

# BLITZLICHT

INFORMATIONEN · MEINUNGEN · BERICHTE · TERMINE AUS DEM KREUZBUND MÜNCHEN

Landauer Kreuzbundleben –  
Berichte von der „DV-Insel“

Statistik 2010 – Zahlen,  
Entwicklungen, Trends

Zartbitter – Verabschiedung  
eines Urgesteins

Wärme



04/2011





6



16

# Inhalt

## Geistliches Grußwort

Von Pater Ulrich Bednara . . . . . 4

## Aus den Regionen

30 Jahre Kreuzbund Rosenheim . . . . . 5

Landauer Kreuzbundleben . . . . . 6

Mitgliederversammlung Region Ost . . . . . 8

Jahresendspurt in der Region Ost . . . . . 10

Führerschein – ja oder nein? . . . . . 11

## Aus den Arbeitsbereichen

Altersspezifische Arbeit Ältere Menschen (55 plus) . . . 11

## Thema

Suchtstatistik 2010 . . . . . 13

Abschied von Barthl Flörchinger . . . . . 15

## Persönliches

Seminarbericht „Stimmungstief oder Depression“ . . . 16

Basiswissen Teil 1 und 2 im Josefstal . . . . . 18

Wochenendseminar „Warum soll ich mich . . . . . 19  
verändern“

## Zeit für Kultur

Buchtipp: John Grisham – Das Geständnis . . . . . 19

## Verschiedenes

Wir gedenken . . . . . 21

Blitzlichträtsel . . . . . 22

Kalender . . . . . 23

In aller Kürze: Präventionsarbeit in . . . . . 23

Unterschleißheim

Weihnachtsgrüße . . . . . 24

## Impressum

### Herausgeber und Redaktion

Kreuzbund Diözesanverband München und Freising e.V.  
Dachauer Straße 5, 80335 München  
Tel.: (089) 59 08 37 77 · Fax: (089) 59 08 37 76  
info@kreuzbund-muenchen.de  
www.kreuzbund-muenchen.de  
V.i.S.d.P.: Karl Repp

### Redaktionsteam

Franz Peiker – info@weigand-druck.de  
Beate Philipp – h\_b\_philipp@t-online.de  
Helmut Surén – helmut.suren@cablenet.de

### Layout und Druck

Martin Enthofer – IT-Service & Mediengestaltung  
www.martin-enthofer.de  
Druckerei Weigand, Warmbach und Peiker GmbH  
Dr.-Fritz-Huber-Straße 12, 83512 Wasserburg a. Inn  
Tel.: (0 80 71) 39 04 · info@weigand-druck.de  
www.weigand-druck.de

## Einsendung von Manuskripten

Die Redaktion behält sich vor, Beiträge und Leserbriefe in redaktionell üblicher Form redigiert zu veröffentlichen. Bei eingesandten Fotos hat der Einsender die Bildrechte und das Einverständnis aller abgelichteten Personen sicherzustellen. Bei Zeitungsartikeln oder anderen Fremdartikeln ist eine vollständige Quellenangabe durch den Einsender anzugeben, sowie die Genehmigung zum Nachdruck einzuholen. Alle namentlich unterzeichneten Artikel geben die Meinung des Verfassers wieder, die nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen muss. Beiträge, die nach Sinn oder Inhalt gegen unsere Satzung oder den Kreuzbundgedanken verstoßen, sind von einer Veröffentlichung ausgeschlossen.

Redaktionsschluss für Heft 01/2012: 03.02.2012

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wenn auch nach dem goldensten und mildesten Herbst – und da möchten wir uns in diesem Jahr wahrlich nicht beschweren – endgültig der Winter mit seinem eisigen Gesicht einkehrt, wenn frostige Winde die letzten Blätter von den Bäumen gefegt haben und die ersten Schneeflocken fallen: Wie sehr sehnen wir uns dann nach Wärme. Wer sitzt dann nicht gerne mit einer heißen Tasse Tee und einer flauschigen Decke auf dem Sofa, genießt dort ein gutes Buch oder nimmt sich endlich mal wieder Zeit, genüsslich Musik zu hören oder mit einem guten Freund zu telefonieren, von dem man schon lange nichts mehr gehört hat.

Wenn der Winter mit seinem eisigen Gesicht einkehrt, wenn frostige Winde die letzten Blätter von den Bäumen gefegt haben und die ersten Schneeflocken fallen: Wie sehr sehnen wir uns dann nach Weihnachten. Die Kerzen am Adventskranz, die würzigen Spezereien in weihnachtlichen Köstlichkeiten, das Strahlen von Kinderaugen an Heilig Abend – lieben wir das nicht alle gerade deswegen, weil es uns Wärme und Vertrautheit vermittelt? Halten nicht gerade deshalb selbst Menschen, die sich schon lange von Kirche und Glauben abgekehrt haben, immer noch an diesem Brauchtum fest?

Doch das wirklich wärmende Geheimnis von Weihnachten erschließt sich nicht durch ein paar Kerzen, Plätzchen oder den Geschenkeberg unter dem Weihnachtsbaum. An Weihnachten feiern wir, dass Gott mitten unter uns Mensch geworden ist, dass er seinen Sohn in unsere Welt geschickt hat, um uns Menschen ganz nah zu sein, um mit uns alles Menschliche zu teilen, um seine Liebe und Wärme greifbar werden zu lassen in unserer Welt.

Wenn die eisige Fratze der Sucht sich auf dem Gesicht zeigt, wenn frostige Abgründe die letzte Selbstbeherrschung weggefegt haben und die Beziehungen zu Kollegen, Freunden und Angehörigen zerfallen: Wie sehr sehnen wir uns dann nach einem solchen Menschen, der uns Wärme und Zuversicht schenkt. Wie sehr sehnen wir uns nach einem Weggefährten, dem nichts Menschliches fremd ist, der uns gerade deswegen helfen kann, weil er diese Situation selbst durchlebt hat.

Genau dies zeichnet die Menschen in unserem Verband aus, dass sie nicht zufrieden und selbstgerecht haltmachen, wenn sie ihren eigenen Hals retten konnten, sondern bewusst einen Schritt weitergehen und auch anderen Hilfesuchenden die ersehnte Wärme und Heilung bringen. Unsere Weggefährtinnen und Weggefährten werden so zu den „Burning Persons“, von denen in der Seelsorge in den letzten Jahren so viel die Rede ist: Zu Menschen, die für ihre Sache – so die wörtliche Übersetzung – „brennen“ und durch ihre Begeisterung und Authentizität andere begeistern, unterstützen und emotional wärmen können.

Gerade diesen Auftrag sollten wir nicht aus den Augen verlieren, jetzt, wenn der Winter mit seinem eisigen Gesicht einkehrt, wenn frostige Winde die letzten Blätter von den Bäumen gefegt haben und die ersten Schneeflocken fallen. Denn so wie Gott uns in Zeiten der Kälte seinen Sohn als wahrhafte „Burning Person“ schickt, so können auch wir in den Herzen von suchtkranken Menschen das Feuer der Lebensfreude, der Zuversicht und der menschlichen Wärme immer wieder neu entfachen.

*Franz E. Kellermann,  
Diözesanvorstand*



*Franz E. Kellermann*

## **Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten,**

ein wunderschöner Brauch wird wieder lebendig, wenn der Advent beginnt: Die Kinder freuen sich, das erste Türchen am Adventskalender zu öffnen oder die erste Überraschung aus dem Adventskalendersäckchen herauszuholen. Etwas Besonderes ist es, wenn die Mutter oder der Vater selber einen Adventskalender gebastelt, genäht oder geknotet hat. Und ehrlich gesagt: wie viele Menschen freuen sich nicht auch an einem Adventskalender, obwohl sie keine Kinder mehr sind!?

Ja, auch uns Erwachsenen tut so ein Kalender gut. Das Kind in uns kommt in diesen Wochen vor Weihnachten ohnehin zu kurz, bei all den Vorbereitungen. Da wollen Geschenke überlegt, eingekauft und verpackt sein, da wird geputzt, gebacken und, wie vielleicht selten im Jahr, geschrieben, weil Weihnachten ist, das schönste Fest des Jahres.

Aber die Seele schafft es kaum, Schritt zu halten. Sie ist schon eigenartig, diese Zeit des Advents, die doch eigentlich auf einen Abend zueilt, von dem es im Ursprung heißt: „In der Stille der Nacht...“, da neigt sich der Himmel zur Erde.

Damit es in kleinen, wertvollen Augenblicken des Advent doch auch etwas still werden und ins Gespür kommen kann, was den Himmel wahrhaft auf die Erde zieht, damit wirklich und wirksam Weihnachten werden kann in uns selbst, ist es gut, sich notfalls selbst so einen Adventskalender zu schaffen. Die Stille wohnt da, wo man sie einlässt.

In diesem Sinne hat auch unser persönlicher Adventskalender Türen; Türen nach innen. Der Schlüssel für diese Türen geht leicht verloren. Sein Geheimnis heißt: verweilen, innehalten, spüren, horchen.

Ein kleines weihnachtliches Gleichnis dazu: Ein nasskalter und stürmischer Dezembertag. Viele Menschen hasten durch die Straßen. Dazwischen ein kleines Mädchen. Allein, frierend, verängstigt, traurig. Ein Mann, der es sieht, sagt zornig: „Gott, wie kannst du so etwas zulassen? Warum tust du nichts dagegen?“ Eine Zeit lang sagt Gott nichts; aber in der darauf folgenden Nacht, als es ganz still wurde im Zimmer des Zornes und die Bilder des Tages wiederkehrten, gibt er seine Antwort: „Ich habe etwas dagegen getan. Ich habe dich sehen und fühlen lassen. Nun lass dich noch berühren.“

Ich wünsche Euch, liebe Weggefährtinnen und liebe Weggefährten, frohe und gesegnete Weihnachten und alles erdenklich Gute und Gottes reichen Segen für das Neue Jahr 2012,

*Euer Pater Ulrich Bednara, Geistlicher Beirat*

# Jubiläumsfeier im Oktober: 30 Jahre Kreuzbund Rosenheim

Gestärkt durch einen kleinen Begrüßungsbiss, gingen die Mitglieder und Gäste des Kreuzbundes Rosenheim (KB), anlässlich der Feier zum 30-jährigen Bestehen, gemeinsam in die Pfarrkirche „St. Quirinus“ in Fürstätt. Mit einem Gottesdienst wurden die Feierlichkeiten zum Jubiläum eröffnet.

Vor Beginn der Zeremonie begrüßte ich als Arbeitskreissprecher des Kreuzbund Rosenheim die Anwesenden und widmete meine Worte hauptsächlich der Besinnung auf die ehrenamtliche Tätigkeit des Kreuzbundes in einer Helfergemeinschaft, die sich seit über hundert Jahren bewährt hat. Diese Gemeinschaft erhielt den Namen „Kreuzbund“ und konnte im Schutze der Katholischen Kirche, später auch unter dem Dach der Caritas, ihre Aufgaben gut erfüllen. Der Kreuzbund trat dafür ein, mit diesen ehrenamtlichen Aufgaben niemals aufzuhören.

„Getreu seinem Leitbild und orientiert am Handeln und Leben Jesu, heißt der Kreuzbund jeden willkommen. Er unterscheidet nicht nach Nationalität, Hautfarbe, Religion und Stand.“

Eine Besinnung also auf das stete Engagement als ehrenamtliche Helfer und auf die Arbeit, die es noch zu bewältigen gilt, um dabei nicht zu vergessen, an uns selbst zu denken und neue Kraft zu tanken.

Für unsere Helfergemeinschaft, die als Sieger die noch Kämpfenden unterstützt, bedeutet dies erneute Hoffnung, dass auch sie den Kampf gegen die Sucht gewinnen werden und nicht kapitulieren müssen. Kontinuität von Nehmen und Geben setzte sich fort, „denn auch der Glaube lebt im Nehmen und Geben, nährt sich von Worten und Zeichen, gewinnt Gestalt im Denken, Reden und Handeln. Er gibt neuen Mut und neue Kraft, um andere aufzurichten und für sie einzutreten. Wie wir aus eigener Erfahrung wissen, gibt es die klassische Heilung einer Suchterkrankung nicht, nur einen Stillstand – allerdings mit wertvoller Zeit für Stabilität durch die Gruppe und Achtsamkeit in der Abstinenz.“

Pfarrer Sebastian Heindl hatte in seiner Predigt das Gleichnis der „verdorrten Hand“ gewählt. Darin heißt

es, dass Jesus an Sabbat, einem Ruhetag, an dem es verboten war zu arbeiten, einen Menschen dennoch heilte, nämlich besagte verdorrte Hand. Für diese Tat sollte Jesus von den umstehenden Pharisäern ermordet werden. (NT: Lukas 6,8 und Markus 3,1-6).

