

Kreativprojekt

# SUCHT DAMALS & LEBEN IM HIER UND JETZT

Kreuzbund DV Würzburg e.V.



# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

1 Steil bergab	Seite 4
2 Es geht bergauf	Seite 5
3 Als nichts mehr rund lief	Seite 6
4 Gefangen im Alkohol	Seite 8
5 Mein Lebensweg	Seite 11
6 Gemeinsam sind wir stark...	Seite 12
7 Damals und heute	Seite 14
8 Schatten und Licht	Seite 16
9 Am Abgrund	Seite 18
10 Sucht-Vergangenheit/ Freiheit-Gegenwart	Seite 20
11 Unser Weg aus der Sucht	Seite 22
12 Lebenslinie	Seite 25
13 Medaillenbaum oder wie entscheidest du dich?	Seite 26
14 Nein? oder Nein! Das ist hier die Frage	Seite 28
15 Der Tunnel	Seite 30
16 Meine kleine Welt	Seite 32
17 Mein Leben - Auf dem Punkt	Seite 34

## Vorwort Angehörige

18 Die Wand	Seite 37
19 Wieso, weshalb, warum?	Seite 38
20 Es ist alles nur in deinem Kopf	Seite 40
21 Ohne Worte	Seite 42
22 Schweigen...Der falsche Weg	Seite 43
23 Das sind Wir...	Seite 44
24 Das gebrochene Herz	Seite 46
Übersicht Selbsthilfegruppen	Seite 48
Danke!	Seite 51

*Triggerwarnung:* In diesem Buch sind Trigger enthalten, also Auslöser schwieriger Gefühle, Erinnerungen oder Flashbacks. Die Texte und Bilder enthalten Gefühle und Emotionen in Bezug auf Suchtkrankheiten. Bei manchen Menschen können diese Themen negative Reaktionen auslösen. Bitte sei achtsam, wenn das bei dir der Fall ist.

# Vorwort

Lieber Leser, liebe Leserinnen, liebe Weggefährten  
In dieser Broschüre geht es um Suchtkranke Menschen und deren Angehörige.

In unserer heutigen Gesellschaft steht nicht der Mensch im Vordergrund, sondern es zählt die Leistung, die er vollbringt. Durch Stress, Überforderung, Ausbeutung, gelangen Menschen somit an ihre psychischen wie physischen Grenzen. Diese Ursachen können bereits Auslöser für eine Abhängigkeitserkrankung sein. Jedoch gibt es auch noch andere Gründe für eine Suchterkrankung. Arbeitslosigkeit, Langeweile, Angst vor dem allein sein, Angst nicht mehr gebraucht zu werden, weil z.B. ein neuer Lebensabschnitt/Ruhestand beginnt oder die Kinder das Elternhaus verlassen und eigene Wege gehen. Bei Kindern und jungen Erwachsenen können Gruppenzwang, Mobbing, Angst vor Ausgrenzung oder einfach nur die Neugierde auf „verbotene“ Stoffe den Weg in die Sucht bahnen. Durch die Pandemie sind unter anderem die Zahlen bei Glücksspiel und Spielsucht (eintauchen in virtuelle Welten) enorm angestiegen.

Was wollen all diese Menschen mit ihrem Suchtmittel oder ihrer Suchtvariante erreichen?

Um dem „Alltagsstress“ zu entfliehen und den Tag genussvoll ausklingen zu lassen, gönnen sie sich das

eine oder andere Gläschen. Abschalten! Ruhe und Entspannung. Glücklich sein! Frei sein von aller Last! Eintauchen in eine andere Welt. Anerkennung! Der innere Drang der Beste, der Stärkste, die Nummer eins (the First/the Winner) zu sein, steht vor allem bei Jugendlichen und jüngeren Erwachsenen im Vordergrund. **Jedoch, wenn dieses Verhalten zur täglichen Gewohnheit wird, wenn es ohne „Stoff“ und ohne virtuelle Versionen nicht mehr geht, ist dies gefährlich.**

Es gibt viele Gründe für die Möglichkeit einer Erkrankung, doch der Weg in die Abhängigkeit ist meistens **schleichend** und wird viel zu spät erkannt.

Der Selbsthilfesuchtverband Kreuzbund DV Würzburg rief in diesem Jahr seine Kreuzbundgruppen auf an einem Kreativprojekt teilzunehmen.

## Das Thema: Sucht-Damals /Vergangenheit - Sucht- Heute/ Leben im Hier und Jetzt.

Auf freiwilliger Basis nahmen Weggefährtinnen und Weggefährten an dem Projekt teil. Das Ergebnis, die einfallsreichen Ideen und die Kreativität dieser Arbeiten ist phänomenal. Sinn und Zweck des Themas wurden hier in verschiedenen Darstellungen aufgegriffen und erarbeitet.

Ein altbekanntes Sprichwort besagt: **“Schau vorwärts nie zurück!”**, doch was bedeutet das für unsere Suchtselbsthilfe? Das kleine Wörtchen nie ist hier unpassend. Nie! Never! No go!

## Wir dürfen die Vergangenheit niemals vergessen, doch wir dürfen nicht in ihr verharren!

Leider können wir die Zeit nicht zurückdrehen, jedoch bringen uns Schuld und Scham von einst auf unserem weiteren Lebensweg nicht weiter. Durch unsere Selbsthilfegruppen können wir lernen Probleme zu erkennen, anzusprechen und diese zu bewältigen.

Auf den nachfolgenden Seiten sehen sie Bilder, Objekte, Berichte von Betroffenen sowie von deren Angehörigen. Gedanken, Gefühle, Emotionen, Hoch und Tiefs, die die Menschen durchlebten bzw. durchleben. Keiner weiß was sich wirklich „hinter verschlossenen Türen“ abspielt und welches „Tal der Tränen“ sie durchwandern, dies wurde hier nur ansatzweise dargestellt.

Denn wirklich verstehen können jene Geschichten nur diejenigen, die diese Krankheit hautnah miterlebt haben.

