltungen der Caritas, darunter die „Diözesanfachkonferenzen Sucht“ und weitere Begegnungen. Seine Ausführungen machten deutlich, wie lebendig und vernetzt die Arbeit des Kreuzbundes ist.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen, das von herzlichen Gesprächen und einem regen Austausch geprägt war, folgte der feierliche Höhepunkt des Tages: die Ehrung langjähriger Mitglieder. Für beeindruckende 40 Jahre Mitgliedschaft wurde Britta Wagner (79) aus Speyer ausgezeichnet – ein Zeichen außergewöhnlicher Treue und Verbundenheit.

Auf 25 Jahre engagierte Zugehörigkeit können Andrea (58) und Pirmin Schäfer (62) aus Kaiserslautern zurückblicken. Beide begannen vor über 25 Jahren ihre Tätigkeit in den Kreuzbund-Gruppen Kaiserslautern und übernahmen dort früh verantwortungsvolle Aufgaben. In eindrucksvoller Weise schilderten sie die damalige Zeit, erinnerten sich an prägende Persönlichkeiten und beschrieben die Herausforderungen, denen sich die Gruppen seinerzeit stellen mussten. Ihre lebendigen Rückblicke machten die Entwicklung des Kreuzbundes spürbar und zeigten zugleich, wie sehr sie dem Verband bis heute verbunden sind.



Von links: Stefan Kühn (stellv. Vorsitzender), Pirmin und Andrea Schäfer mit Alex Cunow



Stefan Kühn mit Britta Wagner und Alex Cunow

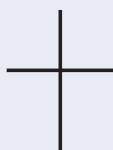
Darüber hinaus wurden 16 Mitglieder für 15 Jahre sowie 10 Mitglieder für 5 Jahre Mitgliedschaft geehrt. Diese Ehrungen sind Ausdruck großer Dankbarkeit für langjähriges Engagement und gelebte Solidarität im Kreuzbund.

Ein bewegender Moment war zudem ein von Alex präsentierter Film, der Deutschland vor 25 und 40 Jahren zeigte. Dieser Rückblick ließ nicht nur vergangene Zeiten lebendig werden, sondern schlug auch eine eindrucksvolle Brücke zu den Lebenswegen der Geehrten.

Der Begegnungstag fand seinen Ausklang mit Kaffee und Kuchen. Trotz der rundum gelungenen Begegnung lag auch ein Hauch von Wehmut über diesem Tag. Es war der letzte Begegnungstag des Kreuzbundes im Bildungshaus Maria Rosenberg, das inzwischen zum 1. Juli 2026 seine Pforten geschlossen hat. Über viele Jahre hinweg war dieser Ort ein geschätzter Raum des Austauschs und der Gemeinschaft.

Der Begegnungstag 2026 hat wieder einmal gezeigt, wie wertvoll Gemeinschaft ist und wie sehr der Kreuzbund von dem Engagement und der Treue seiner Mitglieder lebt.

Wolfgang Frohs,
Beauftragter für Öffentlichkeitsarbeit im DV Speyer



Der Kreuzbund trauert um

Karin Meyer

*16.10.1948 † 08.03.20256



Am 1. Januar 1989 trat Karin Meyer in den Kreuzbund-Stadtverband Koblenz ein.

Von 2000 bis 2003 war sie dessen stellvertretende Vorsitzende, von 2007 bis 2013 die Vorsitzende. Im Diözesanverband Trier gehörte sie in dieser Zeit dem erweiterten Vorstand an und leitete aktiv den Bereich „Senioren“.

Ihr außergewöhnliches Engagement für die Sucht-Selbsthilfe wurde im Jahre 2018 mit der Verdienstmedaille des Landes Rheinland-Pfalz gewürdigt.

Wir danken Karin für all das Gute, das sie in den vielen Jahren ihres Lebens den Menschen im Kreuzbund gegeben hat.

Der Kreuzbund Diözesanverband Trier e.V.

