



Frauen und Männer

Sympathie Gottes zu allen Menschen

Liebe Leserinnen und Leser,

ein moderner Mensch verirrt sich in der heißen Wüste und war völlig ausgekörrt. Nach langer Qual sah er in der Ferne eine Oase mit grünen Dattelpalmen und einer klaren Quelle. Doch anstatt sich zu freuen, dachte er: „Aha, eine `Fata Morgana´. Eine Luftspiegelung, die mich narrt. In Wirklichkeit ist da gar nichts.“ Er ging auf die Oase zu, aber sie verschwand nicht. Er sah das Gras und hörte das Wasser sprudeln. Da dachte er: „Eine Hungerphantasie, die mein halbwahnsinniges Gehirn mir vorgaukelt. Wie grausam die Natur ist.“ Mit diesem Gedanken brach er zusammen und starb.

Eine Stunde später fanden zwei Beduinen den Toten. Der eine sagte zum anderen: „Kannst du so etwas verstehen? Die Datteln wachsen ihm beinahe in den Mund, er hätte nur die Hand auszustrecken gebraucht. Und dicht neben der Quelle liegt er mitten in der Oase, verhungert und verdurstet. Wie ist das nur möglich?“ Der andere Beduine antwortete: „Er war ein moderner Mensch. Er hat es nicht für möglich gehalten.“

Mit dieser bekannten Parabel über einen modernen Menschen möchte ich über die Beziehung Gottes zu allen Menschen nachdenken, weil ich diese und auch eine geteilte Sympathie unter uns Menschen für möglich halte.

Das Wort „Sympathie“ kommt aus der griechischen Sprache und bedeutet: eine positive Zuneigung und Wohlwollen gegenüber anderen Menschen. Mehrfach können wir in der Bibel, der Heiligen Schrift, von Jesus Christus, dem Sohn Gottes, lesen oder hören: Als Jesus die vielen Menschen, die zu ihm kamen, sah, hatte er Mitleid mit ihnen.“ (Mt 9,36) Mitleid bedeutet: Jesus hatte Sympathie mit den Menschen. Er begegnete ihnen allen mit Zuneigung und Wohlwollen.



Bernhard Töpfner

Mit nur vier Beispielen möchte ich diese Aussagen belegen:

Die erste Geschichte handelt von Jesus und einer Frau, die beim Ehebruch ertappt worden war und nun von religiösen Extremisten gesteinigt werden sollte. Jesus, der dazu kam, hat Mitleid mit der Frau, erweist sich als Anwalt für die Frau und reagiert mit den berühmten Worten: „Wer von euch ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein“, woraufhin die Ankläger abziehen und Jesus so der Frau ein Weiterleben ermöglicht. (Joh 8,1-11)

Die zweite Geschichte berichtet von einem aussätzigen Mann, der zu Jesus kam und ihn bat: „Wenn du willst, kannst du mich gesund machen.“ Jesus hatte Mitleid mit dem Mann und sagte: „Ich will, werde rein.“, woraufhin der Mann gesund wurde und wieder am Leben teilnehmen konnte. (Mt 8,1-4)

Die dritte Geschichte handelt von Leuten, die von religiösen Fanatikern vom öffentlichen Leben ausgeschlossen waren, und von Jesus, der ausgerechnet mit diesen Menschen gegessen und getrunken hatte. Diese Ultras fragten die Jünger, die Freunde Jesu: „Warum isst

euer Meister mit Zöllnern und Sündnern?“ Jesus, der diese Frage hörte, sagte: „Nicht die Gesunden brauchen den Arzt, sondern die Kranken.“ Mit dieser Antwort beschrieb Jesus seine Aufgabe bei den Menschen. Er ging eben zu allen Menschen, gerade auch zu denen, die Fehler machten oder von der Gesellschaft ausgegrenzt wurden. Er hatte Mitleid mit ihnen und wollte auch denen helfen, die ein schweres Leben hatten oder sich von Gott entfernt fühlten. (Lk 5,29-30)

Die vierte Geschichte erzählt von Jesu Begegnung mit Kindern, deren Eltern sie zu Jesus brachten, damit er sie berühre. Jesu Jünger wollten die Kinder wegschicken. Da zeigt Jesus seine Sympathie zu den Kindern und sagte: „Lasst die Kinder zu mir kommen.“ (Mk 10,13-16)

Nur vier Beispiele für die Sympathie Gottes, für sein Wohlwollen, für seine Zuneigung zu allen Menschen, auch zu uns, egal wer wir sind. Das ist belegt durch seinen Sohn Jesus Christus.

– keine Fata Morgana, keine Luftnummer

– sondern eine Realität und für uns wirklich eine Oase.

Ich möchte meinen Impuls mit Worten beenden, die uns zur Sympathie untereinander ermutigen

1. Jesu sagt: „Lernt von mir.“ (Mt 11,29)
2. ein theologisches Wort: Mach's wie Gott, werde Mensch.“
3. Margot Friedländers Worte: „Seid Menschen.“
4. der wohl wichtigste Satz unseres Grundgesetzes (GG): „Die Würde des Menschen ist unantastbar.“

Bernhard Töpfner, Geistlicher Beirat im Kreuzbund-Diözesanverband Berlin

Zu dieser Ausgabe



Liebe Leserin, lieber Leser,

unter dem Titel „Frauen und Männer“ beschäftigt sich diese Ausgabe des WEGGEFÄHRTE mit den Unterschieden zwischen suchtkranken Frauen und Männern, z.B. hinsichtlich der Ursachen, der Suchtmittel und der Konsummuster.

Einen Blick auf die Statistik wirft Regina Hollweck, Mitarbeiterin des Instituts für Therapieforschung in München und Leiterin der Kreuzbund-Frauengruppe in Wasserburg. Sie formuliert die Konsequenz für die Sucht-Selbsthilfe: Eine erfolgreiche Unterstützung sollte nicht nur die verschiedenen Suchtformen und Konsummuster berücksichtigen, sondern auch die unterschiedlichen Wege, wie Frauen und Männer Belastungen erleben, Hilfe suchen und Veränderung gestalten.

Gesellschaftliche Rollenbilder und Rollenerwartungen können die Suchtentwicklung mitverursachen oder begünstigen. Männer greifen häufiger aus Gründen wie Risikoverhalten, Gruppen- oder Leistungsdruck zu Suchtmitteln. Insbesondere der Konsum von Alkohol passt zum gesellschaftlichen Bild vom „Mann sein“, schreibt Fabian Schroer, Suchtreferent des Kreuzbund-Bundesverbandes, in seinem Beitrag über die „kritische Männlichkeit“.

Frauen konsumieren zur Bewältigung von Stress, Belastungen oder emotionalen Problemen. Sie greifen häufiger zu Medikamenten, v.a. zu Benzodiazepinen. Bei Frauen schreitet die Abhängigkeit oft schneller voran und ist versteckter. Außerdem werden sie stärker stigmatisiert, erklärt Rita Laukötter, Suchtreferentin des Kreuzbund-Bundesverbandes, in ihrem Beitrag „Frauen im Wandel der Generationen“.

Und dieser Wandel wird deutlich, wenn Sie lesen, was Ute Jonetat erlebt hat, als sie vor 21 Jahren eine Frauengruppe in Essen gründen wollte. Die anfänglichen Widerstände gegen die Gender-Perspektive schildert auch Andrea Thimm, langjährige Leiterin des Arbeitsbereichs „Frauen- und Männerarbeit / Gender“.

In der Rubrik „Aus dem Bundesverband“ berichten wir über mehrere Tagungen und über das Statistik-Projekt von sieben Sucht-Selbsthilfeverbänden, darunter der Kreuzbund. Außerdem wird der zweite Teil des geschichtlichen Rückblicks auf 130 Jahre Kreuzbund von Marianne Holthaus veröffentlicht.

Viele Denkanstöße und Erkenntnisse und einen schönen Herbst wünscht Ihnen

Ihre Gunhild Ahmann

Aus dem Inhalt

Seite

IMPULS U2

ZU DIESER AUSGABE 1

LESERFORUM 2

AUS DEM BUNDESVERBAND 3-7

- Gemeinsame bundesweite Erhebung der Sucht-Selbsthilfe
- „Öffentlicher Raum und verborgene Welten“
- Chat-Moderator*innen treffen sich
- Auf die „Verpackung“ kommt es an
- Der Kreuzbund im Zeichen der Zeit (Teil 2)

IM BLICKPUNKT:

FRAUEN UND MÄNNER 8-18

- Frauen, Männer und Sucht: Was Zahlen verraten
- Balance finden in stürmischen Zeiten
- Frauen im Wandel der Generationen
- Männer, „kritische Männlichkeit“ und Sucht-Selbsthilfe
- Von der Frauenarbeit zu Gender
- Gemeinsam etwas bewegen
- Viel erreicht und viel zu tun

PERSÖNLICHE GESCHICHTEN 19

ZUR LETZTEN AUSGABE 20-21

AUS DEN DIÖZESANVERBÄNDEN 22-29

PASSIERT – NOTIERT 30-32

TERMINVORSCHAU / IMPRESSUM U3

Thema:

Mehr als ein Gruppentreffen

Wenn wir an den Kreuzbund denken, fallen uns meistens zuerst unsere wöchentlichen Gruppenstunden ein. Sie sind das Fundament unserer Arbeit – der geschützte Raum, in dem wir Halt, Verständnis und neue Kraft finden. Doch unser Verband ist so viel mehr! Er ist ein lebendiger Organismus, der viele Möglichkeiten der Begegnung bietet. Ein aktives Vereinsleben abseits der Stuhlkreise bereichert uns alle und stärkt den Weg in ein zufriedenes suchtfreies Leben. Wir erleben Gemeinschaft und Zusammenhalt ohne Konsumzwang.

Unsere gemeinsamen Unternehmungen

zeigen uns und anderen, wie viel Freude ein aktiver Alltag macht.

Ein lebendiger Verband lebt von gemeinsamen Aktivitäten, von ehrenamtlichem Engagement und dem Miteinander im Alltag. Sich im Kreuzbund über die Gruppenstunde hinaus einzubringen, ist keine Einbahnstraße. Wer Aufgaben übernimmt, erfährt Selbstwirksamkeit. Wir spüren, dass unsere Fähigkeiten gebraucht und geschätzt werden. Das stärkt unser Ego und gibt Struktur – zwei wesentliche Säulen der Rückfallprophylaxe. Gleichzeitig geben wir als aktive Vorbilder denjenigen Mut, die ganz am Anfang ihres Weges stehen.

Neben dem Erfahrungsaustausch in den Gruppen stehen gemeinsame Unternehmungen wie Ausflüge in die Region, Wandertouren oder Grillfeste auf dem Programm. Wir organisieren Versamm-

lungen, Konferenzen, Praxisberatungen u.Ä. Mitglieder vertreten den Verband bei Gesundheitstagen, in sozialen Einrichtungen oder bei Veranstaltungen, um über Hilfsangebote aufzuklären. Wir zeigen Gesicht, um die Enttabuisierung von Suchtkranken voranzutreiben.

Unser Kreuzbund lebt nicht vom Zuschauen, sondern vom Mitmachen! Jede helfende Hand, jede Idee und jedes Engagement – egal wie klein es erscheinen mag – bereichert unsere Gemeinschaft. Wenn du dich einbringen möchtest, sprich einfach deine Gruppenleitung an. Lass uns gemeinsam das Vereinsleben unseres Kreuzbundes noch bunter, aktiver und lebendiger gestalten!

*Hans-Wolfgang Reichel,
Regionssprecher DV Würzburg*

Thema:

Gesichter, die ich nie wiedersehen werde

Zieh, zieh... Verdammt, kräftiger! Noch ein Stück. Du hast ihn. Schieb es weg, die Ecke dort auch. Komm schon, gib Gas! Mehr Holz zum Unterbauen – schnell! Ich kann ihn sehen... er lebt.

Raus mit ihm. Vorsichtig... ganz vorsichtig, auf die Trage, sofort. Der Arzt ist unterwegs. Wir bringen ihn zum Luftschacht, dort kommt er uns entgegen.

Ich schaue zu meinen Kumpels. Manfred hält den Verletzten fest, seine Hände zittern leicht, aber er lässt nicht los. In den Gesichtern von Jurek und Mirek sehe ich etwas, das man nicht oft sieht: Erleichterung. Stolz. Glück. Dieses stille Glück, das nur Männer kennen, die zusammen im Dunkeln standen und trotzdem Licht gefunden haben.

Und genau in diesem Moment wache ich auf, mit einem Gefühl, das mich durchströmt wie warmer Strom: tiefe, ehrliche Zufriedenheit. So wie damals vor fast 40 Jahren, als ich bei der Grubenwehr

war und solche Momente nicht geträumt, sondern erlebt habe.

Den ganzen Tag lässt mich dieser Traum nicht los. Oh lieber Gott... was für ein Glück ich habe. Die Gesichter meiner Kumpels werde ich nie vergessen, fleißige, furchtlose Männer, die ohne zu zögern ihr Leben gegeben hätten, um ein anderes zu retten. Männer, von denen man Menschlichkeit lernen konnte – echte Menschlichkeit, nicht die aus Büchern.

Damals gab es keine psychologische Betreuung, keiner fragte: „Wie geht es dir wirklich?“ Wir hatten nur uns und die Kneipen. Dort saßen wir zusammen, Schulter an Schulter, und versuchten, das Unfassbare mit unserem „Selbstheilmitel“ zu verdünnen. Der Alkohol wurde ein Teil des Lebens, ein gefährlicher Teil. Heute kaum vorstellbar – und doch war es unsere einzige Zuflucht.

Wir haben nicht nur die schweren Einsätze damit weggespült, sondern auch die privaten Sorgen, die familiären Kämpfe, die stillen Niederlagen. Aus heutiger Sicht erkenne ich, wie groß die Suchtproblematik damals schon war. Viele wollten es nicht sehen, ich auch nicht.

Manche haben ihr Leben nicht nur für andere Menschen geopfert, sondern am Ende auch für den Alkohol. Das tut weh, wenn ich daran denke.

Und trotzdem bin ich dankbar - dankbar, dass ich es erkannt habe, dass ich meinen Weg gefunden habe. Ob er leicht oder schwer ist, spielt keine Rolle.

Das Wichtigste ist: Er führt mich heraus. Er führt mich weiter. Er führt mich zu mir selbst.



Waldemar Ronskowski (63) besucht die Kreuzbund-Gruppe. Münster-Roxel. Er hat einige Jahre unter Tage und dann von 1984 bis zu seiner Ausreise nach Deutschland 1990 bei der Grubenwehr in Polen gearbeitet. Heute ist er als konventioneller Dreher / Fräser in einem Maschinenbauunternehmen tätig.

Gemeinsame bundesweite Erhebung der Sucht-Selbsthilfe

Sucht-Selbsthilfe ist für viele Menschen ein wichtiger Anker. In Selbsthilfegruppen finden Betroffene und Angehörige Verständnis, Austausch und Unterstützung auf Augenhöhe. Hier entstehen neue Perspektiven, Stabilität und Hoffnung.

Die Selbsthilfe hat sich in den vergangenen Jahren stark verändert: Gesellschaftliche Entwicklungen, neue Lebensrealitäten und insbesondere die Digitalisierung haben neben den klassischen Gruppentreffen neue Formen der Unterstützung entstehen lassen. Die Vielfalt der Angebote hat sich erweitert, z.B. durch Schulungen, Peer-Beratung, digitale oder hybride Austauschformate. Diese Entwicklungen werden bisher nicht systematisch und trägerübergreifend erfasst.

Die letzte Erhebung wurde 2017 durchgeführt. Damals von den fünf „großen“ Selbsthilfeverbänden mit dem Kreuzbund als größtem, inzwischen sind noch zwei dazu gekommen. An der aktuellen Erhebung sind nun folgende Verbände beteiligt: Blaues Kreuz in Deutschland, Blaues Kreuz i. d. Ev. Kirche Bundesverband e. V., Freundeskreise für Sucht-krankenhilfe Bundesverband e. V., Guttempler in Deutschland e. V., Kreuzbund e. V. – und neu dabei Bundesverband der Elternkreise suchgefährdeter und suchtkranker Söhne & Töchter e.V. und Fachverband Glücksspielsucht e. V.

Die AOK fördert die Erhebung, die vom Institut für interdisziplinäre Sucht- und Drogenforschung (ISD Hamburg) durchgeführt wird. Die Studie untersucht die aktuelle Situation, die Strukturen und die Entwicklung der Verbände. Es werden v.a. auch viele Fragen zu den Erfahrungen in den Gruppen gestellt. Die wissenschaftliche Begleitung gewährleistet, dass die Ergebnisse nachvollziehbar und vergleichbar ausgewertet werden können.

Selbsthilfe sichtbar machen – Zukunft gemeinsam gestalten

Ziel ist es, ein aktuelles und realistisches Bild der heutigen Sucht-Selbsthilfe in Deutschland zu erhalten. Außerdem zeigen die Ergebnisse, wen Selbsthilfe erreicht, welche Angebote wirken und welche Bedarfe bestehen – eine wichtige Grundlage, um die Selbsthilfe langfristig zukunftsfähig zu gestalten.

Die Erhebung umfasst mehrere Ebenen:

- quantitative Befragungen der Selbsthilfegruppen und ihrer Verantwortlichen zu Erfahrungen, Nutzen und Bedarfen sowie
- qualitative Interviews mit Verantwortlichen auf regionaler und überregionaler Ebene.

Ein Gewinn für alle

Die Erhebung macht sichtbar, welchen Beitrag Selbsthilfe für das Gesundheitswesen und die Gesellschaft leistet. Diese Sichtbarkeit stärkt die Interessenvertretung gegenüber Politik und Fachwelt und trägt dazu bei, die Rahmenbedingungen für Selbsthilfe nachhaltig zu verbessern.

Alle Beteiligten profitieren von der erstmaligen umfassenden Darstellung der Sucht-Selbsthilfe:

- **Für Teilnehmende:** Ihre persönlichen Erfahrungen werden gehört und ernst genommen, Angebote können besser an ihre Bedürfnisse angepasst werden. Selbsthilfe bleibt auch in Zukunft erreichbar und wirksam, neue Betroffene finden leichter Zugang zur Selbsthilfe.
- **Für Gruppen & Ehrenamtliche:** Sie erhalten eine bessere Grundlage, um ihre Gruppenangebote weiterzuentwickeln. Ihre Arbeit wird sichtbarer. Die Ergebnisse liefern ihnen Argumentationshilfen gegenüber Förderern, Kommunen und Kooperationspartnern.
- **Für Verbände:** Sie erhalten verlässliche Daten für die zielgerichtete Ausrichtung ihrer Angebote und die Unterstüt-

zung der Gruppen. Außerdem können sie die Vielfalt und Wirksamkeit der Selbsthilfe gegenüber Politik, Gesellschaft und Gesundheitswesen überzeugender darstellen.

- **Für das Hilfesystem:** Es profitiert von der besseren Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe, Fachstellen und politischen Akteuren. Die Selbsthilfe wird besser in die Gesundheitsversorgung und ihre Netzwerke eingebunden, Ressourcen werden effektiver eingesetzt.

Mitarbeit der Gruppen ist Schlüssel zum Erfolg

Eine breite Teilnahme ist entscheidend. Nur wenn möglichst viele Gruppen und Teilnehmende ihre Erfahrungen einbringen, entsteht ein realistisches Gesamtbild. Jede Rückmeldung trägt dazu bei, die Selbsthilfe weiterzuentwickeln und ihre Bedeutung sichtbar zu machen.

Damit die Teilnahme für die Gruppen so einfach und zeiteffektiv wie möglich ist, hat das ISD Hamburg gemeinsam mit den Verbänden ein standardisiertes Teilnahme-paket bereitgestellt: Alle Gruppenleitungen des Kreuzbundes haben den Link zum Fragebogen erhalten. Dieser kann bequem am Computer, Tablet oder Smartphone ausgefüllt werden, die Daten werden anonymisiert an das ISD übermittelt. Wer den Fragebogen nicht online beantworten will oder kann, kann das auch per Telefon machen. Eine Teilnahme ist noch bis Ende Dezember möglich – der Link zur Befragung und die Telefonnummer des ISD sind über die Bundesgeschäftsstelle erhältlich, falls sie nicht mehr vorliegen sollten.

Die Teilnahme ist ein kleiner Aufwand mit großer Wirkung, sie hilft nicht nur der eigenen Gruppe, sondern allen Betroffenen. Deshalb ist die Erhebung mehr als eine Datensammlung – sie ist ein gemeinsamer Beitrag zur Zukunft der Sucht-Selbsthilfe.

65. DHS Fachkonferenz SUCHT: „Öffentlicher Raum & verborgene Welten“

Abhängigkeitserkrankungen bewegen sich zwischen öffentlichem Raum und verborgenen Welten: Während offene Konsumszenen in Parks, Bahnhöfen oder Wohnvierteln gesellschaftliche Debatten prägen, bleiben viele Suchterkrankungen sowie Betroffene unsichtbar.

Die 65. DHS Fachkonferenz SUCHT widmet sich vom 27. bis 28. Oktober 2026 unter dem Titel „Öffentlicher Raum & Verborgene Welten“ im Haus der Technik in Essen diesem Spannungsfeld. Sie bietet eine Plattform für Austausch und Diskussion, um aktuellen Herausforderungen zu begegnen, Hilfsangebote zu stärken, Stigmatisierung abzubauen und den Treatment Gap zu überwinden.

