

BLITZLICHT

INFORMATIONEN · MEINUNGEN · BERICHTE · TERMINE AUS DEM KREUZBUND MÜNCHEN

Basisnähe

Diözesanvorstand auf Tour
Gruppenbesuche ab
3. Quartal 2017

Kreuzbund auf Tour
Frühlingsfahrt nach Italien

**Warum ich Kreuzbund-Mitglied
geworden bin**
Die ersten vier Statements

02/2017





Inhalt

Geistliches Grußwort	4	Treffen der Kreuzbund-Vertreter in der Klinikarbeit	13
Mitgliederversammlung 2017 mit Vorstandswahlen	5	55plus: Die große Stadtrundfahrt durch München	14
20 Jahre Kreuzbundgruppe Staufen in Piding	7	Viertägige Frühlingssfahrt mit dem Kreuzbund	14
Diözesanvorstand geht auf Tour	8	25 Jahre Kreuzbund-Gruppe Neufahrn	17
Thema: Informationen zum Thema „Abstinenzgebot“	9	Den Alkohol im Griff	18
Serie: Wie die Alkoholindustrie uns dazu bringt, immer weiter zu trinken – Teil 1	9	Termine und Seminare	19
Wann macht Stress krank?	12	Wir gedenken	19
		Gute Gründe: Warum bin ich Kreuzbund-Mitglied geworden?	20

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.: Beate Philipp

Redaktionsteam

Beate Philipp – h_b_philipp@t-online.de
Reinhard Pribyl – pribyl.reinhard@arcor.de

Layout und Druck

Layout: DUOTONE Medienproduktion,
Klaus Lutsch, München
Druck: eXtremdruck.de
Rödenauen 18, 96465 Neustadt bei Coburg
www.extremdruck.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.

Titelbild

©Stefan Körber – Fotolia.com

Redaktionsschluss für Heft 03/2017: 03.10.2017



Franz E. Kellermann

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wie ein Mantra wiederholen wir immer wieder, dass es die „Betroffenenkompetenz“ ist, die uns als Kreuzbund in der Suchthilfelandchaft auszeichnet. Und es stimmt ja auch: Wenn nicht jede und jeder einzelne von uns genau wüsste, wovon er spricht, weil er es als Suchtkranker oder Angehöriger selbst erlebt hat, könnten wir nicht so erfolgreich unsere Gruppen anleiten, Präventionsarbeit leisten von der Klinik bis zur Schule oder in kommunalen und kirchlichen Gremien leidenschaftlich die Interessen von Suchtkranken vertreten – um nur die wichtigsten unserer Arbeitsfelder aufzuzählen. Genau die Tatsache, dass wir selbst einmal betroffen waren, ist die Stärke unserer Weggefährtinnen und Weggefährten. Denn dadurch wissen wir genau, was Suchtkranke und ihre Angehörige brauchen.

Wir sind also geübt darin, auf die Bedürfnisse anderer zu schauen. Und genau deshalb wollen wir unseren Blick jetzt einmal nicht auf die richten, denen wir mit unserer Arbeit helfen, sondern auf uns selbst. Wir möchten wissen, welche Bedürfnisse unsere Gruppenbesucher, welche unsere Verbandsmitglieder haben. Wir möchten wissen, was sie sich von unserem Verband oder auch von uns als Vorstand wünschen. Wir möchten wissen, was wir verändern oder verbessern können, um den Kreuzbund noch attraktiver zu machen. Also haben wir Vorstandsmitglieder uns vorgenommen,

innerhalb der nächsten 1 bis 1 ½ Jahren alle unsere 105 Gruppen im Diözesanverband München und Freising zu besuchen und mit ihnen genau über diese Fragen ins Gespräch zu kommen: Vom hohen Norden bei Landau bis Garmisch, von Berchtesgaden bis Murnau: Wir freuen uns auf konstruktive Begegnungen, kritische Diskussionen und viele neue Ideen!

Ich möchte allerdings nicht verschweigen, dass wir mit den Besuchen auch noch ein anderes Ziel verfolgen. Ganz im Sinne der „Dazugehören“-Kampagne der Kreuzbund-Bundesebene wollen wir neue Mitglieder werben und dazu motivieren, aktiv unseren Verband mitzugestalten. Denn wir müssen das Kind beim Namen nennen: Um die demographische Entwicklung in unserem Verband ist es schlecht bestellt. Es gelingt uns kaum, jüngere Menschen für den Kreuzbund zu gewinnen. Dies hat natürlich vielschichtige Gründe, auf die wir nicht immer Einfluss haben. Und wir möchten auch nicht das Profil unseres Verbands verwässern, um neue Zielgruppen zu erschließen – siehe auch die Stellungnahme des Diözesanvorstandes auf Seite 8 – , ganz im Gegenteil. Ebenfalls im Rahmen der „Dazugehören“-Kampagne ist es ja gerade ein Anliegen, das Profil des Kreuzbunds klar zu fassen und zu schärfen. Aber wir müssen uns Gedanken machen, wie wir dieses Profil überzeugender, emotionaler vermitteln kön-

nen, nämlich dass der Kreuzbund – auch so wie er jetzt ist – eine Gemeinschaft ist, der man gerne angehört und die einem viel Positives vermitteln und schenken kann.

Wir freuen uns also darauf, Sie und Euch bald vor Ort persönlich kennen zu lernen. Dabei wollen wir uns auch für das Vertrauen bedanken, das uns bei der Wahl im April entgegengebracht wurde. Aber schon mal vorweg an dieser Stelle: Danke für Ihre und Eure Stimme! Es freut uns, dass wir als Vorstand bestätigt wurden. Dies bestärkt uns darin, unsere Arbeit der vergangenen drei Jahre fortzuführen und dabei die Bedürfnisse unserer Mitglieder und Gruppenbesucher nie aus den Augen zu verlieren, sondern sie als Ansporn und Leitfaden zu verstehen. Denn nur so können wir gemeinsam ein starker Verband sein und neue Menschen für ihn gewinnen.

Wir sehen uns bald in Ihrer und Eurer Nähe!

Im Namen des Diözesanvorstandes grüßt Sie und Euch herzlich,

Franz E. Kellermann

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten,

folgende Geschichte fiel mir kürzlich in die Hände:

Eines Tages erschien ein junger Mann bei Jesus und gleich darauf noch einer. Aber das war erst der Anfang: Von allen Seiten drängten sie heran, junge Männer und junge Mädchen, stiegen aus ihren Autos, sprangen von ihren Mofas, strömten aus den Schulen, laut und lachend umringten sie ihn. Musik dröhnte aus den Transistorradios: die junge Generation.

„Wir sind das Einerlei, den Stumpfsinn und die Ordnung satt“, riefen sie. „Die Gesellschaft widert uns an! Wir wollen anders leben als unsere Eltern. Wir suchen ein anderes Leben“, sagten sie, „das neue, das ganze, das volle, das intensive, das wahnsinnige, das wilde, aufregende Leben!“

Jesus sah sie an und fand sie gut: „Ich verstehe euch“, sagte er. „Aber wollt ihr’s nur einfach besser haben, oder wollt ihr’s besser machen?“ Sie schauten sich an. Der Lärm der Transistorradios verstummte. Ein Mädchen sagte: „Die Welt ist nicht in Ordnung. Wir wollen, dass sie gut wird.

Aber gut, wie macht man das? Sag uns, Jesus, was sollen wir tun?“

„Das Gute“, nickte Jesus, „das Gute wollt ihr.“ Und er sah sie an: „Gott ist gut“, sagte er. „Tut, was er sagt. Dann werdet ihr leben.“

„Und was sagt er, dieser Gott?“ fragte einer. „Und was sind das für Gebote, mal ganz konkret?“ Jesus blickte ihn an und sagte: „Ganz einfach: Du sollst nicht töten,

sollst die Ehe nicht brechen, auch nicht stehlen, nicht lügen. Ehre deinen Vater und deine Mutter, liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“

Ein paar der jungen Leute verzogen die Mundwinkel: „Na, neu ist das gerade nicht“, sagten sie, „das alles predigen die Pfarrer in der Kirche ja auch immer. Wir haben das früher auch einmal versucht.“ Ein paar lachten. Ein Jugendlicher setzte hinzu: „Weißt du, wir dachten eher an was Neues. Alternativ leben oder so, wenn du weißt, was ich meine.“

Jesus sah ihn an und sagte: „Dann gibt es nur noch eines: Wenn du noch mehr tun willst, dann gib alles auf, was du hast, was dein Leben jetzt ausmacht, und dann komm und folge mir!“

Als die jungen Leute das hörten, fiel ihnen ein, was ihr Leben ausmachte, was ihnen Spaß machte. Alles fiel ihnen ein, eins nach dem anderen. Das sollten sie aufgeben?

Und schon gingen die Ersten weg, dann die anderen. Sie drehten die Transistorgeräte auf und ließen ihre Mofas wieder an. Aber erst zu Hause war die Sache für sie ausgestanden. Jesus sah ihnen nach, bis der Letzte gegangen war.

Ich wünsche Euch eine gute Zeit, viel Gelegenheit zum Nachdenken.

*Euer Pater Ulrich Bednara,
Geistlicher Beirat*

Mitgliederversammlung 2017 mit Vorstandswahlen: Amtierender Vorstand für weitere 3 Jahre bestätigt

118 wahlberechtigte Kreuzbündler nahmen an der Mitgliederversammlung 2017 am 29.04.2017 teil. Veranstaltungsort war der Mareissaal in Kolbermoor. Die wichtigsten Tagesordnungspunkte waren der Rechenschaftsbericht des Vorstandes, die Ehrung langjähriger Mitglieder und die Wahl des Diözesanvorstandes.

„Man kann mit gutem Gewissen sagen, dass wir auf drei erfolgreiche Jahre zurückblicken“, mit diesen Worten begann Diözesanvorsitzender Franz E. Kellermann seinen Rechenschaftsbericht. Aufgrund der heute stattfindenden Neuwahlen, wurde der Bericht traditionsgemäß über die gesamte Amtszeit des Vorstandes erstellt. Kellermann berichtet von diversen Veranstaltungen auf Bundes- und Diözesanebene, in denen die neu angedachten Therapie- und Abstinenzziele der professionellen Suchthilfe vorgestellt und diskutiert wurden. Er appellierte an die Versammlung „möglichst sachlich zu bleiben“, wenn es um Diskussionen zu dieser Thematik geht.

Weiter berichtete Kellermann über die Arbeit und Aktivitäten aller Arbeitsbereiche. 64 Tages- und Wochenendveranstaltungen organisierte der Arbeitsbereich Bildung in den letzten drei Jahren. Das Kreuzbund Entlastungstraining für Angehörige (KETA) ist in Vorbereitung und wird noch in diesem Jahr angeboten. Ein Suchtkrankenhelfer-Lehrgang mit 13 Teilnehmern läuft seit Februar.

„Der Arbeitsbereich Öffentlichkeitsarbeit ist dann vertreten, wenn über den Kreuzbund gesprochen wird“, so Kellermann weiter. Über 30 Gruppen beteiligen sich an der Kreuzbundvorstellung in Kliniken. Die Beteiligung an diversen Straßen- und Pfarrfesten wird mit großem Aufwand betrieben.