Für den Stadtverband Koblenz Konny Althof, Vorsitzende

Für der Regionalverband Vordereifel Hans Jörg Parbs, RV Vorsitzender

In Erinnerung an unsere verstorbenen Weggefährten

Lydia Dusdal
Merzig
2025

Helmut Ludwig
Trier
29. Aug. 2025

Hans-Jürgen Meseck
Ahrweiler 1
Okt. 2025

Sylvana Liebau
Bernkastel-Kues
25. Okt. 2025

Siegfried Klemens
DV Berlin – Weißenburger Straße
3. Nov. 2025

Gerhard Seibel
Trier 5
8. Nov. 2025

Rainer Petermann
Neuss-West
12. Dez. 2025

Heinz Hefner
Bad Kreuznach 5
20. Dez. 2025

Christine Jung
Oberberg-Süd
2. Jan. 2026

Angelika Werner
Bonn
28. Jan. 2026

Michael Horn
Bakum – St. Johannes-Baptist
8. Febr. 2026

Edmund Metzler
Bitburg
11. Febr. 2026

Margret Schuster
DV Trier – Einzelmitglied
11. Febr. 2026

Helmut Dworak
Schwandorf 2
März 2026

Maria Fellner
Weiden 1
März 2026

Gerhard Knöringer
Essen-Isingerfeld
März 2026

Kerstin Klietsch
Essen-Borbeck 4
2. März 2026

Karin Meyer
Koblenz
8. März 2026

Christine Rothamer
Straubing 1
8. März 2026

Erwin Weidemann
Duisburg-Beeck
10. März 2026

Benno Wendels
Bitburg
11. April 2026

Hannelore Bergmann
Weiden 1
13. April 2026

Peter Jany
Aachen 4
15. April 2026

Manfred Zöllner
Miltenberg 3
17. April 2026

Adik Berger
Velbert
24. April 2026

Es bleiben Glaube, Liebe, Hoffnung

Menschen nicht verändern, sondern verstehen

Der Diplom-Sozialpädagoge Marcel Otto leitet seit Mai 2021 das Autismus-Therapie und Beratungszentrum in Eschwege. In Eschwege und Bad Hersfeld werden jährlich 130 bis 140 Menschen betreut, in der Regel eine Stunde wöchentlich über einen längeren Zeitraum. Außerdem beraten die rund 50 Beschäftigten aller sieben Standorte in Nord- und Osthessen Menschen aus dem Umfeld von Autist*innen, z.B. Angehörige, Erzieherinnen, Lehrer*innen und Arbeitgeber*innen – persönlich, telefonisch oder online. Gunhild Ahmann hat sich mit Marcel Otto über Autismus unterhalten.



Marcel Otto

WEGGEFÄHRTE: Ist Autismus eine Krankheit oder eine Verhaltensstörung?

Marcel Otto: Autismus ist keine Krankheit und keine Störung, die man beheben muss, sondern eine lebenslange Behinderung bzw. eine neurobiologische Entwicklungsbesonderheit, die das Wahrnehmen, Fühlen und Handeln eines Menschen prägt. Menschen mit Autismus nehmen die Welt anders wahr, meistens intensiver und genauer. Unsere Einrichtung wird aus diesem Grund auch nicht von den Krankenkassen finanziert, sondern aus Mitteln der Eingliederungshilfen gefördert.

Was sind die Kriterien für Autismus? Und wie viele Menschen sind davon betroffen?

Ca. ein Prozent der Bevölkerung ist von Autismus betroffen. Die Ausprägung des Autismus ist sehr unterschiedlich und reicht von leichten Einschränkungen bis hin zu erheblichen Beeinträchtigungen. Folgende Merkmale treten bei autistischen Menschen häufig auf:

- Probleme in der sozialen Interaktion, z.B. bei der Deutung von nonverbalen Signalen wie Mimik oder Gestik

- Auffälligkeiten in der Kommunikation, z.B. Probleme mit Smalltalk oder Ironie
- stark ausgeprägte Interessen oder intensive Beschäftigung mit bestimmten Themen
- besonders intensive Wahrnehmung, z.B. von Geräuschen, Licht oder Berührungen

Das bringt Stärken mit sich, aber auch besondere Herausforderungen im Alltag. Wie diese zu bewältigen sind, dazu beraten wir in unserer Einrichtung Menschen aller Altersgruppen – mein jüngster Klient ist zwei Jahre alt, der älteste ist 65. Früher waren darunter mehr Jungen und Männer – Mädchen und Frauen sind oft weniger auffällig, sie maskieren sich und können sich scheinbar besser einordnen. Auch heute noch bleibt Autismus bei vielen Mädchen lange unentdeckt, viele von ihnen kommen erst als junge Frauen im Alter von 20 bis 25 Jahren zu uns.

Ist Autismus angeboren oder kann es sich auch im Laufe des Lebens entwickeln?