Programm-Highlights der erstmals zweitägigen DHS Fachkonferenz SUCHT sind:

- Plenarvorträge von renommierten Expert*innen zu aktuellen Entwicklungen, neuen Denkanstößen und Lösungsansätzen
- Jeweils 6 parallele Themenforen an jedem Konferenztag u.a. FASD – Diag-



nostik, Prävention und Praxis, Chemo- sex, Prävention im Digitalen und organisationale Resilienz

- Panel-Diskussion: „Wie könnte der öffentliche Raum in 10 Jahren aussehen, wenn wir verborgene Welten aktiv einbeziehen?“
- Kreativer Abschluss: „Sucht, Sinn und Slam – Im Rausch der Poesie“
- Meet & Match Point in den Pausen zum niedrigschwelligen Austausch mit aus-

gewählten Referierenden und Expert*innen

- Begleitende Ausstellung Mutare sowie ein großer Aussteller- und Informationsbereich

Weitere Informationen gibt es auf der Tagungs-Website www.dhs-fachkonferenz.de.

Für Fragen steht das DHS Veranstaltungsmanagement gern zur Verfügung: veranstaltungen@dhs.de.

Chat-Moderator*innen treffen sich

Acht Chat-Moderator*innen sind vom 17. bis 19. Juli 2026 zu ihrem jährlichen Treffen im Maternushaus in Köln zusammengekommen. Neben dem wertvollen Aspekt des persönlichen Austausches stand für den Samstag ein Videodreh auf der Tagesordnung. Damit wollen wir Suchterkrankungen ein Gesicht geben und den User*innen zeigen, wer für sie da ist. Außerdem wird so der Chat in den digitalen Medien sowie auf der Homepage weiter beworben.

Mit viel Freude und einem empathischen jungen Mann, der den Dreh mit den dazugehörigen Clips fachlich durchführte, ergaben sich tolle Momente, die uns wieder ein Stückchen weiter zueinander brachten. Der Zusammenhalt des Teams war deutlich spürbar – Menschen, die fest hinter ihrem ehrenamtlichen Engagement in der Sucht-Selbsthilfe stehen, zeigten sich offen vor der Kamera. Sowohl selbst betroffene Moderatoren als auch angehörige Partner eines suchtselasteten

Menschen gaben ihr Bestes, das zeitgemäße, niedrigschwellige Angebot zu präsentieren.

Des Weiteren wurden diverse organisatorische Angelegenheiten, technische Aspekte, positive Erfahrungen und auch etwaige Problematiken thematisiert und besprochen. Organisatorisch wird Folgendes umgesetzt: Der angebotene Queer-Chat mittwochs wurde nur vereinzelt in Anspruch genommen, sodass er in einen

Allgemeinchat für Betroffene und Angehörige geändert wurde. Mögliche queere Menschen sollen jedoch unbedingt Beachtung finden und eine Kontaktmöglichkeit auf der Homepage erhalten, sodass auch dieser Personengruppe weiterhin eine Austauschmöglichkeit und Unterstützung geboten wird. Auch der monatliche Themenchat wird weiter Bestand unseres Angebotes sein.

Der 14-tägig stattfindende Frauen- und Männervideochat (Frauen/Männer unter sich) wird fortan durch den Begriff „Videotreffen“ ersetzt. Wir wünschen uns eine offene Gesprächsrunde in den Videotreffen, zu denen selbstverständlich auch bestehende Kreuzbund-Mitglieder

herzlich eingeladen sind. Insgesamt ist das Moderator*innen-Team stolz darauf, kontinuierlich im Text und / oder Videoformat an sechs Tagen in der Woche ganzjährig für Hilfesuchende da zu sein. Und dies mit einem tollen fachlichen Background unserer Suchtreferenten Rita Laukötter und Fabian Schroer. Auch in schwierigen und belastenden Situationen stehen uns mit den beiden adäquate und empathische Ansprechpersonen zur Seite. Denn auch das Thema „Selbstfürsorge“ war an dem diesjährigen Wochenendtreffen ein fester Punkt in der Tagesordnung.

Wir blicken auf ein gelungenes Treffen zurück, das uns wieder mehr voneinan-

der hat erfahren lassen, uns weiter gestärkt hat im Hinblick auf unsere Tätigkeit und uns positiv in die Zukunft blicken lässt. Schau gern bei uns rein, empfiehl uns weiter und wer weiß..... vielleicht bist auch DU mal ein Teil des Teams, wenn Dich diese Aufgabe interessiert. Wir sehen uns keineswegs in Konkurrenz zu einer Präsenzgruppe, denn sie ist niemals zu ersetzen. Wir möchten ergänzen und gerade DEN Menschen eine mögliche erste Anlaufstelle zur Unterstützung bieten, die sich mit diesem ersten Schritt zu uns trauen, um ihre Suchtproblematik anzugehen.

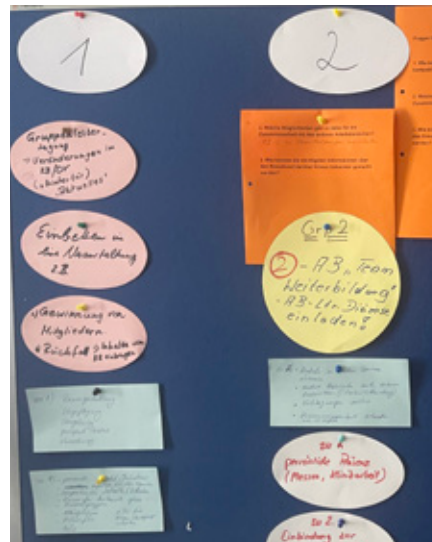
Anja Srebny, Chat-Moderatorin

Auf die „Verpackung“ kommt es an

Die 20 Teilnehmenden des Arbeitstreffens „Kreuzbund-kompakt“ am 11. / 12. Juli 2026 in Siegburg haben sehr lebhaft über ihre weitere Arbeitsweise und anstehende Aufgaben diskutiert. Die Leitung hatten Otto Fehr, Sprecher der Arbeitsgruppe, und Gunhild Ahmann, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit in der Bundesgeschäftsstelle. Sie waren sehr erfreut darüber, dass so viele Interessierte an dem Arbeitstreffen teilnahmen, nachdem die letzte Tagung mangels Anmeldungen abgesagt werden musste.

Schon im Vorfeld der Veranstaltung war vorgeschlagen worden, den Text von „Kreuzbund-kompakt“ zu überarbeiten. Dabei geht es zum einen um eine „Verschlankung“ der 35 Seiten, zum anderen um die Ergänzung unserer digitalen Angebote.

Unter den Teilnehmenden waren neue Beauftragte der Arbeitsgruppe, aber auch „alte Hasen“, wie z.B. Ralf Rieß aus dem DV Regensburg, der wesentlich am alten Text mitgearbeitet hatte und jetzt einige Überarbeitungsvorschläge machte. Daran hatte auch der stellvertretende Bundesvorsitzende Gerald Krieger mitgewirkt, der den DV Würzburg vertrat und ab sofort Ansprechperson für „Kreuz-



bund-kompakt“ im Bundesvorstand ist. An dieser Stelle vielen Dank für diese gute Vorarbeit!

Die Teilnehmenden des Treffens haben jetzt die Möglichkeit, auf dieser Grundlage weitere Änderungen vorzuschlagen. Dazu wird es im Januar 2027 eine digitale Sitzung geben, im August 2027 folgt dann die nächste reguläre Multiplikatoren-Tagung. Spätestens dann soll der überarbeitete Text vorliegen. Dabei werden auch die geplante Satzungsänderung und das dreijährige Projekt

„Zukunft gestalten – Selbsthilfe im Wandel“ berücksichtigt.

Die Teilnehmenden beschäftigten sich außerdem mit der Frage, wie Seminare und Tagungen über die Grundlagen des Kreuzbundes ansprechend gestaltet werden können. Das Fazit: Für eine lebendige und motivierende Darstellung ist es wichtig, möglichst viele didaktische Methoden im Wechsel zu nutzen, z.B. Power-Point-Präsentationen, Gruppen- und Plenumsarbeit, Flip-Chart u.Ä. Zur Auflockerung sind auch kreative Einheiten, Bewegungsübungen und Fantasiereisen möglich. Darüber hinaus können ausgewählte Inhalte in andere Veranstaltungen, wie z.B. Gruppenleitungs-Tagungen, integriert werden. Es muss nicht immer ein ganzes Seminar-Wochenende sein.

Eine weitere Aufgabe der Arbeitsgruppe ist es dann, für einzelne Kapitel von „Kreuzbund-kompakt“ passende didaktische Methoden zu erarbeiten und diese den Diözesanverbänden als Modell für ihre eigenen Seminare und Tagungen zur Verfügung zu stellen.

Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

Der Kreuzbund im Zeichen der Zeit

Vom Mäßigkeitsverein zum Sucht-Selbsthilfeverband (Teil 2)

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.

Der erste Teil ist in der Ausgabe 3/2026 des WEGGEFÄHRTE veröffentlicht worden. Darin 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.

In den 1920er Jahren der Weimarer Republik begann der Staat, Wohlfahrtsämter einzurichten und Anlaufstellen für alkoholabhängige Menschen zu schaffen. Die Kranken- und Rentenversicherungsträger kamen erstmals für die Behandlungskosten „fortgeschrittener Trunksucht“ auf. Den alkoholgegnerischen Vereinen oblag die Betreuung der alkoholabhängigen Menschen so lange, bis der Staat mit Zwangsmaßnahmen wie Entmündigung und Anstaltseinweisung eingriff.¹

¹ vgl.: Hauschildt, 1997, S. 31

² vgl.: Brunold, 2021

³ vgl.: Knievel, 1996, S.20; S. 120, Weidmann 1936, S. 68

⁴ Czeloth 1957

⁵ vgl.: Hauschildt, 1997, S. 31

⁶ vgl.: Ewers 1/ 1995, S. 19

⁷ Czeloth, 1936, S. 76

Die Abstinenz- und Mäßigkeitsverbände, u.a. das Kreuzbündnis sowie der Verband von Trinkerheilstätten, schlossen sich 1921 unter Beteiligung zuständiger Reichsbehörden zur „Reichshauptstelle gegen den Alkoholismus“ zusammen (DHS-Vorläuferorganisation). Dieses vermeintliche Einvernehmen der oft konkurrierenden Verbände war auch finanzieller Natur. Die Reichsregierung hatte 1918 ein staatliches Großhandelsmonopol für den Branntweinverkauf eingeführt. Die Erlöse kamen der Anti-Alkohol-Bewegung für die Trinkervorsorge, der Errichtung alkoholfreier Gaststätten und der Öffentlichkeitsarbeit u.a. zugute. Die Reichshauptstelle mit Sitz in Berlin entschied über die Vergabe der Gelder, so dass sich die Verbände zur Zusammenarbeit herausgefordert sahen.² Später schlossen sich auch konfessionelle Dachverbände an.

Mitte der 1920er Jahre wurde das Kreuzbündnis, das sich nunmehr „Kreuzbund – Reichsverband abstinenter Katholiken“ nannte, durch die Bischofskonferenz anerkannt (1927). Darüber hinaus erfolgte der Zusammenschluss des Deutschen Caritasverbandes und des Kreuzbundes zum „Reichsverband für katholische Trinkerfürsorge“ (1929).³ Last not least wurde noch der „Reichsausschuß Deutscher Katholiken gegen den Alkoholmissbrauch“ (Vorläuferorganisation der „Katholischen Arbeitsgemeinschaft gegen die Suchtgefahren“) gegründet. Diesem schlossen sich 26 (!) katholische Verbände als Mitglieder an.⁴

Mit der Weltwirtschaftskrise Ende der 1920er Jahre erfuhr die beginnende Professionalisierung der Suchtarbeit erhebliche Rückschritte. Inflation, Massenarmut, sinkende Einkommen und Hunger in der Bevölkerung führten dazu, dass die Trinkerfürsorge in Legitimationsnöte geriet und die entsprechenden Einrichtungen in wirtschaftliche Nöte kamen. Sozialdarwinistisches und rassenhygienisches Gedankengut lieferten pseudowissenschaft-

liche Begründungen für die durch Sparzwänge hervorgerufenen Ausgrenzungen bestimmter Suchtkranken von der Behandlung.⁵

In genau dieser Zeit zog der Kreuzbund gemeinsam mit dem „Reichsausschuß deutscher Katholiken gegen den Alkoholmissbrauch“, dem Hoheneckverlag und sechs weiteren katholischen Vereinen gegen den Alkoholismus von Essen nach Berlin. Alle katholischen Verbände bildeten zusammen die sogenannte „Hoheneck-Zentrale“. Hauptgeschäftsführer der Zentrale war Kaplan Heinrich Czeloth, der auch Geschäftsführer des Kreuzbundes war (von 1925-1958). Vom Umzug in die Hauptstadt versprach man sich zum einen eine Schlüsselstellung gegenüber der Freiburger Caritaszentrale. Zum anderen erhoffte man sich finanzielle Vorteile bei der Aufteilung der Zuwendungen aus der Branntweinsteuer. Die zunächst intern gewählte Benennung „Hoheneck-Zentrale“ fungierte mit Beginn des Nationalsozialismus mehr oder weniger als Trägerkopf – möglicherweise auch, um den katholischen Einschlag zu überspielen und Schikanen während der NS-Zeit zu entgehen.⁶ Czeloth erwähnte in einem Arbeitsbericht über die Zeit von 1933 – 1936 eine staatliche Presseverfügung, nach welcher Tageszeitungen als konfessionelle Zeitungen nicht mehr bestehen durften. Erfreulich sei, „daß umso stärker die Kirchenblätter ihre Spalten“ für Artikel aus „unserem Arbeitsgebiet öffnen.“⁷

Mit Beginn des Nationalsozialismus 1933 wurde die „Reichs(-haupt)stelle gegen die Alkohol- und Tabakgefahren“ und ihre Mitglieder aus der Trinkerfürsorge ins NSDAP-Reichsministerium des Innern eingegliedert. Der Kreuzbund erhielt im Juni 1933 die offizielle Anerkennung des Reichsinnenministeriums zusammen mit der Berufung von Czeloth (als Vertreter der gesamten katholischen Suchtkrankenhilfe) in die „Reichsfachgemeinschaft zur Bekämpfung des Alkoholismus“. Mit

dieser „Beitrittserklärung“ hatte das Innenministerium das Recht, Vorstandsmitglieder des Kreuzbundes abzuwählen, Beschlüsse auszusetzen und auf Satzungsänderungen einzuwirken. Auch die anderen Abstinenzverbände wurden auf diese Weise „gleichgeschaltet“.^{8/9}

Eine Tagung des Kreuzbundes zum 40jährigen Bestehen des Kreuzbundes 1936 wurde von der Gestapo überwacht.¹⁰

Die Politik der „Reichsstelle gegen die Alkohol- und Tabakgefahren“ wurde bis hinunter in die Gau- und Kreisstellen vom Leiter der Abteilung Gesundheit im Reichsministerium des Innern, Leonardo Conti, bestimmt. Conti vertrat die Meinung, dass „Soldatenpflicht auch Gesundheitspflicht“ sei: „... Die Bekämpfung der Alkohol- und Tabakgefahren ist ... auch Teil der Erhaltung und Stärkung der deutschen Wehrkraft.“¹¹ Als unheilbar eingestufte Suchtkranke fielen in den Zuständigkeitsbereich staatlicher Stellen, vor allem der Gesundheitsämter, denen das Gesetz im Rahmen der Vereinheitlichung des Gesundheitswesens die Trinkerfürsorge übertragen hatte.¹² Alkoholismus galt als „Verbrechen gegen die Volksgemeinschaft“. In einem Zitat der „Reichsstelle gegen die Alkohol- und Tabakgefahren“ vom März 1942 hieß

es: „Betrunkene sind, weil sie ihre Gesundheit und Leistungskraft schädigen und weil ihre Unbeherrschtheit mit der Haltung und dem Leistungswillen des deutschen Volkes unvereinbar ist, der öffentlichen Missachtung preiszugeben Trinker, die weder durch die organisierte Alkoholgefährdungenhilfe noch durch einen freiwilligen oder auferlegten Aufenthalt in einer Heilstätte gebessert werden, sind unter weitere polizeiliche Beaufsichtigung zu stellen und im Notfalle als Volksschädlinge einer Sicherungsverwahrung ... zu unterwerfen.“¹³

Die Rentenversicherungsträger und Krankenkassen zogen sich in den 1930er Jahren zunehmend aus der Kostenbeteiligung für Heilkuren zurück. Während des Zweiten Weltkrieges ab 1939 hat nur eine Heilstätte für Alkoholranke ihren Betrieb aufrechterhalten können.

1941 wurde das Mitteilungsblatt des Kreuzbündnisses, der „Volksfreund“, von den Nationalsozialisten verboten.¹⁴

1942 wurde die „Bischöflichen Hauptarbeitsstelle für kirchliche Maßnahmen zur Abwehr des Alkoholismus und der modernen Genußsucht“ gegründet. (Vorgängerin der „Katholischen Sozialethischen Arbeitsstelle“). Die Geschäftsführung der Hauptarbeitsstelle wurde der Hoheneck-Zentrale und damit Czeloth übertragen.¹⁵

Die Hoheneck-Zentrale in Berlin wurde 1945 durch Bomben zerstört. Czeloth flüchtete über Umwege mit Hilfe der amerikanischen Militärregierung nach Büren in Westfalen.¹⁶

Von welchen Haltungen und Einstellungen mögen die Vertreter der Suchthilfearbeit während der Zeit des Nationalsozialismus geprägt gewesen sein? Viele, auch Vertreter des Kreuzbundes, haben zunächst hoffnungsvoll in die Zukunft des Dritten Reiches geblickt. Waren doch Hitler und Göbbels überzeugte Abstinenzler. Der damalige Bundesvorsitzende des Kreuzbundes (von 1924-1950) Pfarrer Wilhelm Weidmann äußerte sich dazu wie folgt: „Das persönliche Beispiel unseres Führers Adolf Hitler zeigt, daß auch im neuen Deutschland der Kampf gegen den Alkoholismus notwendig und berechtigt

ist.“ Der Geschäftsführer des Kreuzbundes Czeloth erwähnt in einem Bericht, dass sich die Kreuzbundarbeit von 1933 – 1936 dank vielfacher Maßnahmen und einer Anzahl neuer gesetzlicher Bestimmungen ... günstig entwickelt habe. „Die Überzeugung, daß die Kreuzbundarbeit in besonderer Weise zur Mehrung der Volkskraft beiträgt und daß daher auch der Staat dem Kreuzbund Anerkennung und Förderung zuteilwerden läßt, hat die Arbeit in den letzten Jahren ungemein befruchtet.“ „Unbeschadet seiner Selbstständigkeit“ sei der Kreuzbund z.B. in der „Reichsarbeitsgemeinschaft für Rauschgiftbekämpfung“ dessen Mitglied er sei sowie in den „Gaufachgemeinschaften“ ... vertreten.“ In diesem Zusammenhang dankte Czeloth dem Reichsinnenministerium sowie der Reichsversicherung für Angestellte für die „ansehnlichen Hilfen“ aus Vergangenheit und Gegenwart.

Wie weit sich der Kreuzbund und andere Vertreter der Abstinenzverbände und Trinkerfürsorge konkret auf den Faschismus eingelassen haben, kann nur durch ein intensives Quellenstudium von Historikern in den entsprechenden Archiven erforscht und bewertet werden.

Literatur:

- Brunold, Robin: *Die Geschichte der deutschen Anti-Alkohol- und Abstinenzbewegung*; <https://www.geschichte-lernen.net/geschichte-deutsche-anti-alkohol-und-abstinenzbewegung/> 2021
- Czeloth, Heinrich: *Der Kreuzbund nach vierzigjähriger Arbeit*. *Sobrietas* Nr. 3, Berlin 1936
- Czeloth, Heinrich: *Daten zur Entwicklung der Hoheneck-Zentrale*, Hamm 1957
- Ewers, Hans-Joachim: *Die Hoheneck-Zentrale, Weggefährte 1 / 1995*, S. 19f
- Ewers, Hans-Joachim: *Kreuzbund-Chronik: Von der Nüchternheitsbewegung zum Selbsthilfverband*
- Hauschildt, Elke: *Zusammenschlüsse: von der Reichshauptstelle gegen den Alkoholismus bis zur Reichsstelle gegen die Alkohol- und Tabakgefahren – 1921 bis 1944*. In: *Suchtkrankenhilfe in Deutschland. Geschichte. Strukturen. Perspektiven*. Hg.: DHS. Lambertus 1997
- Knievel, Wilfried: *Kleine Kreuzbund-Chronik*. In: *Weggefährte 2*, März/April 1996, 100 Jahre Kreuzbund
- Krasnitzky-Rohrbach, Ute: *Suchtkranke im Nationalsozialismus*. *Freundeskreis-Journal* 1/2014
- Weidmann, W.: *40 Jahre Kreuzbund*, *Sobrietas* Nr. 3, Hoheneckverlag Berlin, 1936, S. 56 – 70

⁸ Ewers, Kreuzbund-Chronik, S. 123ff

⁹ Anmerkung M. Holthaus: In den verschiedenen mir zur Verfügung stehenden Quellen von unterschiedlichen Autoren ist von immer wieder von verschiedenen „Reichsstellen“ die Rede, deren Unterschiedlichkeit sich mir nicht erschließt. Möglicherweise handelt es sich dabei um stets um dieselbe Institution: Reichs(haupt)stelle gegen die Alkohol- und Tabakgefahren, Reichsarbeitsgemeinschaft zur Rauschgiftbekämpfung, Reichsarbeitsgemeinschaft zur Bekämpfung des Alkoholismus, Reichsfachgemeinschaft zur Bekämpfung des Alkoholismus.