Nach dem Gottesdienst begaben sich die Gäste zum offiziellen Teil der Feier in den Pfarrsaal. Nach einer Einleitung trat der 2. Bürgermeister der

Stadt Rosenheim, Anton Heindl, an das Rednerpult und bestätigte mit eigenen Worten die Bürgernähe von Stadt und Landkreis mit besonderem Augenmerk auf das Gesundheitsnetz Rosenheim, um dabei vor allem den Stellenwert der Hilfe zur Selbsthilfe hervorzuheben. Als Anerkennung erhielt ich für den Kreuzbund Rosenheim einen Scheck in Höhe von 300 Euro, mit dem Hinweis, dass auch Oberbürgermeisterin Gabriele Bauer

## Bruni schilderte den Werdegang des Kreuzbundes

### „Alles begann im Juni...“

- 1981 mit der Gründung der ersten Gruppe in Rosenheim durch Hildegard Hildner.
- Bis
- 1986 wuchs diese Gemeinschaft, sodass durch Teilung eine zweite Gruppe hervorging, geführt von Karin Ehrenleitner. Eine weitere Teilung dieser Gruppe führte
- 1987 zur dritten Gruppe, die Brunhilde (Bruni) Haiberger leitete.
- 1993 kamen weitere drei Gruppen und eine sogenannte Infogruppe hinzu. Ende dieses Jahres trennte sich Karin Ehrenleitner vom Kreuzbund Rosenheim und rief die Rosenheimer Suchthilfe ins Leben.
- 1994 blieben nur noch zwei Gruppen beim KB geleitet von Dieter Alexi und Bruni Haiberger.
- 1995 fanden wegen reger Teilnahme wieder Teilungen statt – schon fast im biologischem Rhythmus einer Zellteilung – dazu gehörte die Gruppe 4 in Fürstätt mit Elisabeth Friedrich. Diese Gruppe hatte leider keine Zukunft und verlief sich im Sande, kein seltenes Phänomen.
- 1996 am 6. Juni wanderte auch Werner Brieger ab und gründete die 1. Gruppe in Bruckmühl.
- 1998 sind es Gruppe 1 mit Bruni Haiberger und Gruppe 2 mit Karl-Heinz Gibbins (†).
- 1999 bis 2004 entstanden die Gruppen 5 bis 8, wobei sich die Gruppe 8 wiederum
- 2004 bei 22 Weggefährten teilen durfte, sodass eine Gruppe in Kolbermoor entstand und zur Gruppe 8 die Gruppe 4 hinzukam.
- 2011 sind wir vorerst beim Endstand von acht Selbsthilfegruppen für Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit allein in Rosenheim, inklusive Kolbermoor, angelangt. Eine spezielle Angehörigengruppe in Kolbermoor, die schicksalhaft und in trauriger Weise auseinandergegangen, soll wieder „reanimiert“ werden.



als Vorstandsvorsitzende der Sparkassenstiftung Zukunft für die Stadt Rosenheim einen Spendenbetrag von gleicher Höhe auf den Weg schicken werde. Im Namen des KB Rosenheim danke ich auf diesem Weg nochmals sehr herzlich für diese Gabe, die nicht selbstverständlich zu erwarten und gerade auf dem Gebiet der Sucht für soziale Bedürfnisse willkommen ist.

Franz E. Kellermann, Vorstand des Kreuzbundes im Diözesanverband München und Freising e. V., verlas Grußworte der Bundesvorsitzenden Andrea Stollfuß mit persönlichen Worten und viel Lob für die Arbeit des Kreuzbundes allgemein und natürlich besonders für die Arbeit all die Jahre in der Stadt und im Landkreis Rosenheim.

Brunhilde Haiberger, der es zu verdanken ist, dass der Kreuzbund in der Stadt Rosenheim heute so stark vertreten ist, wurde für ihre 25-jährige, unverdrossene Tätigkeit im Kreuzbund mit der Goldenen Nadel geehrt. Ich selbst bekam die Kreuzbundkerze überreicht. „Möge sie in guten wie in schlechten Zeiten eure Wege erleuchten“, so die Worte von Franz Kellermann.

Im Garten des Gasthofes und Hotels „Alt-Fürstätt“ erwartete die Gäste un-



Das Auditorium lauscht dem Vortrag des Arbeitskreissprechers Helmut Surén.



Anton Heindl überbrachte neben Glückwünschen auch noch einen Scheck von Stadt und Landkreis, Helmut Surén nimmt beides dankend an.

ter Kastanien beste Hausmannskost mit Nachschlag. Zu ausgiebigen und schönen Gesprächen wurde der gemütliche Teil des Jubiläums genutzt, ein angenehmer Nachmittag bei Kaffee und vielerlei Kuchen in Eigenanfertigung. An alle Helfer, die zum Gelingen des schönen Festes beigetragen

haben, ein herzliches Dankeschön. Dem Kämpfer Uli von der Gruppe Rosenheim 3, Opfer einer defekten Spülmaschine, gilt ein besonderer Dank.

*Helmut Surén,  
AK-Sprecher Rosenheim*

## Landauer Kreuzbundleben

Auch im geografisch äußersten Winkel des Diözesanverbandes herrscht ein aktives Kreuzbundleben. So haben wir im fast schon abgelaufenen Jahr diverse Aktionen durchgeführt, die unsere Präsenz in der Region deutlich machen. Drei davon wollen wir hier kurz vorstellen.

### Ferienprogramme für Schulkinder

Wie jedes Jahr haben wir uns auch diesmal an den Ferienprogrammen für Schulkinder in Landau an der Isar und Markt Eichendorf beteiligt.

Unsere beiden Ferienprogramme im Landauer Pfarrzentrum (August 2011) und im Pfarrheim Eichendorf (September 2011) sind schon nach kurzer Zeit ausgebucht, es nehmen jeweils ca. 15 Kinder im Alter zwischen 10 und 15 Jahren teil. Durch die Ferienprogramm-Teams der Gemeinden bekommen wir immer eine Betreuungsperson zur Unterstützung gestellt.

Begonnen wird mit einem kleinen Ratespiel, die Kids müssen die Zutaten der Drinks erraten, die wir als Muster aufstellen. Natürlich gibt's jährlich neue Rezepte, wobei 1-2 Klassiker auch immer wieder mit dabei sind.

Anschließend dürfen sie unter Anleitung anhand der Rezeptauswahl bzw. auch in kreativer Eigenregie ihre Cocktails mixen. Die Runde lockern wir zwischendurch gerne auch mit Gruppenspielen auf. Bei der Vorstellungsrunde z. B. bilden wir einen Kreis, jeder stellt sich mit seinem Vornamen vor und nennt gleichzeitig auch eine Obst- oder Gemüseart, die mit seinem Vornamensinitial beginnt.



Unsere Gäste Paula (rechts) und ihre Freundin getreu dem Motto: „...man kann auch ohne Alkohol lustig sein...“



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beim Landauer Ferienprogramm „Mischen von alkoholfreien Cocktails und Garnieren mit Früchten“



Auch die Schülerinnen und Schüler aus Markt Eichendorf waren mit Feuereifer bei der Sache.



Ein Teil des Organisationsteams vom Bauernmarkt: Christa Bucher, Gabi Salzberger, Rosemarie Huber (v.l.)

wacht, Suchtarbeitskreis und wir als Selbsthilfegruppe.

Im Februar nahmen Rosmarie Huber und Christa Bucher, im Oktober Paul Schulz und Heribert Retzer teil. Die Veranstaltung wird für Schüler der 8. Klasse, also ca. 14-Jährige, organisiert und unser Beitrag besteht darin, den Jugendlichen unseren eigenen Suchtverlauf zu schildern. Wir beschreiben den Werdegang vom Einstieg bis hin zu unserem abstinenter Leben und wie wir's geschafft haben, aus dem Teufelskreis auszubrechen. Es ist uns sehr wichtig, auch den Leidensweg der Angehörigen aufzuzeigen, daher ist bei solchen Veranstaltungen auch immer ein „Nicht-Betroffener“ dabei.

Wenn wir aus unserem Leben erzählen, wird es immer mucksmäuschenstill im Klassenzimmer und man merkt den Schülern richtig an, dass sie sich manchmal ganz bestimmt wiederfinden in unseren Erzählungen. Die anschließenden Diskussionen sind sehr intensiv und die Schüler stellen viele interessante und nachdenkliche Fragen, schon auch deswegen, weil ihnen unsere Offenheit und Ehrlichkeit gefällt, mit der wir aus unserem Leben erzählen: Persönlich, lebendig, tragisch und hautnah am Thema und ein guter Kontrast zum theoretischen Teil der übrigen Vorträge.

Auch das Lehrerkollegium ist immer tief beeindruckt und bedankt sich sehr für unsere Bereitschaft, dieses Tabuthema öffentlich zu machen. Deswegen dürfen wir auch im nächsten Jahr wieder mit einer Einladung rechnen.

Gabi Salzberger,  
Kreuzbund Landau

Dann tauschen wir untereinander den Platz mit jemandem, dessen Namen und Obst/Gemüseart wir uns gut eingepägt haben, bis jeder 2-3x an der Reihe war – also neben Spaß ist's auch eine kleine Denkaufgabe!

Viel Freude und Fantasie entwickeln die Kids auch immer im anschließenden Team-Ratespiel. In vier Teams aufgeteilt, müssen sie in Teamwork je einen Cocktail mixen, den die Kreuzbund-Jury nach folgenden Kriterien bewertet: Geschmack, Aussehen, Name und Dekoration.

Als kleines Dankeschön bekommen die Kinder abschließend unsere Rezeptauswahl sowie Dekomaterial mit nach Hause, damit sie ihre neu erworbenen Fähigkeiten auch gleich weiter umsetzen können. Was uns alle immer ganz besonders freut: Einige Kinder sind uns bereits seit Jahren „treu“, melden sich jährlich an und erzählen, dass sie unsere Cocktails auch sehr gerne im „Alltag“ mixen, z. B. bei Geburtstagsfeiern, Silvester oder einfach nur so für die Familie.

### Bauernmarkt in Zeholfing

Seit nunmehr 3 Jahren bereichern wir den Zeholfinger Bauernmarkt mit unseren alkoholfreien Cocktails,

natürlich gibt's jedes Jahr ein wechselndes Angebot. Heuer war Petrus voll und ganz auf unserer Seite, denn es war ein wunderbarer, sonniger Augusttag und von früh bis spät am Nachmittag lockte der Bauernmarkt mit seinen tollen Fierantangeboten, einem Flohmarkt, seiner zünftigen Blasmusik (die feschen Buam vom Trachtenverein „Fels'nstoana“ aus Elisabethszell) und seinen leckeren Schmankerln Besucher und Gäste aus nah und fern an.

Unser Organisations-Team (Rosmarie, Christa, Gabi, Anne und Paul) hatte viel Spaß bei den Vorbereitungen und natürlich bei der Gästebewirtung. Die Cocktails kamen auch heuer wieder sehr gut bei Groß und Klein an, vor allem die Kinder lieben unsere bunten Kreationen und freuen sich über unsere Rezepte, die wir natürlich immer zum Verschenken parat haben.

### Präventions-Veranstaltungen in der Realschule Landau

Die Realschule Landau hatte einmal im Frühjahr und einmal im Herbst zu je einer Gesundheitswoche mit Präventionsveranstaltungen eingeladen. Geladen waren Vertreter der örtlichen Polizeiinspektion, Verkehrs-

# Regionale Mitgliederversammlung der Region Ost

Am 5. November 2011 wurde die regionale Mitgliederversammlung fast pünktlich durch den Regionalsprecher Manfred Hirtes eröffnet. Friedhelm Scharna hatte den Pfarrsaal der evangelischen Kirchengemeinde in Prien für die Mitgliederversammlung reserviert und zahlreiche Weggefährtinnen und Weggefährten waren der Einladung gefolgt, stand doch unter anderem auch die Wahl des Regionalsprechers und seines Stellvertreters auf der Agenda.



Der alte und neue Regionalsprecher Manfred Hirtes.

Hatte es anfangs noch nach einer geringen Teilnahme ausgesehen, mussten die Veranstalter schon bald feststellen, dass sie sich im Engagement ihrer Kreuzbündler getäuscht hatten: Der Pfarrsaal füllte sich zusehends, so dass am Ende die Sitzgelegenheiten knapp wurden. Doch mit vereinten Kräften wurden rasch Stühle geschleppt, so dass auch die Nachzügler der Versammlung in aller Gemütsruhe im Sitzen beiwohnen konnten. Dass sich der Start damit leicht verzögerte, nahm niemand übel.

Mit einem freundlichen „Herzliches Grüß Gott in der Region Ost“, eröffnete Regionalsprecher Hirtes die Sitzung. Vom Vorstand des Diözesanverbandes durften der Vorsitzende Franz E. Kellermann, der stellvertretende Vorsitzende Werner Brieger, sowie die Geschäftsführerin Sonja Egger begrüßt werden. Besonders herzlich wurden Monika Mittermeier, die gute Seele der Münchner Geschäftsstelle und der Gastreferent der Veranstaltung, Raffael Zigon von der IAS-Begutachtungsstelle für Fahreignung in München, willkommen geheißen.

In einem kurzen Rückblick auf die Aktivitäten der Jahre 2010 und 2011

wurden die Schwerpunkte der geleisteten Kreuzbündlerarbeit vorgestellt:

- Öffentlichkeitsarbeit mit den Caritas-Fachambulanzen und Selbsthilfekontaktstellen
- Präventionsarbeit in Schulen
- Aufklärung in Krankenhäusern und Landratsämtern.

Besonders zu erwähnen ist hierbei der erst kürzlich aufgenommene Kontakt mit der „Jonathan Jugendhilfe“ in Piding; im Rahmen

des Engagements für junge Menschen (DjMiK) wird auch die Unterstützung des Arbeitsbereichsleiters Andi Debler erforderlich sein.