Seniorenarbeit, Junger Kreuzbund und geschlechterspezifische Bildungsmaßnahmen, das Angebot in unserem Diözesanverband war und ist sehr vielfältig und erfreut sich großer Nachfrage.

714 Mitglieder zählte der DV Ende 2016, etwa 1200 Gruppenbesucher finden sich wöchentlich in den 105



Der neue und alte Vorstand v. lks.: Sonja Egger (Geschäftsführerin), Reinhard Pribyl (stellv. Diözesanvorsitzender), Monika Fink (stellv. Geschäftsführerin), Franz E. Kellermann (Diözesanvorsitzender).

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen ein. Die Renovierung der Geschäftsstelle ist abgeschlossen, neue Bodenbeläge wurden eingezogen und teilweise neue Möbel angeschafft. „Jetzt können wir mit gutem Gewissen auch wieder Besuche empfangen“, bemerkte Kellermann dazu. „Alle, die in unserem Verband Budgetverantwortung tragen, haben sich exakt an die Haushaltsvorgaben gehalten“, Kellermann bedankte sich für diese Disziplin. Der Jahresabschluss und die Buchführung haben von einem vereidigten Wirtschaftsprüfer einen uneingeschränkten Bestätigungsvermerk erhalten.

Am Ende des Rechenschaftsberichts bedankte sich Kellermann bei allen kirchlichen und staatlichen Stellen, bei den Sozialversicherungsträgern, den

Krankenkassen sowie bei den Einrichtungen der professionellen Suchthilfe für die stets sehr gute Zusammenarbeit, an erster Stelle jedoch beim Erzbischöflichen Ordinariat für die finanzielle Unterstützung.

Einen großen Rahmen bekam die Ehrung langjähriger Mitglieder. Geehrt wurden Mitglieder, die 20, 25, 30 und sogar 35 Jahre dem Verband angehören. Urkunden, Anstecknadeln, Kerzen und Blumen wurden überreicht. Herzlichen Glückwunsch allen Jubilaren!

Großes Lob gebührt dem Service des Veranstaltungslokales. In nur einer Stunde waren alle Teilnehmer mit Mittagessen köstlich verpflegt. Diese reibungslose Bewirtung ermöglichte eine vorzeitige Weiterführung der Veranstaltung mit dem wohl auch

Bild re. oben: Die Damen bei der Einlassregistrierung verbreiten gute Laune.

Bild re. unten: Die beiden ersten Reihen täuschen, es nahmen 118 wahlberechtigte Kreuzbündler an der Mitgliederversammlung teil.

wichtigsten Tagesordnungspunkt, der Neuwahl des Diözesanvorstandes.

Die Wahlleitung übernahm Pater Ulrich Bednara und sein Vorschlag, die Wahlgänge per Akklamation durchzuführen, wurde angenommen.

Die vier bisherigen Vorstandsmitglieder Franz E. Kellermann, Sonja Egger, Reinhard Pribyl und Monika Fink traten in ihren bisherigen Funktionen wieder zur Neuwahl an und wurden ohne Gegenstimmen in ihren Ämtern bestätigt.

Die Wahl der Bundesdelegierten wurde schriftlich durchgeführt, da mehrere Kandidaten zur Wahl standen. Nachstehend das Ergebnis der Auszählung in der Reihenfolge der abgegebenen Stimmen: Werner Brieger, Manfred Hirtes und Edeltraud Schneider.

Auch die Wahl der Kassenprüfer stand auf der Tagesordnung. Als Kassenprüfer wurden gewählt: Hans Aigner und Josef Weber.

Alle Beteiligten nahmen die Wahl an.

Zu dem Tagesordnungspunkt „Verschiedenes“ gab es noch einige Fragen und Stellungnahmen zu den anfangs genannten neuen Therapie- bzw. Abstinenzzielen.

Gegen 14.30 Uhr konnte die von einer harmonischen Grundstimmung getragene Versammlung beendet werden. Es macht einfach immer wieder Freude, bei der Mitgliederversammlung Weggefährten zu treffen, die man sonst eher selten sieht. Auch im Namen von Sonja Egger und Franz E. Kellermann sagen wir an dieser Stelle nochmals herzlichen Dank für das in uns gesetzte Vertrauen!

*Reinhard Pribyl, Stellvertretender
Diözesanvorsitzender
Monika Fink
Stellvertretende Geschäftsführerin*



Folgende Mitglieder wurden bei der Mitgliederversammlung geehrt:

Für 20-jährige Mitgliedschaft:

*Christine Bucher
Gabi Salzberger
Irmgard Strobl
Franz Danner
Günter Gasser
Andreas Theiler*

Für 25-jährige Mitgliedschaft:

*Heidemarie Quaiser
Josef Auer
Karl- Heinz Lugmayr
Hans Promberger
Franz Stein*

Für 30-jährige Mitgliedschaft:

Reinhard Pribyl

Für 35-jährige Mitgliedschaft:

Anna Penzkofer



Die anwesenden Jubilare nach der Ehrung für ihre langjährige Mitgliedschaft.

20 Jahre Kreuzbundgruppe Staufen in Piding

Manfred Hirtes erneut geehrt – drei Gründungsmitglieder bei der 20-Jahres-Kreuzbund-Feier ausgezeichnet – Referat von Dr. Klaus Hellenschmidt: Ein Bericht aus dem Reichenhaller Tagblatt vom 20. März 2017 von Tanja Weichhold über die Feier zum 20-jährigen Bestehen der Kreuzbundgruppe Staufen in Piding.

Alkoholranke Menschen sind nicht allein. Hilfe und Unterstützung erfahren sie in der Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige, dem Kreuzbund. Am Samstagnachmittag feierte die Pidinger Gruppe Staufen im Pfarrsaal ihr 20-jähriges Bestehen und ehrte die drei Gründungsmitglieder Manfred Hirtes, seine Frau Hildegard Lettl und den Musikanten Häusler Hias, letzterer umrahmte den Nachmittag.

Nicht nur Kreuzbundmitglieder, auch viele interessierte Pidinger fanden an diesem Nachmittag den Weg in den Pfarrsaal. Bürgermeister Hannes Holzner sagte, vor 20 Jahren sei es noch undenkbar gewesen, in der Öffentlichkeit so offen über seine Alkoholkrankheit zu sprechen. Er bedankte sich bei den „Gründern und Vordenkern“, die damals den Kreuzbund ins Leben riefen: „Es ist wichtig, dass man darüber spricht.“ Der Kreuzbund sei heute nicht mehr aus Piding wegzudenken.

Motor sei Manfred Hirtes vor Ort, aber auch im gesamten südöstlichen Bereich. „Du bist immer und überall dabei. Ich danke Dir im Namen der Gemeinde für Dein Engagement.“. Hirtes habe vor kurzem von Landrat Georg Grabner für sein ehrenamtliches Engagement das Ehrenzeichen des Ministerpräsidenten Horst Seehofer ausgehändigt bekommen.

Zu den Kreuzbundmitgliedern sagte Holzner: „Ich wünsche ihnen alles Gute auf ihrem Weg, bleiben sie standhaft. Es ist nicht immer ganz einfach, von der Sucht wegzubleiben.“ Die Gesellschaft müsse die Menschen „mitnehmen“, auch dann, wenn sie wieder in ihre Sucht zurückfielen. Die Hand zu reichen und sie zu unterstützen sei wichtig. Offen mit dem Thema Alkoholsucht umzugehen, dafür seien die Mitglieder im Kreuzbund ein Beispiel.

Vorstandsmitglied Reinhard Pribyl vom Diözesanverband München und Freising gratulierte der Pidinger

Kreuzbundgruppe zum 20-jährigen Bestehen. Er bezeichnete es als Wertschätzung, dass sowohl Bürgermeister als auch Pfarrer und Freunde jedes Jahr zu dieser Informationsveranstaltung kommen. In den 20 Jahren seien 43 Referate zu den verschiedensten Themen abgehalten, wahrscheinlich über 400 Kuchen gebacken und „wer weiß wie viele Badewannen voll Kaffee“ ausgeschrieben worden. Manfred

Hirtes bezeichnete er als „Zugpferd in der Region Ost“ und er dankte allen Helfern, die dazu beitragen, dass dieser Tag stattfinden kann.

Der pensionierte Laufener Amtsgerichtsdirektor Dr. Klaus Hellenschmidt hielt einen Vortrag über Betreuungs- und Vorsorgevollmacht sowie über die Patientenverfügung. Entgegen dem weit verbreiteten Glauben sei es bisher noch nicht so, dass Ehegatten



Pidings Bürgermeister Hannes Holzner (zweiter von rechts), der pensionierte Amtsgerichtsdirektor und Referent Dr. Klaus Hellenschmidt (rechts) mit den Geehrten Manfred Hirtes, Hildegard Lettl und Hias Häusler (von links).



Diözesangeschäftsführerin Sonja Egger (zweite von links) und der stellvertretende Diözesanvorsitzende Reinhard Pribyl (rechts) aus München ehrten die Gründungsmitglieder Manfred Hirtes (links), seine Frau Hildegard Lettl (Mitte) und Hias Häusler (zweiter von rechts).

und Lebenspartner automatisch handlungsbevollmächtigt sind, wenn jemand nicht mehr geschäftsfähig sei. In diese Situation könne jeder unverhofft geraten, zum Beispiel nach einem Unfall.

Das deutsche Grundgesetz garantiere jedem Bürger ab seiner Volljährigkeit, dass er am „vertraglichen Leben teilnehmen kann“. Komme also ein Mensch in die Situation, dazu nicht mehr in der Lage zu sein, bestelle das Amtsgericht einen Betreuer, sofern es keinen Bevollmächtigten gibt. Für das gesamte Berchtesgadener Land sei das Amtsgericht Laufen zuständig.

Zuerst kläre das Landratsamt die Notwendigkeit ab und gebe einen Bericht an das Amtsgericht. Dann überprüfe ein Facharzt den Betroffenen und erstelle ein Gutachten. Mit diesen Informationen müsse ein Richter zu der Person fahren, sie anhören und klären, ob eine Betreuung in Ordnung sei. Zuletzt falle der Betreuungsbeschluss, der bis zu sieben Jahre oder zeitlich begrenzt gelte, je nach Beschluss.

Betroffene können sich bis hinauf zum Bundesverfassungsgericht dagegen wehren. „Das ist ein außerordentlicher Schutz. Der Gesetzgeber will vermeiden, dass fälschlicherweise Rechte entzogen werden, die im Grundgesetz verankert sind“, so Hellenschmidt. Die häufigsten Hinweisge-

ber für eine solche Überprüfung seien die Krankenhäuser, Pflegeheime und Verwandten.