Autismus ist angeboren, hat also eine genetische Komponente, d.h. es kann vererbt werden. Die Früherkennung ist hier

ganz wichtig. In der Vergangenheit wurden leider oft falsche Diagnosen gestellt, z.B. eine Borderline-Störung oder eine andere psychische Erkrankung. Die Diagnoserichtlinien sind glücklicherweise inzwischen deutlich besser geworden. Denn je früher Autismus bei Kindern erkannt wird, umso früher können ihre sprachlichen oder emotionalen Einschränkungen behandelt werden. Neben der frühzeitigen und spezifischen Förderung ist auch ein unterstützendes Elternhaus von großer Bedeutung.

Aber nicht alle Menschen mit Autismus müssen behandelt werden, das hängt sehr davon ab, wie sehr sie in ihrer Entwicklung und Alltagsbewältigung beeinträchtigt sind, z.B. bei der Sprachentwicklung. In diesem Zusammenhang ist es entscheidend, wie das Umfeld damit umgeht, also das Elternhaus und die Schule. Das Schulsystem stößt hier erheblich an seine Grenzen, es hängt davon ab, wie engagiert einzelne Lehrer*innen sind, z.B. ist Gruppenarbeit für die meisten Autist*innen ein Problem, ebenso die mündliche Mitarbeit, manchmal verstehen sie bestimmte Formulierungen nicht, d.h. sie brauchen eigentlich separate Aufgabenstellungen. Übrigens haben nicht alle autistischen Menschen besondere Fähigkeiten, aber einige können in Mathematik oder Physik überdurchschnittliche Leistungen erbringen aufgrund der Vorhersehbarkeit dieser Fächer.

Wie sieht die Therapie für autistische Menschen aus?

Grundsätzlich ist Autismus kein Fehler, den es zu beheben gilt, die Gesellschaft sollte bereit sein, unterschiedliche Wahrnehmungen anzuerkennen und zu verstehen. Menschen mit Autismus sollten die Unterstützung bekommen, die sie brauchen und die zu ihnen passt, damit sie sich in die Gesellschaft einfügen können.

Bei unseren Klienten ist Autismus ja bereits diagnostiziert worden, d.h. sie kommen freiwillig zu uns und sind entsprechend motiviert. Ihr Leidensdruck ist teilweise sehr groß, sie fühlen sich in sozialen Kontakten missverstanden und in Alltagssituationen überfordert. Für viele Autist*innen ist es z.B. ein Problem einzukaufen: Die vollen Regale, das Licht, die Musik im Supermarkt bedeuten Stress für sie. Einige Supermärkte haben darauf schon reagiert und „stille“ Zeiten für besondere sensible Menschen eingerichtet. Andere können nicht mit vollen Bussen oder Zügen fahren, sie empfinden den ungewollten Körperkontakt als stressig. Wenn die Klienten das wollen, machen wir dann ein Einkaufstraining mit ihnen, wir helfen ihnen also, Handlungsstrategi-

en zur Alltagsbewältigung zu entwickeln, diese werden gemeinsam erarbeitet. Ziel ist es, die Ressourcen der Klienten zu stärken und ihnen mehr Sicherheit zu verschaffen, damit sie ihren Alltag möglichst stressfrei bewältigen können.

Ist bei Autist*innen das Risiko größer, eine Suchterkrankung zu entwickeln? Wie häufig tritt beides in einer Person auf?

Dazu gibt es keine Statistiken und keine Zahlen. Nach meiner Erfahrung sind nur wenige unserer Klienten suchtkrank. Bei einzelnen Klienten, deren Autismus erst spät diagnostiziert wurde, kommt es vor, dass sie Alkohol oder andere Drogen konsumieren, um den Druck loszuwerden, also als Bewältigungsstrategie. Das wider-

spricht aber ihrem Kontrollbedürfnis, denn Suchtmittelkonsum kann ja zum Kontrollverlust führen.

Einige Menschen mit Autismus haben psychische Begleiterkrankungen, z.B. Angststörungen oder Schizophrenie. Dann wird in der Regel beides behandelt.