Kerstin Burkert  
Kreuzbund DV Würzburg e.V. | Leitung Kreativprojekt

## Steil bergab

So viele Stufen sie führen hinab,  
ich bemerke es nicht und laufe im Trab,  
Schritt für Schritt gehe ich nun hinunter,  
in die Finsternis, oben war Alles bunter.  
Ich steige und steige, werde müde und schlapp,  
doch irgendwie, zieht es mich weiter bergab.  
Mein Blick nur kurz nach oben schaut,  
den Weg dorthin, hab ich mir verbaut.  
Ich rutsche und falle und komme nicht auf,  
denn eigentlich wollte ich doch hinauf.  
Falle weiter und weiter, bleibe einfach nicht stehen,  
bin kraftlos und matt und kann nicht mehr gehen.  
Die Treppe scheint für mich endlos zu sein,  
ich fühle mich winzig, bin hilflos, allein.  
Kann kaum noch atmen, kann fast nichts mehr sehen.  
Wie lange soll dies noch so weitergehen?

Reim von Kerstin Burkert/ Kreuzbund DV Würzburg e.V.

## Es geht bergauf

Ich liege am Abgrund, bin völlig zerstört,  
doch von oben eine Stimme sie hat mich erhört.  
Im düsteren Licht eine Wendeltreppe,  
ich raffe mich auf, mich zur ersten Stufe hin schleppe.  
Kriechend auf Knien geht es langsam voran,  
ich bemühe mich, so gut ich nur kann.  
Mein schmerzender Körper hält mich zurück,  
doch ich will nach oben und versuche weiter mein Glück.  
Ich will nicht zurück in das dunkle Verlies,  
dort fühlte ich mich einsam, trist müde und mies.  
Ich taste mich Stufe für Stufe voran,  
ich spür ein Geländer und halte mich an.  
So langsam schaff ich es aufzustehen,  
und auf meinen zitterigen Beinen zu gehen.  
Ich schaue zurück in die tiefe Schlucht,  
so vieles hatte ich doch schon versucht.  
Ich möchte nicht mehr in das finstere Loch,  
ich hänge an meinem Leben noch.  
Heute laufe ich zügig die Treppen hinauf,  
das Licht wird nun bunter, denn es geht bergauf.

Reim von Kerstin Burkert/ Kreuzbund DV Würzburg e.V.



# Als nichts mehr rund lief

## Linkes Bild

**1** Am Anfang: ein freundlicher Smiley lädt ein mir den Weg zum Glück zu zeigen und bittet einzutreten.

**2** Es ist kein Weg, sondern eine Treppe, die kontinuierlich nach unten geht.

**3** Auf halber Strecke empfängt mich erneut ein Smiley, nicht mehr ganz so freundlich, denn er hat schon Hörner auf dem Kopf. Er sagt mir wo es weiter geht. Ich sehe es noch durch eine rosarote Brille. Doch am Ende des Weges zum Glück: Die Treppe ist mittlerweile schon dunkelrot bis schwarz. Hier wartet der TEUFEL ALKOHOL schon auf mich.

**4** Abendspaziergänge, besser gesagt Nachtwanderungen wurden unternommen. Sie fanden über die ganze Nacht verteilt statt (23:45, 0:30, 2:09, 4:17 Uhr) und hatten alle dasselbe Ziel: DIE TANKE, denn dort gab es Stoff rund um die Uhr.

**5** Beim Einkaufen schämte man sich, wenn man nur Schnaps kaufte. So wurden zum Schnaps ein Pfund Nudeln, Reis, Butter, etc. gekauft. Oder der Alkohol in Milchsachteln zum Auto transportiert.

**6** Am Anfang: Es reichen 2 Flaschen Sekt für 2 Wochen. Zum Trinken genügte ein kleines Sektglas. Später: Ein Karton Sektflaschen wurde in 4 Stunden leer gesoffen. Dabei war ein Bierglas recht nützlich.

**7** Abends 7 Minuten nach 10 Uhr: Pizza Service liefert eine Pizza klein und 4 Flaschen Wodka. Irgendwann verstand ich, was die Vögel miteinander redeten.

**8** Es kam, was kommen musste: Alkoholkontrolle... Erster Test: 1,74 Promille rot leuchtet, Zweiter Test: 2,74 Promille rot leuchtet, Dritter Test: rot und grün leuchten, Anzeige ERR.

## Rechtes Bild

**9** Jetzt gibt es keinen zwielichtigen Smiley, der mir irgendwelche Wege zeigen muss. Ich habe den 0,00 Promille Weg ausprobiert. Die Treppe geht nur nach oben und dort wartet ein freundlicher Smiley auf mich.

**10** Abendspaziergänge, besser gesagt Nachtwanderungen gibt es nicht mehr. Bei den Zeiten 23:45, 0:30, 2:09, 4:17 Uhr schlafe ich den Schlaf der Gerechten. DIE TANKE kommt auch ohne mich aus.

**11** Die Sektflasche steht im Eck, Spinnweben verzieren sie. Sie wird nicht mehr gebraucht. Dafür gibt es einen wunderbaren Ersatz. Natürlich mit 0,00 % Alkohol.

**12** Auch der Urlaub verläuft anders. Früher war nur der linke Weg machbar. Was heißt hier Hütte? Der Bierzapfhahn war ausschlaggebend. Doch heute ist es gerade andersrum, nur der rechte Weg ist von Bedeutung.

**13** Auch die Vögel sind wieder da, nur diesmal sind sie bunt und ich kann sie nicht mehr verstehen. Trotzdem erfreue ich mich an ihrem Gesang. Den Pizza Service habe ich aus meinem Leben verbannt.

**14** Viele gute Eigenschaften kehren zurück. Das Wichtigste für mich ist ein ZUFRIEDENES Leben.

Schweinfurt 4



# Unser Weg

Nach der Erstinfo, dass ein Kreativprojekt geplant ist, war unser erster Arbeitsschritt, jeder aus der Gruppe soll zu Hause für sich ganz persönlich, teilweise auch mit den Angehörigen, Erinnerungen oder Erfahrungen zu diesem Thema notieren. In der darauffolgenden Gruppenstunde hat man schon gemerkt, dass das kein einfaches Thema ist. Die Frage war jetzt, wie setzen wir es um?

Stundenlange Diskussionen, Ideen, Vorschläge, uns rauchte allen der Kopf. In der Phase dachten schon einige: Das wird nie was. (Ich auch) Dann hat sich der Spruch: „Da muss man erst mal drüber schlafen“ wirklich bewahrheitet. Plötzlich ergab sich Punkt für Punkt und wir hatten jetzt konkrete Vorstellungen.