¹⁰ Knievel, 1996, S. 23

¹¹ vgl.: Hauschildt, 1997, S.30 ff.

¹² vgl.: Hauschildt 1997, S.30 ff.

¹³ Krasnitzky-Rohrbach, S. 7

¹⁴ Johannes Rau, damaliger Ministerpräsident des Landes NRW. Grußwort zum 100-jährigen Jubiläum des Kreuzbundes, in: WEGGEFÄHRTE Nr. 2, 1996, S.2

¹⁵ vgl.: Knievel, 1996, S. 24

¹⁶ vgl.: Knievel, 1996, a.a.O.; Czeloth 1957

¹⁷ Weidmann, 1936, S. 70; Czeloth 1936, S. 71; Anmerkung Holthaus: Hitler galt als Alkoholgegner und Abstinenzler, war jedoch amphetaminabhängig.

¹⁸ Czeloth, 1936, S. 79

¹⁹ Czeloth, 1936, S. 82

Frauen, Männer und Sucht: Was Zahlen verraten

Die Datenbasis

Der Epidemiologische Suchtsurvey (ESA) ist die größte repräsentative Bevölkerungsstudie zum Substanzkonsum in Deutschland. Seit den 1980er-Jahren liefert sie regelmäßig wichtige Erkenntnisse darüber, wie sich das Konsumverhalten der Bevölkerung verändert und welche Gruppen besonders betroffen sind. Dafür werden bundesweit rund 45.000 zufällig ausgewählte Personen angeschrieben, die zu ihrem Konsum von Alkohol, Tabak- und Nikotinprodukten, Cannabis, Medikamenten und weiteren psychoaktiven Substanzen befragt werden. Die Ergebnisse bilden eine wichtige Grundlage für Prävention, Suchthilfe und gesundheitspolitische Entscheidungen.

Die Auswertungen der vergangenen Erhebungen zeigen deutlich: Männer und Frauen unterscheiden sich nach wie vor in ihrem Konsumverhalten. Während Männer häufiger und in größeren Mengen Alkohol trinken, rauchen und illegale Drogen konsumieren, nehmen Frauen häufiger psychoaktive Medikamente wie Schlaf- oder Beruhigungsmittel ein. Gleichzeitig verändern sich diese Unterschiede im Laufe der Zeit – insbesondere bei jüngeren Generationen. Querschnitts- und Trendergebnisse des Epidemiologischen Suchtsurveys sind auf der ESA-Webseite (www.esa-survey.de) verfügbar und Basis für die hier vorgestellten Daten. Ein Überblick über die Ergebnisse 2024 wurde im Deutschen Ärzteblatt veröffentlicht.

Alkohol

Alkohol ist nach wie vor die mit Abstand am weitesten verbreitete psychoaktive Substanz in Deutschland. Zwar ist der Alkoholkonsum in der Bevölkerung seit



Regina Hollweck

vielen Jahren rückläufig, und insbesondere bei jüngeren Generationen nimmt die Abstinenz zu, dennoch trinken etwa zwei Drittel der Erwachsenen mindestens einmal im Monat Alkohol. Männer konsumieren Alkohol nicht nur häufiger, sondern auch in größeren Mengen. Nach den aktuellen Ergebnissen des ESA trinken rund 86 % der Männer und etwa 81 % der Frauen mindestens einmal pro Jahr Alkohol. Nach heutigem wissenschaftlichem Kenntnisstand gibt es keine risiko-

freie Konsummenge – bereits geringe Mengen Alkohol können das Risiko für verschiedene Erkrankungen, insbesondere bestimmte Krebsarten, erhöhen. Riskanter Alkoholkonsum tritt nach den aktuellen Daten bei etwa 12,7 % der konsumierenden Männer und bei 8,6% der konsumierenden Frauen auf.

Auch sogenanntes Rauschtrinken (mindestens fünf Gläser Alkohol bei Männern bzw. vier Gläser bei Frauen bei einem Anlass) wird von konsumierenden Männern (35,5 % Männer, 16,9 % Frauen, Altersgruppe 18-64 Jahre) erheblich häufiger berichtet (vgl. Abb. 1).

Männer geben deutlich häufiger alkoholbezogene Störungen an. Die Präva-

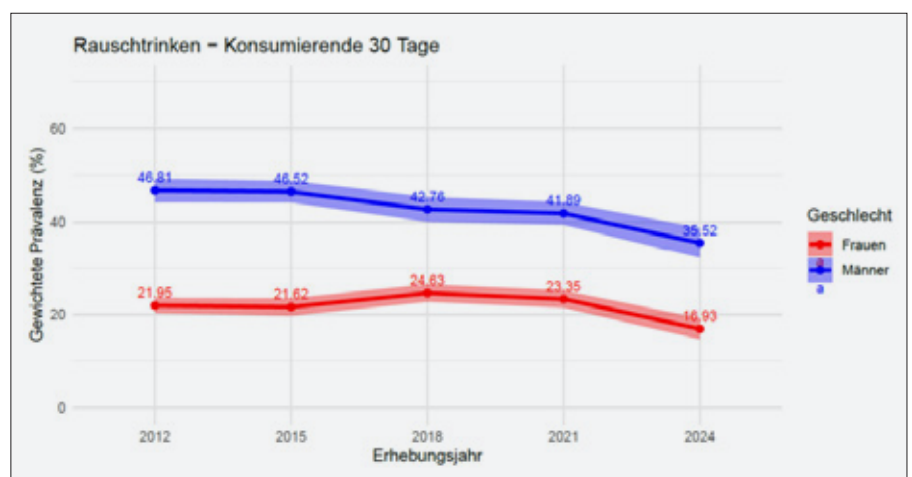


Abbildung 1: Konsummuster Rauschtrinken (Epidemiologischer Suchtsurvey 2024)



lenz von Alkoholmissbrauch liegt bei Männern bei 6 % der Konsumierenden, bei Frauen bei 1,9%. Hinweis auf Alkoholabhängigkeit in den letzten 12 Monaten liegen bei 6,2% der konsumierenden Männer und bei 3,8 % der konsumierenden Frauen vor.

Diese Unterschiede spiegeln sich auch in den gesundheitlichen Folgen wider. Alkoholbedingte Erkrankungen und Todesfälle werden vorwiegend bei Männern berichtet. Gleichzeitig bedeutet dies jedoch nicht, dass Frauen besser vor den Folgen geschützt sind. Im Gegenteil: Frauen reagieren aufgrund physiologischer Unterschiede empfindlicher auf Alkohol. Sie besitzen im Durchschnitt einen geringeren Körperwasseranteil und bauen Alkohol langsamer ab. Dadurch entstehen bei gleicher Trinkmenge höhere Blutalkoholkonzentrationen. Bei Frauen kann sich die Entwicklung alkoholbezogener Probleme und Abhängigkeit schneller vollziehen als bei Männern. Zudem treten gesundheitliche Folgen des Alkoholkonsums bei Frauen teilweise früher und bei geringeren Konsummengen auf (Diehl et al., 2007; Erol & Karpyak, 2015).

Trotz dieser Unterschiede gibt es auch eine positive Entwicklung. Der Anteil der Menschen, die vollständig auf Alkohol verzichten, ist in den vergangenen zwei Jahrzehnten kontinuierlich gestiegen. Besonders bei jungen Erwachsenen und nachrückenden Geburtskohorten zeigt sich ein deutlicher Trend zu einem alkoholfreieren Lebensstil. Dieser Wandel deutet darauf hin, dass Alkohol für viele junge Menschen zunehmend an gesellschaftlicher Bedeutung verliert – eine Entwicklung, die ausdrücklich zu begrüßen ist.

Rauchen

Auch beim Rauchen zeigen sich weiterhin Unterschiede zwischen Männern und Frauen, allerdings haben sich diese in den vergangenen Jahrzehnten deutlich verringert. Männer weisen nach wie vor etwas höhere Rauchraten auf als Frauen. So gaben 23,7% der Männer an, Zigaretten, Zigarren oder Pfeife zu rauchen, während 19,7 % der Frauen rauchten.

Hinsichtlich Abhängigkeit erfüllen 39,1% der rauchenden Frauen und 35,3 % der rauchenden Männer in der Altersgruppe 18 bis 64 Jahren die diagnostischen Kriterien.

Neben klassischen Tabakprodukten gewinnen elektronische Zigaretten deutlich an Bedeutung. Besonders bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind E-Zigaretten inzwischen ein relevantes Konsummuster und tragen dazu bei, dass sich die geschlechtsspezifischen Unterschiede beim Nikotinkonsum weiter verändern. 15,6 % der Männer und 13,1 % der Frauen gaben an, in den letzten 12-Monaten nikotinhaltinge E-Produkte konsumiert zu haben.

Cannabis

Im Bereich des Cannabiskonsums zeigen sich weiterhin deutliche Geschlechterunterschiede. So berichten 30,7 % der Männer, aber nur 21,9 % der Frauen im Alter von 18 bis 85 Jahren von einem mindestens einmaligen Cannabiskonsum im Lebensverlauf. Auch der aktuelle Konsum ist bei Männern häufiger: Die 12-Monats-Prävalenz beträgt 10,0 % gegenüber 5,4 % bei Frauen, während 5,4 % der Männer und 2,6 % der Frauen in den letzten 30 Tagen Cannabis konsumiert haben. Besonders ausgeprägt sind diese Unterschiede im jungen und mittleren Erwachsenenalter. Das durchschnittliche Einstiegsalter in den Cannabiskonsum unterscheidet sich dagegen kaum zwischen den Geschlechtern und liegt mit etwa 20 Jahren nahezu auf demselben Niveau. Insgesamt sprechen die Ergebnisse dafür, dass Männer häufiger Cannabis konsumieren, während das Risiko einer problematischen Nutzung unter Konsumierenden beider Geschlechter vergleichbar erscheint.

Illegale Drogen

Männer konsumieren illegale Substanzen häufiger als Frauen. So haben 16,5 % der Männer, aber nur 11,8 % der Frauen im Alter von 18 bis 64 Jahren mindestens einmal im Leben eine illegale Droge (ohne Cannabis) konsumiert. Für den Konsum innerhalb der letzten zwölf Monate liegen die Prävalenzen bei 4,6 %

bzw. 2,8 %. Insgesamt konzentriert sich der Konsum auf jüngere Altersgruppen und nimmt mit zunehmendem Alter deutlich ab. Besonders hohe Prävalenzen finden sich bei den 21- bis 29-Jährigen.

Über nahezu alle betrachteten Substanzen hinweg weisen Männer höhere Konsumprävalenzen auf als Frauen. Dies betrifft insbesondere Amphetamine, MDMA („Ecstasy“), LSD, Kokain/Crack, Ketamin, halluzinogene Pilze sowie neue psychoaktive Substanzen wie z.B. „Badesalze“. Eine Ausnahme bilden Heroin und andere Opiode, bei denen sich in der Lebenszeitprävalenz kaum Geschlechterunterschiede zeigen. Unabhängig vom Geschlecht zählen Kokain, Amphetamine und MDMA zu den am häufigsten konsumierten illegalen Drogen nach Cannabis. Das durchschnittliche Einstiegsalter liegt je nach Substanz überwiegend zwischen 21 und 25 Jahren und unterscheidet sich zwischen Männern und Frauen nur geringfügig.

Insgesamt deuten die Ergebnisse darauf hin, dass Männer sowohl hinsichtlich des Konsums als auch hinsichtlich problematischer Konsummuster stärker belastet sind als Frauen. Das bestätigt frühere Befunde, wonach der Konsum illegaler Drogen weiterhin überwiegend ein männliches Phänomen ist.

Medikamente

Im Bereich der psychoaktiven Medikamente unterscheiden sich Frauen und Männer deutlich hinsichtlich ihres Konsumverhaltens. Frauen berichten wesentlich häufiger als Männer über die Einnahme entsprechender Arzneimittel. So haben innerhalb der letzten zwölf Monate 52,4 % der Frauen, aber nur 38,5 % der Männer mindestens ein psychoaktives Medikament eingenommen. Auch für die letzten 30 Tage zeigen sich vergleichbare Unterschiede. Die höheren Prävalenzen bei Frauen ziehen sich über nahezu alle Altersgruppen.

Besonders ausgeprägt sind die Geschlechterunterschiede bei Analgetika: Knapp 45 % der Frauen, jedoch nur

IM BLICKPUNKT

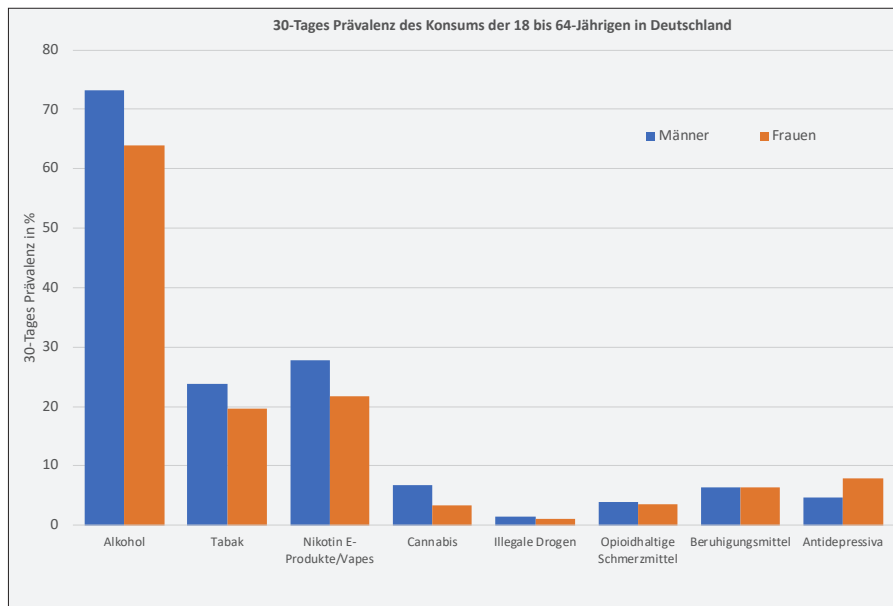


Abbildung 2: 30-Tage Prävalenz des Konsums der 18-64-Jährigen nach Geschlecht. (Epidemiologischer Suchtsurvey 2024).

IM BLICKPUNKT

rund 30 % der Männer berichten von einer Einnahme nicht-opioidhaltiger Analgetika innerhalb der letzten zwölf Monate, z.B. Aspirin, Ibuprofen oder Paracetamol u.a.. Frauen berichten auch häufiger eine regelmäßige oder tägliche Einnahme als Männer. Das gilt auch für Schlafmittel (Sedativa) und Beruhigungsmittel (Hypnotika), v.a. im höheren Lebensalter.

Insgesamt verdeutlichen die Ergebnisse, dass Frauen häufiger Medikamente mit psychotroper Wirkung anwenden. Zwar sind Hinweise auf Missbrauch, Abhängigkeit oder eine Medikamentengebrauchsstörung in der Allgemeinbevölkerung insgesamt selten, Frauen weisen jedoch etwas höhere Prävalenzen auf als Männer (vgl. Abb. 2).

Warum gibt es diese Unterschiede?

Die Unterschiede in den Prävalenzen von Alkohol, Cannabis, Tabak oder anderen Substanzen lassen sich nicht allein durch biologische Faktoren erklären. Vielmehr wirken verschiedene soziale, psychologische und kulturelle Einflussfaktoren zusammen. Traditionelle Geschlechterrollen können beispielsweise beeinflussen, welche Formen des Konsums

gesellschaftlich akzeptiert sind und wie offen Menschen über ihren Substanzgebrauch sprechen. Auch der Umgang mit Stress und Belastungen sowie Unterschiede in Lebenssituationen, Freizeitgestaltung und sozialen Netzwerken können eine Rolle spielen (RKI, 2022)

Darüber hinaus unterscheidet sich auch das Hilfesuchverhalten zwischen den Geschlechtern. Männer nehmen bei Suchtproblemen insgesamt seltener professionelle Hilfe in Anspruch, wobei traditionelle Vorstellungen von Männlichkeit, etwa die Erwartung, Probleme selbstständig bewältigen zu müssen, eine mögliche Barriere darstellen. Frauen suchen häufiger Unterstützung, sehen sich bei problematischem Substanzkonsum jedoch teilweise mit stärkerer gesellschaftlicher Stigmatisierung und Vorurteilen konfrontiert. Dies kann insbesondere bei Frauen den offenen Umgang mit dem eigenen Konsum und den Zugang zu Hilfe erschweren (Gutiérrez et al., 2024).

Was bedeutet das für Sucht-Selbsthilfe?

Die Unterschiede zeigen, dass Prävention und Suchthilfe geschlechtsspezifische Lebenslagen berücksichtigen sollten. Männer und Frauen bringen unterschiedliche Lebensgeschichten, Belastun-

gen und Konsummuster mit. Eine erfolgreiche Unterstützung muss nicht nur den Konsum selbst in den Blick nehmen, sondern auch die unterschiedlichen Wege, wie Frauen und Männer Belastungen erleben, Hilfe suchen und Veränderung gestalten.

Unterschiedliche Formen der Gruppenarbeit sind wichtig und haben ihre Berechtigung: Für manche Betroffene sind geschlechtsspezifische Gruppen besonders hilfreich, da sie Erfahrungen und Herausforderungen mit anderen Betroffenen des gleichen Geschlechts offen teilen können und dadurch nochmals ein intensiver und geschützter Raum für Austausch entsteht. Andere erleben gerade gemischte Gruppen, ggf. auch mit Ihrem Partner als wertvoll, weil dort unterschiedliche Perspektiven, Lebenswege und Bewältigungsstrategien zusammenkommen und von den unterschiedlichen Perspektiven profitiert werden kann.

Um diese unterschiedlichen Lebensrealitäten und Entwicklungen sichtbar zu machen, sind verlässliche Daten aus der Suchtforschung unverzichtbar. Sie helfen dabei, Veränderungen im Konsumverhalten frühzeitig zu erkennen, bestehende Angebote weiterzuentwickeln und neue Bedarfe zu identifizieren. Im Jahr 2027 startet die nächste Erhebungswelle des Epidemiologischen Suchtsurveys (ESA). Die Ergebnisse dieser bundesweiten Befragung liefern eine wichtige Grundlage für die Arbeit der professionellen Suchthilfe ebenso wie für die Selbsthilfe.

Wenn Sie im Rahmen dieser Erhebung angeschrieben werden, leisten Sie mit Ihrer Teilnahme einen wichtigen Beitrag. Jede Rückmeldung hilft dabei, ein realistisches Bild der Situation in Deutschland zu erhalten und die Angebote der Suchthilfe weiter zu verbessern.

Regina Hollweck, Wissenschaftliche Mitarbeiterin IFT Institut für Therapieforschung München / Leiterin der Frauengruppe Wasserburg (DV München und Freising)

Balance finden in stürmischen Zeiten

Unter diesem Titel haben sich vom 8. bis 10. Mai 2026 in Siegburg 15 Frauen und acht Männer aus 14 Diözesen getroffen. Rita Laukötter, zuständige Referentin des Kreuzbund-Bundesverbandes, und die Arbeitsbereichsleiterin Ruth Heuermann gestalteten eine abwechslungsreiche und anregende Multiplikatoren-Tagung des Arbeitsbereichs „Frauen- und Männerarbeit / Gender“. Im Mittelpunkt stand die Frage, was Menschen aus dem Gleichgewicht bringen kann und welche Ressourcen Frauen und Männer und andere Geschlechter nutzen, um Belastungen zu bewältigen und ihre Balance wiederzufinden.

Wir lernten anhand des Körper-/Hirnmodells, was bei Belastungen und Stress neurobiologisch passiert. Unser Körper ist darauf ausgerichtet, in stressigen Situationen alle nötigen Ressourcen bereitzustellen und ein Gleichgewicht im dynamischen Prozess herzustellen (Homöostase). Psychische und physische Stressoren setzen unseren Körper gleichermaßen in Alarmbereitschaft. Dauerstress hat eine Übererregung unseres vegetativen Ner-

vensystems und der Stresshormone zur Folge - er kann uns krank machen.

Besonders bereichernd waren daher die praktischen Übungen zu Atmung, Entspannung und Achtsamkeit, die das vegetative Nervensystem beruhigen. Sie machten zudem erfahrbar, wie wichtig es ist, im Alltag bewusst auf eigene Bedürfnisse zu achten und Wege zu finden, um auch in herausfordernden Zeiten die innere Balance zu bewahren.