Die Hauptproblematik liege darin, ehrenamtliche Betreuer zu finden. In der Realität handle es sich bei Betroffenen häufig um alleinstehende Personen, oder der Ehepartner sei selbst nicht mehr zu einer Betreuung in der Lage. Kinder seien häufig nicht willens und wehrten mit dem Argument der Zeitnot ab: „Vor allem wenn kein Geld vorhanden ist.“

Veruntreuungen seien gesetzlich übrigens unter strenge Strafe gestellt. „Ich hatte im hiesigen Bereich schon öfter Fälle am Schöffengericht, das hat harte Strafen ausgesprochen, wenn jemand die Hilflosigkeit einer zu betreuenden Person ausgenutzt hat.“ Sei kein ehrenamtlicher Betreuer vorhanden, bestelle das Gericht einen Berufsbetreuer. Deren Anzahl sei aufgrund der „uninteressanten Bezahlung“ aber auch nicht allzu groß.

Dr. Hellenschmidt erklärte den interessierten Anwesenden sehr genau die gesetzlichen Grundlagen und schilderte praktische Beispiele aus seinem Erfahrungsschatz. Er sprach darüber, dass jeder seinen Willen äußern und festhalten sowie Rechte an Dritte übertragen könne in Zeiten, in denen er bei Bewusstsein und geschäftsfähig

sei. Dies sei mit Betreuungs- und Vorsorgevollmachten und mit einer Patientenverfügung möglich.

Dr. Hellenschmidt machte auf die gesetzlichen Anforderungen aber auch auf Gefahren aufmerksam, er gab Tipps, wie diese minimiert werden können. Grundsätzlich empfahl er diese Vollmachten und Verfügungen. Formulare gebe es beim Bayerischen Staatsministerium der Justiz, Banken bestünden auf einer extra Kontovollmacht. Notarielle Geschäfte müssten in einer notariellen Vollmacht festgeschrieben sein, das betrifft zum Beispiel den Verkauf eines Grundstücks oder einer Wohnung. Ist eine Vollmacht erteilt, steht der Bevollmächtigte unter keiner Aufsicht, erklärte Hellenschmidt und appellierte, sich sehr genau zu überlegen, wer dieses Vertrauens würdig sei.

Viele Fragen und persönliche Gespräche schlossen sich an den Vortrag an, das Interesse war ganz offensichtlich sehr groß. Am Ende des offiziellen Teils des Nachmittags nahmen Reinhard Pribyl und die Diözesangeschäftsführerin Sonja Egger die Ehrungen für die drei Gründungsmitglieder vor. Der Nachmittag klang dann bei gemütlichem Beisammensein aus.

*Tanja Weichold
Reichenhaller Tagblatt*

Diözesanvorstand geht auf Tour

Vorstandsmitglieder wollen bis Ende 2018 alle Gruppen besuchen

Die Arbeit im Diözesanvorstand (DV) kann übergangslos weitergehen. Nach der erfolgreichen Wiederwahl können nun weitere Projekte angepackt werden. Die größte Aufgabe, die sich der Vorstand vorgenommen hat, ist, allen Gruppen einen Besuch abzustatten. Bis Ende 2018 soll dieses Vorhaben abgeschlossen sein.

„Wir wollen sehen wo der Schuh drückt, wo wir helfen oder unterstützen können“, so Reinhard Pribyl, stellvertretender Diözesanvorsitzender. „Wir erhoffen uns viele Anregungen und Ideen, die wir umsetzen können.“

All das kann an uns bei den Besuchen vor Ort gerichtet werden“, so Pribyl weiter.

Wird Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit benötigt, besteht Interesse an der Mitarbeit bei der Krankenhausarbeit, gibt es Kontakte zur Caritas-Fachambulanz und wie funktioniert dieser? All diese Fragen möchten die Vorstandsmitglieder bei dieser Gelegenheit ansprechen. Daraus ergeben sich wichtige Erkenntnisse und Informationen für die weitere Verbandsarbeit.

„Die Besuche werden bei den Grup-

penleitungen langfristig angekündigt. Wir werden nicht überraschend auftauchen und wir möchten an diesen Abenden ganz normale Gruppenmitglieder sein. Der Gruppenabend soll wie gewohnt stattfinden und hat absoluten Vorrang. Es sollte lediglich für unsere Anliegen ein angemessener Zeitraum eingeplant werden“, so Pribyl zum Ablauf der Gruppenbesuche.

Die Mitglieder des Diözesanvorstandes freuen sich auf diese Aufgabe und sind gespannt, was alles auf sie zukommt.

*DV-Vorstand
München und Freising e.V.*

Aus aktuellem Anlass: Informationen zum Thema „Abstinenzgebot“

In den vergangenen Wochen haben wir mehrfach erfahren, dass Weggefährtinnen und Weggefährten über die derzeitigen Entwicklungen in der Suchtmedizin besorgt sind. Konkret geht es in der Diskussion um ein Aufweichen des Abstinenzgebots und den Begriff des „kontrollierten Trinkens“, was hier fälschlicherweise miteinander vermengt wird.

Wir im Diözesanvorstand können nachvollziehen, dass Überlegungen dazu immer Ängste und Befürchtungen auslösen, sowohl bei Betroffenen wie auch besonders bei den Angehörigen von Suchtkranken. Wir können diese Ängste und Befürchtungen sehr gut verstehen. Es sind unsere eigenen. Deshalb möchten wir Euch versichern, dass wir diese Bedenken sehr ernst nehmen.

Sowohl im Geschäftsbericht im Blitzlicht 1/2017 als auch auf der Mitgliederversammlung hatten wir daher bereits über diese neuen Therapieansätze berichtet. Aber vielleicht bedarf es noch weiterer Information, die wir im Folgenden versucht haben, für Euch aufzubereiten.

Zunächst möchten wir nachdrücklich darauf hinweisen, dass es bei diesen Überlegungen eben gerade NICHT um „kontrolliertes Trinken“ geht, also um Personen, die dauerhaft eine bestimmte Menge an Alkohol festlegen,

die sie konsumieren wollen. Das Anliegen der Ärzte und Therapeuten besteht vielmehr darin, zunächst ein niedrigschwelliges Angebot bereitzustellen, das einem Suchtkranken den Weg in die Therapie erleichtert und einen individuellen Weg zur Abstinenzentscheidung zulässt. Dies soll heißen: Die Betroffenen können ihre Alkoholmenge schrittweise reduzieren. Klar ist aber, dass auch das Ziel eines solchen Therapieansatzes IMMER die absolute Abstinenz ist.

Wir als Diözesanvorstand sind ebenso wie die Mediziner nach wie vor der Auffassung, dass ein Suchtkranker nicht kontrolliert trinken KANN. Für suchtkranke Menschen kann es also unserer Meinung nach nur die lebenslange Abstinenz geben, und darum wird sich auch an der satzungsgemäßen Verpflichtung zur Abstinenz für Kreuzbundmitglieder nichts ändern.

Die oben geschilderten angedachten Änderungen in den Therapiekon-

zepten werden auch auf medizinischer Ebene und in der Suchthilfe derzeit noch sehr kontrovers diskutiert. Es kann also noch gar nicht beurteilt werden, ob und in welchem Ausmaß es hier zu grundlegenden Änderungen im Therapieangebot kommen wird. Wenn überhaupt, sind die ersten Auswirkungen frühestens in einigen Jahren zu erwarten und die Zahl der Betroffenen, die sich an uns wenden, wird sicherlich sehr überschaubar sein.

Wir können Euch daher nur bitten, Euch nicht zu beunruhigen und euch jeder Zeit an uns zu wenden, wenn es noch Klärungs- oder Diskussionsbedarf gibt. Um alle Weggefährtinnen und Weggefährten auf dem neuesten Stand zu halten, werden wir selbstverständlich auch weiterhin über die aktuellen Entwicklungen in der Suchtmedizin berichten.

Euer Diözesanvorstand

Wie die Alkoholindustrie uns dazu bringt, immer weiter zu trinken – Teil 1

Ein Bericht von Sanaz Saleh-Ebrahimi und Daniel Drepper für „Correctiv – Recherchen für die Gesellschaft“, der uns von den Autoren freundlicherweise zur Verfügung gestellt wurde. Correctiv ist ein journalistisches Portal und ein Verlag in der Rechtsform einer gemeinnützigen GmbH. Die hier abgedruckte Publikation ist auch unter folgendem Link aufzurufen: <https://correctiv.org/recherchen/stories/2017/02/22/wie-die-alkoholindustrie-uns-dazu-bringt-immer-weiter-zu-viel-zu-trinken/>

Jeden Tag sterben in Deutschland 40 Menschen an den Folgen von Alkohol. Es ist klar, wie gefährlich Alkohol ist. Es ist bekannt, welche Maßnahmen helfen würden. Doch die Alkoholindustrie tut alles, um schärfere Regeln zu verhindern. Die Bundesregierung macht sich bei Gesprächen über die Regulierung von Alkohol offenbar die Argumentation der Industrie zu eigen, wie Recherchen von correctiv.org und

ZDFzoom belegen. Die Folgen sind dramatisch.

Erst war es das Partybier zum locker werden. Dann das Konterbier, um den Kopfschmerz am nächsten Morgen zu betäuben. Irgendwann war Alkohol für Silvio Griesert wie Medizin. Und dann war es zu spät.

25 Jahre lang war er Alkoholiker. Trotzdem macht Griesert Karriere im

Metallbau, steigt auf bis zum stellvertretenden Fertigungsleiter. Silvio Griesert ist ein Beispiel dafür, wie leicht man von Alkohol abhängig werden kann – und wie schwierig es ist, wieder davon loszukommen.

Gleich nach der Wende kommt Griesert, der heute am südlichen Rand des Ruhrgebiets in Ennepetal wohnt, für einen Job in den Westen. Am zweiten Tag stellt ihm ein Kollege um 9 Uhr

morgens eine Bierflasche auf die Maschine. Griesert merkt: Alkohol gehört dazu. Er unterdrückt die Schmerzen vom langen Stehen.

Im nächsten Job ist Alkohol verboten. Also fährt Griesert in der Mittagspause nach Hause. Zehn Minuten hin, zehn Minuten mit dem Hund raus, zehn Minuten zurück. Das reicht ihm, um drei Bier abzupumpen. Der Alkohol sorgt dafür, dass Griesert funktioniert. „Samstags. Morgens um fünf Uhr anfangen, um vier Uhr anfangen. Das war mir alles egal. Ich war immer bereit. Wie eine Maschine. Sie läuft und läuft und läuft und läuft. Sie darf nur das Öl nicht verlieren. Den Alkohol.“

Irgendwann fährt Griesert fast nur noch angetrunken Auto. Abends daheim steht das Bier schon kalt. „Ich habe dann eins nach dem anderen geholt, getrunken, auf dem Tisch aufgebaut.“ Zwischen den leeren Bierflaschen stehen die Kümmerlinge und Underbergs, die Griesert zwischendurch trinkt. Bis er schließlich auf dem Sofa einschläft. „Meistens bin ich auf der Couch wach geworden, vor dem leeren Haufen Dosen und Flaschen. So bin ich dann in den Tag gestartet.“

Griesert arbeitet, erzählt von der Arbeit – oder trinkt. Irgendwann zerbricht seine Ehe. Doch statt zu stoppen, geht es für Griesert jetzt erst richtig los. „Ich hatte freie Fahrt. Um zu trinken. Ich musste kein schlechtes Gewissen mehr haben.“

Silvio Griesert war 25 Jahre lang Alkoholiker. Und hat trotzdem Karriere gemacht.