Wir möchten authentisch unsere Geschichte erzählen. Um das Ganze glaubwürdig zu vermitteln, haben wir (natürlich nur wer das wollte) mit unseren Vornamen gearbeitet. Der Gruppenwunsch war, wenn unsere Objekte in Ausstellung gehen sollten, dann nicht mit unserem Gruppennamen, sondern neutral als „Eine Kreuzbundgruppe“.

Für das DAMALS haben wir das Ereignis herausgearbeitet, das für jeden den Punkt darstellte, dass sich sein Leben ändern muss.

Für das HEUTE: wie lebe ich jetzt.

Das große Ganze hat sich wie ein Puzzle zusammengefügt, wir mussten nichts erfinden, einfach nur die Wahrheit schreiben.

Für die Gruppe war das sehr bewegend. Das DAMALS waren alles unterschiedliche Geschichten, die aber immer zum gleichen Ergebnis führten.

Während der Ausarbeitung merkte man schon, dass es hier großen Redebedarf gab. Natürlich konnten wir zeitlich nicht umfänglich darauf eingehen. Das holen wir jetzt nach Fertigstellung in aller Ruhe nach. Wir sind alle froh das so gut gemeistert zu haben.

Dies ist unsere Geschichte nach einer wahren Begebenheit. Der Weg ist nicht einfach, aber er ist zu schaffen.

DU SCHAFFST ES - das möchten wir dem Betrachter vermitteln

Eine Kreuzbundgruppe

## Damals

**Sebald:** Wiederholt lebensgefährliche, kalte Entzüge. Im allerletzten Moment hatte ich die Erkenntnis: - Alleine schaffe ich das nicht -

**Bruno:** Mehrmaliger Führerscheinentzug, mir drohte eine Gefängnisstrafe

**Wolfgang:** Alkoholkonsum ist ständig gestiegen. Meine Partnerin hat mich verlassen. Dann ist alles noch viel schlimmer geworden.

**A.:** Durch Alkoholkonsum daheim schwer gestürzt und ins Krankenhaus gekommen. Meine Frau drohte mich zu verlassen, wenn ich jetzt nicht endlich was tun würde. Das war die dunkelrote Karte.

**Ein Gruppenbesucher:** Alleinerziehend, jahrelanger Kampf um Kindesunterhalt und Vollzeit beschäftigt. Aus Überforderung und Depressionen hatte ich Einschlaf- und Durchschlafstörungen. Abends habe ich ein Glas Wein getrunken, um abzuschalten und endlich wieder schlafen zu können. Langsam hat sich die Menge gesteigert.

**Helmut:** Schon während der Lehrzeit habe ich immer wieder getrunken und mir nichts dabei gedacht. Bin Schritt für Schritt immer weiter abgerutscht. Führerscheinentzug

**Irmgard:** Partner ist verstorben. Durch Trauer und Einsamkeit, um alles einfach mal vergessen zu können - habe ich getrunken.

**Elke:** Angst und Schuldgefühle, Depressionen - alles durch Alkohol noch verschlimmert.

**G. weiblich:** Mein Leben war ein goldener Käfig, ich war viel alleine und habe heimlich das Trinken angefangen

**Manfred:** Nach langem Alkoholkonsum bin ich krank geworden. Wenn ich so weiter trinke habe ich lt. Arzt nur noch 3 Monate zu leben.

**Udo:** Nach Jahren der Abstinenz aus Leichtsinns wieder getrunken. Ich hatte keine Gruppe mehr besucht, vielleicht wäre es dann nicht so weit gekommen.

**Peter:** Rentenbeginn - aus Einsamkeit und Langeweile habe ich das Trinken angefangen.

**Herta:** Bin schüchtern; habe mich nichts getraut. Mut ange-trunken um locker zu werden, in die Abhängigkeit gerutscht.





# Gemeinsam sind wir stark...

...in guten so wie in schlechten Zeiten.

- 1 Meine Suchtwaage: Das ständige auf und ab. Das Ziel nähert sich. Die Ausgewogenheit ist geschafft.
- 2 Die drei Bees: Bier, Bauch, Belastung, konnte ich nicht mehr (er-)tragen.... meine Lösung.
- 3 Sei gut zu dir  
SEI IMMER LIEB zu dir selbst. KRITISIERE NICHT deine ganz eigene Art, die Dinge zu tun. ENT-SCHULDIGE DICH niemals für deine Träume. SEI VORSICHTIG mit den Worten, die du dir selbst sagst. SEI GEDULDIG mit dir, wenn du Fehler machst. HÖR AUF RATSCHLÄGE, die tief aus deinem Herzen kommen. VERNACHLÄSSIGE NIEMALS das Kind in dir, das spielen und lachen möchte. SEI BEHUTSAM mit dir, wenn du traurig bist.
- 4 Das Leben beginnt dort, wo deine Komfortzone endet.
- 5 Ich sah die Sonne untergehen, aber Dank meiner Familie und den Freunden des Kreuzbundes stehe ich in einem neuen Licht.

- 6 Veränderungen sind am Anfang hart, in der Mitte chaotisch und am Ende wunderbar. Durch meine Sonnen, für gute Ereignisse am Tag, und durch die Montagsgruppe, meine Kinder, habe ich das Leben neu gefunden. Danke an ALLE.
- 7 MUT ist nicht immer brüllend laut. Manchmal ist es die ruhige leise Stimme am Ende des Tages, die sagt: „Morgen versuche ich es wieder“.

- 8 Wenn du glaubst du schaffst es, schaffst du es
- 9 Aus meinem Leben  
Das Leben fängt ja mit Trinken an.  
Seit ich denken kann war mein Leben schön, behütet und unkompliziert. Die Schulzeit hätte leistungsorientiert besser laufen können-

Der Ehrgeiz unterentwickelt, dafür aber Sachen anhänglich, welche mir gefallen haben. Andere machten Musik oder konnten tanzen aber mir genügte passiv dazuzugehören.