Im offenen Austausch wurde deutlich, dass Frauen und Männer häufig unterschiedliche Erfahrungen, Stärken und Bewältigungsstrategien in die Sucht-Selbsthilfe mitbringen. Die Frauen beschrieben oftmals ihre Kompetenz im Bereich von Beziehungsgestaltung, Fürsorge, Yoga, kreatives Arbeiten und Kommunikation. Die Männer berichteten von Erfahrungen mit Verantwortung, Lösungsorientierung, Wandern, Grillen und gegenseitiger Unterstützung in schwierigen Lebenslagen. Gleichzeitig wurde deutlich, dass solche Zuschreibungen nie auf alle Menschen gleichermaßen zutreffen und jede Person

ihre individuellen Fähigkeiten und Ressourcen mitbringt.

Die Teilnehmenden stellten fest, dass sie sich maßgeblich durch den Kreuzbund Bewältigungsmechanismen für Krisen erarbeitet haben und es weiterhin tun. Beim Vorstellen der Fallstricke wurde bei Männern wie Frauen die Überforderung aus unterschiedlichen Blickwinkeln genannt sowie die geschlechtsspezifischen Unterschiede aufgrund der unterschiedlichen Sozialisation und gesellschaftlichen Erwartungen. In der zum Teil auch kontroversen Diskussion klang das Thema Selbstverantwortlichkeit an in einer Gesellschaft mit unterschiedlichen Startbedingungen für Frauen und Männer.

Anhand von eigenen Erfahrungen wurde diskutiert, wie unterschiedliche Lebenssituationen das Erleben von Krisen und den Umgang mit Belastungen beeinflussen können. Die Teilnehmenden tauschten Erfahrungen aus ihrer Gruppenarbeit aus und reflektierten, wie die jeweiligen Kompetenzen von Frauen und Männern in der Selbsthilfe besser wahrgenommen und genutzt werden können.

Neben den fachlichen Impulsen bot die Veranstaltung ausreichend Raum für persönliche Gespräche und den Erfahrungsaustausch im Plenum sowie in Kleingruppen. So wurden viele wertvolle Anregungen für die Arbeit in den Selbsthilfegruppen vermittelt. Es wurde deutlich, wie wichtig ein respektvoller Umgang mit unterschiedlichen Lebensrealitäten ist und dass Geschlechtergerechtigkeit sowie gegenseitige Unterstützung wichtige Grundlagen für eine lebendige und zukunftsorientierte Sucht-Selbsthilfe sind.

Karin Oerschkes, Beauftragte des Arbeitsbereichs „Frauen- und Männerarbeit / Gender“ im DV Essen



IM BLICKPUNKT

Frauen im Wandel der Generationen

Lebensrealitäten, Belastungen und Suchtrisiken

Insgesamt hat sich die Situation von Frauen in den vergangenen Jahrzehnten deutlich verbessert. Frauen haben heute im Durchschnitt bessere Bildungs- und Berufschancen als frühere Generationen. Gleichzeitig bleiben Herausforderungen wie gleiche Bezahlung, Karrierechancen, Verteilung unbezahlter Sorgearbeit, Vereinbarkeit von Beruf und Familie sowie der Schutz vor Diskriminierung und Gewalt wichtige gesellschaftliche Themen.

Jede Generation von Frauen hat ihre eigenen Erfahrungen gemacht. Gesellschaftliche Rollenbilder, Bildungs- und Berufschancen sowie die Erwartungen an Frauen haben sich in den vergangenen Jahrzehnten stark verändert. Mit diesen Veränderungen gehen jedoch auch unterschiedliche Belastungen einher – und damit verschiedene Risiken für die Entwicklung einer Suchterkrankung.

Hier folgt eine Zusammenfassung der Situation von Frauen heute in verschiedenen Generationen und das damit verbundene Suchtrisiko. Eingeflossen ist unter anderem das Buch von Nathalie Stüben und Falk Kiefer „Frauen und Alkohol“, die anhand von Fallbeispielen die Lebenswirklichkeit von alkoholkranken Frauen zusammengetragen haben.

Mir ist wichtig zu betonen, dass es neben gemeinsamen Lebensrealitäten auch immer große Unterschiede innerhalb jeder Generation gibt. Die soziale Herkunft spielt zum Beispiel parallel eine große Rolle. Das darzustellen wäre an dieser Stelle zu komplex. Dennoch lassen sich einige gemeinsame Entwicklungen erkennen.

Reihenfolge der Generationen nach Geburtsjahr

1. **Stille Generation** (bis ca. 1945/46)
2. **Babyboomer** (ca. 1946–1964)
3. **Generation X** (ca. 1965–1980)



Rita Laukötter

4. Millennials / Generation Y (ca. 1981–1996)

5. Generation Z (ab ca. 1997)

Diese oft verwendeten Generationengrenzen der Generationenforschung sind analytische Richtwerte und nicht wissenschaftlich exakt festgelegt.

1. Die Stille Generation: Pflichtbewusstsein und das Schweigen über Belastungen

Frauen der sogenannten Stillen Generation, geboren bis etwa 1945, wurden durch Krieg, Flucht, Entbehrungen und den Wiederaufbau geprägt. Viele lernten früh, eigene Bedürfnisse zurückzustellen und Belastungen nicht offen anzusprechen. Psychische Erkrankungen oder Sucht galten häufig als Tabuthema.

Heute stehen viele dieser Frauen vor den Herausforderungen des hohen Alters: chronische Schmerzen, Schlafstörungen, Einsamkeit, der Verlust nahestehender Menschen oder Pflegebedürftigkeit.

Gerade in dieser Altersgruppe spielt die Medikamentenabhängigkeit eine wichtige Rolle. Schlaf-, Beruhigungs- oder Schmerzmittel werden häufig über

längere Zeit eingenommen und können unbemerkt in eine Abhängigkeit führen. Auch problematischer Alkoholkonsum bleibt oft unerkannt, weil ältere Frauen häufig allein trinken und Veränderungen vorschnell dem Alter zugeschrieben werden.

2. Babyboomer: Zwischen Familie und gesellschaftlichem Wandel

Die Babyboomer, geboren zwischen etwa 1946 und 1964, erlebten den gesellschaftlichen Aufbruch der Nachkriegszeit. Dennoch wuchsen viele Frauen noch mit traditionellen Rollenbildern auf. Sie trugen meist die Hauptverantwortung für Haushalt und Kinder und mussten berufliche Wünsche häufig den familiären Verpflichtungen unterordnen. Heute engagieren sich viele weiterhin gesellschaftlich oder unterstützen ihre Familien als Großmütter.

Im späteren Leben kommen neue Belastungen hinzu: gesundheitliche Einschränkungen, Altersarmut, der Übergang in den Ruhestand oder der Verlust des Partners. Viele Frauen dieser Generation haben gelernt, Schwierigkeiten mit sich selbst auszumachen. Dadurch bleiben Alkohol- oder Medikamentenprobleme oft lange verborgen. Scham und die Angst vor Stigmatisierung erschweren den Zugang zu Hilfe.

3. Generation X: Die Generation der Doppelbelastung

Frauen der Generation X, geboren zwischen etwa 1965 und 1980, profitierten bereits stärker von besseren Bildungs- und Berufschancen. Gleichzeitig wurde von ihnen erwartet, beruflich erfolgreich zu sein und sich weiterhin umfassend um Familie und Haushalt zu kümmern.

Diese Mehrfachbelastung führt bei vielen zu dauerhaftem Stress. Alkohol oder Medikamente werden teilweise als

scheinbar einfache Möglichkeit genutzt, Anspannung abzubauen oder Schlafprobleme zu bewältigen. Neben stoffgebundenen Abhängigkeiten können auch Verhaltensweisen wie zwanghaftes Kaufen problematische Formen annehmen.

4. Generation Y: Zwischen Selbstverwirklichung und Leistungsdruck

Frauen der Generation Y (Millennials), geboren zwischen etwa 1981 und 1996, oftmals gut ausgebildet und häufig berufstätig, legen häufig großen Wert auf Gleichberechtigung, persönliche Entwicklung und eine ausgewogene Balance zwischen Beruf und Privatleben. Gleichzeitig erleben viele hohe Anforderungen im Berufsleben, steigende Lebenshaltungskosten sowie Unsicherheiten bei der Familienplanung.

Der Wunsch, in allen Lebensbereichen erfolgreich zu sein, kann erheblichen Druck erzeugen. Alkohol, Cannabis oder andere Substanzen werden teilweise zur Stressbewältigung eingesetzt. Gleichzeitig gewinnen Verhaltenssuchte an Bedeutung, etwa problematische Mediennutzung, exzessives Online-Shopping oder Glücksspiel.

5. Generation Z: Aufwachsen in der digitalen Welt

Die Generation Z, geboren ab etwa 1997, wächst in einer Welt auf, in der soziale Medien, digitale Kommunikation und ständige Erreichbarkeit selbstverständlich sind. Themen wie Diversität, mentale Gesundheit und Selbstbestimmung sind präsenter als in früheren Generationen.

Die digitale Vernetzung eröffnet viele Chancen, bringt aber auch neue Belastungen mit sich. Permanenter sozialer Vergleich, Cybermobbing, Schönheitsideale oder Zukunftsängste können psychischen Druck verstärken. Neben Alkohol und Cannabis spielen problematische Social-Media-Nutzung oder exzessives Gaming eine zunehmend wichtige Rolle. Auch der Konsum von E-Zigaretten und Mischkonsum bei Partys sind Themen dieser Generation.

Suchtrisiko bei Frauen unabhängig vom Alter

Trotz aller Unterschiede gibt es Faktoren, die das Suchtrisiko bei Frauen unabhängig vom Alter erhöhen können. Dazu gehören:

- chronischer Stress und Mehrfachbelastungen,
- Depressionen und Angststörungen,
- traumatische Erfahrungen und Gewalterlebnisse,
- Einsamkeit und soziale Isolation,
- finanzielle Unsicherheiten und Zukunftsängste,
- gesellschaftliche Erwartungen an Leistungsfähigkeit, Fürsorge und Aussehen.

Diese Belastungen wirken sich nicht bei jeder Frau gleich aus. Sie können jedoch die Entstehung einer Suchterkrankung begünstigen, insbesondere wenn Unterstützung fehlt oder belastende Gefühle über längere Zeit verdrängt werden.

Was bedeutet das für die Sucht-Selbsthilfe?

Die Sucht-Selbsthilfe lebt vom gegenseitigen Verständnis. Wer die unterschiedlichen Lebensgeschichten von Frauen kennt, kann besser nachvollziehen, warum Suchterkrankungen so verschieden entstehen und verlaufen. Während ältere Frauen häufiger mit Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit kämpfen, stehen bei jüngeren Frauen zunehmend psychische Belastungen und Verhaltenssuchte im Vordergrund. Gemeinsam ist allen Generationen, dass Sucht häufig ein Versuch ist, mit Belastungen, Verlusten oder Überforderung umzugehen.

Selbsthilfegruppen bieten einen geschützten Raum, in dem Frauen ihre Erfahrungen teilen können – unabhängig vom Alter. Der Austausch zwischen den Generationen eröffnet dabei besondere Chancen: Ältere Frauen geben Lebenserfahrung weiter, jüngere bringen neue Perspektiven ein. Beide Seiten können voneinander lernen.

Fazit

Die Lebensrealität von Frauen hat sich in den vergangenen Jahrzehnten grundlegend verändert. Mehr Bildung, größere berufliche Chancen und rechtliche Gleichstellung haben viele Möglichkeiten eröffnet. Gleichzeitig sind neue Anforderungen entstanden. Die Risiken für Suchterkrankungen haben sich damit nicht verringert, sondern teilweise verändert.

Für Prävention, Beratung und Sucht-Selbsthilfe bedeutet dies, Frauen immer in ihrer individuellen Lebenssituation zu sehen. Nicht das Geburtsjahr entscheidet über das Suchtrisiko, sondern das Zusammenspiel von Lebensgeschichte, Belastungen, Gesundheit und sozialen Bedingungen. Ein generationen- und gendersensibler Blick kann helfen, Suchterkrankungen früher zu erkennen und Menschen auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes Leben besser zu begleiten.

Rita Laukötter,
Suchtreferentin des Kreuzbundes-
Bundesverbandes

Quellen:

World Health Organization (2024). *Women's health. Informationen zu Gesundheit, sozialen Determinanten und geschlechtsspezifischen Gesundheitsrisiken.*

Pew research center

Statistisches Bundesamt. *Daten zu Erwerbstätigkeit, Care-Arbeit, Einkommen und Familienformen.*

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen. *Jahrbuch Sucht*

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. *Informationen zu Suchtprävention und Konsumverhalten nach Alter und Geschlecht.*

Nathalie Stüben und Professor Dr. Falk Kiefer, *Frauen und Alkohol 2024*

IM BLICKPUNKT

Männer, „kritische Männlichkeit“ und Sucht-Selbsthilfe

Männlichkeit wird traditionell mit Eigenschaften wie Stärke, Unabhängigkeit, Kontrolle und Durchsetzungsvermögen in Verbindung gebracht. Männer gelten in diesem Sinne als dominanter und risikofreudiger, was statistisch mit einem größeren Risiko für Unfälle verbunden ist. Auch Suchterkrankungen werden häufiger diagnostiziert und stellen gemeinsam mit Depressionen und Angststörungen die häufigste psychiatrische Diagnose bei Männern dar. Die geringere Lebenserwartung von Männern (ca. sechs bis acht Jahre) wird bis heute mit „typisch männlichen“

Verhaltensweisen in der Lebensführung wie Risikobereitschaft und Substanzkonsum in Verbindung gebracht (Quelle: RKI, 2024).

Hinzu kommt die Tendenz, bei psychischen Belastungen keine Unterstützung zu suchen. Einen Hinweis darauf gibt die Tatsache, dass sich Männer traditionell schwerer tun, psychotherapeutische Angebote in Anspruch zu nehmen. Das Verhältnis liegt in etwa bei 3:1 zugunsten der Frauen (Barmer, 2019)

Einen aktuellen Überblick über die Zusammenhänge zwischen Männlichkeit und Sucht liefert Michael Klein mit der Übersichtsarbeit „Männer, Männlichkeit, Sucht“ (Klein, 2024)

Daraus lässt sich ein möglicher Zusammenhang ableiten: Wer gelernt hat, Probleme alleine zu lösen, tut sich möglicherweise schwer damit, Unterstützung zu suchen. Genau hier kann Sucht-Selbsthilfe einen wichtigen Raum eröffnen: Sie schafft einen sicheren Ort für Männer, um über ihre Erfahrungen zu sprechen, Verantwortung zu übernehmen und gleichzeitig zu erkennen, dass Hilfe anzunehmen kein Zeichen von Schwäche ist.



Fabian Schroer

Was bedeutet „kritische Männlichkeit“?

Kritische Männlichkeit ist eine Haltung, die einen reflektierten Umgang mit tradierten männlichen Haltungen und Strukturen fördern möchte und aus einer eng mit dem modernen Feminismus verknüpften gesellschaftlichen Bewegung heraus einen Rahmen für die kritische (Selbst-) Reflexion gelebter Männlichkeit schaffen möchte. Sie möchte Männer dazu anleiten, sich traditioneller Rollenverständnisse bewusst zu werden und diese kritisch zu hinterfragen, wenn diese zur Belastung für die Person oder das Umfeld werden. Ein zentraler Begriff in diesem Zusammenhang ist das „männliche Privileg“, also bestimmte Vorteile oder Rollenerwartungen, denen Männer alleine aus der Tatsache heraus ausgesetzt sind, dass sie Männer sind. Ein klassisches Beispiel dafür ist, dass Männern mehr technisches Verständnis oder sportliches Können zugestanden wird als Frauen, auch wenn dies real gar nicht der Fall sein muss.

Ein amüsantes Video dazu postete die Profi-Golferin Georgia Ball 2024, als sie von einem anonymen Mann beim Training belehrt wurde, wie ein Abschlag „richtig“ durchgeführt wird.

Kritische Männlichkeit bedeutet aber nicht, Männer oder männliche Identität

abzuwerten. Vielmehr geht es darum, gesellschaftliche Vorstellungen von Männlichkeit zu hinterfragen. Welche Erwartungen werden an Männer gestellt? Was passiert, wenn ein Mann Gefühle zeigt, Angst hat oder zugibt, überfordert zu sein?

Traditionelle Rollenbilder vermitteln Männern teilweise, dass sie „hart“ sein, ihre Gefühle kontrollieren und Schwierigkeiten selbst bewältigen sollten. Emotionen wie Trauer, Unsicherheit oder Angst werden dabei mitunter weniger akzeptiert als beispielsweise Wut oder Aggression.

Eine kritische Auseinandersetzung mit Männlichkeit fragt deshalb: Welche dieser Vorstellungen helfen mir – und welche verhindern, dass ich Unterstützung bekomme?

Sucht und das Ideal der Selbstkontrolle

Eine Suchterkrankung kann besonders stark mit dem männlichen Ideal der Selbstkontrolle kollidieren. Alkohol, Medikamente, Glücksspiel, illegale Drogen oder andere Suchtformen können zunächst als Möglichkeit erscheinen, mit Stress, Einsamkeit, Konflikten oder belastenden Gefühlen umzugehen.

Gleichzeitig kann das Eingeständnis eines problematischen Konsums schwerfallen. Gedanken wie „Ich muss das alleine schaffen“ oder „So schlimm ist es noch nicht“ können dazu führen, dass Betroffene ihre Situation lange verbergen.

Dabei ist Sucht keine Frage mangelnder Willenskraft. Sie kann sich zu einer komplexen Erkrankung entwickeln, bei der biologische, psychische und soziale Faktoren zusammenspielen. Hilfe zu suchen ist deshalb kein persönliches Versagen, sondern ein sinnvoller und manchmal lebensrettender Schritt im Umgang mit der eigenen Situation.

Sucht-Selbsthilfe als Gegenentwurf

Selbsthilfegruppen können einen geschützten Raum schaffen, in dem Männer Erfahrungen teilen können, ohne ihre Probleme verstecken zu müssen. Besonders wertvoll kann dabei die Erfahrung sein, anderen Männern zu begegnen, die ähnliche Schwierigkeiten kennen.

In einer Selbsthilfegruppe muss nicht zuerst eine perfekte Fassade aufgebaut werden. Es kann darum gehen, ehrlich zu sagen: „Ich habe ein Problem.“ Oder: „Heute war es schwierig.“ Oder auch: „Ich weiß gerade nicht, wie es weitergeht.“

Diese Form von Offenheit kann eine andere Vorstellung von Stärke ermöglichen. Stärke bedeutet dann nicht mehr, niemals Hilfe zu benötigen. Sie kann vielmehr darin liegen, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen.

Männer unter sich – Chance und Herausforderung

Dass viele Selbsthilfegruppen einen hohen Männeranteil haben, kann Chancen bieten. Manche Männer erleben es als erleichternd, mit anderen Männern über Themen zu sprechen, die sie bisher kaum angesprochen haben.

Gleichzeitig reicht es nicht aus, einfach einen Raum ausschließlich für Männer zu schaffen. Auch innerhalb von Selbsthilfe können ungesunde Vorstellungen weiterwirken. Beispielsweise kann ein Teilnehmer versuchen, besonders „hart“ aufzutreten, Probleme herunterzuspielen oder Gefühle anderer abzuwerten.

Kritische Männlichkeit bedeutet deshalb auch, die Dynamik innerhalb einer Gruppe zu reflektieren. Wie sprechen wir miteinander? Dürfen Unsicherheit und Verletzlichkeit vorkommen? Werden unterschiedliche Lebensgeschichten akzeptiert? Und können Männer lernen, Konflikte anzusprechen, ohne sich gegenseitig abwerten zu müssen?

Gefühle zulassen statt wegtrinken

Ein zentraler Aspekt kann der Umgang mit Emotionen sein. Manche Männer haben

nie gelernt, Gefühle differenziert wahrzunehmen oder auszudrücken. Statt „Ich bin traurig“ heißt es vielleicht „Ich bin genervt“. Statt über Angst zu sprechen, wird geschwiegen oder erst dann Raum für Gefühle gemacht, wenn Wut auftritt.

Die Selbsthilfe kann einen Prozess unterstützen, in dem solche Muster sichtbar werden. Der Austausch mit anderen kann helfen, Worte für Erfahrungen zu finden und alternative Strategien zu entwickeln.

Das bedeutet nicht, dass jede Emotion sofort ausgesprochen werden muss. Es geht vielmehr darum, eine größere Auswahl an Möglichkeiten zu bekommen: reden, zuhören, Grenzen setzen, Unterstützung suchen, Konflikte klären oder eine schwierige Situation aushalten, ohne unmittelbar zum Suchtmittel zu greifen.

Verantwortung statt Scham

Ein weiterer wichtiger Unterschied liegt zwischen Verantwortung und Scham. Verantwortung bedeutet: „Ich erkenne an, was mein Verhalten bewirkt, und versuche, etwas zu verändern.“ Scham sagt dagegen häufig: „Mit mir stimmt grundsätzlich etwas nicht.“

Für die Sucht-Selbsthilfe ist diese Unterscheidung bedeutsam. Wer sich ausschließlich schämt, zieht sich möglicherweise zurück. Wer Verantwortung übernimmt, dem gelingt die Integration der eigenen Suchtgeschichte besser, weil sie nicht mehr verdrängt werden muss – Scham verhindert diesen wichtigen Schritt.