Zu den personellen Entwicklungen der Region kann vermerkt werden, dass die AK-Sprecher der Arbeitskreise Berchtesgadener Land mit Eveline Stronk und Wasserburg mit Franz Turzin und Wolfgang Papert schnell ihren jeweiligen Vorgängern im Amt gefolgt waren. Neben der Begrüßung der neuen Funktionsträger wurde auch den geschiedenen Arbeitskreissprechern gedankt und ihr Engagement in den vergangenen Jahren gelobt.

Dem scheidenden Weggefährten Barthl Flörchinger, der dem Arbeitskreis Wasserburg seit dessen Gründung treu gedient hatte, wurde ein Bildband über das Berchtesgadener Land übergeben. Doch auch die Scheidenden sind für den Kreuzbund nicht verloren, betreut doch z.B. Herbert Halbauer auch weiterhin die Homepage [www.kreuzbund-berchtesgaden.info](http://www.kreuzbund-berchtesgaden.info), wofür ihm herzlich gedankt sei.

**Was gab es sonst an Entwicklungen in der Region zu berichten?**

- Die Mitgliederzahl entwickelt sich in den einzelnen Arbeitskreisen unterschiedlich, ein Thema das ja im gesamten Diözesanverband lebhaft diskutiert wird.
- Positiv ist zu erwähnen, dass durch Gruppenleitertreffen, Treffen der Arbeitskreissprecher und die Sitzungen des Diözesanrats ein guter Kontakt zwischen Basis und dem Diözesanverband besteht.
- Die Suchtselbsthilfe-Vertretung am regionalen Runden Tisch in Traunstein ist mit Jochen Eckert vom Arbeitskreis Traunstein gut besetzt.
- Diverse Jubiläen unterstreichen, dass der Kreuzbund eine beständige Einrichtung in den Landkreisen ist und auch anerkannt wird.

Dass die Kreuzbund-Mitgliedschaft sich zum festen Lebensbestandteil entwickeln kann, belegen die 25jährigen Mitgliedschaften von Anneliese Schuhböck und Werner Wolfgruber aus der Gruppe Traunstein 3. Leider konnten die Jubilare die goldene Ehrennadel und die Urkunde nicht in Empfang nehmen, deshalb sei auch an dieser Stelle nochmals ein herzlicher Glückwunsch übermittelt.

Zum Schluss der Interna bedankte sich Regionalsprecher Manfred Hirtes für die vielen Unterstützungen in den vergangenen drei Jahren seiner ersten Amtsperiode. Besonders die sehr gute Zusammenarbeit mit seinem Stellvertreter Otto Niedermayr wurde erwähnt und er dankte ihm für seine organisatorischen Einsätze von Prien bis Altötting.

Außerdem sprach er seinen Vorgängern Barthl und Werner seine Hochachtung für deren intensive Arbeit in der vor der regionalen Umstrukturierung von 2008 flächenmäßig weit größten Region des DV aus.

Gemäß Protokoll übernahm dann der Gastreferent Raffael Zigon das





Der Pfarrsaal in Prien war mehr als gut gefüllt.

Wort und berichtete von seiner Arbeit bei der IAS-Begutachtungsstelle für Fahreignung, die unter anderem für die MPU, die Medizinisch-Psychologische Untersuchung zuständig ist (siehe auch S.11). Er beschreibt dabei die manchmal schier unlösbare Aufgabe, ein positives Gutachten zu erstellen, das es dem Betroffenen erlaubt, wieder ein Kraftfahrzeug zu führen. Mit einer anschaulichen Präsentation lieferte er einen guten Überblick über Fakten, Hypothesen und die zugrunde liegende Literatur. Erklärt wurden auch die Kriterien und verschiedenen Indikatoren, die herangezogen werden, um zu beurteilen, ob ein sich dem MPU-Test Unterziehender wieder für die Teilnahme am Straßenverkehr tauglich erklärt wird oder eben auch nicht. Die sich dem Vortrag anschließende lebhafte Diskussion und auch kritische Auseinandersetzung wurde von Raffael Zigon selbst als spannend gelobt.

Damit auch der gesellige Teil nicht zu kurz kam, wurde vor dem Bericht des Vorsitzenden des Diözesanvorstands Franz E. Kellermann eine längere Pause eingelegt. Frisch gestärkt attestierte Kellermann dem Regionalsprecher und seinem Stellvertreter eine gute Arbeit während der vergangenen Amtsperiode. Er bezeichnete die Region als lebendig und bestätigte den guten Einklang mit dem Diözesanverband München und Freising. Danach ging es an die Wahl des Regional-

sprechers und des stellvertretenden Regionalsprechers. Franz Kellermann wurde zum Wahlleiter bestimmt und nachdem sich die Amtsinhaber ohne Gegenkandidaten zur Wiederwahl stellten, konnte die Wahl zügig durch Handzeichen durchgeführt werden.

Manfred Hirtes und Otto Niedermayr wurden dabei einstimmig in ihren Ämtern bestätigt. In der folgenden Aussprache und offenen Diskussion wurde ein Thema als problematisch beschrieben: Wie kann man frisch aus der Therapie kommende Menschen für den Kreuzbund gewinnen und in die Gruppen integrieren? Meiner Ansicht nach ist es überaus wichtig, dazu einen engen Kontakt zu den jeweiligen Fachambulanzen vor Ort zu pflegen. So ist es zum Beispiel im Arbeitskreis Berchtesgadener Land gelungen, durch die Vorstellungen des Kreuzbundes in ambulanten Therapien interessierten Betroffenen den Weg in die Kreuzbundgruppen zu ebnen. Positive Rückmeldungen der neuen Teilnehmer in ihren ambulanten Therapiegruppen wiederum können dann weitere Betroffene zum Besuch einer Kreuzbundgruppe motivieren.

Sonja Egger informierte abschließend über pathologische Internet-sucht und wie auch Angehörige nach Rat und Schutz suchen. Um eine Hilfe anbieten zu können, sei es erforderlich, sich das entsprechende Hintergrundwissen zu verschaffen, so dass

dieses Themenfeld in das Seminarangebot des DV verstärkt Einzug halten müsse. Weggefährte Christoph sprach von seiner persönlichen Erfahrung, wie ein Gruppenmitglied mit einem anderen Suchtproblem alleine durch das Berichten von seiner Sucht für viel Aufklärung bei allen Gruppenmitgliedern habe sorgen können.

Ob sich eine Gruppe den Herausforderungen von anderen, auch stoffungebundenen Süchten gewachsen fühlt, kann aber nur die Gruppe für sich selbst entscheiden. Dabei ist es natürlich sehr hilfreich, wenn sich ein Gruppenleiter durch den Besuch entsprechender Seminare das entsprechende Rüstzeug angeeignet hat. Denn bei diesen stoffungebundenen Süchten ist eines gleich geblieben: Der wichtigste Aspekt ist der soziale Kontakt und somit der Bruch mit Vereinsamung und Isolation.

Trotz lebhafter Diskussion konnte die Versammlung pünktlich aufgelöst werden. Die Regionalsprecher bedankten sich für die Wiederwahl und versprachen ihr Bestes zu geben, damit der gute Kontakt von der Basis bis zum DV bestehen bleibt.

Diese Mitgliederversammlung hat mir wieder gezeigt, dass es sich lohnt, im Kreuzbund Verantwortung zu übernehmen.

*Manfred Hirtes,  
Regionalsprecher Ost*

# Endspurt in der Region Ost: Zum Jahresende geht nochmal die Post ab

Unser durchaus gut gefüllter Terminkalender wies im September den Rupertmarkt in Piding aus, heuer waren wir zum dritten Mal mit unserem Infostand vertreten. Und das war nur der Startschuss zu einer ganzen Reihe von Veranstaltungen.

Durch die Unterstützung der Gemeinde Piding und in Zusammenarbeit mit dem Ortsverband Piding des Sozialverbandes VdK konnten wir dieses Mal die Pidingener Mehrzweckhalle für den Rupertmarkt nutzen. Hochmotiviert errichteten wir zu dritt unseren Infostand und dank des Rührens der Werbetrommel durch unsere Arbeitskreissprecherin Eveline waren die Gruppen über unsere Präsenz gut informiert.

Schon vom Halleneingang aus konnte man die Kreuzbundfahne sehen und so wurden viele auf uns aufmerksam. Mit Luftballons und Traubenzucker wurden die Hallenbesucher beschenkt und es entstand so manches informative Gespräch. Im Allgemeinen hielt sich der Wunsch nach Hintergrundwissen über die Alkoholkrankheit zwar in Grenzen, das wird uns aber nicht davon abhalten, auch beim nächsten Rupertmarkt die Fahne hochzuhalten und den Stand aufzubauen. Dass uns zahlreiche Kreuzbundmitglieder aus Nah und Fern auf dem Markt besucht haben, hat uns übrigens sehr gefreut!

Im Oktober haben wir uns zu einem Kontaktgespräch mit der Jonathan Jugendhilfe getroffen. Die Jonathan Jugendhilfe ist eine konfessionell ungebundene, gemeinnützige GmbH, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Kindern, Jugendlichen, Familien und Eltern, die im Rahmen der Sozialgesetzgebung Anspruch auf Hilfe haben, diese zu gewähren. Damit wollen wir den Kontakt zur Jugendarbeit der Gemeinden und in den Schulen aufrecht erhalten und auch noch weiter intensivieren.

Zur Gesundheitswoche in der Grund- und Hauptschule Piding gehörte auch die Aufklärung über die Folgen des übermäßigen oder regelmäßigen Genuß von Suchtmitteln. Dazu wurde ich als Vertreter des Kreuzbundes in eine Schulstunde der neunten Klasse eingeladen. Nach einem kurzen Abriss über die Suchtselbsthilfe erzählte ich



Charmante Standbesetzung des Kreuzbundes beim Pidingener Rupertmarkt.

der Klasse meinen eigenen Suchtverlauf. Die anschließend gestellten Fragen konnte ich mit den eigenen Erfahrungen authentisch beantworten, dies war sowohl für die Schülerinnen und Schüler, also auch für mich selbst spannend, so dass die erste Stunde wie im Flug verging. Nach Abstimmung mit der Klasse wurde sogar noch eine weitere Stunde angehängt, in der auch Fakten und Zahlen genannt wurden. Es war bemerkenswert, wie zielgerichtet die Fragen gestellt worden waren, so dass neben Informationsbedarf auch echtes Interesse erkennbar war, was mich einmal mehr zur Jugendarbeit motivierte.

Für mich war es die Bestätigung, dass es wichtig ist, den Kontakt zur Jugend zu pflegen und mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Am 5. November 2011 wird in Prieding die regionale Mitgliederversammlung abgehalten werden. Hierbei wählen die Kreuzbundmitglieder der Region Ost ihren Regionalsprecher und dessen Stellvertreter (siehe auch den Bericht hierzu in dieser Ausgabe des Blitzlichts).

Im November werden noch zwei weitere Aktionen mit der Selbsthilfekontaktstelle (SHG) Berchtesgadener Land durchgeführt: In Zusammenar-

beit mit der lokalen Presse wird monatlich aus dem großen Angebot an gebotenen Selbsthilfeorganisationen im Landkreis Berchtesgadener Land ein Themengebiet ausgewählt, über das dann genauer berichtet wird. Im November wird nun über Suchtselbsthilfe berichtet, im Zuge dessen bringt sich der Kreuzbund wie folgt ein: Neben der Alkoholgeschichte eines Betroffenen und einer allgemeinen Aufklärung über die Krankheit Alkoholabhängigkeit werden die Arbeit der Kreuzbundgruppen und das Gruppenangebot im Berchtesgadener Land vorgestellt.

Unter dem Motto „Selbsthilfe baut Brücken“ sind wir im November noch in der Krankenhausarbeit aktiv. Wir werden uns im Kreisklinikum Reichenhall neben anderen Selbsthilfeorganisationen zu unterschiedlichsten Problemstellungen vorstellen und hoffen auf regen Zulauf. Für die Veranstaltung wurde mit Plakaten in 184 Arztpraxen durch die SHG geworben.

Man sieht, auch zum Jahresausklang ist die Region Ost mit all ihren Mitglieder aktiv dabei, denn zwischen Sommerurlaub und Weihnachtsvorbereitungen hat noch jede Menge Platz!

*Manfred Hirtes,  
Regionalsprecher Ost*

# Führerschein – ja oder nein?

Am 5. November 2011 fand in Prien am Chiemsee die regionale Mitgliederversammlung der Kreuzbund-Region Ost statt.

Aus diesem Grund war auch Raffael Zigon zu einem Vortrag eingeladen. Zigon ist leitender Diplom-Psychologe bei der IAS (Institut für Arbeits- u. Sozialhygiene Stiftung) in München und zuständig für die Begutachtung von Führerscheinaspiranten. Er hatte bei unseren regelmäßigen Zusammenkünften immer mal wieder darum gebeten, den Standpunkt des Kreuzbundes in der Frage des Führerscheins bei „alkoholauffälligen“ Kraftfahrern kennen zu lernen. Aber auch für uns war es wichtig, Näheres zur Begutachtungsart und Beurteilung durch einen Gutachter von eben solchen „Kraftfahrern“ zu bekommen.