Ich denke mit „Wein, Weib und Gesang“ war ich zu dieser Zeit am besten bedient. Es waren schöne Zeiten wenn man auch oft im nachhinein peinliche Bemerkungen zu hören bekam, von Rauschzuständen welche nicht mehr erinnerbar waren. Egal die schö-

nen Momente wurden immer weniger und kürzer. Es überwiegen die Zeiten des sich an nichts erinnern können und des Brummschädels und Unwohlseins. Und trotzdem ging dieser Zustand immer weiter. Ab und zu kamen und immer öfters, Gedanken und Versuche des Aufhören wollens. Aber alles vergebens. Inzwischen verheiratet, Kinder - jetzt heimliches Trinken - WARUM über Jahre - Jahre meines Lebens

Dann kam der Punkt bzw. die Wende d.h. WENDEPUNKT in meinem Trinkerleben, von heute auf morgen! Meine Frau stellte mich vor die Wahl, ich oder sie - sie hätte mich mit den Kindern verlassen. Diese „Androhung“ war der Beginn eines neuen Lebensabschnittes.

- 10 Ohne Alkohol ist meine Sicht auf das Leben klar
- 11 Stell dir immer DREI Fragen: WILL ich das? Will ich DAS? Will ICH das?

Miltenberg 3



# Damals und heute

## Damals...

### Die Flasche

„**Freund und zugleich Feind**“. Wenn unser Pegel stimmte, fühlten wir uns wohl. Sorgen, Ängste und Probleme waren in weite Ferne geraten. Wir fühlten uns „glücklich und frei“. Doch in Wirklichkeit war der Alkohol unser größter Feind, der unbemerkt durch die Hintertür in unser Leben trat.

„**Problemlöser**“ Durch den Alkohol waren unsere Probleme nichtig und klein geworden. Auch wenn dies nur für eine kurze Zeit, ein paar Stunden oder Tage der Fall war.

„**Das tägliche Brot**“ Um das Zittern schon am Morgen in den Griff zu bekommen, begann das erste „Frühstück“ mit einer oder auch zwei Flaschen Bier. Der Alkohol hatte die Macht über die Psyche und unseren Körper übernommen. Ohne ihn konnten wir nicht mehr funktionieren.

„**Seelenröster**“ Kein Mensch - so schien es - weit und breit der unsere Sorgen, Ängste und Probleme verstand. Familie und Freunde zogen sich zurück oder forderten uns auf etwas gegen die Sucht zu tun. „Die Flasche“ war jedoch Balsam für unsere Seele.

„**Lösungsmittel**“ Alkohol löst Familien, Freundschaften, Arbeitsverhältnisse, und auch Bankkonten auf.

„**Zerstörer**“ Der Alkohol zerstörte unseren eigenen Willen. Er zerstörte auch unsere Gesundheit. Bei manchen Betroffenen stand der Tod buchstäblich schon mit einem Fuß in der Tür. Eine Alkoholerkrankung vernichtet aber nicht nur das Leben eines Betroffenen, auch das Leben der Angehörigen wird auf eine harte Probe gestellt. Familien, Freundschaften und Beziehungen werden in Mitleidenschaft gezogen und scheitern.

## Heute ...sehen wir die Welt mit anderen Augen.

Um die Höhen und Tiefen (Baustellen) unseres Alltags/ Lebens zu bewältigen und auch in Zukunft suchtmittelfrei zu leben, brauchen wir einen klaren, kühlen Kopf. Deshalb trinken wir alkoholfreie Getränke, wie Wasser, Kaffee, Tee, Cola, Saft oder Saftschorlen. Durch die Therapie und die Gespräche in unserer Selbsthilfegruppe haben wir gelernt unsere Sorgen, Ängste und Probleme zu erkennen und diese anzusprechen. Es ist keine Schande bei Bedarf auch psychische Hilfe in Anspruch zu nehmen. **Eine Suchterkrankung kann nicht geheilt werden, jedoch bestimmt der Betroffene allein deren Verlauf.**

Kreuzbundgruppe Schweinfurt 5



# Schatten und Licht

## Sucht: Schatten

Es war ein schleichender Prozess. Hier und da mal ein Gläschen zum Abschalten, bei Geburtstagen oder anderen Feierlichkeiten. Ist ja nicht schlimm, „dachte ich“. Doch dann wurde es immer mehr. Ich funktionierte nur noch mit Alkohol, „bildete ich mir ein“. Dass ich aber gar nichts mehr auf die Reihe bekam wurde mir erst später bewusst. Die Zeit war für mich eine sehr dunkle, schwere Zeit und ich bemerkte nicht, was ich meiner Familie mit meiner Abhängigkeit antat. 20 Jahre zog sich das Thema Alkohol wie ein roter Faden durch mein Leben. Eines Tages stand ich morgens auf, mir war schlecht und ich hatte mal wieder einen dicken Kopf. Ab diesem Tag wurde mir schlagartig bewusst, dass mein Leben so wie es jetzt verlief, nicht mehr weitergehen konnte. Schluss mit dem Alkohol, so gehst du vor die Hunde.“ Ich holte mir professionelle Hilfe und schloss mich dem Kreuzbund an. Es begann ein langer steiniger Weg, der oft holprig war. Der Kampf brachte mich an meine physischen wie psychischen Grenzen. Doch dann begann der Weg ins Licht.