Kritische Männlichkeit kann diesen Prozess unterstützen, indem sie die Vorstellung hinterfragt, ein „richtiger Mann“ müsse immer alles im Griff haben. Ein Mann darf Fehler gemacht haben, darf suchtkrank sein, darf Hilfe benötigen. Entscheidend ist der Umgang mit der Situation, nicht ihr Ursprung.

Eine neue Vorstellung von Stärke

Eine kritische Perspektive auf Männlichkeit kann somit einen wichtigen Beitrag zur Sucht-Selbsthilfe leisten. Sie eröffnet die Möglichkeit, Werte neu zu definieren.

Sucht-Selbsthilfe ist damit nicht nur ein Ort, an dem über Sucht gesprochen wird. Sie kann auch ein Ort sein, an dem Männer neue Formen von Gemeinschaft, Selbstverantwortung und emotionaler Offenheit kennenlernen.

Fazit

Kritische Männlichkeit ist eine Chance für die Sucht-Selbsthilfe. Die Auseinandersetzung mit traditionellen Männerbildern kann sichtbar machen, warum es manchen Männern so schwerfällt, über ihre Probleme zu sprechen und Unterstützung anzunehmen.

Gleichzeitig bietet Sucht-Selbsthilfe die Möglichkeit, diese Muster praktisch zu verändern. Im gemeinsamen Austausch kann eine Erfahrung entstehen, die dem klassischen Bild vom starken, unabhängigen Mann widerspricht: Niemand muss seine Schwierigkeiten alleine bewältigen!

Vielleicht liegt gerade darin eine andere Form von Stärke – nicht darin, unverwundbar zu sein, sondern darin, die eigene Verletzlichkeit anzuerkennen und aus diesem Wissen heraus Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

*Fabian Schroer, Suchtreferent des
Kreuzbund-Bundesverbandes*

Quellen:

Barmer Arztreport 2020, abgerufen am 28.08.2026:

<https://www.barmer.de/presse/infothek/studien-und-reporte/arztreporte/arztreport2020-1056502>

Klein, Michael: Männer, Männlichkeit, Sucht – Zusammenhänge, Risiken, Hilfen. In: SUCHT (2024), 70 (6), 311–320.

RKI 2024, Psychische Störungen: Administrative Prävalenz (ab 18 Jahre): <https://www.gbe.rki.de/DE/Themen/Gesundheitszustand/PsychischeStoerungen/PsychischeStoerungenInsgesamt/>

Video Georgia Ball: <https://youtube.com/shortsc8t9nniNDvk?si=a1tAxurl39C UZ9IS>

IM BLICKPUNKT

Von der Frauenarbeit zu Gender

Frauenarbeit hat im Kreuzbund eine lange Tradition, doch gesellschaftliche Entwicklungen wirken sich über kurz oder lang auch in der Sucht-Selbsthilfe aus. Zunächst wurde der Arbeitsbereich „Frauenarbeit“ in „Geschlechterspezifische Arbeit“ umbenannt, und seit 2012 heißt er „Frauen- und Männerarbeit / Gender“.

Bis diese Bezeichnung und die entsprechenden Ideen akzeptiert wurden, hat es allerdings etwas gedauert. Darüber hat Gunhild Ahmann mit Andrea Thimm (DV Mainz) gesprochen, die den Arbeitsbereich viele Jahre lang geleitet hat, zusammen mit dem ehemaligen Suchtreferenten Dr. Michael Tremmel. Die beiden brauchten viel Geduld und einen langen Atem, um die Genderperspektive im Kreuzbund zu platzieren und durchzusetzen.

WEGGEFÄHRTE: Warum war die Frauenarbeit im Kreuzbund über viele Jahre lang so wichtig? Was war das Besondere?

Andrea Thimm: Die Frauen, die sich vor Jahrzehnten als Pionierinnen für die Frauenarbeit im Kreuzbund eingesetzt haben, waren sehr starke Persönlichkeiten, schließlich mussten sie sich damals auch gegen die Widerstände vieler Männer durchsetzen. Sie hatten wichtige Argumente auf ihrer Seite: Frauen haben andere Themen als Männer, und diese Themen wollen sie nicht mit Männern besprechen, z.B. Gewalt- und Missbrauchserfahrungen, finanzielle Probleme u.Ä. Wenn Frauen unter sich sind, sind sie deutlich offener, das merke ich auch im Frauen-Videochat. Für die Bereicherung der Frauenarbeit war auch die Vernetzung mit anderen Diözesanverbänden sehr sinnvoll, durch den Erfahrungsaustausch haben die Teilnehmerinnen neue Anregungen und Ideen erhalten.

Wie hat es der Arbeitsbereich „Frauen- und Männerarbeit / Gender“ schließlich geschafft, sich gegen Bedenken durchzu-



Andrea Thimm

setzen? Welche Widerstände gab es damals?

Im Jahr 2007 hat an der Multiplikatoren-Tagung „Geschlechterspezifische Arbeit“ nur ein Mann teilgenommen, der sich aber gut gegen die Frauen behaupten konnte. Die Frauen waren zuerst sehr skeptisch, sie hatten Angst, dass ihnen ihre Frauenarbeit weggenommen wird und dass sie den Männern etwas abgeben müssen. Wir haben ihnen dann klargemacht, dass sie im Gegenteil etwas dazubekommen und dass sie den Männern zeigen können, welche Angebote sie vor Ort für die Männer machen können. Es ging von Anfang an darum, Frauenarbeit fortzuführen und weiterzuentwickeln, Männerarbeit zu initiieren und zu beleben und gegenseitig voneinander zu lernen.

Seit 2012 heißt der Arbeitsbereich „Frauen- und Männerarbeit / Gender“. Der Aufbruch in die Gender-Perspektive sorgte zunächst für eine gewisse Orientierungslosigkeit. Es hat einen langen Atem gebraucht, bis das Thema „Gender“ zur Normalität geworden ist und sich ein neues Denken mit dem Verständnis für das andere Geschlecht durchsetzen konnte. Das hat auch etwas mit dem Generationenwechsel zu tun, jüngere Frauen und Männer stehen dem Gender-Ansatz offener und mit mehr Toleranz und Akzeptanz gegenüber.

Wie ist es aus deiner Sicht aktuell um die Frauen- und Männerarbeit in den Kreuzbund-Untergliederungen bestellt? Was läuft gut? Was fehlt noch?

Die Frauenarbeit hat in vielen DV schon Tradition, es werden Begegnungstage und Seminare für Frauen organisiert, die gegenseitigen Austausch fördern und sich mit einem bestimmten Thema beschäftigen. Diese Veranstaltungen beinhalten häufig auch einen spirituellen Teil und einen Entspannungs-Teil. Einige Jahre hat es auch Seminare zur gendersensiblen Sprache gegeben. Inzwischen ist allen klar, dass Sprache nicht nur männlich sein sollte und dass Sprache das Denken beeinflusst und bestimmt.

Auch die Männerarbeit hat sich inzwischen etabliert und ausgeweitet, kann aber nicht auf eine langjährige Erfahrung



Andrea Thimm (2. v. rechts) beim Treffen der Chat-Moderator*innen in Köln

zurückgreifen. Auch Männer brauchen Spiritualität und Entspannung, sie geben das aber nicht unbedingt zu. Männer-Seminare sind häufig eher auf Aktivitäten ausgerichtet. Um Abwechslung in diese Angebote zu bringen und auch jüngere Frauen und Männer zu erreichen, ist u.U. eine Umfrage unter den Gruppenmitgliedern nach ihren Wünschen ein sinnvolles Instrument.

Bei den jährlichen Multiplikatoren-Tagungen ist eine positive Entwicklung zu beobachten. Inzwischen nehmen ungefähr gleich viele Frauen und Männer daran teil. Die meisten DV haben eine Frau und einen Mann für diesen Arbeitsbereich benannt, beide können zu den Tagungen kommen.

Es ist übrigens erfreulich, dass immer mehr Frauen den DV-Vorsitz übernehmen. Von einer Frauenquote halte ich allerdings nichts, Funktionen sollten von geeigneten Personen übernommen werden, egal ob Mann oder Frau.

Werden suchtkranke Frauen immer noch stärker stigmatisiert als suchtkranke Männer?

Ja, die meisten Menschen empfinden betrunkene Frauen als peinlich, während zum klassischen männlichen Rollenbild Alkoholkonsum dazugehört. Suchtkranke Frauen werden auch mehr gemobbt, und

wenn sie Kinder haben, moralisch verurteilt. Wir sollten aber unseren Mitmenschen auf Augenhöhe begegnen, ohne sie zu bewerten, unabhängig von ihrem Geschlecht, ihrer Hautfarbe und von ihrem sozialen Hintergrund. Viele Menschen halten sich für tolerant, in bestimmten Situationen fallen sie aber wieder ins altbekannte Schubladendenken zurück.

Haben Männer und Frauen – aus deiner Perspektive – unterschiedliche Stärken und Schwächen bei der Bewältigung einer Suchterkrankung?

Die Suchtformen bei Frauen und Männern unterscheiden sich: Männer werden eher spielsüchtig, Frauen neigen eher zur Kaufsucht als Beispiel, d.h. die Geschlechter haben auch unterschiedliche Bedürfnisse bei der Behandlung. Nach meiner Erfahrung gehen Frauen häufiger in Therapie, und sie profitieren dabei von einem geschützten Raum.

Für Frauen ist es aus meiner Sicht oft schwerer, ihre Abstinenz auf längere Sicht aufrechtzuerhalten. Sie werden häufiger rückfällig, das mag auch an der Mehrfachbelastung durch Beruf und Familie und an den höheren Ansprüchen liegen, die sie an sich selbst stellen.

Bei angehörigen Frauen und Männern lässt sich beobachten, dass sie mit der Frage in die Gruppen kommen, was sie

für den suchtkranken Partner oder die Partnerin tun können. Sie müssen erst davon überzeugt werden, dass es um sie selbst, ihr Verhalten und ihre Gesundheit geht, das ist manchmal ein längerer Lernprozess.

Was wünschst du dir für die weitere Entwicklung der Genderperspektive im Kreuzbund?

Es geht nicht um eine Diskussion, um das sogenannte Gender-Sternchen. Es sollten alle, die im Kreuzbund mitmachen, ob in Funktion oder als Mitglied einer Gruppe bereit sein, dem Gender-Aspekt in unserer Sucht-Selbsthilfe weiterhin Aufmerksamkeit zu schenken. Wir sollten sensibel bleiben für Fragen wie: Was heißt es in unserer heutigen Zeit, eine Frau zu sein, ein Mann zu sein – oder sich irgendwo dazwischen oder sonst wie zu verstehen – hinsichtlich des eigenen Geschlechts oder der eigenen sexuellen Orientierung? Wie können wir unter diesem Aspekt der Gender-Frage eine eigene Suchterkrankung bestehen und wieder ein gesundes Leben führen? Was heißt es, als Frau, Mann oder als Divers angehört zu sein? Was braucht es dafür? Es wäre schön, wenn all diese Fragen und Anliegen stets auf offene Ohren und auf Hilfsbereitschaft in unseren wunderbaren Gruppen stießen.

IM BLICKPUNKT

Gemeinsam etwas bewegen

Im Frühjahr 2023 wurde ich von der Delegiertenversammlung zur Leitung des Arbeitsbereichs „Frauen- und Männerarbeit/Gender“ gewählt. Von meiner Vorgängerin Andrea Thimm konnte ich ein „gut bestelltes Haus“ übernehmen. Von den Problemen aus den Anfangsjahren ist nichts mehr zu spüren. Der Anteil von Frauen und Männern ist mittlerweile bei den Multiplikatoren-Tagungen ausgeglichen. Es ist ein gutes Miteinander und der Austausch untereinander ist fruchtbar und sehr konstruktiv. Die Wertschätzung, die wir der Frauen- und Männerarbeit vor Ort in den Diözesanverbänden entgegenbringen, ist wichtig für die

Motivation, um sich weiter zu engagieren.

Aber auch die Weiterentwicklung in diesem Bereich ist wichtig für die Zukunft des Kreuzbundes. Passt alles noch so wie vor fast 20 Jahren? Sicher ist es wichtig, den Unterschied zwischen den Geschlechtern wahrzunehmen und jeweils den Frauen und Männern einen eigenen Raum zu geben. Aber genauso wichtig ist es, dass Frauen und Männer gemeinsam etwas bewegen. Daran mitzuarbeiten macht mir Spaß und Freude und motiviert mich auch noch weiter, die Zukunft des Kreuzbundes mitzugestalten.



Ruth Heuermann

Viel erreicht und viel zu tun

Heute ist es wohl unstrittig, dass viele suchtbelastete Frauen einen geschützten Raum benötigen, in dem sie offen über ihre Sucht, ihre Rolle im Beruf und in der Familie sowie über mögliche Gewalt- und Missbrauchserfahrungen sprechen können. Doch noch vor einiger Zeit war das nicht selbstverständlich, viele Männer hielten reine Frauengruppen für überflüssig.

Auch die Frauen im Kreuzbund brauchten einen langen Atem, viel Beharrlichkeit und Geduld, um sich unabhängig von Männern und ohne Männer treffen zu können. Die Frauengruppe in Mülheim gibt es inzwischen seit 21 Jahren, ihre Existenz ist u.a. dem Durchsetzungsvermögen von Ute Jonetat und Bettina Burgsmüller aus Essen zu verdanken.

Ute Jonetat aus Essen, seit 1998 Kreuzbund-Mitglied, hat die Frauengruppe in Mülheim zehn Jahre lang geleitet und ist noch Mitglied dort. Die frühere Medizinisch-Technische Assistentin und Mutter von drei Söhnen erfuhr damals von der Funktion der Frauenbeauftragten in den Diözesanverbänden und im Bundesverband. Grundsätzlich war ihr aufgefallen, dass die Gruppenleitungen zu 95 Prozent männlich besetzt waren, dass viele Gruppenleiter Macht ausübten, Frauen dort nicht gehört wurden - oder sie waren bei Veranstaltungen ausschließlich für die Dekoration und die Verpflegung zuständig.

Es gab zwar schon Frauengesprächskreise im Diözesanverband Essen, doch diese waren nicht selbständig, erhielten oft keine Informationen von den „Stammgruppen“ und hatten kein Mitspracherecht. Der Kreuzbund war damals von Männern geprägt. Und die hatten offenbar Angst vor den „Emanzen“ und lehnten reine Frauengruppen ab. „Wir können ja nicht für jede Minderheit eigene Gruppen anbieten, argumentierten die Männer aus dem Stadtverband Essen“, erinnert sich Ute.



Alle Frauen gestalten die Rundendecke der Gruppe mit

Doch die Frauen gaben so schnell nicht auf: Sie gründeten einen Arbeitskreis, der von Hildegard Pleuse, der damaligen Suchtreferentin des Diözesan Caritasverbandes Essen, begleitet wurde. 12 bis 16 Frauen aus dem ganzen DV Essen trafen sich ca. sechs Monate lang alle zwei Wochen, um neben der reinen Gesprächsgruppe andere Methoden der Gruppenarbeit kennenzulernen und einzuüben, z.B. Fantasiereisen, spielerische und kreative Ansätze.

Als vier Frauen dann beim Stadtverband Essen einen Antrag zur Gründung einer Frauengruppe stellten, wurde dieser tatsächlich abgelehnt, ein herber Rückschlag. Doch die Frauen ließen sich nicht entmutigen. Sie erhielten Unterstützung vom Bundesverband, und schließlich bot der Kreuzbund-Stadtverband Mülheim ihnen an, dort eine Frauengruppe zu gründen – zur Bereicherung der Kreuzbund-Arbeit.

Schon bei den ersten Gruppentreffen kamen zehn Frauen aus Essen, Mülheim und Oberhausen. Ein Drittel von ihnen waren Angehörige. „Wir waren damals unsichere Mäuschen mit wenig Selbstbewusstsein. Die Frauen, die heute in unsere Gruppe kommen, stehen ganz anders im Leben, sie sind gut ausgebildet und auch beruflich gut aufgestellt. Viele leiden aber unter der Doppelbelastung von Beruf und Familie“, hat Ute Jonetat festgestellt. „Wir sind stolz darauf, mit Erfolg eine etwas andere Gruppenarbeit bei uns ausprobiert zu haben“. Sie führten bald eine wechselnde Moderation ein, so wur-

den die Gruppenabende abwechslungsreicher und lebendiger, außerdem wurden sie dadurch selbstbewusster.

Zeitweise war die Gruppe so groß, dass es gegenüber den Suchtberatungsstellen, die die Gruppe vielen Frauen empfahlen, leider einen Aufnahmestopp gab. Das hat sich geändert: Wie in vielen Kreuzbund-Gruppen fehlt zurzeit der Nachwuchs. Viele Gruppenbesucherinnen kommen einige Zeit, fühlen sich irgendwann durch die Gruppe gestärkt und verabschieden sich dann wieder mit dem Wissen, dass sie jederzeit wiederkommen können.

Der Kreuzbund spiegelt insofern gesellschaftliche Entwicklungen wider. „Zwar ist die Gleichberechtigung noch immer nicht vollständig umgesetzt, doch der Prozess schreitet fort, dafür braucht es Zeit“, meint Ute Jonetat. Die Gender-Perspektive sei in der Gesellschaft akzeptiert, v.a. in der jungen Generation, die Aufregung über genderechte Sprache habe sich inzwischen gelegt.

Seit dem 20-jährigen Bestehen der Gruppe im vergangenen Jahr verabschiedet sich Ute aus der Gruppe. Im August dieses Jahres hatten die Frauen ein Abschiedsfest für sie geplant, leider musste sie kurzfristig ins Krankenhaus. „Die Anteilnahme und Wertschätzung der Weggefährten zu spüren, hat mir sehr gutgetan, und ich bin sehr dankbar über die Freude bei meiner Entlassung.“

Für Ute Jonetat hat sich im Laufe der vielen Jahre Frauenarbeit gezeigt, dass sehr vieles, für das die Frauen damals noch kämpfen mussten, inzwischen selbstverständlich geworden ist, sie können stolz auf das Erreichte sein. „Aber solange Funktionsträger bei öffentlichen Kreuzbund-Veranstaltungen noch mit der T-Shirt-Aufschrift „Wer Frauen versteht, kann auch Holz schweißen“ auftreten, bleibt noch viel zu tun!“

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

Ein neuer Anfang aus Holz und Hoffnung

Michael Rose (55) ist ein Mensch, der seinen Weg gefunden hat, das spürt man gleich. Doch dieser Weg war für den Dachdecker nicht immer leicht. Es gab eine Zeit, in der der Alkohol sein Leben bestimmte. Was vielleicht schleichend begann, wurde nach und nach zu einer Belastung, die er allein nicht mehr bewältigen konnte. Besonders schmerzhaft war für ihn die Erkenntnis, dass nicht nur er selbst darunter litt, sondern auch seine Familie. Menschen, die ihm am nächsten standen, mussten diese schwere Zeit mit-erleben und mittragen.

Irgendwann kam der Moment der Ehrlichkeit sich selbst gegenüber und die Entscheidung: Ich brauche Hilfe. Mit diesem Entschluss begann für Michael ein neuer Lebensabschnitt. Er begab sich für 15 Wochen in die Fachklinik Hirtenstein, um eine Therapie zu machen. Es war kein einfacher Schritt, sondern einer, der Mut, Offenheit und Durchhaltevermögen verlangte. Doch genau dort, in dieser Zeit des Umbruchs, sollte er etwas entdecken, das sein Leben nachhaltig verändern würde.

In der Klinik hatten die Patienten die Möglichkeit, verschiedene Arbeitsbereiche kennenzulernen. Als Michael gefragt wurde, wo er gerne mitarbeiten möchte, fiel seine Wahl auf die Schreinerei. Eine Entscheidung, die – wie sich herausstellte – genau die richtige war.

Die Arbeit mit Holz wurde für ihn mehr als nur eine Beschäftigung. Sie gab ihm Ruhe, Struktur und das gute Gefühl, etwas mit den eigenen Händen zu schaffen. Schritt für Schritt entstanden aus einfachen Materialien kleine und große Werkstücke. Und mit jedem Handgriff wuchs auch etwas in ihm selbst: neues Selbstvertrauen, Stolz und Zuversicht.

Ein Satz begleitete ihn dabei besonders – der Gelassenheitsspruch der Anonymen Alkoholiker, der für ihn zu einer inneren Orientierung wurde: „Gib mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen,



die ich nicht ändern kann, den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Diese Worte gaben ihm Halt in schwierigen Momenten und stärkten ihn auf seinem Weg.

Die Zeit der Therapie verging, geprägt von Herausforderungen, aber auch von vielen wichtigen Erkenntnissen. Michael blieb dran, ging seinen Weg konsequent weiter und stellte die Weichen für ein neues Leben. Nach der Therapie führte ihn sein Weg in die Selbsthilfegruppe des Kreuzbundes. Dort fand er Menschen, die ihn verstanden, ohne viele Worte. Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht hatten und sich gegenseitig stärkten. Schnell wurde für ihn klar: Hier gehöre ich hin.

Er fühlte sich wohl, angenommen und getragen von der Gemeinschaft. Und so entstand in ihm der Wunsch, etwas zurückzugeben – ein Zeichen seiner Dankbarkeit und Verbundenheit.