Raffael Zigon ging in seinem Vortrag mit dem Titel „Voraussetzungen für eine günstige Verkehrsverhaltensprognose bei alkoholauffälligen Kraftfahrern: Wann besteht Alkoholverzichtsnotwendigkeit versus Möglichkeit des kontrollierten Trinkens?“ auf die Hypothesen, die auf Grund der DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) be-

arbeiteten Begutachtungsrichtlinien beruhen, ein. In den folgenden vier Hypothesen wurden die Stufen der Alkoholgefährdung und der Alkoholkrankheit herausgearbeitet. Wie die „Klienten“ mit der Alkoholproblematik umgehen, muss in den Gesprächen, auch wenn sie verhältnismäßig kurz sind, herausgearbeitet werden. Dann kommt es unter Berücksichtigung der Akten und der Vorgeschichte des Klienten zu einer Beurteilung.

## Die 4 Hypothesen:

**Hypothese 1** umschreibt Personen, bei denen bereits von anderer Stelle eine stoffgebundene Suchterkrankung diagnostiziert und behandelt oder Personen, bei denen während der Untersuchung eine Erkrankung erkannt wurde. Bei der **Hypothese 2** wird von Personen gesprochen, die unkontrolliert Alkohol trinken, teilweise körperliche Schäden davongetragen haben und ein kontrollierter Alkoholkonsum nicht gewährleistet werden kann. Unter **Hypothese 3** laufen Personen, die

zeitweise exzessiv zum Alkoholkonsum neigen oder die das sogenannte Entlastungstrinken betreiben. In der **Hypothese 4** geht es um die Klienten, bei denen auf Grund persönlicher, nicht sozialer Aspekte, eine Alkoholgefährdung vorliegt. Eine positive Beurteilung kann natürlich nur dann erfolgen, wenn geklärt ist, ob beim Klienten diese Probleme bekannt sind und beim Verhalten gegenüber Alkohol berücksichtigt werden.

Dieser Vortrag entfachte eine rege Diskussion über die vier Hypothesen und ihre Bedeutung für unser Krankheitsbild. Zigon sprach sich für eine baldige Fortsetzung dieser angeregten Diskussion aus, da auch er den Standpunkt aus unserer Sicht zu diesem Thema sehr interessant findet. Alles im allem ein recht gelungener Vortrag, für den wir uns bei Herrn Zigon recht herzlich bedanken.

Joachim Eckert,  
Arbeitskreissprecher Traunstein

## Altersspezifische Arbeit Ältere Menschen (55 plus)

Meine erste Aufgabe als neue Leiterin dieses Arbeitsbereiches war die Teilnahme an der Multiplikatoren-Arbeitstagung 2011 in Nürnberg, Sonja Egger begleitete mich. Die Teilnehmer der Arbeitstagung 2010 hatten sich auf das Schwerpunktthema „Sexualität im Alter“ geeinigt, auch im Kreuzbund immer noch ein „Tabuthema“.

24 Teilnehmende, 8 Frauen und 16 Männer aus 20 Diözesanverbänden hatten den Mut, sich unter der Leitung von Dorothea Gabriel, Leiterin des Arbeitsbereiches auf Bundesebene, und Dr. Michael Tremmel, Suchtreferent im Bundesverband, dem heiklen Thema zu stellen. Den fachlichen Teil der Tagung übernahm Frau Prof. Dr. rer. nat. Wilma Funke, sie ist therapeutische Leiterin der Kliniken Wied und es war eine sehr gute Entscheidung von Dorothea und Dr. Michael Tremmel, sie einzuladen. Schwerpunktthemen, wie hier „Sexualität im Alter“

bzw. „Sexualität und Sucht“ auf den Multiplikatoren-Tagungen verfolgen das Ziel, dass sich die TN in ihrer Funktion als AB-Beauftragte eine Sprachkompetenz zum jeweiligen Thema

**Zwei Seiten: Männerliebe/Frauenliebe**  
*Um seine Liebe zu ihr zu beweisen, erklimm er die höchsten Berge, durchschwamm die tiefsten Meere und zog durch die weitesten Wüsten. Doch sie verließ ihn ... weil er nie zu Hause war.*

aneignen. Sie sollen auf die Gruppen ermutigend einwirken: Wir können in unseren Gruppen auch über schwierige Themen sprechen. Frau Dr. Funke vermittelte uns eingangs, dass jede

Teilnehmerin und jeder Teilnehmer bei der Bearbeitung dieses Themas für sich selbst verantwortlich ist. Die TN entscheiden selbst vor dem Hintergrund ihrer jeweiligen Geschichte, ihrer eigenen Problemlagen und Erfahrungen, wie viel sie von sich persönlich in den Meinungsaustausch und den gemeinsamen Lernprozess einbringen, wie dies auch generell bei unseren Gruppengesprächen der Fall sein sollte.

Eine erste Themenabfrage unter den TN ergab für Samstag folgende Themenfelder:

- Beeinträchtigt Alkohol die Sexualität?
- Was ist mit Sexualität in der Abstinenz?
- Medikamente und Sexualität
- Körperliche Erkrankungen und Sexualität

Der erste Abend dieser Tagung endete „kreuzbundgemäß“ mit dem Besuch einer Eisdielen. Das Seminarhaus „Caritas-Pirkheimer-Haus“ liegt mitten in der historischen Nürnberger Altstadt, am Eingang der Fußgängerzone und direkt am Hauptbahnhof. Das hatte einen Vorteil und einen Nachteil: Wir hatten keine weiten Wege, die TN mit den Zimmern zur Straße waren jedoch sehr „lärmgeplagt“.

Das Arbeitsprogramm am Samstag begann mit dem Text „Frauen rotieren anders“. Frau Dr. Funke gab Impulse zum Thema „Sexualität und Sucht“ anhand von Vortragsfolien und relativiert damit die ursprüngliche Themenstellung „Sexualität im Alter“.

Von „Alterssexualität“ sollte nicht gesprochen werden, um nicht die Vorstellung zu stützen, die Sexualität im Alter sei etwas ganz anderes als die Sexualität in jungen Jahren.

#### Hier einige Diskussionsthemen:

- Was ist das „Geschlecht“? Erläuterungen zu den Begriffen „Sex“ und „Gender“
- Welche sozialen Umwelteinflüsse bleiben ein Leben lang von Bedeutung?
- Sexualität als Thema in der Suchtselbsthilfe: „Wie viel ich trinke, geht niemandem etwas an: das ist Privatsache.“ „Wie ich meine Sexualität lebe, geht niemand etwas an: das ist Privatsache.“

**Zu den einzelnen Vortragsimpulsen fand ein reger Meinungs austausch statt, dabei wurden auch Themen für die Kleingruppenarbeit gesammelt:**

- Sexualität ist Privatsache?! Sexualität in den Gruppen kein Thema – ist das so?!
- Vorurteile über Gleichgeschlechtliche Sexualität/Partnerschaft als Ausdruck für Nicht-Wissen?
- Missbrauch in der Kindheit – wie damit umgehen?

#### Gebet des älter werdenden Menschen

Oh Herr, du weißt besser als ich, dass ich von Tag zu Tag älter und eines Tages alt sein werde.

Bewahre mich vor der Einbildung, bei jeder Gelegenheit und zu jedem Thema etwas sagen zu müssen.

Erlöse mich von der großen Leidenschaft, die Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen.

Lehre mich, nachdenklich (aber nicht grüblerisch), hilfreich (aber nicht diktatorisch) zu sein.

Bei meiner ungeheuren Ansammlung von Weisheit erscheint es mir ja schade, sie nicht weiter zu geben – aber du verstehst, oh Herr, dass ich mir ein paar Freunde erhalten will.

Bewahre mich vor der Aufzählung endloser Einzelheiten und verleihe mir Schwingen, zur Pointe zu gelangen.

Lehre mich schweigen über meine Krankheiten und Beschwerden. Sie nehmen zu – und die Lust, sie zu beschreiben, wächst von Jahr zu Jahr.

Ich wage nicht, die Gabe zu erleben, mir Krankheitsschilderungen anderer mit Freude anzuhören, aber lehre mich, sie geduldig zu ertragen.

Lehre mich die wunderbare Weisheit, dass ich mich irren kann. Erhalte mich so liebenswert wie möglich.

Ich möchte kein Heiliger sein – mit ihnen lebt es sich so schwer – aber ein alter Griesgram ist das Krönungswerk des Teufels.

Lehre mich, an anderen Menschen unerwartete Talente zu entdecken, und verleihe mir, oh Herr, die schöne Gabe, sie auch zu erwähnen.

*(Theresia von Avila)*

- Wann brauchen wir bei diesen Themen spezielle Gruppenzusammensetzungen: nur Frauen/nur Männer/nur Angehörige/nur Betroffene/wann sind gemischte Gruppen sinnvoll?

Am Ende dieses arbeitsreichen Tages waren wir uns einig: Frau Dr. Funke hat uns durch ihre Rhetorik, ihr Wissen, ihre Feinfühligkeit mit einer Selbstverständlichkeit vermittelt, dass es nicht schwierig sein muss, über typisch Menschliches zu sprechen.

Mit dem Ehepaar Scheckenbecher gab es eine Sagenwanderung durch das abendliche Nürnberg mit wunderschönen Eindrücken, herzlichen Dank dafür.

Der Sonntag begann mit einem Wortgottesdienst. Das Gebet des älter werdenden Menschen möchte ich hier gerne weitergeben (siehe Kasten).

Es folgte Neues aus dem Bundesverband, wie z.B. Neuwahl des Bun-

desvorstandes, Kreuzbundstatistik, Kreuzbund-Mitgliedschaft als Empfehlung, Kreuzbund-Ausweise für Mitglieder.

Wie nahezu jede Kreuzbundveranstaltung ging auch diese Tagung viel zu schnell vorbei, nach einer herzlichen Verabschiedung von allen Teilnehmern bis zum Wiedersehen 2012 in Münster traten Sonja und ich die Heimreise an.

*Francine Brill, Leiterin AE Ältere Menschen (55 plus)*

*Sonja Egger, AB-Leiterin Geschlechterspezifische Arbeit*

**Quellen: Arbeitsunterlagen Frau Dr. W. Funke; Protokoll zur Tagung von Dr. Michael Tremmel**

# Statistik 2010

Die fünf Selbsthilfe- und Abstinenzverbände „Blaues Kreuz in Deutschland e.V.“, „Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche – Bundesverband e.V.“, „Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe – Bundesverband e.V.“, „Guttempler in Deutschland e.V.“ und „Kreuzbund e.V.- Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige“ führten im Jahr 2010 bereits zum dritten Mal eine gemeinsame statistische Erhebung durch, die im September 2011 veröffentlicht wurde.

In der Regel wird solch eine Statistik in einem Turnus von 4 Jahren erhoben. Durch sie erhalten die Verbände wichtige Angaben zur Arbeit in ihren Sucht-Selbsthilfegruppen, zu deren Leistungen, zu Entwicklungen und über neue Tendenzen, auf die u. U. die Arbeit auf allen Ebenen der Verbände abzustimmen ist. Diese statistische Erhebung ist eine Zusammen-

führung anonymisierter Daten, so dass die Vertraulichkeit der Gruppen selbstverständlich gewahrt bleibt, ein Rückschluss auf einzelne Personen oder Gruppen ist in keinem Falle möglich.

Wir wollen die Ergebnisse der Erhebung hier allen Lesern zugänglich machen, spiegeln sie doch gut wieder,

wer warum und in welcher Form die Wärme einer Selbsthilfegemeinschaft sucht und innerhalb einer der fünf angesprochenen Institutionen findet. Wir geben sie deshalb in leicht gekürzter Fassung wieder. Die Vollständige Erhebung ist auch unter [www.kreuzbund.de](http://www.kreuzbund.de) nachzulesen.

*Bea Philipp,  
für die Blitzlicht-Redaktion*

## Auf wen treffen wir in den Sucht-Selbsthilfegruppen?

In 2010 wurden durch die Gruppen der fünf Sucht- und Selbsthilfeverbände 72.212 Personen erreicht: 31237 Frauen und 40.975 Männer. Die Gruppenteilnehmenden waren zu 72,4% suchtkrank (davon: 32,1% suchtkranke Frauen und 68,0% suchtkranke Männer.)

21,5% der Gruppenteilnehmenden waren als Angehörige von der Suchtproblematik eines Familienmitgliedes betroffen, i. d. R. von der des Partners oder der Partnerin. Die Geschlechterverteilung war hier: 79,7% Frauen und 20,3% Männer.

6,1% aller Gruppenteilnehmenden waren weder suchtkrank noch Angehörige. Sie fühlten sich als Interessierte vom Angebot der Sucht-Selbsthilfe angesprochen und nahmen daher regelmäßig daran teil. Verglichen mit der Erhebung im Jahr 2006 ist die Zahl der suchtkranken Gruppenteilnehmenden um etwa 2% angestiegen. Auf der anderen Seite ist die Zahl der Interessierten genau um diesen Prozentsatz zurückgegangen.

## Welches Gruppenangebot wird vorgehalten?

Das Gruppenangebot der Verbände war sehr differenziert. Es gab 3.808 Gesprächsgruppen für Suchtkranke und Angehörige gemeinsam, aber zusätzlich auch zielgruppenspezifische Angebote, wie 173 Gruppen für Sucht-

kranke, 148 Angehörige-, 176 Frauen- und 40 Männergruppen.