## Der Weg ist das Ziel

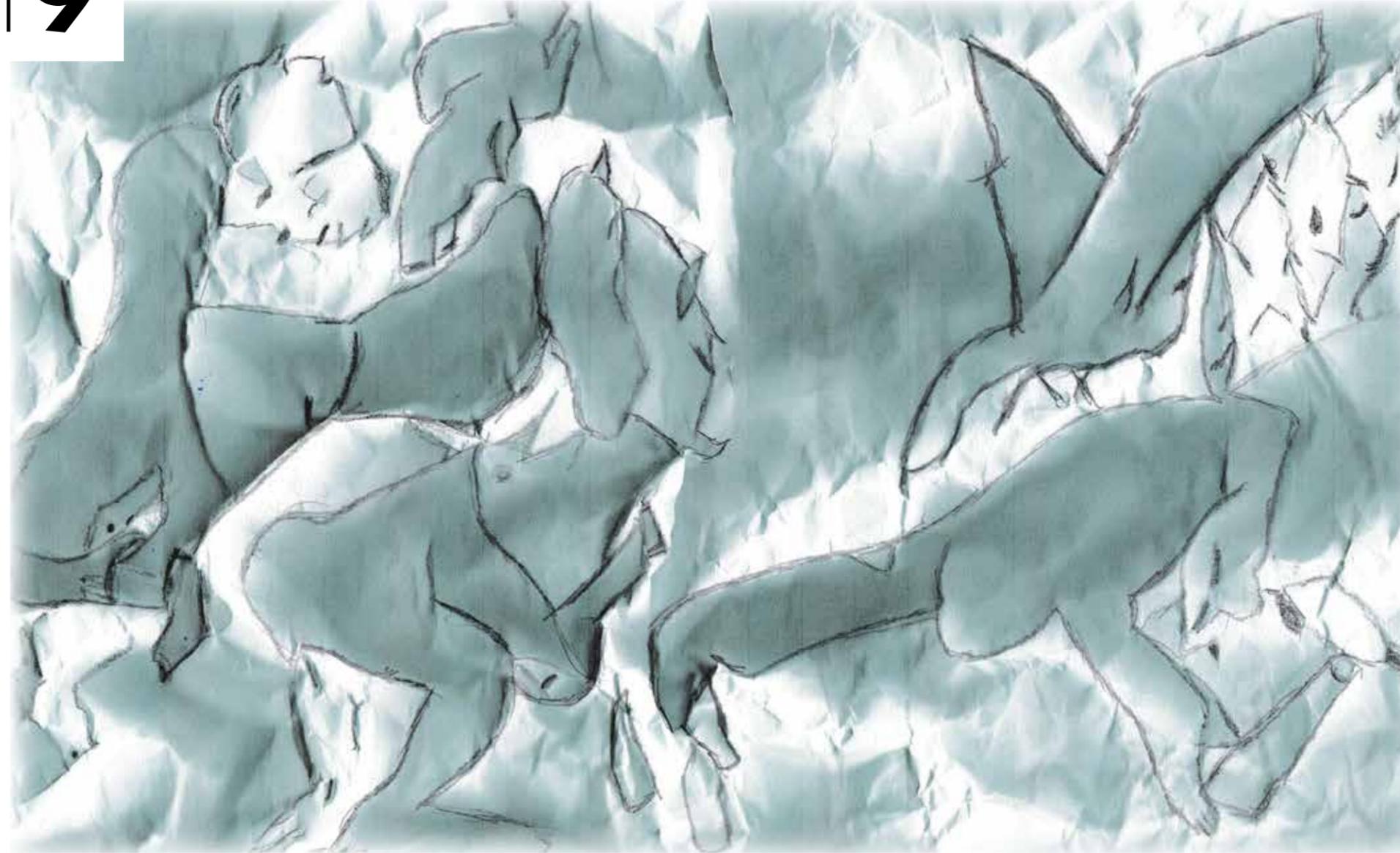
## Abstinenz: Licht

Mein Leben ohne Suchtmittel ist hell und bunt. Es ist lebenswert und es macht Freude alles klarer zu sehen und dennoch ist immer Vorsicht geboten. **Achtsamkeit üben und wachsam sein. Nur nicht leichtsinnig werden.** Es gab in den letzten 24 Jahren Abstinenz viele Höhen und Tiefen in meinem Leben. Aber Alkohol war nie eine Option ihn wieder einzusetzen, dafür ist mir mein Leben viel zu wertvoll. Durch die Unterstützung meines persönlichen Umfelds und meiner Weggefährten, habe ich es geschafft diesen schwierigen, steinigen Weg zu meistern. Heute lebe ich ohne Suchtmittel ein zufriedenes Leben. Ich bin sehr stolz auf mich.

Es ist keine Schande zu fallen, aber es ist eine Schande liegen zu bleiben.

**Hinfallen, Aufstehen Krönchen richten, weiter gehen. Es lohnt sich.**

Eure Weggefährtin Elvira



# Am Abgrund

Auch wenn dieses Bild auf den ersten Blick etwas verwirrend zu sein scheint, zeigt es Menschen am Abgrund. Den Spagat zwischen Leben und Tod.

**Vorne links:** Ein Mensch neigt sich zu Boden. Er krümmt sich vor Schmerz. Es scheint so, als könnte er den Druck, der auf ihm lastet, nicht mehr ertragen. Die Suchterkrankung hat die Macht übernommen und sitzt ihm wie ein Dämon im Nacken. Auch der Teufel zwingt ihn in die Knie.

**Vorne rechts:** Eine Person liegt am Boden. Die letzte Flasche noch in der Hand. Der einzige Freund, sein Hund, wacht über ihn bis zum letzten Atemzug. Auch der „Dämon“ (in Form eines Drachen) zieht sich zurück. Er hat sein Ziel erreicht und begibt sich nun auf die Suche nach neuen Opfern.

**Oben links:** Hier flüchtet jemand. Womöglich ein Angehöriger, der den Ärger die Angst, die Wut, die Sorgen, und den Anblick .... nicht mehr ertragen kann.

**Bild um 90° drehen. Oben:** Eine junge Frau liegt am Boden. Ihre Kinder müssen mit ansehen, wie der Alkohol Stück für Stück, die Mutter und auch die Familie zerstört.

Die hier genannten Beispiele sind lediglich Sichtweisen des Zeichners.

Jeder Betrachter hat die Möglichkeit seiner Fantasie freien Lauf zu lassen und die Menschen, Gestalten und Fabelwesen ganz individuell zu sehen!

Kerstin



## Sucht-Vergangenheit/ Freiheit-Gegenwart

Dunkle Wolken, kahles Holz und Gestrüpp symbolisieren die letzte Phase meiner Abhängigkeit. Schwanken zwischen Verzweiflung und Hoffnung. Viele Stolpersteine behinderten meinen Weg.

Dazwischen gab es auch schöne Momente. Einer davon war die heißersehnte Geburt meiner ersten Enkelin. Und doch, immer wieder ein Auf und Ab, Auf und Ab!