Weitere Informationen:

Autismus-Therapie- und Beratungszentrum gGmbH
Bismarckstr.1, 37269 Eschwege
Herr Marcel Otto
Tel. 05651 / 951 4300
E-Mail: otto@autismus-hessen.de
www.autismus-hessen.de

B U C H T I P P



Rolf Stieber:

Lebenslänglich

Begegnungen auf Seelenhöhe

284 Seiten, 20 €
ISBN 978-3-95259-553-4
Verlag für Gefängnisseelsorge GmbH,
Neerach (Schweiz) 2024

Das Buch:

Rolf Stieber erzählt von berührenden Schicksalen und dem Alltag im Knast. Er geht auf die besondere Rolle der Gefängnisseelsorge ein, die Häftlingen einen geschützten Ort bietet, an dem

Vertrauen unabhängig von der Konfession entstehen kann. Er erinnert sich: „Als mein älterer Sohn als Kind gefragt wurde, was denn sein Vater beruflich mache, sagte er: „Der ist Knastor“ und meinte damit „Pastor im Knast“. In dieser Wortschöpfung stecken die Spannung, die Dynamik, die Schwierigkeiten und die Möglichkeiten, von denen dieses Buch handelt. Seelsorge im Gefängnis bedeutet Arbeit an der Schnittstelle zweier sehr unterschiedlicher Systeme, die von ihrem grundsätzlichen Verständnis der inhaftierten Menschen kaum kompatibel sind und auch beim Ziel ihrer Arbeit nicht auf einen Nenner kommen: Der Strafvollzug beabsichtigt den Schutz der Allgemeinheit und bemüht sich um Resozialisierung, christliche Seelsorge intendiert Befreiung aus gottlosen und lebensfeindlichen Bindungen.“

Die literarisch verarbeiteten Erzählungen sind exemplarisch für den Umgang mit Straffälligen in unserer Gesellschaft. So gibt das Buch einen berührenden Einblick in eine uns sonst verschlossene Welt. „Gefängnisse sind unsichtbare Orte und die Gefangenen unsichtbare Personen. Denn die allermeisten Menschen wissen so gut wie nichts über die Lebenswirklichkeit in den Haftanstalten und noch viel weniger über die Lebensgeschichten der

Menschen, die dort ihre Strafe verbüßen“, betont der bekannte Theologe und Autor Fulbert Steffensky in seinem Vorwort.

Der Autor:

Dr. Rolf Stieber, geb. 1958 in Vermold, studierte evangelische Theologie in Bielefeld und Göttingen. Nach dem Vikariat war er wissenschaftlicher Assistent an der Kirchlichen Hochschule Bethel und promovierte über die Theologie Helmut Gollwitzers. Anschließend war er fünf Jahre Gemeindepfarrer, hat die Klinische Seelsorgeausbildung (KSA) abgeschlossen und die Ausbildung zum Supervisor der Deutschen Gesellschaft für Pastoralpsychologie absolviert. Schließlich wirkte er 25 Jahre als Gefängnisseelsorger in Nordrhein-Westfalen. Er gehörte zum Seelsorgeteam in der Justizvollzugsanstalt Werl, einem der größten Gefängnisse Deutschlands mit über 1000 Häftlingen. In dieser Zeit sind seine drei Kinder geboren und erwachsen geworden. Seit Anfang 2023 ist er im Ruhestand und lebt mit seiner Frau in Ostwestfalen. Die Idee zu diesem literarischen Sachbuch kam ihm nach seiner Pensionierung, als ihm die vielen Begegnungen mit Gefangenen ins Gedächtnis kamen.

TERMINE

11. / 12. Juli 2026:

Arbeitstreffen „Kreuzbund-kompakt“ Siegburg

17. bis 19. Juli 2026:

Moderator*innen-Schulung „Kreuzbund-Chat“, Köln

12. September 2026:

2. Deutscher Recovery Walk, Düsseldorf

16. September 2026:

Bundesweiter Tag der Selbsthilfe

16. bis 18. Oktober 2026:

Multiplikatoren-Tagung „Familie als System“, Siegburg

6. bis 8. November 2026:

Herbst-Arbeitstagung, Siegburg

28./ 29. November 2026:

Bundeskongress, Siegburg

Hinweis:

Redaktionsschluss für die Ausgabe 4/2026
31. August 2026

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)

IBAN: DE75 4006 0265 0046 5537 00

BIC: GENODEM1DKM



IMPRESSUM

Herausgeber/Redaktion:

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

Verantwortlich für den Inhalt:

Gunhild Ahmann

An dieser Ausgabe haben mitgewirkt:

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

Druck:

Thiekötter Druck GmbH & Co. KG, Münster

Titelbild:

AdobeStock©1569405741,
mit KI generiert von NguyenHaiPhuong

Rückseite:

Gerhard Iser

Auflage: 11.000

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

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

Hinweis:

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

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

Ein Jahresabonnement des „WEGGEFÄHRTE“
kostet 12,50 Euro einschließlich Porto.

Die Redaktion



„In einem dankbaren Herzen herrscht ewiger Sommer.“
(Celia Thaxter)