Insbesondere die Zahl von 74 Kinder- und Jugendlichen-Gruppen ist interessant. Sie ist bereits seit Jahren relativ konstant, bzw. hält sich stabil. Daraus lässt sich schließen, dass es den Verbänden durchaus gelungen ist, Kinder und Jugendliche mit ihren Gruppenangeboten anzusprechen. Die Verbände haben sich dieser Herausforderung gestellt und 2003 – 2006 das Projekt „Brücken bauen – Junge Suchtkranke in der Selbsthilfe“ gemeinsam konzipiert und durchgeführt. Zwischenzeitlich gibt es nun in allen Verbänden Angebote und Arbeitskreise, bei denen junge/jüngere Menschen mitarbeiten. Das Thema „Junge Suchtkranke/Angehörige“ ist daher laufend im Blickpunkt und wird es auch zukünftig bleiben (siehe Diagramm auf dieser Seite).

Auf den ersten Blick wird deutlich, dass sich das Gros der Teilnehmenden in den Sucht-Selbsthilfegruppen in der Altersspanne von 50 bis über 60 Jahren befindet. Dagegen ist die Zahl der 21- bis 30-jährigen vergleichsweise gering.

Im Vergleich zu der letzten Erhebung wird hier jedoch deutlich, dass die Zahl der jungen Menschen in den Verbänden eine geringe Steigerung



erfahren hat. Waren beispielsweise in 2006 noch 0,8% der Gruppenteilnehmenden unter 21 Jahren, so waren es in 2010 schon 1,0%. Ebenso interessant ist die Zahl der über 60-jährigen Gruppenteilnehmenden, die um fast 3% angestiegen ist. Daraus lässt sich schließen, dass Menschen, die einst als jüngere Menschen in die Gruppen gekommen sind, diese nicht verlassen, sondern sich mit der Arbeit weiterhin verbunden fühlen. Die Verbände werden zukünftig noch stärker einen Focus auf das Miteinander und Füreinander in den Gruppen haben müssen.

Genau, wie junge Menschen mit neuen Ideen und der Kraft, diese umzusetzen, gefragt sind, so braucht es eben auch die Erfahrungen der älteren Gruppenteilnehmenden. Ihre Aufgabe wird es auch zukünftig sein, die Werte der Verbände zu transportieren, um mit einer hohen Flexibilität und Kommunikationsbereitschaft in einen angemessenen Dialog mit der jungen Generation zu treten.

„Es kommen keine jungen Menschen nach...“ – für diese Resignation besteht wenig Grund, wenn es darum gehen soll, Jung und Alt gemeinsam miteinander im Sinne von gelebter Sucht-Selbsthilfe in Bewegung zu bringen.

**Welche Abhängigkeitsformen treten auf?**

Unschwer zu erkennen ist, dass das Suchtmittel Nr. 1 in den Sucht-Selbsthilfegruppen der Alkohol ist. Das lässt sich einmal aus der geschichtlichen Entwicklung der Verbände erklären. Alle Verbände wurden gegründet als Hilfeangebot für Menschen mit Alkoholproblemen. Zum anderen ist die Droge „Alkohol“ nach wie vor das hauptsächlich konsumierte, legale Suchtmittel in Deutschland.

85,9% der Suchtkranken waren in 2010 abhängig von Alkohol. Auf die Geschlechter verteilt heißt dies: 30,5% alkoholabhängige Frauen und 69,5% alkoholabhängige Männer (siehe Abb. 2).

Während beim Suchtmittel Alkohol ein geringer Rückgang von 2% verglichen zur Erhebung von 2006 festzustellen ist, ist bei allen anderen Abhängigkeitsformen ein leichter Zuwachs zu verzeichnen. 6,2% Mehrfachabhängige (2006: 6%), 3,3% Medikamentenabhängige (3,0%), 1,5% Abhängige von illegalen Drogen (1,2%), 1,1% pathologisches Glücksspiel (0,6%).

Es lässt sich vermuten, dass sich auch hier niederschlägt, dass die Verbände durchaus weiter mit anderen Suchtmitteln und neuen Suchtformen befasst sind und sie sich somit auch für Menschen mit anderen Suchformen öffnen.

Besonders soll auch auf den Anstieg der Zahl der Medikamentenabhängigen hingewiesen werden. Die Sucht-Selbsthilfegruppen wollen sich zukünftig stärker und bewusster auch mit dieser Abhängigkeitsform auseinandersetzen. Die Zahl der Medikamentenabhängigen im Alter wird auf 1,4 bis 1,9 Mio. betroffener Menschen geschätzt ([www.dhs.de/datenfakten/medikamente.html](http://www.dhs.de/datenfakten/medikamente.html)) und ist damit riesig. Ganz sicher könnte die

Sucht-Selbsthilfe hier ein Angebot machen. Notwendig ist jedoch, medikamentenabhängige Menschen durch geeignete und sensible Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung mit professionellen Hilfeangeboten anzusprechen.

**Wie sah die letzte Behandlung der Suchterkrankten aus?**

Hier stehen zwei Behandlungsarten hervor: Über ein Drittel (35,7%) der Suchtkranken durchlief eine stationäre Behandlung in einer Facheinrichtung für Suchtkranke. Dieser Wert ist um 4% niedriger als bei der Erhebung 2006.

18% der Suchtkranken wurden ambulant behandelt. Diese Zahl hat sich deutlich erhöht. In 2006 waren dies nur 12,5%. Hier zeichnet sich möglicherweise ab, dass Suchtkranke nicht mehr längerfristig stationär in eine Klinik gehen (wollen oder können) und Behandlungsformen vorziehen, die ihnen zum Beispiel auch ermöglichen, daneben auch weiterhin zur Arbeit zu gehen. 16% durchliefen einen Entzug bzw. eine qualifizierte Entgiftung und kamen dann in die Sucht-Selbsthilfegruppen.

Ein knappes Drittel (27,6%) der Suchtkranken nahm hingegen keinerlei professionelle therapeutische Behandlung in Anspruch, sondern entwickelte den Entschluss zur Abstinenz nach der Teilnahme und Mitarbeit in einer Sucht-Selbsthilfegruppe. Diese Zahl weist eine Steigerung um 1% aus. Dies macht deutlich, dass die Suchtselbsthilfe durch die hohe Qualität ihres Gruppenangebots kontinuierlich hervorragende Arbeit leistet. Gemessen an den Kosten, die für eine professionelle Behandlung anfallen, spart die Sucht-Selbsthilfe zudem dem Gemeinwohl ganz erhebliche Kosten ein (siehe Abb. 3).



Abb. 2

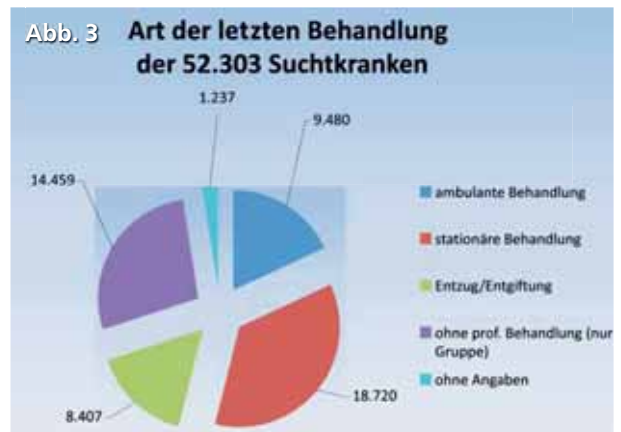


Abb. 3

**Welche Ausbildungen haben die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer?**

Gemessen an 72.212 Teilnehmenden gibt es 10.351 Menschen, die sich als ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für die Gruppen und Verbände engagieren und dafür eine Ausbildung absolvieren. Die Selbsthilfe- und Abstinenzverbände sehen es als notwendig an, die Gruppenleitenden und -begleitenden in ihrem verantwortlichen Engagement durch spezielle Fortbildungsangebote zu unterstützen. In 2010 nahmen 45% der erwähnten ehrenamtlichen Mitarbeitenden an Ausbildungen zur/zum Gruppenleiter/-in teil. 48,5% absolvierten die Ausbildung zur ehrenamtlichen Suchtkrankenhelferin und zum ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer. 6,5% ließen sich zu ehrenamtlichen betrieblichen Suchtkrankenhelfenden ausbilden.

**Wie hoch ist die Quote der Rückfälle?**

Von 52.303 Suchtkranken wurden in 2010 über 12,7% rückfällig. Bei insgesamt 16.744 suchtkranken Frauen

## 6.685 Rückfälle nach Geschlecht

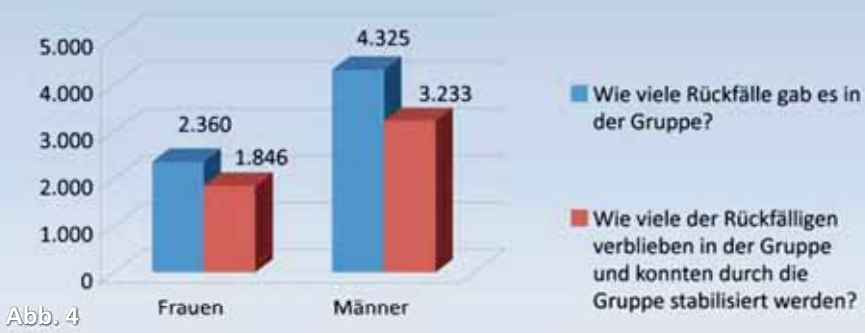


Abb. 4

betrug die Rückfallquote 14,1%, von insgesamt 35.559 suchtkranken Männern wurden 12,2% rückfällig. Interessant ist hier die um fast 2% höhere Rückfallquote bei den suchtkranken Frauen. Von insgesamt 6.685 rückfälligen Menschen konnten 76% durch die Gruppen stabilisiert werden, was ein hervorragendes Ergebnis von Sucht-Selbsthilfe ist. Auf die Geschlechter verteilt verblieben von den 2.360 rück-

fälligen Frauen 78,2% in den Gruppen. Von 4.325 rückfälligen Männern waren es 74,8%. Hier nun wieder ist der um fast 4% höhere Anteil der suchtkranken Frauen interessant, der durch die Gruppen stabilisiert wurde. Daraus lässt sich möglicherweise ableiten: Sind suchtkranke Frauen erst einmal in der Sucht-Selbsthilfe angekommen und fühlen sich dort wohl, sind sie auf die Angebote der Sucht-Selbsthilfe sehr

gut ansprechbar und können so in Krisensituationen gut aufgefangen werden. Auch dies sollte die Sucht-Selbsthilfe in ihrer Öffentlichkeitsarbeit nach außen tragen. Somit könnten generell noch stärker suchtkranke Frauen auf das Angebot der Sucht-Selbsthilfe aufmerksam werden (siehe Abb. 4).

Insgesamt leistet die Sucht-Selbsthilfe auch hier eine ganz besonders wertvolle Arbeit und trägt dazu bei, dass Suchtkranke langfristig abstinent bleiben und nicht zuletzt Behandlungserfolge aus der hauptamtlichen Suchthilfe gesichert werden.

Quelle: Statistik 2010 – Erhebung der fünf Selbsthilfe- und Abstinenzverbände

## Zartbitter-Schokolade

### Zur Verabschiedung von einem echten Urgestein: Barthl Flörchinger.

Es ist, wie wenn man in ein Stück Zartbitter-Schokolade beißt: Wohl kaum ein Weggefährte in unserem Diözesanverband versteht es besser, die Wahrheit gegenüber Suchtkranken deutlich und ungeschönt auszusprechen, ihnen dabei aber immer zu zeigen, dass sie angenommen und willkommen sind. Da verwundert es nicht, dass es wohl auch kaum einen Weggefährten gibt, der einen größeren Platz hat im Herzen langjährigerer Mitglieder unseres Diözesanverbands hat als Barthl Flörchinger. Die mehr als 100 Unterschriften, die nach seiner schweren Operation im Handumdrehen auf der Genesungskarte standen, sprechen für sich. Doch gerade sein gesundheitlicher Zustand zwingt ihn nun, seine Ämter niederzulegen. Das soll Grund genug sein, ihm im Blitzlicht eine Reverenz für seine Verdienste um unseren Verband zu erweisen.

Und es sind viele Verdienste: Vor 25 Jahren gründete er den Kreuzbund Wasserburg, in dem er von Anfang an als Gruppenleiter tätig war, kurz darauf wurde er Regionalsprecher der ehemaligen Region Südost. An der Gründung des Gesprächskreises Wasserburg-Prien, einem Vorläufer des jetzigen Arbeitskreises Wasserburg, vor etwa 20 Jahren war er ebenfalls

beteiligt und auch zahlreiche Gruppengründungen in Mühldorf und Umgebung sind seinem Engagement zu verdanken. Doch auch auf Diözesanebene setzte er sich unermüdlich ein, zuletzt als Leiter der Arbeitsgemeinschaft Senioren. Für seinen Einsatz wurde er auch schon mehrmals ausgezeichnet, insbesondere mit der Pater-Rupert-Mayer-Medaille des Caritasverbandes.