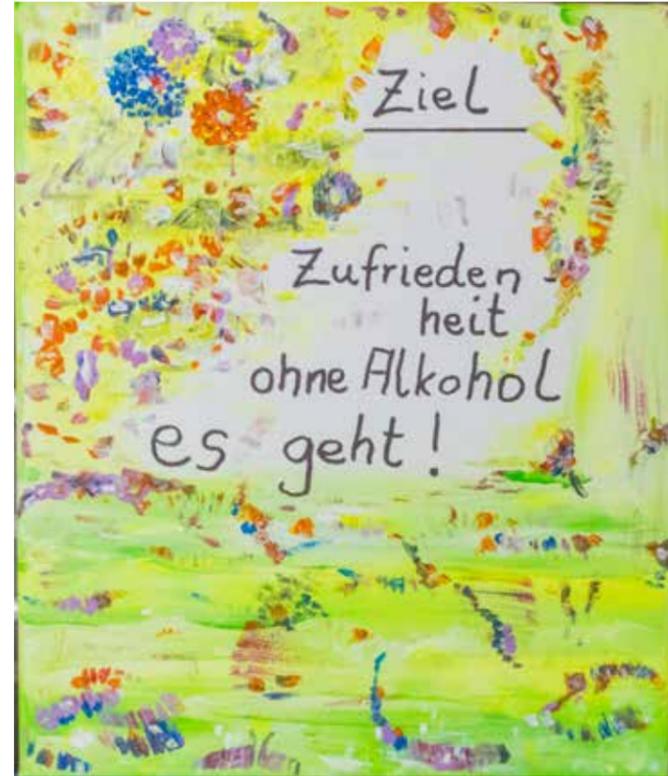
Dann auf einmal ein schroffer, riesengroßer Berg. Mutlosigkeit erfasste mich! Wie soll ich diesen nur bewältigen???

Es war höchste Zeit, endlich **Stopp** zu sagen!! Der erste Schritt war meine Bereitschaft für eine Therapie. Es brauchte viel Zeit und große Anstrengung für eine Veränderung. Oftmals bin ich noch gestolpert, doch niemals gefallen! Denn in mir war ein ganz großer Wille, nie wieder will ich solche Zeiten erleben, in denen ich mich selbst verabscheue!!

Einen entscheidenden Anteil an meiner Genesung hatte der Kreuzbund. Aktives Engagement in der Gruppe und viele gute Seminare, die ich besuchen konnte, halfen bei meiner Veränderung.

Auch heute ist mein Leben nicht rosarot, doch in mir ist Zufriedenheit und Dankbarkeit. **Ich habe gelernt mich selbst wichtig zu nehmen und mich zu lieben, wie ich bin!**

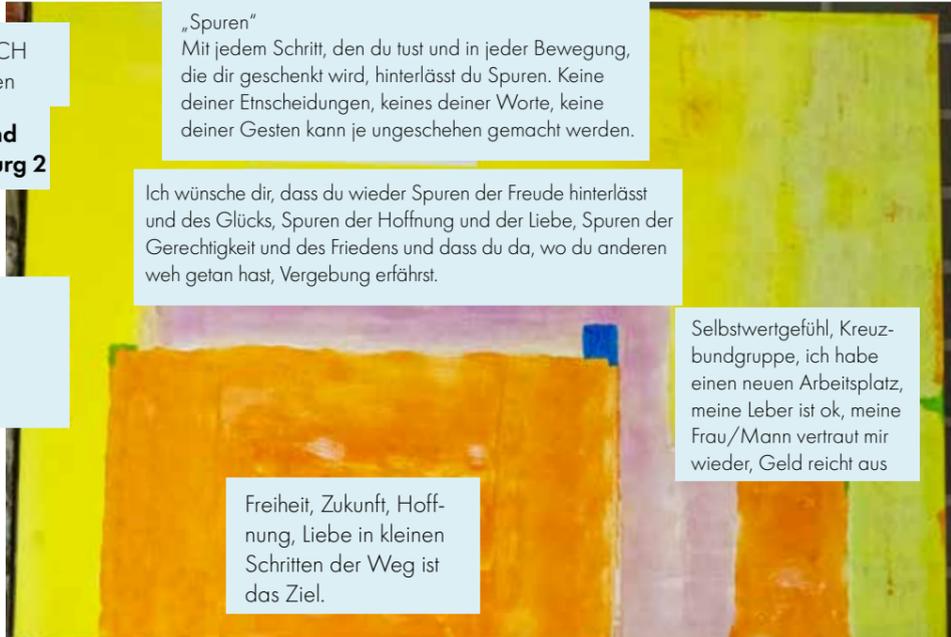
B.K



Ich bin doch nicht abhängig. Der Alkohol lebt mich, er lebt mich nicht, er lebt mich? Verstehe: es geht um DICH!

Was habe ICH zu gewinnen  
**Kreuzbund Aschaffenburg 2**

Einsicht, Erkenntnis, Entscheidung



„Spuren“  
Mit jedem Schritt, den du tust und in jeder Bewegung, die dir geschenkt wird, hinterlässt du Spuren. Keine deiner Entscheidungen, keines deiner Worte, keine deiner Gesten kann je ungeschehen gemacht werden.

Ich wünsche dir, dass du wieder Spuren der Freude hinterlässt und des Glücks, Spuren der Hoffnung und der Liebe, Spuren der Gerechtigkeit und des Friedens und dass du da, wo du anderen weh getan hast, Vergebung erfährst.

Freiheit, Zukunft, Hoffnung, Liebe in kleinen Schritten der Weg ist das Ziel.

Selbstwertgefühl, Kreuzbundgruppe, ich habe einen neuen Arbeitsplatz, meine Leber ist ok, meine Frau/Mann vertraut mir wieder, Geld reicht aus



Zerissenes Hochzeitsfoto, weinende Kinder, Autounfall, Gesundheit, Gefängnis, Kinderentzug, Psychatrie



meine Kinder haben keine Angst mehr vor mir, ich lebe selbstbestimmend.

ich kann die Blumen wieder wahrnehmen

# zu 11 | Unser Weg aus der Sucht

Am Anfang ist es die Leichtigkeit, das Wohlbefinden, die „Stärke“, die Unbeschwertheit, die durch den Alkoholkonsum herbeigeführt wurde. Irgendwann wurden wir vom Alkohol so benebelt, dass wir nach all den Hochgefühlen in ein tiefes Loch fielen, wo nur noch Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Selbstmitleid und Verzweiflung herrschte. Der Alkohol hatte unseren Geist und Körper in Besitz genommen. Er beherrschte uns und unseren Tagesablauf. Irgendwann kam der Tag an jenem wir vor einer schwierigen Entscheidung standen. Entweder bestimmen wir selbst über unser Leben oder der Alkohol nimmt unser Leben von nun an in die Hand und treibt uns somit weiter in den Abgrund. ...