Wieder griff er zu Holz und Werkzeug. Mit viel Geduld, Sorgfalt und Herz fertigte Michael das Logo des Kreuzbundes an. Ein besonderes Werkstück, das nicht nur handwerkliches Können zeigt, sondern auch seine persönliche Geschichte erzählt.

Heute steht dieses Logo in unserem Gruppenraum. Es begleitet unsere Treffen, ist immer präsent – und erinnert uns jedes Mal daran, warum wir hier sind. Es steht für Zusammenhalt, Hoffnung und die Kraft, das eigene Leben zu verändern.

Auch in seiner Familie hat sich vieles verändert. Die Zeit der Abhängigkeit hat Spuren hinterlassen und war für alle eine große Belastung. Umso größer ist heute die Freude darüber, dass Michael seinen Weg gegangen ist. Er ist wieder ein liebevoller Familienvater, und seine Angehörigen sind stolz auf das, was er erreicht hat.

Für Michael selbst ist dieser Weg ein Geschenk. Er sagt, dass er keinen Schritt bereut. Im Gegenteil: Er ist dankbar für die Erfahrungen, für die Hilfe, die er bekommen hat – und dafür, dass er heute Teil einer Gemeinschaft ist, die trägt.

Seine Geschichte zeigt: Es ist nie zu spät für einen Neuanfang. Und manchmal entsteht aus einem schwierigen Kapitel etwas Wertvolles – so wie ein Stück Holz, das mit Geduld und Hingabe zu etwas Bleibendem wird.

Armin Reuther, Kreuzbund Kitzingen 1

Genuss darf kein Kraftakt sein

Die Klinik Brilon-Wald hat 130 Plätze für die Behandlung von suchtkranken Frauen und Männern. Alkoholabhängige Patient*innen bleiben meist 14 Wochen dort, Abhängige von illegalen Drogen bis zu 22 Wochen. Seit vielen Jahren gibt es neben den obligatorischen Behandlungsangeboten auch Genussstraining. Die Patient*innen können freiwillig daran teilnehmen. Darüber hat sich Gunhild Ahmann mit der Ergotherapeutin Kathleen Straube unterhalten, die für das Genussstraining zuständig ist.

WEGGEFÄHRTE: *Wie umfangreich ist das Genussstraining? Und wie ist es aufgebaut?*

Kathleen Straube: Wir haben feste Gruppen mit acht bis zwölf Teilnehmenden. Das Genussstraining umfasst insgesamt sieben Therapieeinheiten, die sich auf sieben Wochen verteilen, also jeweils eine Stunde in der Woche. Nach einem Erfahrungsaustausch und einer Kennenlernrunde werden den Teilnehmenden zunächst die Genussregeln vorgestellt:

- Genuss braucht Zeit
- Genuss muss erlaubt sein / Tabuisierung aufheben

- Genuss geht nicht nebenbei
- Aussuchen, was mir guttut
- Weniger ist mehr – durch Beschränkung wird der gesamte Reiz einer Stimulanz erst fassbar
- Ohne Erfahrung und Übung kein Genuss
- Genuss ist alltäglich.

Womit verbinden die meisten Menschen Genuss?

Das ist sehr unterschiedlich und kommt auf die einzelne Person an. Viele verbinden Genuss mit gutem Essen, einem Aufenthalt in der Natur, Musik, Zeit für sich selbst oder für nahestehende Menschen zu haben oder etwas Neues auszuprobieren. Genuss muss nicht unbedingt mit einer Aktivität verbunden sein, kann aber auch beim Sport erlebt werden, vorausgesetzt das Sporttreiben keine Überwindung kostet und es keinen Leistungsdruck gibt. Grundsätzlich sollte Genuss weder mit viel Anstrengung und Mühe noch mit Langeweile verbunden sein. Und Genuss darf kein Kraftakt sein.

Was ist das Ziel des Genussstrainings? Und warum ist es gerade für suchtkranke Menschen sinnvoll?

Durch unsere heutige Lebensweise und Umwelteinflüsse werden unsere Sinne sehr wenig gefordert. Um genießen zu können, sind jedoch fein ausgeprägte und sensibel reagierende Sinne notwendig. Suchtkranke Menschen haben diese Fähigkeit häufig verloren und müssen sie wiederbeleben, um sie als Ressource nutzen zu können. Sie müssen lernen, wieder ohne ihr Suchtmittel zu leben, d.h. sie müssen auch die Gewohnheiten ändern, die mit dem Suchtmittelkonsum verbunden sind. Viele von ihnen wissen gar nicht mehr, was ihnen Freude macht und was ihnen Genuss bereitet, denn diese Beschäftigungen oder Tätigkeiten haben sie über viele Jahre vernachlässigt, weil die Beschaffung und der Konsum des Suchtmittels im Vordergrund stand und ihr Denken und ihren Alltag bestimmt hat.

Mithilfe des Genussstrainings sollen sie herausfinden, was ihnen guttut, was ihr Wohlbefinden steigert und was ihre Stimmung positiv beeinflusst. Über die Schulung der Sinne sollen sie lernen, selbst für positive Gefühle und Handlungsimpulse zu sorgen. Damit das gelingt, wird das konkrete Erleben im Bereich der fünf Sinne geschärft: Riechen, Tasten, Schmecken, Sehen und Hören.

Wie sieht das Genussstraining konkret aus? Welche Übungen gehören dazu?

Es hat sich bewährt, das Genussstraining in fünf Sinnesbereiche aufzuteilen und diese jeweils in getrennten Abschnitten zu behandeln. Dazu gibt es am Anfang einen theoretischen Input. Anschließend machen die Patient*innen Übungen mit Geräuschen, Riechproben und Geschmacksproben, z.B. probieren sie mit verbundenen Augen Lebensmittel oder Säfte in den verschiedenen Geschmacksrichtungen süß, salzig, sauer, bitter und umami (würzig).

Bei den Gerüchen gibt es eine Besonderheit: Sie werden über die Nasenschleimhaut aufgenommen und gelangen direkt in ein bestimmtes Hirnareal, das



Die Klinik Brilon-Wald

limbische System, das für Emotionen und für das Gedächtnis zuständig ist. Gerüche können sofort beruhigend, belebend oder tröstend wirken, ohne dass wir sie bewusst wahrnehmen, z.B. indem sie uns an schöne Situationen erinnern, beispielsweise den Geruch von Heu oder vom Meer.

Voraussetzung ist, dass die Teilnehmenden bei den Übungen aktiv mitarbeiten und Vorschläge und Anregungen auch umsetzen. Auf diese Weise schulen die Teilnehmenden ihre Wahrnehmung, lernen achtsam gegenüber sich selbst zu sein und werden in ihrer Eigenverantwortung gestärkt.

Wann ist das Genussstraining erfolgreich? Gibt es dafür bestimmte Kriterien?

Bei Patient*innen mit einer Suchterkrankung, mit Depressionen oder mit post-

traumatischen Belastungsstörungen hat sich das Genussstraining als sehr heilsam erwiesen. Die Menschen finden wieder einen Zugang zu ihren Gefühlen, sie erfahren, dass sie ihre Genussfähigkeit steigern können und so Spannungen und Ängste abbauen können.

Ein Erfolgskriterium ist es, dass die Teilnehmenden gelernt haben, Grenzen zu ziehen, Pausen zu machen und Übertreibungen zu vermeiden. Viele suchtkranke Menschen haben grundsätzlich ein Problem damit Maß zu halten. Sie können schwer loslassen, die Sorge, dass ihr Suchtmittel nicht in ausreichender Menge vorhanden ist, übertragen sie später auf andere Dinge, z.B. Süßigkeiten.

Wie gelingt es, im Alltag Raum für gesunden Genuss zu schaffen? Was hindert uns manchmal daran?

Genuss ist alltagstauglich, d.h. es braucht keine besonderen Ereignisse, um Genuss zu erfahren, wichtiger ist, die Außerordentlichkeit des Alltags erkennen zu lernen. Das, was uns Genuss bereitet, haben wir in unserer direkten Umgebung, und wir können direkt darauf zugreifen. Das sind viele kleine Dinge, z.B. das Duschgel, das kuschelige Sofakissen oder ein Familienfoto. Genuss ist einfach zu handhaben und erfordert keine Überwindung oder besondere Anstrengungen.

Weitere Informationen:

Klinik Brilon-Wald
Psychosomatische Fachklinik für Abhängigkeitserkrankungen
Friedrich-Köster-Weg 2
59929 Brilon
Telefon 02961 9810
Telefax 02961 51960
E-Mail: info@reha-kbw.de

B U C H T I P P



Clemens Sprey

Gestern Hölle, heute Hoffnung

220 Seiten, 16,99 €

ISBN 978-3-819296949

BoD – Books on Demand, 2025

Zum Inhalt:

Das Buch ist ein persönlicher Bericht – ehrlich, direkt und nah am Leben. Es erzählt von Phasen der Dunkelheit und des Zweifels und von Momenten, in denen langsam wieder Licht ins Leben kommt. Es zeigt, wie es ist, mit psychischen Erkrankungen zu leben und dass es möglich ist, Krisen zu überstehen – Schritt für Schritt, mit Unterstützung, Geduld, Vertrauen und der eigenen Entschlossenheit.

Das Buch ist kein Ratgeber, sondern ein Erfahrungsbericht mit vielen Wendepunkten. Es berichtet von Gewalt, Scham, Sucht, Klinikaufenthalten und tiefen Krisen und zeigt, dass Veränderung auch dann beginnen kann, wenn man selbst kaum noch daran glaubt. Es richtet sich an Betroffene, an Menschen, die beruflich mit psychischer Gesundheit zu tun haben, an Angehörige und an Menschen, die sich über psychische Erkrankungen informieren möchten.

Zum Autor:

Clemens Sprey wuchs in einem gewaltgeprägten Elternhaus auf, litt früh an Depressionen und war lange auf der Suche nach Anerkennung, er fühlte sich übersehen, unverstanden und nicht ernst genommen. Als kaufmännischer Leiter im Bauwesen versuchte er durch Leistung Anerkennung zu erzwingen und rutschte in die Arbeitsucht. Trauma, Depression und Sucht prägten viele Jahre seines Lebens.

Doch sein Leben nahm eine Wendung: 2015/16 wurde er zum ersten Genesungsbegleiter im Kreis Borken ausgebildet. Mit seiner Pionierarbeit gestaltete er Strukturen mit, schuf Sichtbarkeit und stärkte das Hilfesystem auf Augenhöhe.

Sein Weg gleicht dem Bild auf dem Cover: Aus der Kälte, aus einem Leben ohne Wärme und Liebe führt eine Spur zu einem Baum, zu Lebenskraft, zu einem Ort der Hoffnung.

Wir begrüßen die neuen Gruppenleitungen

Sie sind zur Leiterin oder zum Leiter einer Kreuzbund-Gruppe gewählt worden. Dazu gratulieren wir Ihnen. Wir danken Ihnen für Ihre Bereitschaft, sich in Ihrer Freizeit für Ihre Gruppe und den Kreuzbund einzusetzen. Alles Gute, viel Freude und Erfolg wünscht Ihnen der Bundesverband.

Übrigens: Im WEGGEFÄHRTE finden Sie auch immer viel Gesprächsstoff für Ihre Gruppenstunden.

Die neuen Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter:

Essen

Uwe Groß Oberhausen-Schmachtendorf 1

Köln

Deborah Markgraf Wuppertal 5
Andreas Sieverding Wuppertal 15
Ralf Schlingensiepen Wuppertal 16
Henning Sudhoff Neuss-West

Mainz

Miriam Michel Groß-Gerau 4

Münster

André Peters Bocholt-Rhede St. Gundula
Roland Schwerhoff Borken 1

Speyer

Frank Durst Speyer 4

Trier

Michael Schoen Adenau

KB Rheydt

„Schmerz geht, Stolz bleibt“

Der Megamarsch am 21. März 2026 in Mönchengladbach war für einige Mitglieder der Sucht-Selbsthilfegruppe „Junger Kreuzbund Rheydt“ erneut eine besondere Erfahrung. Zum zweiten Mal nahmen sich drei Frauen und zwei Männer die 50-Kilometer-Strecke vor und stellten sich damit bewusst einer großen, aber gut planbaren Herausforderung.



Unter dem Motto „Schmerz geht, Stolz bleibt“ machten sie sich gemeinsam auf den Weg. Dabei stand weniger die sportliche Höchstleistung im Vordergrund, sondern vielmehr die persönliche Erfahrung: sich ein Ziel setzen, dranbleiben und es Schritt für Schritt erreichen. Gerade dieser Gedanke – dass am Ende immer der nächste Schritt zählt – begleitete die Gruppe über die gesamte Strecke.

Der Marsch bot eine gute Gelegenheit, den eigenen inneren Schweinehund zu überwinden. Viele Teilnehmende kennen aus ihrem Alltag, wie wichtig es ist, konsequent an sich zu arbeiten und auch in schwierigen Momenten nicht aufzugeben. Der Megamarsch wurde so zu einer praktischen Übung dafür: durchhalten, Pausen sinnvoll nutzen und sich nicht entmutigen lassen.

Ein wichtiger Aspekt war auch das gemeinsame Erleben. Die Gruppe ging den Weg nicht allein, sondern unterstützte sich gegenseitig. Gespräche, gemeinsames Tempo und kleine Motivationshilfen zwischendurch stärkten den Zusammenhalt. Das Teamerlebnis spielte eine große Rolle und machte die lange Strecke deutlich leichter.

Auch gesundheitlich war der Marsch eine wertvolle Erfahrung. Die Teilnehmenden waren viele Stunden an der frischen Luft in Bewegung und konnten erleben, wie belastbar der eigene Körper ist. Gleichzeitig wurde deutlich, wie wichtig es ist, auf sich selbst zu achten und die eigenen Grenzen wahrzunehmen. Der Megamarsch bedeutete für die Gruppe, die eigene Komfortzone bewusst zu verlassen. Denn 50 Kilometer rund um Mönchengladbach sind keine alltägliche Strecke, aber genau darin lag der Reiz: etwas auszuprobieren, das über den gewohnten Rahmen hinausgeht, und daran zu wachsen.

Am Ende stand für alle das gute Gefühl, es geschafft zu haben. Ohne großen Druck, aber mit viel Ausdauer und gegenseitiger Unterstützung wurde das Ziel nach ungefähr zehneinhalb Stunden erreicht. Der Stolz darüber, die Strecke gemeinsam bewältigt zu haben, blieb – ganz im Sinne des Mottos. Von den 2.800 Teilnehmenden haben übrigens nur 2.500 das Ziel erreicht...

Ralf Willrich

Kreuzbund Niedersachsen

Ein Ausbildungswochenende, das verbindet und bewegt

Vom 24. bis 26. April 2026 trafen sich im Antoniushaus in Vechta 17 angehende Gruppenleiter*innen aus den Diözesanverbänden Osnabrück, Hamburg, Hildesheim sowie dem Landesverband Oldenburg, um gemeinsam das erste Modul ihrer Ausbildung zu absolvieren. Was als Lernwochenende geplant war, entwickelte sich zu einem eindrucksvollen Beispiel dafür, wie Kreuzbund funktioniert: gemeinschaftlich, flexibel und zutiefst menschlich.

Das zeigte sich schon beim Auftakt. Der ursprünglich geplante Referent fiel kurzfristig aus – und die Gruppe reagierte so, wie es im Kreuzbund gelebte Praxis ist: pragmatisch, solidarisch und mit Humor. Eine spontane Vorstellungsrunde, viel Lachen und ein gemeinsamer Ausflug zum Eisessen schweißten die Teilnehmenden zusammen. Schon am ersten Abend zeigte sich: Aus 17 Teilnehmenden aus vier Verbänden wurde in kürzester Zeit eine Gruppe, die trägt.

Am Samstag übernahm Heinz Siemers, stellvertretender Vorsitzender im DV Osnabrück, das Seminar – sein erstes in dieser Rolle. Mit seiner klaren ruhigen Art führte er durch die Geschichte des Kreuzbundes, von der Gründung 1896 über den Wandel der 1960er Jahre bis zur heutigen Ausrichtung als moderne Selbsthilfegemeinschaft. Seine wichtigste Aussage: „Der Kreuzbund entwickelte sich Schritt für Schritt zu dem, was er heute ist: eine Selbsthilfegemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige.“

Besonders eindrucksvoll war der Überblick über die Struktur des Verbandes: 27 Diözesanverbände, rund 1.000 Gruppen, eine engagierte Bundesgeschäftsstelle und ein ehrenamtlich arbeitender Bundesvorstand. Die Teilnehmenden bekamen ein Gefühl dafür, wie viel Professionalität und Herzblut hinter der bundesweiten Selbsthilfearbeit stehen.

In drei intensiven Kleingruppenrunden beschäftigten sich die Teilnehmenden anschließend mit ihren Wegen in den Kreuzbund, den Besonderheiten ihrer Gruppen und ihren Erwartungen an Verband und Gruppenleitung. Die Berichte über das erste Ankommen in einer Gruppe waren vielfältig – und doch klang überall dieselbe Erfahrung an. Die Aufnahme wurde als herzlich, offen, unvoreingenommen und wertschätzend beschrieben. Die gemeinsame Basis der Gruppen: Loyalität, Offenheit, Menschlichkeit, Struktur, Vertrauen und echtes Interesse am Menschen. Gruppen sind Orte, an denen man sein „Päckchen“ mitbringen darf – und nicht allein bleibt.

Als Wünsche an die Zukunft wurden verlässliche Unterstützung, mehr Vernetzung, Transparenz und mehr Identifikation



mit dem Verband formuliert. Gleichzeitig betonten die Teilnehmenden, dass der Verband auch auf das Engagement der Gruppenleitungen bauen darf.

Ein besonderes Highlight war das Drogen-ABC, eine aufklärende Broschüre aus dem DV Osnabrück. Darin werden persönliche Geschichten von jungen suchtbetroffenen Menschen mit Informationen über verschiedene Suchtmittel ergänzt, eine gelungene Kombination. Für viele war es neu und ein starkes Beispiel dafür, wie wertvoll die Perspektiven junger Mitglieder sind.

Der anschließende offene Austausch über Gruppensituationen, Herausforderungen und gelungene Momente zeigte, wie viel Erfahrung und Kompetenz in der Runde steckt. Dieser Austausch war nicht nur informativ, sondern auch verbindend.

In der Abschlussrunde blickte die Gruppe mit Humor auf den holprigen Start zurück – und mit Dankbarkeit auf das, was daraus entstanden ist, nämlich ein Wochenende voller Input, Begegnung, Leichtigkeit und echter Weggefährtschaft.

Großes Lob galt Referent Heinz Siemers, dessen erstes Seminar alle als bereichernd und souverän erlebt haben. Besonders die Kleingruppenarbeit schuf Raum für Nähe, Offenheit und persönliches Wachstum. Das Fazit war eindeutig: viel Input, viel Spaß und Freude, viel Miteinander.

Zum Abschluss wurden Anregungen für zukünftige Seminare und Gruppenleitungs-Ausbildungen gesammelt, darunter der Wunsch nach einer Teilnehmerliste und einem Zeitplan im Vorfeld. Und die Vorfreude auf das nächste Modul mit dem Thema „Die Gruppe“ ist groß.

Monika Maaßmann, Kreuzbund-Gruppe Fürstenau
Foto: Torsten Riehn

DV Osnabrück

Neustart für gelebte Gemeinschaft

Im Gasthaus Kamp in Meppen fand am 18. April 2026 unsere diesjährige Mitgliederversammlung statt. Über 140 Gruppenmitglieder sowie einige Gäste nahmen an der Veranstaltung teil.

Eröffnet wurde die Versammlung durch den Diözesanvorsitzenden Wolfgang Gehrs. Im Anschluss richtete der Geistliche Beirat Dietmar Schöneich ein geistliches Wort an die Anwesenden. Unter dem Leitgedanken „Dem Leben dienen, das Leben soll schön sein; das Ewige ist geschenkt“ lud er dazu ein, den Blick auf die wesentlichen Werte unseres Miteinanders zu richten. Dabei wurde deutlich gemacht, dass gelebte Gemeinschaft, gegenseitige Unterstützung und das Engagement für andere das Leben bereichern und ihm Sinn verleihen.

In seinem Grußwort würdigte Günter Sandfort als Caritas-Vertreter den Einsatz und das Engagement der Weggefährtinnen und Weggefährten. Er hob hervor, wie wertvoll das ehrenamtliche Wirken und der gemeinsame Einsatz für die Gemeinschaft sind.

Anschließend gab Bundesgeschäftsführerin Dr. Daniela Ruf einen Einblick in die Arbeit des Bundesvorstandes. Dabei erläuterte sie die aktuellen Ziele und Schwerpunkte der Arbeit sowie die Perspektiven für die weitere Entwicklung.

Es folgten die Berichte des Vorstandes, der Geschäftsführung, der Diözesanbeauftragten sowie der Finanzkommission. In ihren Ausführungen wurde auf die Aktivitäten, Entwicklungen und Schwerpunkte der vergangenen Amtszeit zurückgeblickt sowie ein Ausblick auf zukünftige Aufgaben und Vorhaben gegeben. Geplant ist eine verbesserte Vernetzung der Gruppen und Arbeitsbereiche, Podcast-Arbeit und vieles mehr.