Griesert gerät in eine Abwärtsspirale, in der viele Alkoholiker irgendwann landen. Er trinkt. Dann geht es ihm nicht gut, weil er getrunken hat. Also trinkt er wieder. Aber er funktioniert noch. Also kann er kein Alkoholiker sein, denkt er sich. „Du gehst doch arbeiten, machst doch Überstunden, gehst anschließend noch ins Fitnessstudio. Das kann nicht sein, dass Du Alkoholiker bist. Du stehst doch mitten im Leben.“

Schließlich beginnt Silvio Griesert, die Folgen seiner Alkoholabhängigkeit zu bemerken. Immer häufiger fühlt er sich wie ein Sendemast an Silvester, wenn alle per SMS zum neuen Jahr gratulieren. Die Gedanken schießen durch den Kopf und Griesert kann sie nicht festhalten, kann sie nicht zu

Ende denken. Jeden Tag nimmt er sich vor, zumindest einmal einen Tag ohne Alkohol auszukommen. Und greift abends doch wieder zur Flasche. Vor dem Einschlafen denkt Griesert: Lieber Gott, lass mich am nächsten Morgen bloß nicht wieder aufwachen, das ist ein Kreislauf, da komme ich nicht mehr raus.

Nach einem Betriebsfest im Sommer 2009, ein Vierteljahrhundert nachdem er angefangen hat zu trinken, spricht ihn ein Kollege an. „Silvio, Du solltest etwas an Deinem Trinkverhalten ändern.“ Griesert geht zum Betriebsarzt, danach zur Entgiftung und 16 Wochen in stationäre Therapie. Ihm wird klar, dass der Alkohol seine Probleme nur zugedeckt hat. Seitdem ist er trocken.

60 Milliarden kostet uns der Alkohol

Wie für Griesert gehört Alkohol für viele Deutsche zum Alltag. Das kostet nicht nur Menschenleben, sondern auch richtig Geld. Fehltage am Arbeitsplatz, ärztliche Behandlungen, Polizeieinsätze. 60 Milliarden Euro kostet das unsere Gesellschaft jedes Jahr, hat im vergangenen Jahr die Universität Hamburg hochgerechnet. Darin enthalten sind 18 Milliarden Euro Schmerzensgeld, die die Branche nach Schätzung der Forscher Betroffenen zahlen müsste, wenn sie für die Folgen von Alkohol haftbar gemacht werden könnte.

Nicht weniger als zehn Millionen Deutsche riskieren laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung durch übermäßiges Trinken ihre Gesundheit. Statistisch gesehen trinkt jeder Erwachsene durchschnittlich 130 Liter alkoholische Getränke im Jahr. Eine ganze Badewanne voll. Zu viel, sagen Experten.

130 Liter Bier, Wein und Schnaps – eine ganze Badewanne voll. So viel trinkt jeder Deutsche im Schnitt, wie Reporterin Sanaz Saleh-Ebrahimi in einer Reportage für ZDFzoom zeigt. Bis heute haben Bier, Wein und Spirituosen ein vergleichsweise gutes Image. Die Alkoholindustrie darf noch immer einen Kampf ausfechten, den die Tabakindustrie vor langer Zeit verloren hat. Auf Zigarettenschachteln stehen mittlerweile auf vier Seiten Warnhinweise. Seit 2016 sogar mit abschreckenden Bildern. Für Alkohol scheut

die Politik bisher solche Regeln. Nur Schwangere werden auf manchen Flaschen vor dem Trinken gewarnt.

Mehr als 200 Krankheiten und Symptome

Dabei wissen wir seit Jahrzehnten, dass Alkohol gefährlich ist. „Alkohol ist ein Zellgift und trifft jede Zelle des menschlichen Körpers“, sagt Professor Helmut Seitz. Er hat als einer der weltweit Ersten nachgewiesen, dass Alkohol Krebs verursachen kann. Das war 1984. Heute ist er ärztlicher Direktor des Klinikum Salem in Heidelberg und einer der angesehensten Alkoholforscher weltweit.

Seit mehr als 30 Jahren behandelt Seitz Alkohol-Geschädigte. Bei denen ist längst nicht nur die Leber betroffen. „Man sagt heute, dass Alkohol über 200 Krankheiten oder Symptome auslösen kann – oder Krankheiten, die bereits bestehen, verschlechtern.“ Das könne bis zur Demenz gehen, dazu Krebserkrankungen in der Mundhöhle, in der Speiseröhre, im Kehlkopf, im Dickdarm oder in der weiblichen Brustdrüse, dazu Muskel- und Knochenerkrankungen.

Schon geringe Mengen können Darm- und Brustkrebs auslösen. Ein viertel Liter Wein am Tag erhöht zum Beispiel das Risiko für Brustkrebs um 25 Prozent. „Und man kann nicht vorhersagen, bei wem passiert etwas und bei wem passiert nichts“, sagt Seitz. Für den Professor ist die wissenschaftliche Datenlage eindeutig. Umso mehr wundert sich Seitz darüber, dass es immer wieder Studien gibt, die das Gegenteil behaupten. „Experten versichern: Eine Flasche Wein pro Tag ist gesund“ auf Focus Online, „Bier trinken gegen Krebs“ in der Men's Health oder „Jeder Tag ohne Wein kann ein Herzinfarktisiko sein“ in der Berliner Zeitung. Je mehr Menschen eingeredet wird, dass Alkohol gesund ist, desto höher der Umsatz.

Studien, finanziert von der Industrie

Die Industrie fördert ihre eigene Forschung. Ein Beispiel ist ERAB, eine von der Alkoholindustrie gegründete und finanzierte Organisation: „The European Foundation for Alcohol Research“.

In den USA hat die von der Industrie finanzierte Forschung seit den 80er Jahren dafür gesorgt, dass auch die positiven Effekte von Alkohol erforscht werden. Die Industrie hat die Forschung durch ihre Unterstützung aufgeweicht.

Das amerikanische Modell sollte auf Europa übertragen werden, um in der hiesigen Wissenschaftsgemeinschaft sichtbar zu werden. Im Jahr 2003 wird ERAB deshalb als gemeinnützige belgische Organisation gegründet. Die europäischen Brauerverbände und die vier großen Brauereien Carlsberg, Heineken, Anheuser Busch und SAB-Miller geben für ERAB insgesamt eine halbe Million Euro pro Jahr. Seit seiner Gründung hat ERAB rund sechs Millionen Euro investiert und damit 86 Forschungsprojekte finanziert. Die Alkoholindustrie nennt das eine Förderung „auf Armlänge“. Das soll die Interessenkonflikte vertuschen.

Und die Politik trinkt mit ...

Unabhängige Forscher sind sich dagegen einig, dass der Konsum drastisch reduziert werden muss. Internationale Studien haben in den vergangenen Jahrzehnten gezeigt, was Menschen dazu bringt, weniger zu trinken: Höhere Preise, weniger Werbung und kein Alkoholverkauf mehr rund um die Uhr. Politiker müssten sich dafür entscheiden, die Gesundheit der Bürger über den Umsatz der Alkoholindustrie zu stellen. Doch die Politik trinkt lieber mit, als harte Regeln durchzusetzen.

Zum Beispiel auf dem Oktoberfest. Jedes Jahr trinken die Besucher der Wiesn mehr als sieben Millionen Liter Bier. Für eine Dokumentation von *ZDFzoom* fährt unsere Reporterin nach München. Promis feiern hier ebenso wie Politiker. Wer Bier trinkt, ist nah am Volk.

„Fünf, vier, drei, zwei, eins. O'zapft is. Auf eine friedliche Wies'n.“ Traditionell sticht Münchens Oberbürgermeister Dieter Reiter das erste Fass an und füllt die erste Maß für sich und Ministerpräsident Horst Seehofer. „Bier in Maßen ist gesund, ist ein Nahrungsmittel in Bayern“, sagt Seehofer, als unsere Reporterin ihn fragt, warum er Werbung für Alkohol mache. „Es geht immer um den richtigen Gebrauch von Bier. Nicht um den Miss-

brauch.“ Warum ist die Alkoholpolitik in Deutschland so lasch? „Ach, wir sind jetzt auf der Wiesn“, sagt Seehofer – und bricht das Gespräch ab.

In Deutschland an Alkohol zu kommen ist einfach. Zuletzt hat die Politik vor gut zehn Jahren die Steuer auf Alkopops erhöht, verführerische Mischgetränke, deren Alkoholgehalt gerade Jugendliche beim Konsum unterschätzen. Seitdem wurde kaum etwas unternommen, um den Konsum von Alkohol einzuschränken. Wieso nicht? Was ist los mit der Politik?

Gleich neben dem Oktoberfest beginnt am selben Tag das Bayerische Zentral-Landwirtschaftsfest. Mitten drin: Bundesernährungsminister Christian Schmidt, der auch für Alkohol zuständig ist, sowie seine Vorgängerin Ilse Aigner. Dazu Grünen-Politikerin Claudia Roth und die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Marlene Mortler.

Als wir Ernährungsminister Christian Schmidt zur Alkoholpolitik befragen wollen, blockt sein Mitarbeiter unsere Fragen ab. Bei der Drogenbeauftragten Marlene Mortler haben wir mehr Glück. Unsere Reporterin fängt sie nach dem Fest auf dem Parkplatz für ein spontanes Interview ab. Mortler will keine schärfere Regulierung von Alkohol. „Ich bin ja nicht als Verbots-tante ernannt worden“, sagt Mortler. „Ich bin jemand, der auch beobachtet.“ Eine Drogenbeauftragte, die sich aufs Beobachten beschränkt.

Einige Politiker wollen ihren Wählern nicht nur die Party nicht verderben, sie lassen sich auch direkt von der Industrie einspannen. Der Deutsche Brauer-Bund kürt einmal im Jahr den Botschafter des Bieres. Das waren unter anderem schon Bundestagspräsident Norbert Lammert, Kanzleramtsminister Peter Altmaier, der bayerische Ministerpräsident Horst Seehofer. Und Grünen-Chef Cem Özdemir. Der präsentierte beim Grünen-Parteitag sogar sein eigenes Bier: das Özdebier. Erfolgreiche PR. Für ihn. Und den Alkohol.

DFB und „Bild“: Unheilige Allianz für den Alkohol

Das bisher letzte Mal, dass eine Politikerin gegen die Alkoholindustrie vorging, ist fast acht Jahre her. Damals

war Sabine Bätzing Drogenbeauftragte. Sie hat dafür gekämpft, dass die Deutschen weniger trinken, hat das offensiv vertreten – und wurde ausgebremst von der Industrie. Allen voran vom Bayerischen Brauerbund, der damals die Gegenwehr organisierte und zahlreiche Verbindungen in Politik und Wirtschaft nutzte, um Bätzings Plan abzuschmettern.

Gegen Sabine Bätzing wurde eine Kampagne geführt. Angeblich hat Bätzing in dieser Zeit sogar anonyme Morddrohungen erhalten. Darüber sprechen möchte Bätzing heute nicht mehr. Ein Interview lehnt sie ab.