Während unserer „nassen Zeit“ ging so viel zu Bruch und wir standen bzw. stehen vor einem riesigen Scherbenhaufen. Diesen zu bewältigen/abzuarbeiten ist eine große Herausforderung und bringt uns zum Teil auch heute noch an unsere psychischen wie physischen Grenzen. Die Zeit, die wir wie hinter einem Gitter verbrachten, soll der Vergangenheit angehören. Auch die Dornen, die sich schmerzhaft in unsere Seelen bohrten und ihre Narben hinterließen. Wir mussten die Krankheit stoppen und nicht mehr weiter voranschreiten lassen.

Wir packen es an! „Ohne“ Suchtmittel und bei klarem Verstand ist das Leben schwierig doch auch wunderschön. Die Frage, welche sich für uns stellt, lautet: „Was gewinne ich, wenn ich dem Alkohol den Kampf ansage?“

Durch unsere wiedergewonnene Lebensfreude und unser Selbstbewusstsein bestimmen wir im **Hier und Jetzt** unseren Tagesablauf. Auch das Vertrauen in uns und in Andere kam Stück für Stück zurück. Wir können wieder lachen und glücklich sein. Wir können wieder lieben und erhalten diese Liebe auch wieder zurück. All dies mussten wir uns jedoch hart erkämpfen. Jeden Tag aufs Neue. Schritt für Schritt. Nur so funktioniert das wahre Leben. **Bleibe bei DIR und gehe DEINEN eigenen WEG.** Der Weg war lang, der Weg war schmal und er war steinig. Doch jede noch so kleine Hürde/ Herausforderung hat sich gelohnt und wir sind dadurch stärker denn je..... **Heute leben wir zufrieden abstinent.**

Doch bedenke das Leben geht nicht immer bergauf und an manchen Tagen ziehen dunkle Gewitterwolken (Rückschläge) in unser Leben und verursachen „Schäden“. **Doch daran darf man nicht verzagen, nur nicht liegen bleiben, sondern**

**aufstehen und weiter gehen.** Ein Rückfall ist kein Untergang. Er bedeutet achtsamer sein, Vorboten/Anzeigen beim nächsten Mal eher zu erkennen diese zu beachten, Hilfe zulassen und annehmen.

Unsere Hilfe lautet: **KREUZBUND GRUPPE ASCHAFFEBURG 2**

Wir sind füreinander da und geben uns Kraft und Halt. Keiner ist alleine, wir sitzen alle im gleichen Boot. Das Schönste ist, wenn wir uns bewusst werden und sagen können: „Ich liebe mich wieder selbst“.

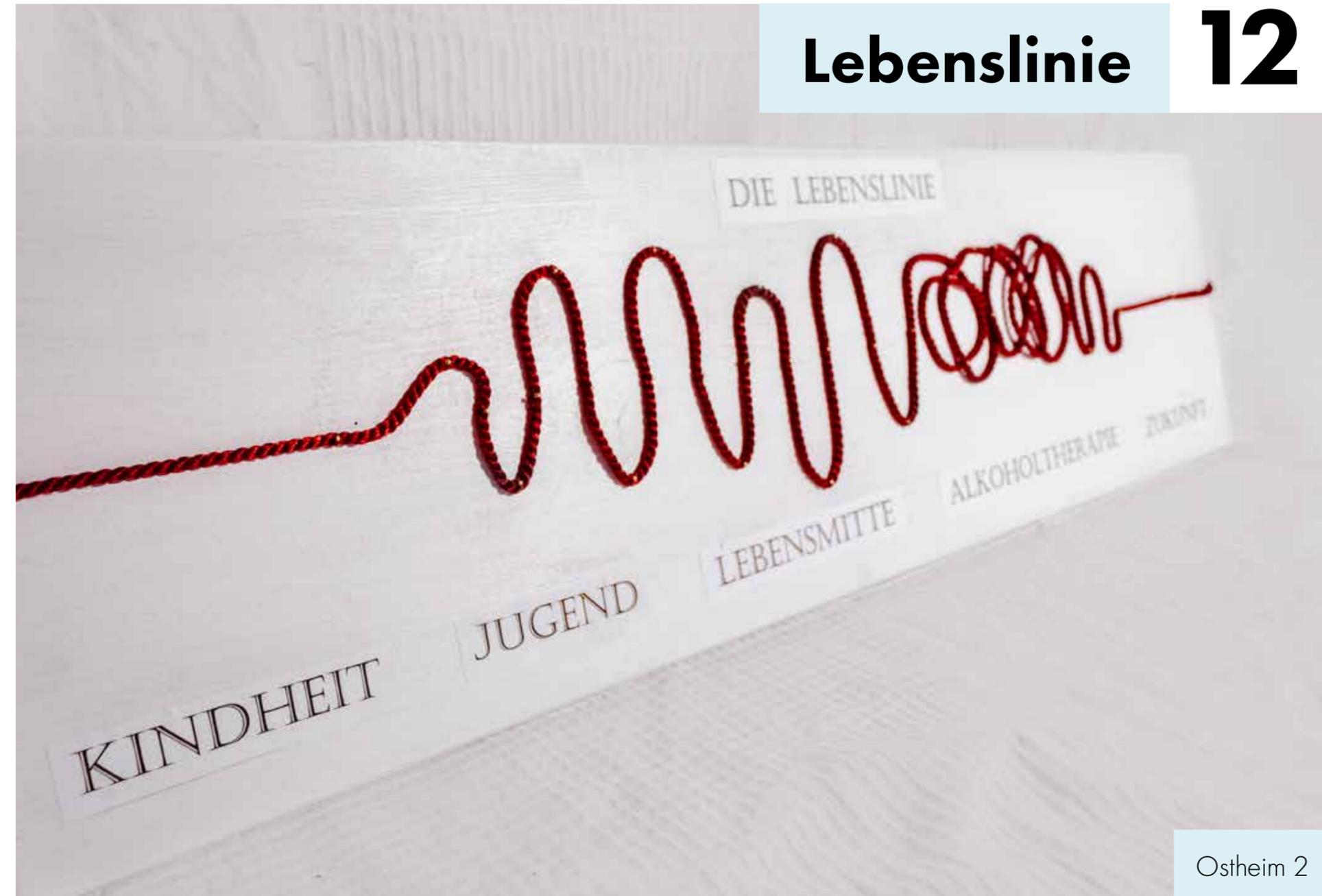
Unsere Collage stellt diese Geschichte sinnbildlich dar. Vielen Dank an alle, die dabei mitgewirkt haben. Ein großes Lob möchte ich unserem Jürgen aussprechen, der mit seiner Kreativität und seinen Bildern unserem Projekt einen besonderen Glanz verliehen hat.