Der Bericht der Finanzkommission bestätigte eine ordnungsgemäße und transparente Finanzführung. Im Anschluss an die Berichte und ohne Gegenstimmen erfolgte die Entlastung des Vorstandes durch die stimmberechtigten Mitglieder.

Im weiteren Verlauf stand die Neuwahl des Vorstandes sowie der jeweiligen Beauftragten im Mittelpunkt der Tagesordnung. Insgesamt waren 137 stimmberechtigte Mitglieder dazu aufgerufen, ihre Stimmen abzugeben und über die Besetzung der Ämter zu entscheiden.

Zum Vorsitzenden wurde Bernhard Leusmann gewählt, seine Stellvertreter sind Heinz Siemers, Hans-Günter Abels und Uwe Rabs-Arndt.

Auf der Mitgliederversammlung wurden einige Weggefährt*innen für ihre langjährige Verbandszugehörigkeit ausgezeichnet: Auf 25 Jahre Mitgliedschaft kann Heiner Behrens zurückblicken, für 15 Jahre wurde Siegrun Buscher geehrt. Jessica Schwegmann ist zehn Jahre dabei und Bernhard Leusmann fünf Jahre. Sie erhielten entsprechende Urkunden und Verbandsnadeln.

Außerdem wurden langjährige Funktionsträger*innen verabschiedet. Der neue Diözesanvorsitzende Bernhard Leusmann überreichte gemeinsam mit Miriam Müssen als Zeichen des Dankes einen Geschenkkorb mit Spezialitäten aus den verschiedenen Regionen des Diözesanverbandes, z.B. Honig aus dem Emsland, Kaffee aus Osnabrück, Fruchtgummi aus Ostfriesland sowie Baumkuchen aus Twistringen.

Wolfgang Gehrs und Norbert Schute haben in ihrer Amtszeit im Vorstand die Arbeit des Kreuzbundes begleitet und zur Weiterentwicklung des Verbandes beigetragen. Ausgeschieden sind auch Wolfgang Heermann für den Bereich Seniorenarbeit, Britta Willenborg für den Bereich Familienarbeit sowie Jessica Schwegmann als Beauftragte für junge Menschen. Der Diözesanverband dankt ihnen sehr für ihren langjährigen Einsatz, ihre verantwortungsvolle Mitarbeit und ihren wertvollen Beitrag zum Verbandsleben des Kreuzbundes.

In seinem Schlusswort dankte Bernhard Leusmann allen Anwesenden für ihre Teilnahme sowie für das gezeigte Engagement und wünscht sich weiterhin eine gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Miriam Müssen, Geschäftsführerin im DV Osnabrück



DV Erfurt

Begegnungswochenende in Beinrode

Auf dem herrschaftlichen Rittergut in Beinrode im schönen thüringischen Eichsfelder Land fand vom 26. bis 28. Juni 2026 unser diesjähriges Begegnungswochenende statt. Zwischen 16 und 18 Uhr reisten die Mitglieder aus den Kreuzbund-Gruppen Erfurt, Sömmerda, Eisenach, Vacha in der Rhön und natürlich unsere Gastgeber aus der Leinefelder Gruppe bei herrlichem Sonnenschein und überwiegend unangenehm heißen Temperaturen an.

In gemütlicher Runde nahmen wir alle zusammen das Abendessen ein. Danach gab es eine kurze Begrüßung mit Vorstellungsrunde und Übersicht fürs Wochenende. Recht zügig fand der erste Abend dann seinen Ausklang.

„In den Rückspiegel schauen, um die Gegenwart zu sehen“ unter diesem Motto eröffnete Pastor Markus Hampel, Geistlicher Beirat des DV Erfurt, mit einem Impuls am Samstagvormittag die Mitgliederversammlung. Es ging um die Balance zwischen dem, was uns in der Vergangenheit geprägt hat, und dem, was uns in Zukunft nach vorne trägt. Alle Teilnehmenden nahmen diesen Impuls dankbar und ehrfürchtig an.

Die Mitgliederversammlung endete schließlich mit der einstimmigen Ernennung des Bundesdelegierten Martin Steuer und seinem Stellvertreter Thomas Trimbuch.

Nach dem Mittagessen und einer kurzen Regenerationspause stand am Nachmittag ein Ausflug in den nahe gelegenen Ort Reifenstein auf dem Programm zum Gelände und den Gebäuden des heutigen Eichsfeld-Klinikums. In der ehemaligen Klosterkirche lauschten wir im kühlen Kirchenschiff einem sehr detaillierten, aber kurzweiligen und hoch interessanten Vortrag über Entstehung und Geschichte durch den ortskundigen Herbert Gönnicke.

Es folgte eine Führung durch die Gebäude und über das Grundstück mit einem wunderschön angelegten und gepflegten Garten. Beeindruckend war das geschichtliche Wissen von Herrn Gönnicke vom 11. Jahrhundert bis heute und seine leidenschaftliche sowie angenehme bescheidene Art.

Angesichts der Temperaturen war auf dem Heimweg zum Gut ein Besuch in einer Eisdiele Pflicht und eine kulinarische Wohltat.

Nach dem Abendessen rundete der Vortrag von Christine Bose aus Heiligenstadt über die damalige Ausbildung der jungen Hauswirtschafterinnen an der Schule in Reifenstein den sehr heißen Samstag auch thematisch passend zum Nachmittag perfekt ab. Einige von uns werden nun beim Wäscheeinwei-

chen immer daran denken, nur lauwarmes Wasser mit Seifenlauge zu verwenden, kein heißes Wasser.

Zum Gedenken wurde der Originalgrabstein der Gründerin der hauswirtschaftlichen Schule, Ida von Kortzfleisch, im Jahr 2001 von ihrem Sterbeort im Sauerland zurück zur Klosterkirche Reifenstein gebracht und dort in Höhe der Sakristei aufgestellt.

Der Grabstein hat die Inschrift M.A.I.D., das ist ein alter Begriff für junge Frau, er steht aber auch für Mut, Ausdauer, Idealismus und Demut – Eigenschaften, die die angehenden Hauswirtschafterinnen mitbringen mussten, um die schwierige Ausbildung der damaligen Zeit erfolgreich zu meistern. Ich bin mir sicher, auch alle Teilnehmenden dieses Begegnungswochenendes haben diese Eigenschaften ebenso auf die ein oder andere Weise in ihr Leben integriert, um da zu sein, wo sie jetzt genau sind.



Am Sonntag folgte ein gemütlicher Ausklang des Wochenendes und die Abreise nach dem gemeinsamen Mittagessen. Alle sind sich einig, dass es trotz der extremen Hitze ein sehr gelungenes Wochenende war mit viel Zeit für Gespräche und Austausch, um auch einfach mal die Seele baumeln lassen zu können.

Ein großer Dank gilt Frank Eckardt und seiner wunderbaren Sylva von der Kreuzbund-Gruppe Leinefelde für die perfekte Organisation und Vorbereitung. Für viele steht jetzt schon fest: Gut Beinrode 2027 wir sind dabei im bezaubernden aber oft vergessenen Eichsfelder Land.

Sabine Frankenhauser KB-Gruppe Eisenach

DV Freiburg

Mit dem Kreuzbund unterwegs



Ein beliebtes Ausflugsziel: Schloss Sigmaringen

Die Osterfreizeit des Kreuzbund-Diözesanverbandes Freiburg bot vom 3. bis 6. April 2026 die Möglichkeit, der Monotonie des Alltags zu entfliehen und einen Kurzurlaub mit tollen Menschen zu verbringen. Von Karfreitag bis Ostermontag hatten wir in Deggenhausertal in der Nähe des Berg Höchsten (840m) ein Ferienhaus von der Diakonie gemietet für 20 Personen. Die Nähe zum Bodensee versprach abwechslungsreiche Tage mit vielen Unternehmungsmöglichkeiten.

Unser Freizeitteam um Barbara Glaser – zurzeit mit Albert, Thomas und Riklef besetzt – war bereits am Donnerstag angereist und begrüßte am Freitag die ankommenden Urlaubsgäste mit Kaffee und Hefezopf. Während Weggefährt*innen aus Bad Saulgau und Sigmaringen eine kürzere Anfahrt hatten, war man aus Karlsruhe und Schriesheim etwas länger unterwegs. Am Abend stand das gemeinsame Ankommen im Vordergrund. Die meisten „Urlaubshungrigen“ kannten sich bereits von früheren Freizeiten oder Seminaren des Kreuzbundes. Die „Neuen“ waren schnell integriert, wie es bei uns schon Tradition ist.

Der Samstag begann mit einem ausgiebigen Frühstück, dann war unser Ziel Überlingen. Während einige die Stadt besichtigten, machte sich die Mehrheit auf, die Marienschlucht zu erkunden. Dazu benutzten wir ein Ausflugsschiff und fuhren in einer halben Stunde auf die Schweizer Seite des Bodensees, am Teufelstisch vorbei, einem Steintisch im Wasser, dessen Fuß 80 Meter bis auf den Grund reicht. Am Steg des Ufers angekommen mussten wir über 280 Stufen auf dem Panoramaweg nach oben klettern. Es war eine Stahlkonstruktion, die im Fels montiert war. Auf fünf Plattformen konnte man sich ausruhen und die herrliche Aussicht genießen. Die Schlucht war nach einem Erdbeben lange Jahre gesperrt und erst kurz vor unserem Besuch wiedereröffnet worden.

Der Sonntag sollte ebenfalls gemütlich am Esstisch beginnen. Der „Osterhase“ durchkreuzte jedoch unsere Planung. Emma und Anna, die beiden Kinder der Freizeittruppe, gingen auf Entdeckungstour. Rund um das Haus waren allerlei Ostergeschenke versteckt, die gefunden werden wollten.

Selbstverständlich stand auch an diesem Tag wieder ein Ausflug auf dem Programm. Zur Auswahl standen Sigmaringen mit dem Hohenzollernschloss sowie Ravensburg, die Stadt mit den 17 mittelalterlichen Wehrtürmen und dem Spielzeugmuseum.

Mit vielen Eindrücken versehen ging auch dieser Tag viel zu schnell vorbei. Nach dem Abendessen kam bereits etwas Wehmut auf, da wir am nächsten Morgen schon wieder nach Hause fahren mussten. Den Abend nutzten wir für lockere Gespräche auf unserer Terrasse hinter dem Haus mit Feuerschale, Salbeirauchwerk und Trommelspiel von Thomas.

Selbstverständlich kamen auch Brett- und Kartenspiele zum Einsatz. Am ersten Abend verteilten wir Zettel, auf denen unser Kreuzbundrätsel zu lösen war. Für den Gewinner gab es einen Süßigkeiten-Preis.

Da die Zeit viel zu kurz war, um all die schönen Ausflugsziele der Region zu besuchen, haben wir das herrliche Haus kurzerhand für das kommende Jahr erneut reserviert. Wir sind sehr froh, solche Osterfreizeiten und auch Sommer-Familienfreizeiten auf dem Campingplatz anbieten zu können. Seit nunmehr 16 Jahren gibt es sie in dieser Besetzung, und dem Freizeitteam macht es immer noch Freude und Spaß, mit den Kreuzbündlern unterwegs zu sein und die gemeinsame Zeit zu gestalten.

Text: Albert Grau / Barbara Glaser

Fotos: Albert Grau



Barbara Glaser, Ursula Püngeler und Simone Czielsky

Digitalisierung im Alltag

Vom 4. bis 6. Mai 2026 fand im Gottfried-Könzgen-Haus in Haltern das diesjährige Seminar „Abstinente Älterwerden“ des DV Münster zum Thema „Digitalisierung“ statt. Insgesamt nahmen 15 Interessierte unter der Leitung von Bernhard Pacheco – Diplom-Pädagoge, systemischer Therapeut und langjähriger Geschäftsführer des SKM Bocholt – an der Veranstaltung teil.

Die Zusammensetzung der Seminargruppe erwies sich dabei als große Bereicherung. Die beruflichen und persönlichen Erfahrungen der Teilnehmenden waren sehr unterschiedlich und spiegeln sich auch im Umgang mit digitalen Medien wider. Ehemalige Banker konnten z.B. wertvolle Einblicke und Hintergrundwissen zum Thema Onlinebanking einbringen. Zudem profitierte die Gruppe von dem profunden Wissen eines anwesenden IT-Fachmanns, der viele technische Fragen verständlich erklären konnte und praktische Tipps gab. Dadurch entstand ein lebendiger Austausch, bei dem die Teilnehmenden voneinander lernen konnten.

Unter dem Leitgedanken „Wegducken geht nicht“ wurde deutlich, wie sehr digitale Angebote inzwischen unseren Alltag bestimmen. Ob Krankenkasse, Behörden oder Einkaufsmöglichkeiten – viele Bereiche des täglichen Lebens funktionieren heute zunehmend digital. Für ältere Menschen stellt dies oft eine Herausforderung dar, eröffnet aber gleichzeitig neue Möglichkeiten.

Bereits am ersten Seminartag stand die persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema im Mittelpunkt. In Kleingruppen beschäftigten sich die Teilnehmenden mit Fragen wie:

- Wo stehe ich im Umgang mit Digitalisierung?
- Was möchte ich für mich nutzen?
- Was ist praktisch und was eher unnötig? Was möchte ich auf keinen Fall?
- Welche Befürchtungen habe ich? Und was hindert mich daran, das Internet aktiv zu nutzen?

Die intensive Gruppenarbeit zeigte, wie unterschiedlich die Erfahrungen und Einstellungen der Teilnehmenden sind. Während einige bereits selbstverständlich digitale Angebote nutzen, begegnen andere der Entwicklung noch mit Skepsis oder Unsicherheit. Besonders häufig wurden Sorgen über Datenmissbrauch, die Angst vor Fehlern sowie die zunehmende Abhängigkeit von digitalen Systemen angesprochen.

Im Anschluss stellten die Gruppen ihre Ergebnisse zur Diskussion. Der offene Austausch machte deutlich, dass viele Teilnehmende ähnliche Fragen und Unsicherheiten beschäftigen. Gleichzeitig konnten gegenseitige Erfahrungen und praktische

Hinweise weitergegeben werden, wodurch manche Hemmschwellen abgebaut werden konnten.

Am zweiten Seminartag stand am Nachmittag eine Dokumentation von Dr. Eckart von Hirschhausen auf dem Programm, die in der ARD-Mediathek unter dem Titel „Hirschhausen und die Deepfake-Mafia“ zu sehen ist. Darin geht es um den missbräuchlichen Einsatz von Künstlicher Intelligenz zur Erstellung verfälschter Werbung, sogenannter „Deep Fakes“. Die Teilnehmenden waren sehr betroffen darüber, wie täuschend echt solche manipulierten Inhalte wirken und wie viele Menschen bereits darauf hereingefallen sind. Die anschließenden Gespräche machten deutlich, wie wichtig Aufklärung und ein kritischer Umgang mit digitalen Medien geworden sind.

Bevor die Gruppe jedoch den Filmbeitrag anschauen konnte, musste das gesamte Haus aufgrund eines Feuerwehreinsatzes evakuiert werden. Vermutlich war der Fehlalarm durch anwesende Handwerker ausgelöst worden. Für die Teilnehmenden bedeutete dies eine ungeplante, etwa einstündige Zwangspause, die jedoch mit Gelassenheit und vielen Gesprächen überbrückt wurde.



Am dritten Seminartag ging es um die neuen Angebote im Bereich der KI, z.B. ChatGPT, Gemini und Perplexity. Gemeinsam wurden Unterschiede und Gemeinsamkeiten der verschiedenen Systeme herausgearbeitet. Dabei wurde ChatGPT als vielseitiger Allrounder beschrieben, während Gemini insbesondere durch seine enge Verbindung zu den Angeboten von Google hervorstach. Perplexity wiederum wurde vor allem für Nutzer als interessant angesehen, die großen Wert auf Quellenangaben und nachvollziehbare Informationen legen. Zusätzlich lernten die Teilnehmenden mit DeepL eine moderne Übersetzungssoftware kennen, die eine Vielzahl von Sprachen unterstützt und im Alltag sehr hilfreich sein kann.

Neben den inhaltlichen Einheiten bot das Seminar ausreichend Raum für Begegnung, Austausch und gegenseitige Unterstützung. Am Ende waren sich viele Teilnehmende einig: Digitalisierung lässt sich nicht vermeiden – wichtig ist jedoch, einen eigenen selbstbestimmten Umgang damit zu finden. Das Seminar gab hierzu zahlreiche Denkanstöße und hilfreiche Impulse für den Alltag.

*Rainer Glomsda, Multiplikator des Arbeitsbereichs „Abstinente Älterwerden“ im DV Münster
KI unterstützter Bericht*

KB Bersenbrück

Ein halbes Jahrhundert Sucht-Selbsthilfe

Die Kreuzbund-Gruppe Bersenbrück hat am 25. April 2026 ihr 50-jähriges Bestehen gefeiert. Vertreter*innen aus Kirche, Politik und Gesellschaft würdigten in einer Feierstunde mit insgesamt 62 Personen in der Gaststätte Hölschermann in Gehrde die Entwicklung und das Engagement der Selbsthilfegruppe.

„Der Kreuzbund ist ein Ort, an dem Menschen angenommen werden, so wie sie sind, ein Ort des Zuhörens, des Verstehens und des Miteinanders, ein Ort, der Hoffnung gibt und neue Wege eröffnet“, sagte Gruppenleiter Josef Geers zu Beginn der Feierstunde. „Diese Worte beschreiben bis heute das, was unseren Kreuzbund ausmacht, damals wie heute“, fügte er hinzu. Er freue sich, neben den Ehrengästen auch Vertreter der LEB Wallenhorst und der Geschäftsstelle des Diözesanverbandes Osnabrück sowie Vertreter*innen der Gruppen aus Fürstenau, Wallenhorst und Belm begrüßen zu können.

Zuvor wurde in der St. Vincentius-Kirche in Bersenbrück ein Gottesdienst mit Pfarrer Jan Wilhelm Witte von der Pfarreiengemeinschaft „Hasegrund“ und mit Pfarrer Dietmar Schöneich, Geistlicher Beirat des Diözesanverbandes Osnabrück, gefeiert.

Anschließend gab Josef Geers einen kurzen Überblick über die vergangenen 50 Jahre der Bersenbrücker Kreuzbund-Gruppe. „Es sind einige wichtige Stationen und besondere Momente, die uns als Gemeinschaft geprägt haben“, stellte er fest. Am 18. Mai 1976 gründete Dieter Wiethe mit Unterstützung der Caritas die erste Kreuzbund-Gruppe. Das erste Treffen fand damals in der Geschäftsstelle der Caritas in Bersenbrück statt. Bereits im Oktober 1978 zählte die Diens- tagsgruppe 34 Mitglieder, und die Donnerstagsgruppe hatte 14 Mitglieder, ein starkes Zeichen für den wachsenden Zusammenhalt.

In den Jahren 1979 und 1980 gab es die ersten gemeinsamen Aktivitäten wie Pokalkegeln, Tagesausflüge, Spanferkelessen, Frauenkaffee, Maigang, Teilnahme an Pfarrfesten und Weihnachtsfeiern. Gemeinschaft wurde von Anfang an großgeschrieben. Am 28. Juni 1981 beteiligte sich der Kreuzbund am 750-jährigen Bestehen der Stadt Bersenbrück. Unter dem Motto „Rampenlicht in der Öffentlichkeit“ wurde ein Tag der offenen Tür in den Räumen der Caritas veranstaltet. Am 4. Juni 1991 übernahm Georg Sandbrink die Gruppenleitung und führte die Arbeit von Dieter Wiethe nach 15 Jahren weiter.

Ein ganz besonderes Jahr war 2000, die Stadt Bersenbrück stellte dem Kreuzbund das ehemalige Bahnwärterhaus „Posten 81“ zur Verfügung. Da vom Tischler, Maler bis hin zum „Mann mit dem Bleistift“ alle Berufsgruppen in der Selbsthilfegruppe vertreten waren, packte man nun gemeinsam an. Finanziell unterstützt wurde der Kreuzbund von der Kreissparkasse Bersenbrück, der Stadt Bersenbrück und den örtlichen Firmen. Ein Dank gilt auch heute noch der Kreissparkasse Bersenbrück und der Stadt Bersenbrück, die bei Bedarf finanziell zur Verfügung stehen. Am 15. Juni 2000 konnten dann die neuen Räume feierlich eingeweiht werden, bis heute ist hier der Kreuzbund zu Hau-

se. Am 6. Juli 2022 gründeten Dieter Wiethe und Bernd Kramer die erste Seniorengruppe und erweiterten so das Angebot. Zurzeit umfasst der Kreuzbund Bersenbrück drei Gruppen mit insgesamt 58 Mitgliedern.

Abschließend sagte Josef Geers: „Ich bedanke mich ganz herzlich bei meinen Vorgängern Dieter Wiethe, Georg Sandbrink und Horst Thiele, denn nur durch eine so gute Vorarbeit ist es möglich, diese Aufgabe als Gruppenleiter weiterzuführen. Für uns Weggefährter*innen ist der Kreuzbund eine Herberge, in der Linderung und Genesung stattfinden.“

Jan Wilhelm Witte, Pfarrer der Pfarreiengemeinschaft „Hasegrund“, betonte die gesellschaftliche Bedeutung des Kreuzbundes. Pfarrer Dietmar Schöneich, Geistlicher Beirat des Diözesanverbandes Osnabrück, stellte fest, die Gruppe Bersenbrück zeige ein sehr aktives Leben. Sie sei füreinander da, ihr Tun sei christlich geprägt, man sei miteinander unterwegs.