Denn Barthl Flörchinger betreibt Caritas in ihrem besten Sinne und seine wohl wichtigsten Leistungen für den Kreuzbund und für suchtkranke Menschen erbringt er im Verborgenen, ohne dass man sie mit Daten und Zahlen benennen könnte. Viele Menschen haben es Barthl Flörchinger zu verdanken, dass sie heute wieder ein suchtfreies und selbstbestimmtes Leben führen können. Mit seiner Mischung aus der unbequemen Wahrheit aber auch einer herben und herzlichen Frömmigkeit, ist er genau der Begleiter, den diese Menschen brauchen, um wachgerüttelt zu werden. Und er ist immer für sie da: Barthl Flörchinger kann man auch noch zu später Stunde anrufen und er weist niemals einen Hilfesuchenden ab. Mit Barthl verabschieden wir also wahrlich eine „Burning Person“, von denen



im Editorial dieses Blitzlichts die Rede ist (siehe Seite 3). Flörchinger hat immer „gebrannt“ für unser Anliegen, ihm ist es wichtig, Menschen davon zu überzeugen, dass sich der Kampf gegen die Sucht lohnt und dass auch ihnen Wärme und Liebe zusteht. Deshalb danken wir Barthl Flörchinger herzlich für sein langjähriges, unvergleichliches Engagement für suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen. Gleichzeitig hoffen wir, dass er dem Kreuzbund – wenn auch nicht als offizieller Funktionsträger – weiterhin verbunden bleibt und uns weiter hilft, das wärmende Feuer unseres Verbandes weiter anzufachen.

*Franz E. Kellermann, Werner Brieger, Ulrich Bednara C.Ss.R., Sonja Egger, Reinhard Pribyl – Vorstand des Kreuzbund Diözesanverband München und Freising e.V.*

# Willkommen auf ‚Schloss‘ Zangberg

Kloster Zangberg bietet Raum zum Rückzug, zur Begegnung, zum Austausch, zur Weiterbildung ... und da ist der Kreuzbund schon am rechten Fleck zum Seminar „Stimmungstief oder Depression“.

Es heißt in der Begrüßung, dass die Schwestern von der Heimsuchung Mariä uns einen angenehmen und anregenden Aufenthalt im Kloster Zangberg wünschen und Erholung versprechen. Bleibt zu hoffen, dass dafür noch Zeit bleibt, zumal wir dieses Wochenende mit Referentin Eva Wolfgruber zu tun haben.

Im ehemaligen Schloss, das 1862 in ein Kloster umgewandelt wurde, finden wir viele reizvolle Winkel und Plätze, die zum Rauchen, aber auch zum Verweilen einladen. Alles in allem eine ideale Voraussetzung für die Bearbeitung unseres schwierigen, höchst brisanten und oft von der ‚Stell-dich-nicht-so-an‘-Gesellschaft belächelten Themas: Depression.

Pünktlich am Freitag, den 16. September 2011 um 19:00 Uhr, ging es bei Sonnenuntergang mit der Vorstellung besonderer Art los, nämlich keine übliche Runde – war ja bei Eva vorherzusehen – sondern mit Partnersuche der besonderen Art. Zu zweit waren 5 Kriterien zu erfüllen, jeweils natürlich mit Partnerwechsel. Fragen zur Person, zum Arbeitsfeld, zu Hobbys und vor allem zu jetzigem Befinden sollten uns näher bringen. Ein Erfahrungsaustausch einer etwaigen Begegnung mit der Depression, ganz besonders in Zusammenhang mit Sucht, ergab sich dann von selbst. Ich empfand die Art des Kennenlernens unter 4 Augen sehr viel intensiver und ausführlicher als in der Runde, ideal für den doch kurzen Freitagabend. Es folgten Fallbeispiele aus den eigenen Reihen, die Poleposition für Samstag stand also schon fest. Bis morgen, ab in die Kiste. Um 07:30 Uhr begann dieser Samstag mit Gymnastik im Freien – nass, kalt und Raureif – die Köpfe zu lüften, da war ich gedanklich fast wieder in Gärbersee S4! Am Sonntagmorgen übrigens das gleiche Prozedere, da aber im Regen.

Nach dem Frühstück: „Die vielen Gesichter der Depression“ ...und was, vorweg, eine typische Depression nicht ist, z. B.



Referentin Eva Wolfgruber umzingelt von ihren Seminarteilnehmern.

## Stimmungstief mit Lustlosigkeit, Durchhänger vorübergehend, für nur kurze Zeit

Wie Eva sagte, sind diese Gefühle Teil unserer emotionalen Grundausstattung, sie gehören zu Freude, Stolz, Wut, Ärger u.v.m. Sie sind abhängig einerseits von äußeren Einflüssen wie Partner, Familie, Beruf und Stress, andererseits von inneren Faktoren, die uns Gesundheit oder Krankheit, Übermüdung und das heute aktuelle Burn-out signalisieren.

Negative Gefühle haben vorerst mal nichts mit der Erkrankung Depression zu tun, wir haben auch gelernt, angemessen mit ihnen umzugehen und sie zu bewältigen. Mit dem Umgang eines Stimmungstiefs gab uns Eva viele Beispiele des ‚positiven Denkens‘ und der Verwöhnung von Geist und Körper bis hin zur morgendlichen, kalten Dusche, wo sich allerdings, vielleicht wie auch bei der Frühgymnastik, die Geister schieden. Unser Vorteil liegt auf der Hand: wir sind abstinent und haben somit einen großen Störfaktor beseitigt.

## Trauer von 6 Monaten bis zu 1 Jahr und nicht viel länger

Das Gefühl der Trauer ist eine natürliche Reaktion auf den Verlust eines geliebten Menschen etc. Hier kommt die Trauer natürlich sehr nahe an die Depression, sie hat aber einen zeitlichen Ablauf, dem Trauerprozess.

Er besteht laut Eva Wolfgruber aus 4 Phasen:

**Verleugnung und Protest** > ich will den Verlust nicht wahrhaben.

**Verzweiflung** > emotionales Chaos aus Schmerz, Schuldgefühlen, Angst.

**Abschied nehmen – Trennung** > eine neue innere Beziehung zum verlorenen Menschen entsteht.

**Wieder Hinwenden zur Umwelt wird ermöglicht.**

Ich konnte als Betroffener all diese Phasen als zutreffend beschreiben und habe das gute Gefühl, die Trauarbeit, die doch ein knappes Jahr mein Leben beeinflusste, in gesundem Maße bewältigt zu haben, denn über 1 Jahr hinaus führt diese Arbeit lt. Experten fast immer zu schweren, psychischen Störungen bis hin zur Isolation.

Nun aber der Einstieg in die Depression mit ihren psychischen und körperlichen Symptomen. Grundsätzlich sind sie umfassender als im Stimmungstief, beeinträchtigen den gesamten Alltag und dauern nicht nur Stunden oder einige Tage. Und ganz typisch: die Depression ist nicht durch den Willen oder gute Vorsätze zu beeinflussen. Ich denke, wir haben viele dieser Äußerungen schon mal gehört, nicht selten in den Kreuzbundgruppen. Alles Sehen, Erleben, Fühlen liegt im Grauen und Verschwommenen, eine





Unsere Gruppe so ohne jeglichem Stimmungstief.

Art Lebensüberdruss. Psychische Auffälligkeiten, wie

- ich sehe alles schwarz
- ich kann nichts, ich bin nichts (Versager)
- ich habe Angst (Panikattacken)
- ich kann mich über nichts freuen
- ich bringe mich am besten gleich um

sind eng verknüpft mit den körperlichen Symptomen, wie

- Appetitlosigkeit
- Ein- und Durchschlafschwierigkeiten
- Morgens ist es am Schlimmsten
- Mein Körper kann nicht mehr
- Sexualität? Da geht schon lang nichts mehr

So kann man sich gut vorstellen, wie jeder einzelne von uns sich wie der Ochs vorm Scheunentor vorkam, weil der Laie für sich an derart erkrankte Menschen gar nicht rankommt, geschweige denn, ihm helfen kann. Unsere Angebote werden eher abgelehnt, weil die gesamte Palette der Aktivitäten längst erfolglos abgearbeitet wurde.

In der Rolle der Moderatorin leitete Eva die nun folgende Diskussion, gab fachkundige Informationen und Hilfestellungen jedem Einzelnen und auch im Allgemeinen. Da auch in diesem Seminar die Schweigepflicht für uns alle galt, erscheint ein Wochenende in meiner Zusammenfassung recht kurz, denn ich setze voraus, dass Kreuzbündler auch wissen, was sich zusätzlich neben dem Fachlichen und Sachlichen an persönlichem Ernstem und Lustigen sowohl im Klostergemäuer als auch in den schlecht erreichbaren Eisdielen so abspielen kann.

Nach dem leiblichen frühsonntäglichen Wohl (s.o.) ging es zu den Ursachen einer Depression, den verschiedenen Formen und der Behandlung. Nach der Aussage meines Neu-

rologen hat jeder, natürlich im Falle einer Erkrankung, seine ganz eigene Depression, die dann auch individuell behandelt wird – ohne die Unterschiede zwischen Frau und Mann zu berücksichtigen. Daran erkennt man die Schwierigkeit der Vorgehensweise einer Therapie.

In der Forschung sucht man, gemäß den Symptomen, nach einer biologischen und psychologischen Erklärung der Depression. Wir kennen bereits die Störungen des Neurotransmitterstoffwechsels aus dem alkoholischen Bereich und die eventuell damit verbundenen Depressionen. Die Botenstoffe Serotonin, Noradrenalin und Dopamin sind die Renner auf diesem Gebiet, meistens fallen sie durch Mangel oder gänzlich Fehlen auf und erfordern medikamentöse Behandlung. Eine eindeutige Erklärung bleibt uns die Wissenschaft noch schuldig.

Die weitere Ursache soll in der Kindheit liegen, so die Tiefenpsychologen. Negative Erfahrungen als Kind lassen wenig Selbstachtung und Selbstliebe zu, ein brüchiges Elternhaus sorgt nicht gerade für seelische Ausgeglichenheit. Diese und viele weitere prägenden Geschehnisse können später Auslöser der Dysthymia, ein Synonym der Depression, sein.

Neben der medikamentösen Behandlung, um den Betroffenen erst mal zu stabilisieren, gibt es natürlich die klassischen psychologischen Angebote wie Verhaltens- und Tiefenpsychologische Therapie. Sport als Therapie, Lichttherapie, gerade in dunklen Monaten, Akupunktur oder Autogenes Training sind vor allem nicht mit langen Wartezeiten verbunden.

Jeder dachte nun über sein und des anderen Schicksals nach, die Runde wurde immer besinnlicher und manch einer, dazu gehöre auch ich, war froh, dass nur der Alkohol der Auslöser einer Depression war und mit seinem

Verschwinden auch die Depression keine Chance mehr hatte. Manch einer aber leidet seit Jahren darunter oder es kommen immer wieder unerwartete Episoden von ein, zwei Wochen, die einen Rückschlag bedeuten.

Der verschonte Rest von uns ging doch ‚nur‘ zur Entgiftung, in eine Nachsorge und Gruppe und wenn er nicht zur Flasche griff, blieb und bleibt er abstinente bis zum Nimmerleinstag. So einfach aber war und ist das weiterhin nicht, doch alternativ in Gefangenschaft einer Depression zu sein? Jedoch egal welche Erkrankung im psychischen Bereich – unser oberstes Gebot ist die Achtsamkeit und die nehmen wir uns 1x die Woche vor – in der Gruppe.

Auf diesem Wege bedanke ich mich im Namen aller Teilnehmer bei Eva Wolfgruber für ihre fachliche und sachliche Darbietung einer schwierigen erkennbaren und fassbaren Erkrankung im seelischen Bereich, die nicht vom Willen und klugen Ratschlägen profitieren kann.

Wir waren eine klasse Gruppe, die sich dank Evas Professionalität und Vertrauenswürdigkeit schnell öffnete und auch wichtige persönliche Einblicke gewährte, wobei der Rahmen dieser Veranstaltung nicht im Geringsten diese Thematik vermuten ließ.

So gebührt den Schwestern der Heimsuchung Mariä ein herzliches Dankeschön für obiges Versprechen, das sie mit Bravour gehalten haben, inklusive der guten Verpflegung und reichlicher Versorgung mit bestem Kaffee.

*Helmut Surén,  
Für die Blitzlicht-Redaktion*

Für den Inhalt ist mein Langzeitgedächtnis nur teilweise verantwortlich. Für den fachlichen Teil bürgt das einzigartige Skript ‚Depression oder Stimmungstief‘ von Eva Wolfgruber, das uns Eva ans Herz legte. Weiters aus dem ICD- 10, Internationale Klassifikation psychischer Erkrankungen, Kapitel V(F3) Affektive Störungen.

# Basiswissen Teil 1 und 2 im Josefstal/Schliersee

Eine Anmeldung zu einem Seminar ist immer schnell ausgefüllt und abgeschickt. Aber wenn's dann soweit ist ... ? Für heuer stand das Basiswissen im Vordergrund. Es kann ja nicht sein, dass man schon seit 3 Jahren das Amt des Gruppenleiters ausübt, aber von den Grundzügen des Kreuzbundes nur am Rande etwas mitbekommen hat. Also, Reisetasche gepackt und auf die Autobahn Richtung Salzburg. Der Wetterbericht sagt zwar kalt und regnerisch an, egal, wir wollen ja schließlich was lernen und nicht nur Urlaub von der Familie machen.

## Zum Teil 1 im April 2011

Natürlich habe ich mich Anfangs gefragt, was wohl da auf mich zukommt?