Wie groß der Druck auf Sabine Bätzing war, kann einer beurteilen, der schon lange für härtere Regeln kämpft. Von 1990 an war Rolf Hüllinghorst fast zwei Jahrzehnte lang Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen. Auch die Kampagne gegen Sabine Bätzing hat er miterlebt. Und war trotz seiner Erfahrung überrascht, wie massiv der Widerstand war. „Ein ganz breites Bündnis kam auf einmal an. Zeitungsverleger, Fernsehanstalten, Werbetreibende im Kino“, erinnert sich Hüllinghorst. „Inklusive Deutscher Fußball-Bund, der Sorge hatte, dass in den Stadien etwas mit der Alkoholwerbung passieren würde.“ Hüllinghorsts Fazit: „Gegen DFB und Bild-Zeitung kann sich auch die stärkste Politikerin in Deutschland nicht durchsetzen.“

Der einzelne Trinker hat keine Lobby. Die Industrie schon. In Europa hängen geschätzte 750.000 Jobs am Alkohol. Dazu kommen noch weitere Branchen, die vom Alkoholkonsum profitieren: der Einzelhandel, die Gastronomie, der Sport, die Werbebranche und damit auch die Medien.

Der DFB möchte sich auf Anfrage zur Lobbyarbeit im Jahr 2009 nicht mehr äußern und verweist auf neue Präventionsprogramme, an denen er sich beteiligt. Der Bund Deutscher Zeitungsverleger schreibt auf Anfrage, dass er „sich immer gegen Werbeverbote für legal verkaufte Produkte aller Art eingesetzt hat“ und dass „Werbbeeinflüsse für privatwirtschaftlich organisierte Medien einen wichtigen Teil ihrer Erlöse ausmachen“.

[weiter nächste Seite →](#)

Der Hauptgeschäftsführer des Bayerischen Brauerbundes, Lothar Ebbertz, schreibt auf Anfrage, sein Vorgehen gegen die Vorschläge Bätzing sei „sach- und interessengerecht“ gewesen. Bätzing Maßnahmen seien weit über das Ziel hinausgeschossen und wissenschaftlich nicht erwiesen gewesen

Im Zentrum all der Interessen aus Wirtschaft, Medien und Sport: die Politik.

Vermutlich auch deshalb haben sich die Regeln für Alkohol bis heute nicht verschärft. Seit Sommer 2015 gilt zwar bundesweit ein neues Präventionsgesetz. Darin steht das große Ziel: Alkoholkonsum reduzieren. Was aber nicht im Gesetz steht: Wie? Festlegen soll das eine Arbeitsgruppe. Besonders im Fokus: drei Maßnahmen, die auch schon die ehemalige Drogenbeauftragte der Bundesregierung Sabine Bätzing forderte. Weniger Werbung,

höhere Preise und eingeschränkte Verfügbarkeit von Alkohol.

Sanaz Saleh-Ebrahimi und Daniel Drepper für Correctiv – Recherchen für die Gesellschaft

Der zweite Teil des Artikels erscheint in der nächsten Blitzlichtausgabe 03/17

Wann macht Stress krank?

Ein Artikel aus dem Patientenmagazin „Gibacht“ von der Johannesbadfachklinik Furth im Wald, die uns freundlicherweise die Genehmigung zum Nachdruck erteilt hat. – *Gemeldet von Monika Fink*

Akuter Stress schadet uns eigentlich nicht. Manchmal sorgt er sogar dafür, dass wir „in die Gänge kommen“. Ganz im Gegensatz zu chronischem Stress: Deshalb wollen wir uns diesem heute zuwenden.

Vielleicht kennen Sie das: Sie wachen morgens schon eine viertel Stunde vor dem Wecker auf. Dass wir in der Früh überhaupt aufwachen, liegt vor allem an einem Muntermacher und der heißt Cortisol. Morgens ist der Cortisol-Blutspiegel deshalb auch am höchsten.

Dazu hat man ein typisches Experiment gemacht: Eine Gruppe von Personen hat am Abend vor dem Zubettgehen erfahren, dass sie um 6 Uhr geweckt werden wird und eine andere durfte ausschlafen. Erstaunlich ist, dass bei der ersten Gruppe das Cortisol schon ab 5 Uhr anstieg und bei denen, die ausschlafen konnten, erst viel später. Nur die Information hat somit den Unterschied ausgemacht. Cortisol macht also wach und zwar gesteuert durch das Gehirn – fast wie durch Zauberei zum richtigen Zeitpunkt. Wie ein innerer Wecker. Blöd nur, wenn dieser Wecker nicht mehr aufhört zu klingeln.

Aber was hat das Ganze mit Stress zu tun? Wenn ein Steinzeitmensch am Fluss auf einen Säbelzahntrier traf, hat er zuerst einmal Adrenalin ausgeschüttet – das ist die kurzfristige Stressreaktion, die zum Überleben notwendig war. Wenn der Steinzeitmensch

dieses Treffen überlebt und der Säbelzahntrier sich weiterhin nahe am Dorf aufhält, dann dauerte der Stress sicher länger als 20 Minuten und der Körper schaltete um, von Adrenalin auf Cortisol. Und im Gegensatz zu Adrenalin hält Cortisol „fast ewig“. Es kann über Wochen und Monate auf hohem Niveau produziert werden.

So kommt es, dass wir schon früh aufwachen oder abends nicht einschlafen können. Immerhin ist ein Tiger im Dorf oder ganz nah! Damit wir also in Dauerbereitschaft sein können, hält Cortisol uns aber nicht nur wach, sondern mobilisiert auch enorme Kräfte. Leider auf Kosten der Gesundheit. Cortisol sorgt dafür, dass der Körper genügend Energie bekommt, um lange durchzuhalten, vor allem der Blutdruck und der Blutzucker gehen hoch. Das merkt man erst gar nicht.

Im Gehirn sorgt Cortisol für den bekannten „Tunnelblick“. Wir konzentrieren uns auf ein Thema, in unserem Fall das Projekt „Säbelzahntrier aus dem Dorf jagen“ und alles andere blenden wir aus. Darum sind wir bei Dauerstress so vergesslich. Übrigens macht Cortisol zusätzlich schlechte Laune, damit wir nicht auf die Idee kommen, den Tiger mit einem Kätzchen zu verwechseln.

Kann man also sagen, dass Cortisol irgendwie „böse“ ist? Nein, eigentlich ist es ganz „freundlich“, es will uns helfen, mit einer Aufgabe schnell fertig werden. Aber wenn es lange ge-

braucht wird, dann präsentiert es dafür auch eine „gesalzene Rechnung“. Auf dieser steht: Jetzt kostet es Gesundheit. Ist ja auch kein Wunder, wenn ständig die Reserven mobilisiert werden und es kaum Wartung und Instandhaltung im Körper gibt. Und so bekommen wir den blöden Schnupfen kurz vor der Prüfung oder in den ersten Urlaubstagen, weil das Cortisol unser Immunsystem klein hält.

Woran merken Sie eigentlich, dass Sie im Dauerstress sind? Sind wir ausgeglichen und entspannt, schlafen wir gut und kommen mit den Anforderungen an uns bestens zurecht. Anders bei erhöhtem Cortisol: Wir bekommen Ein- oder Durchschlafstörungen, bald reicht eine Nacht nicht mehr zur Erholung. Wir „retten“ uns ins Wochenende. Und bei sehr „fiesem Stress“ reicht nicht einmal mehr ein Urlaub, um wieder „runterzukommen“.

Und was tut man dagegen? Entspannen und das Leben genießen! Denn der Cortisol-Spiegel sinkt, wenn Sie zwischendurch abschalten, z. B. Musik hören, Sport treiben, Freunde treffen, spazieren gehen. Auch regelmäßige Achtsamkeitsübungen senken den Cortisol-Spiegel und Sie lernen besser mit Stress umzugehen. Versuchen Sie's doch mal!

*Prof. Dr. med. Reinhart Schüppel
Chefarzt Johannesbad Fachklinik
Furth im Wald*

Treffen der Kreuzbund-Vertreter in der Klinikarbeit

Klein aber fein war unser Treffen am 8. April 2017 in den Räumen der Pfarrgemeinde Heilig Kreuz in Obergiesing. Trotz des endlich frühlingshaften Wetters machten sich einige Weggefährten/innen auf, um der Einladung zum alljährlichen Treffen der Kreuzbündler, die in der Krankenhausarbeit tätig sind, zu folgen.

Es konnten Gäste von Fürstenfeldbruck bis Traunstein begrüßt werden. Seitens des Vorstandes waren Franz E. Kellermann und Reinhard Pribyl gekommen, um diesen wichtigen Baustein in unserem Verband mit uns zu besprechen und sich die Erfahrungen aus der Basis anzuhören.

Es ist ja wirklich bewundernswert und verdient viel Respekt und Aufmerksamkeit, wie viele Aktivitäten in Krankenhäusern, sei es auf klinischen Entzugsstationen, Therapiehäusern oder Fachambulanzen, von uns, das heißt von den vielen ehrenamtlichen Kreuzbündlern, durchgeführt werden.

Kleine Dinge, die Großes erreichen können. Bei manchen Patienten in Not und Verzweiflung werden unsere Informationsabende zu einem wichtigen Meilenstein, der ihnen die Richtung zu einer zufriedenen Abstinenz geben kann. Einfach die Möglichkeit, ihnen zu zeigen, dass man auf diesem Weg der Suchterkrankung nicht alleine sein muss, das kann schon der entscheidende Motivator sein. Unsere Besuche sind in allen Häusern gern gesehen, der Kreuzbund ist als Gast herzlich willkommen.

Mir persönlich sind drei Punkte an dieser Aufgabe der Krankenhausarbeit wichtig:

- mir zu zeigen, wo ich in meinem Leben stand, wo ich nicht mehr hin möchte.
- andere zu motivieren diesen Weg kennenzulernen.
- und natürlich auch, um meinen Verband, den Kreuzbund, zu unterstützen.

Somit sind unsere Tätigkeit und unser Einsatz in der Krankenhausarbeit eine Aufgabe, die wirklich sehr interessant ist und auch einen eigenen Nutzen hat.

Wir haben vereinbart, dass wir in Zukunft Treffen durchführen werden, die die Form einer Supervision haben und wir uns unter der Leitung eines Referenten untereinander austauschen können.

Austausch – Anregungen – Miteinander

Nach wie vor benötigen wir noch Interessierte, die im Bereich der Klinikarbeit mit aktiv sein möchten. Hauptsächlich bei den Münchner Kliniken ist



Der kleine Kreis der in der Krankenhausarbeit Engagierten, der sich in München Giesing getroffen hatte.

noch dringender Bedarf an Einsatzfreudigen.

Also ... auf geht's, es gibt immer was zu tun.

Interessenten können sich melden bei Gabi Schweiger
Telefon: 0173 3932126 oder
E-Mail: gabischweiger23@yahoo.com.

*Gabi Schweiger
Kordinatorin Krankenhausarbeit*

Werner Brieger mit Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet



Am 05. April 2017 wurde in einem Festakt auf Schloss Hartmannsberg bei Bad Endorf der Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland an

unseren früheren stellvertretenden Diözesanvorsitzenden Werner Brieger überreicht. Die Ehrung wurde vom Landrat des Landkreises Rosenheim, Wolfgang Berthaler, und dem 1. Bürgermeister der Marktgemeinde Bruckmühl, Richard Richter, durchgeführt. „Wir ehren Menschen, die im Ortsleben nicht mehr wegzudenken sind“, so der Landrat in seiner Laudatio. Bürgermeister Richter würdigte den vorbildlichen Einsatz von Werner Brieger, den er im Rahmen von Suchtpräventionsveranstaltungen an Schulen im Landkreis Rosenheim leistet.