Christian Klütsch, Bürgermeister der Stadt Bersenbrück, lobte das überaus große Engagement der Kreuzbund-Gruppe Bersenbrück, sie leiste ehrenamtlich einen großen Dienst am Menschen. Michael Wernke, Bersenbrücks Samtgemeindebürgermeister, zeigte großen Respekt vor der Leistung der Kreuzbund-Gruppe, die sich in Verlässlichkeit, Hilfe und Stütze bemerkbar mache.

Lars Pfeilsticker, Direktor der Kreissparkasse Bersenbrück, bezeichnete die Kreuzbund-Gruppe Bersenbrück als eine Solidargemeinschaft, die selbstlos tätig sei, die Kreissparkasse werde sie auch weiterhin gerne unterstützen. Lobende und anerkennende Worte fanden auch Sandra Kolmer-Wiedemann von der Caritas und Bernhard Leusmann, Vorsitzender des Kreuzbund-Diözesanverbandes Osnabrück.



Nach den Grußworten nahmen Bernhard Leusmann und Josef Geers Ehrungen für langjährige Mitglieder vor und überreichten Urkunden: Dieter Wiethe (50 Jahre), Georg Sandbrink (40 Jahre), Martin Büscherhoff (15 Jahre) und Manfred Harms (10 Jahre).

*Franz Buitmann, Neue Osnabrücker Zeitung vom 26. Juni 2026
Foto: Uwe Schnittker*



Der Kreuzbund trauert um

Karl-Heinz Thimm

*20.08.1957 †05.06.2026

Karl-Heinz Thimm hat sich viele Jahre für das Lotsennetzwerk Rhein-Main engagiert, insbesondere in der Zusammenarbeit mit dem Jobcenter Ingelheim, wo er als Ansprechpartner für die Fachberatenden und zu Lotsenden galt.

Im DV Mainz hat er in vielen Bereichen, u.a. im Ausschuss Bildung, mitgewirkt und wertvolle Impulse gegeben.

Auf Bundesebene gehörte er bereits von der Planungsphase 2019 an zum Moderationsteam des Kreuzbund-Chats und hat so wesentlich zur Entwicklung und Durchführung dieses Angebots beigetragen.

Unsere Anteilnahme gilt seiner Frau Andrea. Wir werden ihn stets in guter Erinnerung behalten.

*Der Kreuzbund-Diözesanverband Mainz
Der Kreuzbund-Bundesverband*



Der Kreuzbund-Diözesanverband Trier trauert um sein langjähriges Vorstandsmitglied

Kurt Schaaf

*01.12.1938 †17.08.2026



Kurt war maßgeblich an der Gründung der Kreuzbund-Gruppe Wittlich im Jahre 1975 beteiligt. Bereits zwei Jahre nach der Gründung übernahm Kurt Schaaf die Geschäftsführung der Gruppe. Von 1981 bis 2008 war er Vorsitzender des Regionalvorstands Mosel und Mitglied im Diözesanvorstand.

In dieser Zeit begleitete er viele Menschen auf ihrem Weg aus der Sucht und schenkte ihnen durch seine Erfahrung, Geduld und Menschlichkeit neue Hoffnung. An unzähligen Sitzungen und Gesprächen nahm er teil und leitete viele Delegiertenversammlungen des Diözesanverbands.

Im Jahre 2022 wurde er für sein außerordentliches Engagement mit der Verdienstmedaille des Landes Rheinland-Pfalz geehrt.

Wir danken Kurt für als das Gute, das er für die Menschen im Kreuzbund gegeben hat. Unser Mitgefühl gilt seiner Familie.

Der Diözesanvorstand des Kreuzbund-Diözesanverbandes Trier e.V.

In Erinnerung an unsere verstorbenen Weggefährten

Andrea Badorek-Iser
Bonn
13. Febr. 2026

Karin Brück
Wuppertal
Mai 2026

Inge Fischer
Fürth
27. Juni 2026

Horst Müller
DV Berlin – Einzelmitglied
14. Juli 2026

Oswald Eismann
Forchheim
26. Febr. 2026

Carmen Heinen
Wuppertal
11. Mai 2026

Horst Richter
Hösbach-Bahnhof
27. Juni 2026

Erwin Hellinger
Nürnberg 1
28. Juli 2026

Hildegard Horn
Oberberg-Süd
16. März 2026

Norbert Gottschämmer
Hückelhoven 2
28. Mai 2026

Helmut Barthelme
Gerolzhofen 1
1. Juli 2026

Josef Rewers
Stadtlohn 3
3. August 2026

Rolf Janshen
Essen-Borbeck 6
30. März 2026

Wilfried Hübner
Forchheim
31. Mai 2026

Roman Eller
Wittlich 4
12. Juli 2026

Rolf Schajor
Bottrop 7
3. August 2026

Karl Josef Burggraf
Meckenheim 1
April 2026

Karl-Heinz Thimm
Mainz 2
5. Juni 2026

Wilfried Konrad
Amberg 1
12. Juli 2026

Horst Schaaf
Wittlich
17. August 2026

Es bleiben Glaube, Liebe, Hoffnung

Gerhard Wanninger
Regensburg 4
27. August 2026

„Ich wollte einfach alles wegtrinken“

Ein Feierabendbier im Kollegenkreis, ein Aperitif zum Abendessen mit Freundinnen und Freunden oder ein erfrischender Apfelwein am sonnigen Wochenende – das gehört für viele Menschen einfach zum Leben dazu. Doch wenn aus einem Getränk auf einmal fünf werden? Wenn aus dem Wochenend-Drink ein tägliches Ritual wird? Die bundesweite Aktionswoche Alkohol vom 13. bis 21. Juni 2026 war Anlass für den privaten Hörfunksender Radio Primevera mit Sitz in Aschaffenburg, sich mit dem Thema Sucht zu beschäftigen. Maxeli Gehrman hat sich darüber mit Edith Bald-Prietsch unterhalten, Vorsitzende des Kreuzbund-Diözesanverbandes Würzburg.

„Alkohol ist gesellschaftsfähig und wird nicht immer gleich mit Sucht in Verbindung gebracht, wie bei illegalen Drogen oder auch Tablettenabhängigkeiten“. Edith Bald-Prietsch ist die Aufklärungsarbeit sehr wichtig, denn Alkohol ist ein Zell- und Nervengift, und das ist vielen überhaupt nicht bewusst. Bei erhöhtem Konsum kann Alkohol zu Leber- und anderen Organschäden führen.

Doch wann spricht man von einer Sucht? „Wenn man ein bestimmtes Mittel, in dem Fall jetzt Alkohol, regelmäßig einsetzt, um sich in einen Zustand zu versetzen, den man haben möchte“, so Edith Bald-Prietsch aus Bessenbach. Sie berichtet, dass bereits regelmäßiger Konsum von zwei Gläsern Wein am Abend zu Entzugssymptomen führen kann.

Vor dem Engagement stand die Sucht

Die 62-Jährige hat ihre eigene Geschichte mit Alkohol: „Bei mir war es ein schleichender Prozess. Über viele Jahre habe ich mehr als normal getrunken, und irgendwann merkte ich, dass der Konsum zunimmt und mein Trinkverhalten nicht normal ist. Ich habe den Alkohol eingesetzt, um mich wohl und gut zu fühlen, ich wollte alles wegtrinken.“



Edith Bald-Prietsch

Über die Zeit steigerte sich ihr Konsum immer mehr: „In der letzten Phase waren es schon zwei bis drei Liter Wein am Tag oder, damit man nicht zu viel trinken muss, eine Dreiviertel bis eine Flasche Cognac.“ Sie hat den Ausstieg aus der Alkoholsucht geschafft, doch der Weg war nicht leicht: „Ich hatte eine Entgiftung gemacht – da wurde mir bewusst, dass das so nicht weitergehen kann und habe mich für eine Langzeitentwöhnung entschieden.“

Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit, und eine Bewältigung der Sucht passiert nicht von heute auf morgen, so war es auch bei Edith Bald-Prietsch: „Ich bin dann noch zweimal im Zeitraum vor meiner Therapie in die Entgiftung gekommen, weil ich es nicht geschafft habe trocken zu bleiben. Aber nach der Langzeittherapie bin ich dann abstinent geblieben.“

Überforderung und Verständnis im Umfeld

„Mein Umfeld war natürlich entsetzt. Warum meine Tochter, warum meine Schwester? Das kann doch gar nicht sein.“ Ihre Schwester unterstützte sie und begleitete Edith zur Suchtberatung der Caritas. „Die Angehörigen sagen logischerweise: Trink doch nichts mehr, lass das Glas oder die Flasche stehen. Doch dass es so nicht funktioniert, versteht keiner.“

Irgendwann bestimmte die Sucht ihren Alltag, und ihr Arbeitgeber wurde darauf aufmerksam: „Ich habe nicht mehr funktioniert und wurde in der Firma angesprochen, hatte aber ganz großes Glück. Der damalige Geschäftsführer hat gewusst, dass es eine Krankheit ist und hat mich unterstützt – aber ich sollte was unternehmen. Ich bin so dankbar für diesen Menschen, der so viel Verständnis für alles hatte.“

Anderen Mut machen

Mittlerweile ist Edith Bald-Prietsch selbst in der Aufklärungsarbeit aktiv: „Ich finde es schön, andere, die noch ganz am Anfang stehen, zu unterstützen und ihnen Mut zu machen.“ Sie geht in Entgiftungsstationen und Suchtkliniken und empfiehlt dort unter anderem den Besuch einer Selbsthilfegruppe. Nahestehenden Personen von Betroffenen rät sie: „Wenn jemand meint, er könnte einen anderen dazu bekehren, die Finger vom Alkohol oder vom Suchtmittel zu lassen – das funktioniert nicht. Diese Akzeptanz muss bei einem selbst da sein – dass Unterstützung notwendig ist. Ich musste meinen Weg gehen und den Leidensdruck bekommen. Ich dachte damals, entweder mache ich was oder ich gehe vor die Hunde.“

Zu möglichen Rückfällen sagt Edith Bald-Prietsch: „Die Krankheit und die Sucht kann man zum Stillstand bringen, aber man kann sie nicht heilen. Dieses Gefühl oder diesen Wunsch habe ich nie gehabt, dafür ist mir meine Abstinenz viel zu wertvoll. Ein Rückfall ist kein Freibrief, aber er gehört zum Krankheitsbild. Wenn man einen Rückfall hat, ist nicht alles wieder kaputt, und man muss nicht wieder komplett von vorne anfangen, aber man sollte, wenn es passiert, sofort die Bremse ziehen.“

Eine Umfrage von Radio Primavera unter Passant*innen aus der Region Aschaffenburg zeigt, wie unterschiedlich ausgeprägt das Problembewusstsein in Sachen Alkoholkonsum ist:



Karin Stegmann aus Rothenbuch:

„Im Moment kann ich gar nichts trinken, weil ich ein bisschen mit Reflux zu tun habe, und da ist jeder Tropfen Alkohol Gift. Aber mal so in der Sonne sitzen, ein Aperölchen oder ein Glas Rotwein trinken, das ist schon schön.“

Wenn allerdings Probleme mit der Gesundheit dazukommen, dann sollte man schon auf den Körper hören.“



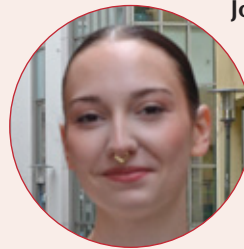
Karl-Heinz Reiser aus Nilkheim:

„Ich habe das Gefühl, der Alkoholkonsum ändert sich bei den jüngeren Generationen. Mein Sohn trinkt überhaupt nichts, er ist das Gegenteil von mir. Es gibt solche und solche, aber überwiegend sind sie vernünftiger als wir es waren. Das Thema Rauchen ist ja eigentlich das Gleiche. Ich habe aufgehört und habe es mit Sport geschafft. Dann gehst du ins Reformhaus und kaufst dir auf einmal anstatt eines Bieres einen Karottensaft.“



Herbert und Margarete Heeg aus Mosbach:

„Gemäßigter Alkohol geht, aber wenn man jeden Tag zwei Bier und Schnaps trinkt, dann ist das schon zu viel. Wenn man in der Spargelzeit ab und zu mal zum Essen einen Wein trinkt und alle vier, fünf Tage mal ein Bier, dann ist das meiner Meinung nach noch in Ordnung.“



Josephine Staab aus Aschaffenburg:

„Ich würde nicht sagen, dass ich regelmäßig trinke. Gelegentlich mal am Wochenende, wenn gutes Wetter ist und ich mit Freundinnen in den Biergarten oder in eine Bar gehe. In meinem Umfeld gibt es schon Menschen, die viel trinken, aber ich würde nicht sagen, dass die alkoholabhängig sind – das sind halt Partymäuse.“



Cornelia Lieb aus Mömlingen:

„Ich habe den Konsum schon reduziert, weil man ja überall hört, wie schädlich Alkohol ist. Aber dennoch werde ich mir den Prosecco nicht abgewöhnen. Nicht jeden Tag, aber hier und da, wenn es mir besonders gut geht, dann trinke ich einen.“



Monika Hartl aus Aschaffenburg:

„Alkohol birgt, wie jedes Suchtmittel, Gefahren, und von daher bedarf es da immer einer Aufklärung, weil der Umgang in der Gesellschaft damit verharmlosend ist. Mein Onkel war schwerer Alkoholiker. Er war eher ein Quartalsäufer. Er hat nicht jeden Tag getrunken, aber definitiv immer wieder zu viel. Er hatte schwere Unfälle, auch als Fußgänger, und ist da beinahe schon ums Leben gekommen. Er hat die Sucht nicht in den Griff bekommen und sich am Ende das Leben genommen.“



Jonas Lauber aus Kleinostheim:

„Also momentan trinke ich gar nicht, ich habe ein Neugeborenes – aber früher schon ein bisschen mehr. Ich glaube, die Regelmäßigkeit ist das Problem.“



Wolfgang Grose aus Aschaffenburg:

„Ich arbeite für die Diakonie. Aufklärung und Prävention ist wichtig, und dafür haben wir eine tolle Struktur hier in Aschaffenburg. Wir arbeiten in der armutsorientierten Sozialarbeit und Wohnungslosenhilfe, da ist das ein Thema. Es ist ganz wichtig, mit diesen Menschen im Gespräch zu bleiben. Alkoholsucht ist eine Erkrankung. Bei solchen Erkrankungen kann es Hilfe geben, und man muss Menschen bewegen, sie anzunehmen.“



Burkard Reichold aus Aschaffenburg:

„Wir sind in einem Weinanbaubereich. Da gehört Alkohol oder Wein in Maßen eigentlich zu einem Grundnahrungsmittel. Ich trinke regelmäßig meine ein bis zwei Gläser Wein und bin auch damit zufrieden.“

Rückblick auf die Aktionswoche Alkohol



Unter dem Motto „Entdecke, wie viel mehr in dir steckt – mit weniger oder ganz ohne Alkohol“ stand die 10. Aktionswoche Alkohol der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) vom 13. bis 21. Juni 2026. Die bundesweite Präventionskampagne hat gezeigt, dass ein bewusster Umgang mit Alkohol kein Verzicht ist, sondern ein Gewinn – für mehr Gesundheit und Selbstbestimmung. Mit über 900 Aktionen und Veranstaltungen in ganz Deutschland gab die Kampagne wichtige Impulse für einen gesellschaftlichen Wandel im Umgang mit Alkohol.

„Zum Wohle der Menschen in unserem Land brauchen wir eine neue Normalität: Geselligkeit und Spaß funktionieren auch ohne Alkohol – und dafür muss niemand sich rechtfertigen. Das ist zum Glück kein Tabu mehr, sondern ein gesellschaftlicher Trend, der immer mehr Menschen überzeugt. Die Aktionswoche Alkohol hat auf Information und Empowerment gesetzt und Menschen ermutigt, ihren Alkoholkonsum zu hinterfragen und selbst zu erleben, wie viel sie gewinnen, wenn sie weniger oder gar keinen Alkohol trinken“, sagte Christina Rummel, Geschäftsführerin der DHS.

Dazu stellten Akteur*innen bundesweit mit viel Engagement hunderte von Veranstaltungen auf die Beine. Das Angebot war groß – von Infoständen, Diskussionsrunden und Gesundheitstagen über Lesungen und Konzerte bis hin zu kreativen Mitmachaktionen.

„Als Arzt sehe ich, welche Schäden Alkohol anrichten kann, körperlich, psychisch und sozial. Er kann Krebs begünstigen, Erkrankungen von Herz und Kreislauf fördern, Abhängigkeit auslösen und Familien schwer belasten. Trotzdem sprechen

wir über Alkohol oft zu spät, zu vorsichtig oder erst dann, wenn der Konsum längst problematisch geworden ist“, so der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht und Drogenfragen, Prof. Dr. Hendrik Streeck.

Die Aktionswoche Alkohol habe genau dort angesetzt und dazu beigetragen, Risiken früher zu erkennen und bewusster mit Alkohol umzugehen. „Weniger Alkohol ist für viele Menschen kein Verzicht, sondern ein Gewinn an Gesundheit, Freiheit und Lebensqualität“, so Streeck.

Die DAK-Gesundheit setzt ihr langjähriges Engagement gegen Alkoholmissbrauch fort und unterstützte auch 2026 die Aktionswoche Alkohol. „Schon seit vielen Jahren sind wir in der Suchtprävention aktiv. Ein Beispiel dafür ist unser Präventionswettbewerb ‚bunt statt blau‘, bei dem junge Menschen Plakate gegen das Rauschtrinken gestalten. In diesem Jahr haben wir bereits zum 17. Mal die kreativsten Motive gekürt. Das Besondere: Schülerinnen und Schüler werden selbst zu Botschaftern gegen das Rauschtrinken. Die positive Resonanz belegt, wie wichtig der offene gesellschaftliche Dialog über Alkoholkonsum ist. Das gilt für junge Menschen und Erwachsene gleichermaßen. Die Aktionswoche hat dazu einen unverzichtbaren Beitrag geleistet“, sagt DAK-Vorstandschef Andreas Storm.

„Als Rehaträger sehen wir, was jahre- oder jahrzehntelanger Alkoholmissbrauch bei Menschen anrichten kann und welche Schäden hierdurch sowohl bei den Personen selbst, aber auch in deren Umfeld verursacht werden. In der Reha lernen die Betroffenen dann auch wieder, wie viel in ihnen steckt, welche Erlebnisse das Leben bieten kann, wenn es ihnen gelingt, ganz auf Alkohol zu verzichten.

Dieser Weg erfordert viel Kraft und Durchhaltevermögen. Je früher die Gefahren von Alkohol „genuss“ erkannt und ihnen begegnet wird, umso eher werden Schäden an der Gesundheit und in den zwischenmenschlichen Beziehungen vermieden. Hier gilt ganz besonders: je weniger – desto besser!“, betonte Gunnar Friemelt, Leiter des Dezernates Recht, Grundsatz und Geschäftsprozesse der Abteilung Prävention und Rehabilitation der Deutschen Rentenversicherung Bund (DRV).

Hintergrund: SAFER-Ziele der WHO und Verhältnisprävention

Das Positionspapier der Allianz Alkoholprävention, das Ende März 2026 auf www.dhs.de veröffentlicht wurde, betont: Wissenschaftlich fundierte Maßnahmen sind entscheidend, um alkoholverursachte Schäden zu verringern. Dazu gehören unter anderem die Beschränkung der Verfügbarkeit, Preisanpassungen und Werbeverbote – alles Maßnahmen, die die Rahmenbedingungen für einen gesünderen Umgang mit Alkohol verbessern. Die Aktionswoche Alkohol leistet hier einen wichtigen Beitrag, indem sie Aufklärung und praktische Erfahrungen verbindet.

Über die Aktionswoche Alkohol

Die Aktionswoche Alkohol ist eine bundesweite Kampagne der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS), die seit 2007 in der Regel alle zwei Jahre stattfindet. Schirmherr ist der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen. Finanziell gefördert wird die Aktionswoche Alkohol von der DAK-Gesundheit und der DRV Bund. Die Präventionskampagne wird von zahlreichen weiteren Organisationen, Verbänden der Sucht-Selbsthilfe und Engagierten getragen.

Aus: Pressemitteilung der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) vom 10. Juni 2026

TERMINE

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

6. bis 8. März 2027:

Sitzung der Geschäftsführungen, Mainz

7. bis 9. März 2027:

Kongress der Geistlichen Beiräte zur Seelsorge im Kreuzbund, Fulda

12. bis 14. März 2027:

Multiplikatoren-Tagung „Öffentlichkeitsarbeit“, Fulda

19. bis 21. März 2027:

Multiplikatoren-Tagung „Junges Kreuzbund“, Siegburg

9. bis 11. April 2027:

Multiplikatoren-Tagung „Abstinenz Älterwerden“, Siegburg

Hinweis:

Redaktionsschluss für die Ausgabe 1/2027
30. November 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©66187680 von Rido

Rückseite:

Wolfgang Schlaghecken

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



„Der Herbst ist des Jahres schönsten farbiges Lächeln.“
(Willy Meurer)