Basis: Ausgangspunkt, Vorstufe, Grundlage, Wurzel, so wird es als Synonym in Word angezeigt. Also: Jahreszahlen, Entwicklungsgeschichte mit Betonung auf Geschichte. Naja, muss wohl auch mal sein, trockener Stoff wird da mancher denken. Auch von meinem Vorgänger in unserer Gruppe war nicht viel zu erfahren, ist ja auch schon sooo lange her.

Mit meinen Vorstellungen lag ich da wohl nicht verkehrt, dachte ich.

Wäre da nicht Werner Brieger als Referent gewesen. Er verstand es doch tatsächlich, aus der Zeit der Gründung bis zu der heutigen Organisation eine interessante Geschichte zu schmieden. Zahlen, die wohl eher ein überraschendes Aha als ein gelangweiltes Soso hervorbrachten, wurden von Werner so vorgetragen, dass wir uns wieder in eine aufrechte Sitzposition brachten. Wer wusste schon z. B., dass erst 1968 Alkoholismus als Krankheit durch die WHO anerkannt wurde. Geschickt ließ er das weniger Interessante dann auch in den Hintergrund treten. Nicht, dass es unwichtig wäre, aber: „Das könnt Ihr dann später auch mal nachlesen“ so seine Anmerkung. Mir, und den meisten Anderen wurde es nicht langweilig bei seinen Ausführungen. Zumal wir ja auch – zum Glück – Raucher dabei hatten, denen es nicht zuletzt zu verdanken war, dass wir regelmäßige Pausen machten.

Etwas nervös wurden wir aber dann doch, als wir am Samstagabend hör-

ten, dass wir das bisher Gehörte, am Sonntagvormittag in einem kleinen Rollenspiel umsetzen sollten.

Ein Thema war schnell gefunden und <Oh Wunder> blieb bei jedem etwas von den Daten und Fakten hängen, sodass wir eher Probleme hatten, uns an die Zeitvorgabe zu halten als uns Gedanken machen zu müssen, wie wir unser Wissen unterbringen sollten.

Jeder war natürlich froh, als er seine schauspielerischen Fähigkeiten hinter sich hatte, dennoch war die Spannung, wie's denn die anderen Gruppen machen, groß. Und keiner hat sich lumpen lassen. Letztendlich war es eine richtige Gaudi mit ernstem Hintergrund. Jede Gruppe konnte etwas von der anderen lernen. Als dann auch noch in der Befindlichkeitsrunde fast ausnahmslos positive Kritik ausgesprochen wurde, freuten wir uns auf das durchweg gute Mittagessen und traten unseren Heimweg an.

## Zum Teil 2 im Oktober 2011

Theorie und Praxis sind bekanntermaßen die Voraussetzungen für ein sinnvolles Lernziel. Die Theorie war bereits im Frühjahr abgeschlossen worden, worauf sich jeder im Allgemeinen freut, ist das Erlernte in der Praxis anzuwenden. Also geht man schon mit anderer Motivation an die Sache ran.

Hat man dann auch noch einen Referenten, der es glänzend versteht, uns ohne stures Konzept an das Wesentliche heranzuführen, ist ein Erfolg garantiert. Wolfgang Stein ist in der Beziehung ein, na nennen wir's mal salopp, ein Urgestein.



Die Pausen in der Kaffecke des Josefstals wurden zum Austausch genutzt.

Unauffällig führte er uns mit seinen Fallbeispielen durch die Regeln und Pflichten unserer Gruppenarbeit. Und auch hier war es wieder, das schon erwähnte Aha-Erlebnis, wenn er uns beispielsweise die Grenzen unserer ehrenamtlichen Tätigkeit aufzeigte.

Auch das Rollenspiel am Sonntagvormittag sorgte dann wieder mit der Aufführung des Erarbeiteten für eine Überraschung. Fast wie in einem Krimi nahm der Verlauf der Darbietung der 2. Gruppe eine völlig unerwartete Wendung. Einigkeit bestand dann auch in der Abschlussrunde.

Was können wir den anderen raten, die das Seminar BASISWISSEN so verstehen, wie es ich, und wohl auch anfangs viele der anderen teilnehmenden Kollegen/innen missverstanden haben, in unseren Gruppen als einen durchaus wichtigen und nicht zuletzt interessanten Bildungsabschnitt bekannt zu machen? Auch waren wir uns einig, dass es absolut nichts schaden kann, ruhig mal öfters ein Basiswissen zu besuchen. Einmal, um das Erlernte zu vertiefen und zum anderen, die Zusammenarbeit mit alten und neuen Teilnehmern zu teilen.

Mein Vorschlag: Nehmt Gruppenmitglieder zu diesem oder anderen Seminaren mit. Es schadet sicherlich nicht, wenn gerade neue Mitglieder, auch wenn sie keine Funktion bekleiden, einen umfassenden Eindruck unserer Vereinigung bekommen.

Und außerdem, wollen wir doch unser Amt auch mal weitergeben! Wir sind ja schließlich keine Politiker!

Peter Goßmann,  
Gruppe Unterschleißheim II

# Warum soll ich mich verändern – Wochenendseminar vom 23.-25.09.2011

Warum soll ich mich verändern? Ist es überhaupt notwendig, will ich mich verändern oder verändere ich mich ständig ohne mir dessen bewusst zu sein?



Eines hat sich nicht verändert: Den Stuhlkreis gab es auch in diesem Seminar.



Die Gruppe des Seminars „Warum soll ich mich verändern?“

Nicht nur das Thema, auch der Name des Referenten Erwin Lehmann sorgten dafür, dass das Seminar schon lange im Vorfeld ausgebucht war.

Die Oase Steinerskirchen war Gastgeber unserer Seminargruppe. Schwer zu finden, weitab vom Trubel unserer hektischen Welt. Eine Oase der Ruhe und Besinnlichkeit. Nicht einmal Handys funktionieren hier. Nach unserer Ankunft am Freitagnachmittag, bezogen wir unsere Zimmer und trafen uns nach einem vorzüglichen Abendessen zu einem ersten Kennenlernen.

Am Samstag widmeten wir uns ganz dem Thema. Fachkundig, authentisch und lebensnah verstand es der Rosenheimer Sozialpädagoge und Suchtberater Erwin Lehmann das schwierige Thema interessant und verständlich zu vermitteln. Der Dozent fand in der Gruppe viele „veränderungserfahrene“ Teilnehmer.

Hatte doch bei den allermeisten die Veränderung vom Suchtabhängigen zum zufriedenen und lebensbejahenden Abstinenzler erst wieder Sinn und Freude in ihr Leben gebracht. In Kleingruppen wurden die Phasen der Veränderung erarbeitet und anschließend lebhaft in der Gruppe diskutiert.

Nach dem Mittagessen nutzten viele das herrliche Herbstwetter, um einen Spaziergang zur Friedensglocke zu unternehmen. Eine Erinnerung an die Schrecken der Vergangenheit und der Bedeutung des Friedens in unserer heutigen Zeit.

Eine Familienaufstellung am Nachmittag war der bewegendste Teil des Tages. Es war beeindruckend, wie längst verdrängte Konflikte und Emotionen aufgedeckt wurden. Sehr nachdenklich und berührt beendeten

wir das Nachmittagsprogramm. Zum Abschluss des Tages trafen wir uns nach dem Abendessen im Meditationsraum zu Entspannungsübungen. Die tiefenentspannende Wirkung führte bei einigen Teilnehmern nach wenigen Minuten zu Tiefschlaf, der sich vernehmlich durch rhythmisches Schnarchen äußerte.

Am Sonntagmorgen bei der Bewertungsrunde waren sich alle einig, dass wir ein schönes, lehrreiches und interessantes Wochenende erlebt hatten. Die ausgezeichnete Präsentation des Dozenten und die unvergleichliche Atmosphäre der Oase Steinerskirchen hatten dies ermöglicht.

**Das einzige Beständige in unserem Leben ist die Veränderung.**

*Werner Hildner,  
Quo Vadis, Wasserburg*

## Buchtipps: John Grisham – Das Geständnis

Ein Plädoyer gegen die Todesstrafe.

**Keine Gnade nach 20 Jahren in der Todeszelle, US-Justiz erlaubt Hinrichtung, Es gibt Zweifel an der Täterschaft des 42-Jährigen**

In unserer Lokalzeitung (Moosbur-

ger Zeitung v. 21. Sept. 2011) stand der Artikel mit dieser Überschrift, die mir direkt ins Auge sprang. Wieder einmal ging es um die heftig umstrittene Durchführung einer Todesstrafe in den USA, in diesem Fall im Bundes-

staat Georgia. Der Justizausschuss hatte dort am 20.09. das Gnadengesuch von Troy Davies, eines des Mordes beschuldigten Schwarzen, abgelehnt. Die Hinrichtung wurde für den Mittwoch geplant (und, wie wir später lesen konnten, auch durchgeführt). In dem Artikel folgten einige Angaben zum Tathergang. Der Beschuldigte hatte immer wieder seine Unschuld beteuert und die Beweislage ließ durchaus Zweifel zu. Es hatten sich unter anderen Papst Benedikt XVI. sowie

Friedensnobelträger Desmond Tutu für Gnade eingesetzt. Schon zuvor hatten andere wie Ex-Präsident Jimmy Carter und auch der Chef des FBI, William Sessions, gegen die Exekution protestiert. Auch eine Reihe von Kongressmitgliedern hatte sich für Gnade eingesetzt. Doch das ließ den Gouverneur von Georgia unbeeindruckt, Troy Davis wurde hingerichtet. Soweit die aktuelle Situation.

### Die Todesmaschine

Der Roman „Das Geständnis“ von John Grisham erinnert in beklemmender Weise an den Fall Troy Davis.

Unter dieser Überschrift erschien 2 Wochen später, wieder im Moosburger Tagblatt, ein Artikel über das soeben in deutscher Übersetzung erschienene Buch von John Grisham. (*Original Titel: The Confession, aus dem Amerikanischen von K. Dorn-Ruhl, B. Reiter und I. Walsh-Arāja, Heyne-Verlag München, ISBN 978-3-453-26659-9*).

In der Rezension weist der Autor, Dr. Christoph Bartscherer, auf die erschreckende Übereinstimmung des Romans mit der Exekution des schwarzen Amerikaners Troy Davis hin. Der vor dem Fall Troy Davis veröffentlichte Roman zeigt in erschreckender und beklemmend authentischer Weise die Parallelen. Ich hatte schon einiges von Grisham gelesen und kannte den Stil seiner spannend geschriebenen „Kriminal“-Romane. Grisham führte lange Jahre eine Anwaltskanzlei und war Abgeordneter des Bundesstaates Mississippi (mit Todesstrafe), bis er sich Ende der 80er Jahre ganz dem Schreiben widmete. In seinen Romanen zeigt er sein Insiderwissen, er kennt nicht nur die unterschiedlichen und zwiespältigen Seiten des amerikanischen Justizsystems, sondern auch die dahinterstehenden politischen Instanzen. „Das Geständnis“ liest sich wie eine detaillierte Reportage. Beschrieben wird wie aus einem erzwungenen Geständnis eines jungen schwarzen mit Hilfe von einem falsch aussagenden Zeugen und voreingenommenen Richtern, Staatsanwalt und Geschworenen, das Todesurteil entsteht und wie dann von unterschiedlichsten Personen und Institutionen gegen dieses falsche Urteil angerannt wird. Der Leser ist von Anfang an aufgeklärt, er kennt die Unschuld des Beschuldigten

Donté Drumm. Der Gouverneur des Staates Texas, in dem diese Geschichte spielt, bleibt stur, auch Gericht und Justizausschuss verweisen immer wieder auf das Geständnis, das als Aufzeichnung in Bild und Ton vorliegt und sagen, obwohl sie bei etwas besserer Recherche zumindest erhebliche Zweifel bekommen müssten, dass sie bei dem Urteil bleiben und auf Vollstreckung bestehen. An einer Stelle wird dem Gouverneur von seinen Vertrauten vorgetragen, dass, neben den üblichen Verdächtigen wie Amnesty International und einigen US-amerikanischen Vereinigungen gegen die Todesstrafe, auch der Papst, ein europäischer Staatspräsident und eine Reihe von Abgeordneten aus Europa um Änderung des Urteils oder um Gnade für den Angeklagten bitten. Doch der Gouverneur fragt ob ein „Wichtiger“ dabei sei, und, da für seine Wiederwahl, das einzige für ihn wirklich wichtige Thema, keiner aus dieser Liste Bedeutung hat, bleibt er stur und auch das oberste Revisionsgericht des Staates Texas bestätigt die Todesstrafe einstimmig. Wir müssen uns ins Gedächtnis rufen, dass in den USA nicht nur die Präsidenten und Gouverneure sondern auch die Richter, Staatsanwälte und Sheriffs gewählt werden und sich periodisch den Bürgern zur Wiederwahl stellen müssen. Alle beachten als erstes die Umfragewerte in ihrem Bereich und die sind für die Todesstrafe und für möglichst schnelle Verfahren. In fiktiven Fall von Donté Drumm erweist sich auch noch das amerikanische Geschworenen-System als Nachteil. Richter und Staatsanwalt sorgen für eine ausschließlich weiße Jury. Kleinstadt und auch die immer noch vorhandene Rassentrennung. Auch die Kirchengemeinden sind nach schwarz und weiß unterteilt, nicht unbedingt durch Vorschriften oder Regeln, es ergibt sich einfach so. Die Schwarzen bevorzugen ihre Art des Gottesdienstes und die Weißen bevorzugen ihre davon abweichende Art. Ohne den Schluss vorwegnehmen zu wollen, kann ich sagen,; alle Gnadengesuche und Anfechtungen bleiben erfolglos. Der komplette Ablauf wird minutiös beschrieben. Es kommt fast zu großen Rassenkrawallen, die Nationalgarde wird bereit gestellt und der Gouverneur versucht dabei, seine Wahlchancen zu vergrößern. Nach dem ganzen Chaos wird am Ende auf-

geräumt, die Helden in der Geschichte sind definiert, Justizsystem und Befürworter der Todesstrafe ducken sich weg, es gibt einen Untersuchungsausschuss und diverse Überlegungen – letztlich ohne Resultat. Soweit John Grisham. Auch in den 38 US-Staaten mit Todesstrafe bleibt in der Realität alles beim Alten, auch nach der Hinrichtung von Troy Davies am 21. Sept. 2011. Texas ist mit 475 Exekutionen von 1271 USA-weit (seit 1976 bis zum 3. Oktober 2011, Quelle Wikipedia) einsamer Spitzenreiter; dort werden mehr Beschuldigte, oft nach bis zu 20 Jahren in der Todeszelle, hingerichtet als in den 6 in der Statistik folgenden US-Staaten zusammen. Auch andere Gouverneure kennen keine Gnade. In Kalifornien entscheidet sich der Staat trotz massiver Proteste für die Hinrichtung des Kinderbuchautors Williams, der nach einem Überfall im Jahre 1979 über 20 Jahre in der Todeszelle saß. Es gab vorher massive Proteste, auch der Vatikan war empört und der Bischof N. DiMarzio aus Brooklyn hatte erfolglos ein Gnadengesuch bei Arnold Schwarzenegger eingereicht.