Über zwei Jahrzehnte leitete Werner Brieger eine Kreuzbund-Selbsthilfegruppe und war sechs Jahre stellvertretender Diözesanvorsitzender. Große Verdienste erwarb er sich zudem als Leiter des Arbeitsbereichs Bildung, in dem er bis heute als Referent für „Kreuzbund Kompakt“ tätig ist.

Wir gratulieren ganz herzlich zu dieser Auszeichnung.

*Reinhard Pribyl, Stellvertretender
Diözesanvorsitzender*

55plus: Die große Stadtrundfahrt durch München

Hallo ihr fleißigen Leser vom Blitzlicht. Vierzehn Personen machten eine Stadtrundfahrt in München und zwar die große Tour. Da waren jede Menge Stationen abzuarbeiten, aber schön der Reihe nach:

Treffpunkt wie immer am Hauptbahnhof, nach dem Einsammeln aller Aktiven gingen wir rüber zum Hertie, dort stehen die Busse zur Abfahrt bereit und hier gibt es auch die Tickets für 22,-€. Also Tickets gelöst, rein in den Doppeldecker und schon ging es los. Elisenstraße, Maximiliansplatz, Obelisk am Karolinenplatz, Königsplatz, Löwenbräukeller, die Nymphenburgerstraße raus bis zum Schloss Nymphenburg. Das war unsere Route im ersten Teil der Rundfahrt. Zu Fuß wanderten wir um das halbe Gelände vor dem Schloss, den Kanal entlang und schon winkte der Metzgerwirt zur Mittagspause. Da mussten einige aber doch recht lang auf ihr Mittagessen warten. Und ob der Schweinsbraten nun wirklich frisch aus der Röhre gekommen war – so sicher waren wir uns da nicht – aber immerhin waren alle satt geworden.

Um halb zwei ging es weiter mit dem Bus über die BMW-Welt ins Olympiagelände. Von dort fährt der Bus über die Elisabethstraße zur Franz-Joseph-Straße 13, wo die Geschwister

Scholl von der Weißen Rose gewohnt hatten. Über die Leopoldstraße und am Walking-Man vorbei ging die Tour weiter zum Siegestor, den Odeonsplatz und dann zurück zum Hauptbahnhof, wo wir in den nächsten Bus umsteigen mussten.

Mit einem neuen Bus ging es zunächst wieder an den Königsplatz am Kunstareal mit all seinen Pinakotheken und Museen vorbei zum Haus der Kunst. Die dort stationierten Eisbarcher nahmen uns mit auf ihrer Welle bis zum Nationalmuseum, was auch mal einen Besuch wert wäre. Dort grüßte dann der Friedensengel, der Weg führte weiter zum Bayerischen Landtag (wo ich die Ehre hatte, vier Jahre als Koch zu arbeiten). Nun ging es die Maximilianstraße runter zur Oper, am Residenztheater vorbei, über den Altstadttring zum Isartor, kurzer Halt im Tal, wo ich mich von den Weggefährten verabschiedete. Die restlichen 13 fuhren weiter über den Viktualienmarkt, das Sendlinger Tor und den Stachus zurück zum Hauptbahnhof, dort endete die Tour.

Liebe Leser, es ist nicht ganz einfach über eine Stadtrundfahrt zu berichten, ohne dass es eine langweilige Niederschrift des Fahrplans wird. Man sucht eben viele Stationen auf und für jeden ist es ein anderes Erlebnis, weil man Unterschiedliches mit den Stationen verknüpft. Wenn man auf so eine Fahrt geht, kennt man manches schon, einiges ist einem neu, etliches hat man schon im Fernsehen gesehen oder in der Zeitung darüber gelesen. Bei vielen Stationen denkt man sich, dass diese Ziel eines eigenen Ausflugs sein könnten, z.B. Schloss Nymphenburg, das Olympiagelände oder der Englische Garten. Denn wer kennt schon all die Winkel der Parks, all die wunderschönen Gebäude der Innenstadt oder alle Museen?

Am Besten ist es, ihr rafft mal eure müden Glieder an einem sonnigen Tag auf und entdeckt unsere Landeshauptstadt für euch persönlich. In diesem Sinne viel Spaß bei einer schönen Tour.

*Euer
Andreas Theiler*

Viertägige Frühlingfahrt mit dem Kreuzbund: Lignano – Murano – Burano – Aquileia – Grado

Es schüttete aus allen Wolken, die Temperaturen waren gerade mal um die 7 Grad – war das unsere Fahrt in den Mai?

Nach und nach trafen die Mitreisenden am Treffpunkt in München ein, darunter natürlich auch Heide – wie immer mit Kisten voller Reiseproviant bepackt. Wir sahen unseren Bus auf der anderen Straßenseite kommen und freuten uns, endlich ins Trockene zu gelangen. Doch es dauerte noch eine ganze Weile, bis unser Fahrer Toni

und sein Beifahrer Peter dann auch wirklich vor uns standen. Ich glaube das Gepäck war noch nie so schnell verstaubt worden, jeder war froh, endlich im Bus zu sitzen.

Was hatte nur so lange gedauert? Der Bus konnte nicht einfach vor uns wenden, sondern musste erst den Frie-

densengel umrunden, vielleicht mit dem Gedanken, einen Segen für die bevorstehende Reise zu bekommen. Die Abfahrt verschob sich nochmals, da einige Mitreisende mit verspäteten S-Bahnen ankamen und so war jeder erleichtert, als es endlich losging. In Weyern und Piding nahmen wir noch Mitfahrer auf und dann konnte uns 34

Kreuzbündler nichts mehr auf dem Weg gen Süden aufhalten.

Nachdem wir die österreichische Grenze passiert hatten, legten sich Heide und Christine mächtig ins Zeug, die vorbereiteten Lunchpakete an den Mann und die Frau zu bringen. Die erste Rast legten wir in Werfen ein, in der Nähe der imposanten Festung, die auf einem Felsen thront. Gestärkt ging es weiter, der Münchner Regen hatte sich inzwischen in Schnee verwandelt, und der Schneefall wurde immer heftiger. Kurz vor dem Tauerntunnel kam dann der Verkehr zum Erliegen, Räumfahrzeuge mussten erst die Autobahn wieder frei bekommen und so standen wir erst einmal. Die Zeit konnten wir sogar nutzen um uns die Füße zu vertreten oder eine Zigarette zu rauchen. Unser Fahrer hatte dazu grünes Licht gegeben. Im Dezember wäre es eine traumhafte Winterlandschaft gewesen, aber es war doch Frühjahr!

Nach eineinhalb Stunden war der Spuk vorbei, nun gings wieder zügig voran, unserem Ziel entgegen. Nach Durchquerung des Tauern- und Katschbergtunnels, gönnten wir uns eine verdiente Pause am Rastplatz Feistritz mit Kaffee oder Cappuccino. Vorbei ging es an Villach, durch den Karawankentunnel Richtung Süden. Es hörte auch auf zu regnen und wir konnten an den Berghängen Wasserfälle beobachten, die zu Tale stürzten. Ein nochmaliger Stopp war für Udine geplant, doch durch unseren Zeitverlust wollten alle nur noch Richtung Meer, in unser Hotel Consuleo in Lignano.

So gegen 18 Uhr waren wir dann auch glücklich am Ziel, checkten ein und schon ging es zum Abendessen. Das reichhaltige Buffet überraschte uns positiv und im Anschluss konnten wir bei Espresso und Kaltgetränken den Tag gemeinsam auf der Terrasse ausklingen lassen.

Samstagmorgen war fast jeder ausgeschlafen und so begann der Tag mit einem reichlichen Frühstück. Alles funktionierte bestens, nur die Kaffeeautomaten waren dem Ansturm der Kreuzbündler nicht ganz gewachsen. Da war Geduld gefragt!



Bella Italia: Kanäle, Boote und bunte Fassaden.

schlussreiche Erklärungen über die kleineren, meistens unbewohnten Inseln, auf denen früher Befestigungsanlagen zur Abwehr von Feinden oder Klöster gestanden hatten. In Burano angekommen, machten wir eine Stadtführung, danach war noch Zeit, um sich in einer der zahlreichen Lokalitäten zu stärken und dem bunten Treiben zuzusehen. Mich haben besonders die verschiedenen Baustile der Häuser, in bunten Farben angestrichen, beeindruckt. Auf einer Dachterrasse war ein riesiges Himmelbett mit Baldachin aufgestellt, naja bei dem Klima wohl angebracht. Die ganze Insel, die von kleinen Kanälen durchzogen war auf denen Boote fahren, war schon ein imposanter Anblick. Wie des Öfteren in Italien zu sehen, gab es auch auf dieser Insel einen mächtigen, schiefstehenden Glockenturm.

Da wir bereits gegen 16 Uhr zurück im Hotel ankamen, beschlossen wir, noch einen kleinen Spaziergang an den Strand zu unternehmen. Dort war emsiges Treiben, die Arbeiter waren mit der Vorbereitung des Strandes und der Promenade für die kommende Urlaubssaison beschäftigt. Schirme, Liegen, Holzwege alles nach Schema und Wasserwaage ausgerichtet, schön akkurat... wer's mag... naja bitte. Zurück führte uns der Weg durch den Juniorpark, ein Paradies für Kinder mit Eisenbahn und einem Wasserkanal, mit kleinen Booten oder Gelegenheiten zum Seil- und Trampolinspringen, einfach alles was Kinderherzen höher schlagen lässt.

Der große Kreis der Kreuzbündler traf sich wieder zum Abendessen. Es war wieder ein vorzügliches Angebot der italienischen Küche, so dass jeder sagen konnte „Essen hält Leib und Seele zusammen“. Danach gab es noch ein gemütliches Zusammensein, um die Eindrücke und das Tagesgeschehen noch einmal Revue passieren zu lassen. Den Abend beschloss dann Heinz mit spontanen Gesangseinlagen gefolgt von kräftigem Applaus.

Am Sonntag stand bei herrlichstem Sonnenschein ein Tagesausflug nach

Gestärkt und gut gelaunt starteten wir mit dem Bus nach Jesolo. Die Fahrt führte uns über von Platanen gesäumte Landstraßen, vorbei an kleineren Orten in der flachen Lagunenlandschaft nach Jesolo zur Schiffsanlegestelle. Dort erwartete uns schon unsere Reisleiterin Bibi, mit der wir ein gechartertes Boot bestiegen und ab ging es in Richtung Murano. Dabei kamen wir auch an einer riesigen Baustelle für ein Pumpwerk vorbei, das den Wasserpegel im Gezeitenstrom und bei Hochwasser für Venedig und die Laguneninseln ausgleichen soll.