Darin hieß es: „Ich möchte die Schuld jener, die schreckliche Verbrechen begehen keinesfalls verharmlosen. Aber diese Hinrichtung wird die Gewalt, die in unserer Gesellschaft existiert, nicht stoppen können, sondern nur noch weiter fördern. Als Hirten, die sich um die Opfer von schweren Verbrechen kümmern, zugleich aber auch um das Wohl der Todeskandidaten besorgt sind, glauben wir, dass das Thema der Todesstrafe uns alle angeht. Es betrifft uns alle, wenn ein Mensch in unserem Namen getötet wird.“ Soweit der Bischof, doch weder die Gerichte, noch der republikanische Gouverneur Schwarzenegger sahen einen Grund, das Urteil zu ändern oder gar Gnade walten zu lassen. Weltweit wird immer mehr auf die Todesstrafe verzichtet, sie ist mit Ausnahmen von Texas und einigen anderen US-Staaten und von der Volksrepublik China auf dem Rückzug und in die Europäische Union werden nur Staaten aufgenommen, die neben vielen anderen Voraussetzungen für die Aufnahme auch die Todesstrafe ausdrücklich ausgeschlossen haben.

Joachim Mex,  
Gruppe Freising, Sankt Korbinian



## Fritz Vogel

\* 28. April 1948 † 27. September 2011

Du bist nicht mehr da, wo Du warst, aber Du bist überall, wo wir sind.

Wir vermissen Dich mit Deiner Aufrichtigkeit und Deinem Humor sehr und trauern um unseren langjährigen Gruppenleiter, Freund und Weggefährten.

Unser tiefes Mitgefühl gilt Deiner Ehefrau Margit.

*Deine Kreuzbundgruppe St. Joseph, München  
Dein Arbeitskreis St. Paul, München*



Wir danken unserem langjährigen Mitglied und ehemaligen Gruppenleiter

## Johann Engl

\* 7. November 1928 † 7. Oktober 2011

für seine beständige Treue.

Bei der aktiven Gestaltung einer zufriedenen Abstinenz war er uns allen immer ein großes Vorbild. Seinen tiefgründigen Humor und seine konstruktiven Ratschläge werden wir sehr vermissen.

*In dankbarer Erinnerung – Gruppe München St. Paul*



Wir trauern um unsere langjährige Gruppenleiterin

## Roswitha Hazen

\* 16. April 1945 † 19. Oktober 2011

Rosie führte über viele Jahre unsere Gruppe mit viel Engagement und hatte für jeden ein offenes Ohr. Durch ihre herzliche Art war sie bei allen sehr beliebt. Unser Mitgefühl gilt ihrer Familie. Wir danken ihr für die Jahre, die sie uns begleitete.

Liebe Rosie, wir werden Dich nie vergessen.

*Gruppe München – St. Paul*

### Immer wie im Abschied

Du besteigst einen Berg  
genießt die Aussicht  
und steigst wieder ab

Du verreist  
bewunderst Städte, Dörfer  
die Kunst  
lässt erfüllte Tage zurück

Du beginnst eine Arbeit  
und erledigst Termine  
im Tempo der Zeit

Du befreundest dich  
verlässt eine Beziehung  
oder der andere geht

Jahrzehnte verbunden  
Der Tod zerschneidet  
das band  
Du erlebst das endgültig vorbei

Alljährlich geht der Frühling unter im  
Sommer  
Schnell kommt der Herbst  
Und Schneefall im Winter  
deckt zu  
was keimte, blühte, fruchtete

Immer ist Abschied  
Er öffnet Zukunft

*für Alfred*  
† 2. November 2011

**In tiefer Trauer**  
**Gruppe Rosenheim 4**

*(Gedicht: Sieglinde Schmidt)*

## Hilft der Herzog?

Wenn wir das letzte Heft des Jahres 2011 in den Händen halten, wird uns die vorweihnachtliche Zeit schon betäubt, be-rauscht oder gar ärmer gemacht haben und so gibt es heute ein Schmankerl gratis, um die eigene Ruhe wiederzufinden, in sich zu gehen und etwas für sich zu tun ... Hilfe zur Selbsthilfe in der Freizeit mit der nötigen Achtsamkeit..

Da wir im letzten Rätsel schon fast am heutigen Ort sind, frage ich, wozu dieses Türmchen gehört und von wo aus Du es sehen kannst? Der bayerische Herzog Otto I. aus dem Haus Wittelsbach steht in der Nähe und hätte einst die Antwort darauf geben können ...

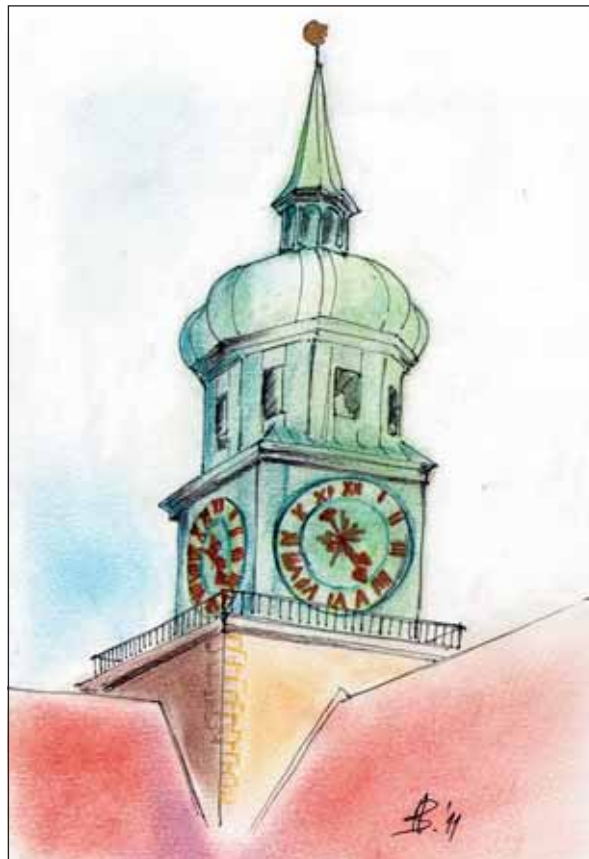
Viel Glück, verbunden mit Wünschen für ein rundes Weihnachtsfest und ein Neues Jahr 2012 mit Gesundheit und Abstinenz

*Euer Helmut Surén*

### Lösungen, gerne auch mit Kommentar zum gesuchten Rätselmotiv, bitte an

Helmut Surén · Reifenstuelstr. 18 · 83022 Rosenheim oder per E-Mail an [helmut.suren@cablenet.de](mailto:helmut.suren@cablenet.de)

Einsendeschluss ist der **03. Februar 2012**, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



### Lösung unseres Rätsels aus Heft 3/2011



Fürwahr, ist es der Max-Joseph-Platz mit dem **Nationaltheater**, diesmal elegant und nicht alltäglich besüht. Es galt nicht zur Aufmunterung der Griechen, heute vielleicht nicht schlecht zur Stimmungsmache für ‚Occupy Munich‘, aber keines von beiden: Die

Säulen wurden für die **Münchener Opernfestspiele 2011** geschmückt, um vielleicht auch das Laufpublikum aufzumuntern, einmal das Innere der Bayerischen Staatsoper zu erkunden. Führungen stets um 14:00 Uhr, z.B. am 22./23.12. + 27./28.12.2011 usw. für 6

### Das gesuchte Motiv



Euro, es lohnt sich gewiss. Gewinnerin ist diesmal **Franzi Kryszon** aus Rosenheim.

Herzlichen Glückwunsch, die Übergabe des Gewinnes kündigt sich rechtzeitig an!

# Termine und Seminare

Datum	Veranstaltung/Thema	Ort
14.01.12	Neujahrsempfang Region München	Bamberger Haus, Luitpoldpark München
23. – 25.03.2012	Basiswissen	Josefstal
30.03. – 01.04.2012	Familienwochenende	St. Englmar
30.03. – 01.04.2012	„Besinnungswochenende für alle im Kreuzbund: „Aufstehen und leben“	Priesterhaus Kevelaer
20. – 22.04.2012	Angehörigenseminar: Raus aus der Opferrolle	Zangberg
27. – 29.04.2012	Konstruktive Kritik üben, bin ich kritikfähig?	Armstorf
28.04.12	Gruppenleitung – Aufgaben und Grenzen	Neuperlach
27. – 29.04.2012	Bundesseminar: „Du musst nur wollen! – Der Einfluss des Willens auf die Sucht“	Kath. Akademie Stapelfeld, Cloppenburg

Nähere Informationen bitten wir dem Seminar- und Weiterbildungsprogramm 2011 zu entnehmen oder unter [www.kreuzbund-muenchen.de](http://www.kreuzbund-muenchen.de)

## In aller Kürze: Präventionsarbeit in Unterschleißheim

Über die Präventionsarbeit des Kreuzbundes in Unterschleißheim haben wir schon oft berichtet, und auch diesmal wollen wir kurz über die hervorragende Arbeit von Werner Bannert und seinen Helferinnen und Helfern informieren.

1200 Eltern hatte der 1. Bürgermeister der Stadt Unterschleißheim, Rolf Zeitler, angeschrieben und im November zu einer Informationsveranstaltung in das „JugendKulturHaus Gleis 1“ in Unterschleißheim eingeladen. Unter dem Titel „Jugend und Alkohol – Was können sie als Erwachsene/ Eltern tun?“ wurde Aufklärungsarbeit geleistet und die Wanderausstellung „Na Toll!“ gezeigt.

Der 2. Bürgermeister der Stadt Unterschleißheim, Theodor Pregler, eröffnete die Veranstaltung mit einleitenden Worten. Pregler lobte die Zusammenarbeit mit dem Kreuzbund und umriss kurz das Engagement der Stadt Unterschleißheim zum Thema Suchtprävention. Er hob die Verantwortung von Eltern, Erziehern und anderen Bezugspersonen der Jugendlichen hervor und erklärte, dass Erziehung viel Spaß mache, dabei aber auch eine Herausforderung darstelle. Während für die Ausübung diverser Hobbies erst eine Eignungsprüfung



Mitglieder der G'ildner Bühne zeigen im Stück, wie alkoholfreie Partys organisiert werden können.

abzulegen sei, ist dies bei der „Freizeitbeschäftigung Erziehung“ nicht gefordert. „Aber es gibt Möglichkeiten zur Information, um die Herausforderung Erziehung zu meistern“, so Pregler. Dies sei der Sinn und Zweck dieses Abends. Dann hatte Werner Bannert das Wort und mit seinem Vortrag (siehe auch Heft 03/2010) erreichte er die anwesenden Eltern spürbar.

Zwei ebenfalls bereits beschriebene Theaterstücke rundeten die Veranstaltung ab. Für die Theaterstücke waren die Mitglieder der G'ildner-Bühne aus Lohhof gewonnen worden, sie hatten die Stücke von Bannert bearbeitet und brachten sie auch zur Auführung.

Bea Philipp  
Für die Blitzlicht-Redaktion



*„Weil Gott mit einem Kind einen Neuanfang wagte, dürfen wir hoffen“  
(Hannah Arendt)*

Das Jahr 2011 verabschiedet sich. Wir danken für all die großmütige Hilfe, die uns wieder bei unserer Arbeit für suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen gewährt wurde. Für das kommende Jahr wünschen wir Glück, Erfolg und persönliches Wohlergehen. Möge immer ein wenig von der Hoffnung gegenwärtig sein, die uns Weihnachten erschienen ist.

*Franz E. Kellermann, Werner Brieger, Pater U. Bednara C.Ss.R., Sonja Egger, Reinhard Pribyl  
Kreuzbund Diözesanverband München und Freising e.V.  
München, im Dezember 2011*