Unser Boot legte direkt am Steg einer der Glasmanufakturen mit direktem Zugang zum Vorführraum an, man war also voll auf Touristen eingrichtet. Dort konnten wir das handwerkliche Geschick eines Glasbläfers bestaunen, der vor unseren Augen eine Glasschale nebst sich aufbaumendem Pferd in den schillerndsten Farben fertigte. Selbstverständlich konnte man danach die Verkaufsräume besuchen. Wie ich mitbekommen habe, erwarb der ein oder andere dort ein Schmuckstück oder Souvenir als Andenken oder Mitbringsel. Nach kurzer Wartezeit – die nächste Truppe wurde bereits eingeschleust – begaben wir uns auf unser Schiff, das uns nach Burano, einer Fischerinsel brachte.

Um während der Fahrt die Zeit zu überbrücken, gab es von Bibi auf-



Die Ruinen von Aquileia zeugen von der Bedeutung der Handelsstadt in der Antike.

decke. Unsere Gruppe begab sich nun wieder ins Freie, um die Parkanlage und den gewaltigen Kirchturm zu betrachten. Der Kirchturm wäre zu besteigen gewesen, er hätte sicher auch eine grandiose Aussicht geboten, aber der Ansturm war zu groß, uns fehlte einfach die Zeit dazu.

Wir fahren über eine Dammstraße nach Grado weiter, parallel dazu verlief ein gut frequentierter Radweg auf einer ehemaligen Eisenbahntrasse. In Grado führte uns ein kurzer Weg in die Innenstadt. Vor der Besichtigung der Kathedrale ließen wir uns in Strandnähe in einem kleinen Bistro nieder, wo wir an einem windgeschützten Platz an einer Mauer in der Sonne sitzend, kleine Speisen genießen konnten. Nach einem kurzen Bummel über die Strandpromenade, kamen wir zum vereinbarten Treffpunkt mit Führung durch die Kirche, einem Backsteinbau aus dem 6. Jahrhundert.

Auch hier waren wieder im gesamten Innenraum ca. 700 qm prächtige Mosaikböden über gläserne Laufstege zu bewundern. Auffallend und pittoresk war eine ornamental bemalte Kanzel mit Baldachin, wohl im byzantinischen Baustil, die auf einer Marmorsäule thronte und schlankeren Kirchendienern vorbehalten war. Während auf den Kirchenbänken im Halbrund die Teilnehmer unserer Gruppe aufmerksam Robertas Erklärungen folgten, entdeckte ich einen Seitenausgang ins Freie. Er führte vermutlich in den ehemaligen Kirchhof, denn hier waren die Wände mit Ausgrabungsfragmenten, Büsten und Stelen aus der Frühzeit versehen. An ihnen war die hohe Geschicklichkeit der früheren Handwerkskunst zu erkennen, ebenso an drei wuchtigen Sarkophagen.

Nach so viel Besichtigung und geschichtlichem Stoff, machten wir eine verdiente Rast am Hafenbecken und genossen in der Sonne sitzend riesige Eisbecher, bis uns der Bus zurück ins Hotel brachte. Highlight des Abends war ein Galadinner mit delikaten Gän-

Etliche gingen noch zum Eis essen. Peter löste dabei sein Versprechen ein und Heide bekam ihren verdienten Eisbecher. Andere besetzten mal wieder die einladende Hotelterrasse und mit heiteren Unterhaltungen ließen wir dann den doch anstrengenden Tag ausklingen.

Verständlicherweise fiel das Aufstehen am letzten Tag schwer. Beim Frühstück bemerkte man leichte Wehmut, denn es galt Abschied zu nehmen zur Heimreise. Auschecken, Gepäck im Bus verstauen, letzter Blick aufs Hotel und los ging es in Richtung Heimat.

Die Rückfahrt verlief auf derselben Route, durch die Karawanken und vorbei an Villach in Richtung Millstätter See. Am Rastplatz Feistritz machten wir große Pause mit der traditionellen Verkostung von Schinkenwurst, Salami und Pfisterbrot. Als Dessert gab es noch verschiedene Kuchenstückchen. Gestärkt und fröhlich ging es dann der Heimat entgegen, die Fahrt ging wieder durch den Katschbergtunnel, vorbei an der imposanten Bergkulisse, jedoch dieses Mal bei Sonnenschein.

Je näher wir München kamen, umso düsterer wurde wieder der Himmel, es endete wie es begonnen hatte: München begrüßte uns mit Schmuddelwetter. Somit fiel die Verabschiedung kurz aus, jeder wollte mit seinem Gepäck beladen nur noch nach Hause und wieder ins Trockene.

Ich glaube für alle 34 Mitreisenden waren es mal wieder 4 Tage mit Erlebnissen, Eindrücken und etwas Abwechslung vom Alltag.

Unser Dank gilt Dir, liebe Heide, für all die Mühe der Vorbereitungen und Verköstigungen.

Wir sind schon gespannt, wohin uns die Reise für 2018 führen wird.

Unser Dank gilt auch Toni, unserem umsichtigem Fahrer, sowie seinem Copiloten Peter, die immer darauf bedacht waren, alle wieder wohlauf nach München zurück zu bringen.

Schee wars, vielleicht können wir ja im nächsten Jahr den einen oder anderen neuen Mitreisenden im Bus begrüßen.

*Werner Mayer,
Gruppe München Giesing 1*

Aquileia und Grado auf dem Programm. Am Busparkplatz in Aquileia erwartete uns bereits Roberta, unsere Reiseführerin für diesen Tag. Die Besichtigungstour begann an den Ausgrabungsstätten, gesäumt von einer Zypressenallee aus vorchristlicher und römischer Epoche. Aquileia war einst eine bedeutende Handelsstadt mit Hafenanlage und Zufahrt zur Adria. Ein Umschlagplatz mit Lagerhäusern für Salz, Bernstein, Glas- und Keramikwaren im Tausch gegen Öl, Wein und Stoffe. Die Stadt verlor jedoch an Bedeutung, als im 5. Jahrhundert die einfallenden Hunnen brandschatzten und alles dem Erdboden gleich machten. Dazu kam noch die zunehmende Verlandung der Wasserwege. Nach einer kurzen Wartezeit konnten wir die riesige Basilika aus dem 9. Jahrhundert besichtigen. Das Innere der Basilika faszinierte uns durch die Mischung unterschiedlicher Baustile der römischen und oströmischen Kirchen. Der Fußboden der Innenkirche ist ein Gesamtkunstwerk aus Mosaiken mit Szenen aus der Bibel, die man über Glasplatten gehend, bewundern kann. Das gesamte Kirchenschiff ist mit antiken Marmorsäulen abgestützt, darüber ein Dach mit kunstvoll bemalter Holz-

25 Jahre Kreuzbund-Gruppe Neufahrn im Diözesanverband München und Freising

Vor ziemlich genau 100 Jahren wurde der Kreuzbund offiziell als Fachorganisation des Deutschen Caritasverbandes gegründet. Seit exakt 25 Jahren gibt es, von der Öffentlichkeit weitgehend unbemerkt, auch in Neufahrn eine Ortsgruppe des Kreuzbundes.

Dieser leistet als Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke mit Alkoholismus, Drogen- und Tablettenabhängigkeit, eine wichtige, lebensbegleitende Rolle für betroffene Menschen, die trotz ihrer Krankheit ein erfülltes und „trockenes“ Leben führen (wollen).

Das Besondere an der Organisation des Kreuzbundes: Von Anfang an übernahmen Suchtkranke selbst führende Funktionen im Verband. Gleiches gilt für die mittlerweile rund 1300 Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes, in denen wöchentlich zirka 20000 Menschen zusammenkommen. Diese „betroffene Kompetenz“ ist es auch, die Vertrauen schafft und Ermunterung. Sie ist bei denen vorhanden, die die Risiken und Nebenwirkungen der Sucht persönlich und an eigenem Leib und Seele erfahren haben. Im Durchschnitt seit Gründung 1992 sind es in Neufahrn acht Personen, die einmal wöchentlich, am Mittwochabend, zum zwanglosen Treffen um halb acht in der katholischen Pfarrei Sankt Franziskus zusammenkommen.

Gruppenleiter Martin Kalvelage, bei dem seit 2005 in Neufahrn die Fäden zusammenlaufen, hat ein paar nüchterne, aber imponierende Zahlen und Fakten zusammengestellt. In der Gesamtbilanz seit Anfang der 90er Jahre, kurzzeitig befand sich in der Anfangsphase der Treffpunkt der lokalen Kreuzbündler in Hallbergmoos, addieren sich 10506 Besuche von rund 150 verschiedenen Teilnehmern, etwa drei bis vier Mal so viel Männern wie Frauen. Etwa 80 Prozent der Gruppe ist berufstätig. Neben den wöchentlichen Zusammenkünften gibt es auch Nikolaus- und Weihnachtsfeiern, zu letzteren sind auch die jeweiligen Partner eingeladen. Auch zu weiteren gemeinsamen Freizeitunternehmungen

Die Ortsgruppe Neufahrn des Kreuzbundes feiert ihr 25jähriges Bestehen: von links: Vorstand Franz Kellermann, Gruppenleiter Martin Kalvelage und Hausherr und Pfarrer Wolfgang Lanzinger von der katholischen Gemeinde Sankt Franziskus, unter deren Dach die wöchentlichen Gruppentreffen seit nunmehr 25 Jahren stattfinden. Foto: ©Ulrike Wilms



wird eingeladen, zu touristischen und kulturellen Ausflügen etwa oder einer Tageswanderung, dem Besuch einer Ausstellung, wie letztjährig zu den Wikingern im Rosenheimer Lockschuppen etwa, eines Museums oder eines Konzertes. Regional und überregional besuchen die Mitglieder des Kreuzbundes Suchteinrichtungen, stellen sich und ihr Angebot beispielsweise Patienten während ihrer stationären Entgiftung vor.

Das Jubiläum wurde im überschaubaren Kreis im Gemeindesaal von Sankt Franziskus gefeiert, wo die „Kreuzbündler“ ja seit einem Vierteljahrhundert zu Hause sind und sich wohl fühlen. Pfarrer Wolfgang Lanzinger ließ es sich nicht nehmen, als Ehrengast und Hausherr bei der Feier mit dabei zu sein. An der hübsch mit Blumen und Kerzen geschmückten Tafel ließen sich die gut zwei Dutzend Gäste verwöhnen, neben den Gruppenmitgliedern und deren Partner auch eine Abordnung aus der Freisinger Gruppe. Wie gut, wenn man einen passionierten Profi-Koch in den eigenen Reihen hat, der es sich nicht nehmen lässt, ein ebenso leckeres wie opulentes kalt-warmes Buffet zu kre-

ieren – von salatigen Vorspeisen über mediterran angehauchtes Filet bis zur Erdbeer-Mascarpone. Nicht fehlen durfte eine große Bandbreite nicht-alkoholischer Getränke.

Nicht nehmen ließen es sich auch die Verbandsvorstände, beim Jubiläum persönlich mit dabei zu sein. „Wir feiern gerne“ gab Franz Kellermann, Vorsitzender des Kreuzbundes im Diözesanverband München und Freising, bei seiner Begrüßung als Motto aus. Alle miteinander traten gerne den Beweis dafür an, wie ein gemütlicher und genussreicher Abend ausschauen kann – natürlich ganz ohne Promille. Kellermann verglich die trockensten Alkoholiker mit Ausdauersportlern und als Beispiele für „ein Leben mit Suchterkrankung, das gelingen kann.“ Er würdigte die Kreuzbundmitglieder, einige von ihnen sind schon zehn oder sogar 20 Jahre mit dabei, für „eine Arbeit, die man nicht sieht.“ Die eigentliche Leistung bestehe darin, Hilfen in schwierigen Krisensituationen zu geben.“ Er hoffe, so Kellermann, dass sich dieses „Gemeinschaftswerk“ noch lange fortsetzt.

Ulrike Wilms Freisinger Tagblatt – Münchner Merkur



Den Alkohol im Griff

Eveline Stronk ist seit acht Jahren trocken – „Öffentliche Aufklärung ist wichtig“

Das Problem mit dem Alkohol kam für Eveline Stronk schleichend. Ein, zwei Bier beim Essen, ein weiteres am Abend auf der Couch, später folgte der Schnaps, schließlich waren es zwei Liter Wein, die die heute 57-Jährige jeden Tag konsumierte. Mittlerweile ist sie seit acht Jahren trockene Alkoholikerin, Arbeitskreissprecherin im Kreuzbund und geht mit ihrer Geschichte an die Öffentlichkeit. Die vom Landkreis, dem Suchtarbeitskreis Berchtesgadener Land und der Caritas initiierte Verzichtaktion „Drei Wochen ohne Alkohol“ (wir berichteten) sieht sie als sinnvolle Maßnahme, „den eigenen Alkoholkonsum zu analysieren“.

Eveline Stronk geht es besser denn je zuvor. Die Sache mit dem Alkohol hat sie hinter sich gelassen. „Alkoholsucht ist eine Krankheit“, sagt sie. Aber eine, die man in den Griff kriegen kann. Selbst nach 25 Jahren.

Am besten funktioniert das mit Hilfe von außen. Vor zehn Jahren war die Welt für Eveline Stronk noch eine ganz andere. Der Alkohol bestimmte ihren Alltag. Während der Arbeitszeit mied sie ihn zwar, erst danach griff sie zum Weinglas.

„Wer regelmäßig trinkt, sollte sich über sein Trinkverhalten in jedem Fall Gedanken machen“, sagt sie. Aktuell führen der Landkreis, der Suchtarbeitskreis Berchtesgadener Land und die Caritas eine Verzichtaktion im Rahmen der bundesweiten „Aktionswoche Alkohol“ durch. Drei Wochen nichts Alkoholisches trinken, lautet die Aufforderung. Jeder kann sich beteiligen. „Eine gute Sache“, bestätigt Stronk, die irgendwann nicht mehr weiter wusste.

Ihr täglicher Alkoholkonsum überschritt das gesunde Maß um Längen. Die Gesundheit litt unter dem ständigen Alkohol. „Ich hatte Panikatta-

cken, einen Blutdruck von 240 zu 135, das Pochen des Herzens war im Kopf zu spüren, ich litt unter extremen Schlafstörungen.“ Die 57-Jährige hatte Angst vor einem Herzinfarkt, „Todesangst“, sagt sie rückblickend.

Der Einfluss des Alkohols war alltagsbestimmend. Ein selbst initiiertes kaltes Entzug, während dessen sie ihren Alkoholkonsum in Eigenregie zu kontrollieren versuchte, brachte keinen Erfolg. „Außerdem ist das lebensgefährlich“, sagt Eveline Stronk, „das wusste ich zu diesem Zeitpunkt aber noch nicht. Irgendwann war der Punkt erreicht, an dem ich mir Hilfe suchte.“ Sie wandte sich an die Ärztin ihres Vertrauens.

Die klärte sie auf über die Alkoholkrankheit, die seit 1968 als solche in Deutschland anerkannt ist. Sie informierte sie über die Möglichkeiten der Therapie, die bei im Berufsleben Stehenden von der Rentenversicherung getragen wird. Zehn Tage lang ging Stronk ins Krankenhaus zur stationären Entgiftung. Dort bekam sie Tabletten, zwölf Stück am Tag, ein Mittel gegen die Entzugserscheinungen, die den Betroffenen das Leben zur Hölle machen können. Wer die Medikamente falsch nimmt, wird davon schnell abhängig, daher war die kontrollierte, unter Aufsicht von Ärzten verordnete Entgiftung „die beste Entscheidung für mich“.

Nach dem zehntägigen Krankenhausaufenthalt folgte die Therapie bei der Caritas-Fachambulanz, die in der Regel zwischen einem und eineinhalb Jahren dauert. Eveline Stronks Wunsch war es, die Therapie ambulant zu versuchen. Damit man sieht, ob man im Alltag ohne Alkohol zu recht kommt. Sie sagt: „Ich wollte im kalten Wasser das Schwimmen lernen.“

Natürlich war das anfangs eine große Belastung. Das Wissen, nun ohne Alkohol zu leben. „Ich habe mir das als großen Berg vorgestellt, den ich irgendwie überwinden muss.“ Von Tag zu Tag fühlte sie sich aber besser,

selbstbewusster, bereiter für das Leben ohne Bier und Wein.

Auch alkoholfreies Bier ist tabu

Einzelstunden und Gruppengespräche halfen ihr dabei, die Finger vom Alkohol zu lassen. Auch Naschereien wie ein Mon Chéri sind tabu, alkoholfreies Bier? „Sowieso nicht“, sagt sie. Dem Kopf würde vorgegaukelt, das sei Alkohol. Die Gefahr, wieder zu einem normalen Bier zu greifen, wäre zu groß.

Wenn Eveline Stronk Essen geht, versichert sie sich, dass in der Soße auch kein Alkohol ist. Ihr Leben verläuft wieder in geordneten Bahnen, sie hat die Ausbildung zur freiwilligen Suchtkrankenhelferin erfolgreich absolviert. Menschen, die Alkoholprobleme haben, können sich mittlerweile Rat bei ihr einholen. „Alkoholkrank zu sein ist keine Charakterschwäche“, sagt Eveline Stronk.

Aber eine Krankheit, die es zu bekämpfen gilt. Sie beschreibt es so: „Die Sucht ist wie ein Klotz am Bein. Ich habe den Klotz abgestreift.“

Im Landkreis gibt es elf Selbsthilfegruppen des Kreuzbunds, die sich regelmäßig treffen. Die Dunkelziffer der Alkoholabhängigen ist laut Stronk groß. „Man geht davon aus, dass fünf bis zehn Prozent der Angestellten einer Firma Alkoholprobleme haben“, sagt sie. Denn Alkohol ist in der Gesellschaft anerkannt, getrunken wird bei jedem Anlass. „Jeder kennt einen anderen, der aus der eigenen Perspektive zu viel trinkt.“

Ihr Ratschlag: Immer wieder darauf hinzuweisen. Den Entschluss, weniger zu trinken oder sich Hilfe zu holen, müsse sowieso jeder persönlich fassen. „Mir geht es wieder gut“, sagt Eveline Stronk. Das Leben ohne Alkohol ist schließlich das einfachere.

Kilian Pfeiffer
Berchtesgadener Anzeiger
am 18. Mai 2017

Termine und Seminare

Datum	Veranstaltung/Thema	Ort
September 2017		
08.09.–10.09.	Bundesseminar: Seminar für Junge im Kreuzbund – "MOVE – Motivierende Gesprächsführung"	Köln
15.09.–17.09.	Männerseminar: Meine Mutter und ich	Armstorf
29.09.–01.10.	Wo steh ich im Leben/Wo im Kreuzbund?	Pallotti-Haus, Freising
Oktober 2017		
07.10.	WTB 05 Gesprächsführung	Neuperlach
13.10.–15.10.	Bundesseminar: "Leben lernen – unterschiedliche Suchtformen und Lebenswelten"	Osnabrück
27.10.–29.10.	Warum sage ich ja, wenn ich nein meine?	Pallotti-Haus, Freising
November 2017		
10.11.–12.11.	Federn lassen und dennoch schweben	Armstorf
10.11.–12.11.	Bundesseminar: Seminar für Angehörige im Kreuzbund – "Schuld(-gefühle) und Versöhnungsprozesse"	Bamberg
18.11.	Aspekte der Sucht	Neuperlach
Dezember 2017		
01.12.–03.12.	Besinnungswochenende	Pallotti-Haus, Freising
Vorschau 2018		
03.02.2018	Neujahrsempfang	Kolbermoor, Mareissaal
02.06.2018	Mitgliederversammlung	Kolbermoor, Mareissaal
26.–28.10.2018	Gruppenleitertagung	Pallotti-Haus, Freising
<p>Nähere Informationen bitten wir dem Seminar- und Weiterbildungsprogramm zu entnehmen oder unter www.kreuzbund-muenchen.de</p> <p>Bundesseminare werden direkt in der Bundesgeschäftsstelle in Hamm angemeldet Bitte Anmeldeformulare aus „Weggefährte“ benutzen!</p>		

Wir gedenken ...



Georg Kneidl

* 2.5.1952
† 30.3.2017

Die Kreuzbundgruppe Traunstein 2 trauert um ihr langjähriges Mitglied Georg Kneidl. Er hinterlässt nach über 20 Jahren in der Gruppe eine große Lücke



Rita Pichler

* 20.3.1973
† 22.6.2017

Unfassbar für uns alle verstarb völlig unerwartet, nach kurzer Krankheit, unser Gruppenmitglied Rita Pichler.

Wir vermissen dich!

Kreuzbundgruppe
Freilassing St. Rupert



Inge Tröster

* 25.11.1938
† 25.1.2017

Die Kreuzbundgruppe München Blütenburg trauert um ihr langjähriges Mitglied Inge Tröster, die 38 Jahre ihres Lebens dem Kreuzbund angehörte.

Gute Gründe: Warum bin ich Kreuzbund-Mitglied geworden?



Franz E. Kellermann
Diözesanvorsitzender

„Ich hatte nach dem Ende meiner Therapie große Angst vor einem Rückfall. Ich bin Mitglied geworden, weil ich das gute Gefühl hatte, dass mich meine Gruppe dann auffangen und mir helfen wird“.



Sonja Egger
Geschäftsführerin

„Für mich war und ist die Kreuzbundmitgliedschaft eine Selbstverständlichkeit. Es war damals eine Auszeichnung, als ich nach einigen Monaten der Abstinenz Kreuzbundmitglied werden durfte und sie bedeutet heute für mich nach wie vor Sicherheit.“



Reinhard Pribyl
Stellvertretender Diözesanvorsitzender

„Meine Anfangszeit war sehr holprig, aber die Kreuzbund-Gruppe hat mich immer aufgefangen und unterstützt, bis ich es endlich auch geschafft hatte. Ohne Hilfe der Gruppe hätte ich das nie erreicht. Das schafft Verbundenheit und die hält nun schon über 30 Jahre“.



Monika Fink
stellvertretende Geschäftsführerin

„Ich bin Kreuzbund-Mitglied, weil ich bei den Menschen in meiner Gruppe von Anfang an das Gefühl hatte, mit ihrer Hilfe kann ich trocken bleiben – das ist mein Ziel und ich will dazugehören.“