Eure Edith

Aschaffenburg 2

## Lebenslinie

# 12



Ostheim 2



## Medaillenbaum oder wie entscheidest du dich?



Wir überlegten wie wir das Thema „früher und heute“ angehen wollten. In einem Brainstorming sammelten wir Gedanken, Gefühle und Bilder zu früher (mit Suchtmittel) und heute (ohne). Hier ein paar Beispiele:

früher: Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Kopfweg, Beschaffungsdrang, Stress, Schuldgefühle, Ausweglosigkeit, Sackgasse, Abgrund, Absturz.....

heute: Freiheit, Ruhe, Lebensfreude, Zuversicht, Partnerschaft, Stolz, Zufriedenheit, Sonne, blühende Pflanzen ....

Fazit: zwei verschiedene Leben oder wie eine Teilnehmerin sagte: wie zwei Seiten einer Medaille - und das war unser Stichwort. Wer teilnehmen wollte, gestaltete seine „Medaille“ und hängte sie an einen Baum.

Es ist uns natürlich klar, dass früher nicht ALLES schlecht und heute nicht ALLES gut ist, aber heute können wir frei entscheiden und mit Problemen besser umgehen. Durch das Projekt hat sich jeder von uns auf eine andere Weise mit seinem Leben befasst und es gab gute Gespräche dabei.

Wir werden unseren Medaillenbaum im Gruppenraum stehen lassen und jedes neue Gruppenmitglied darf seine persönliche Medaille noch gestalten.



## Nein? oder Nein! Das ist hier die Frage

Wer kennt es nicht. Das Große und doch so unscheinbare „Nein“? Was bedeutet ein Nein für uns und unsere Krankheit, für unsere Zukunft?

Nein sagen, signalisiert wir verweigern. Nein sagen heißt aber auch uns und andere schützen. Vor Krankheit, Gefahr, Überforderung, Fremdbestimmung, Ausbeutung usw. Nein sagen, heißt ich will nicht, ich kann nicht. Lass das...Jetzt nicht. Doch häufig nimmt unser Gegenüber unsere Aussage nicht ernst, bzw. wir stehen uns selbst im Weg. WARUM?

So manches „Nein“, sprechen wir nicht einmal aus. Es befindet sich nur in unseren Gedanken. Aus Angst vor Konfrontation und Konsequenzen. Angst vor Ablehnung, Angst vor Ausgrenzung, Angst vor dem Ungewissen. Mimik, Gestik, Tonfall, Körperhaltung, und unsere innere Lebenseinstellung spielen bei einer Aussage eine große Rolle.

**Durch die Sucht wurde unser Selbstwertgefühl geschwächt. Stück für Stück wurde es buchstäblich vernichtet. Dadurch fühlten wir uns nichtig und klein.**

Wir waren der Meinung, wir hätten den Kampf bereits verloren und somit beugten wir uns der Sucht. Ein kleines, leises, fast

lebloses Nein ist daher eher kontraproduktiv. Denn durch unsere zögerliche Aussage und unsere negative Denkweise stehen wir uns selbst im Weg und der Weg in ein suchtmittelfreies Leben wird unnötig erschwert. Auch Worte wie eigentlich, aber, ich sollte, ich müsste, ich könnte, morgen hör ich auf...bringen uns nicht weiter. Um einen Weg aus einer Abhängigkeit zu erlangen, muss ein Nein zum Suchtmittel jedoch mit einem klarem Ausrufezeichen in unser Leben treten. Denn wenn wir die Veränderung wagen und ein eindeutiges Ziel vor Augen haben, gelangen wir auch ans Ziel.

Manch einer von uns sagt allerdings auch ein **Nein!** zum Leben und ein **JA!** zur Abhängigkeit, weil der Weg in ein abstinentes Leben viele Hürden und Hindernisse mit sich bringt und die Angst vor dem Ungewissen überwiegt.

Jeder Suchtkranke hat es in seiner Hand, ob ein „**Nein?**“ oder „**Nein!**“ sein weiteres Leben begleitet.

Euer Roland



# Der Tunnel



Manchmal legen wir uns selbst Steine in den Weg und machen unser Leben dadurch schwerer als es in Wirklichkeit ist. Durch Alkohol und Drogen gerieten wir so auf die schiefe Bahn.

**Gebrochenes Herz-** Familie und Freunde wanden sich von uns ab.

**Polizeiauto Erwischt!** - Verkehrskontrolle – Schei...

**Krankenwagen** - Zur rechten Zeit – Glück gehabt „Ich lebe noch!“

Doch wenn wir erst einmal in einem dunklen Tunnel angekommen sind, benötigt es „nur“ ein paar kleine, aber anstrengende Schritte, um das Licht auf der anderen Seite zu erkennen und diesem entgegenzugehen. Jedoch bedenke: Das kleine Wörtchen „nur“ ist hier ein Wort von extremer Bedeutung. **Nur = Erkenntnis-Veränderung-Bewegung-Hilfe annehmen/zulassen.** Der Kreuzbund begleitet uns auf diesem Weg.

**Mountainbiker -Familie - Herz**

Heute genießen wir unsere wiedergewonnene Freiheit und Freizeit und gehen wieder aktiv und mit klarem Verstand und offenen Augen durchs Leben.

Besonderen Dank an unser familiäres Umfeld und all denen die uns auf diesem schwierigen Weg begleitet haben.

Danke an unseren Jungspund (22 J.) - SW5



## Meine kleine Welt

Ich trage eine große Last auf meinem Rücken  
 Mein Schneckenhaus  
 Mein Rückzugsort  
 Mein Versteck  
 Niemand sieht mich  
 Niemand hört mich  
 Wenn es mir besser geht, komme ich womöglich wieder ans Licht.  
 Vielleicht bleibe ich aber auch für immer hier.  
 Mein Untergang  
 Mein Tod?

Oftmals fehlen Suchtkranken sowie deren Angehörigen Mut, Kraft, Stärke, Selbstbewusstsein, um klare Entscheidungen zu fällen. Sie ziehen sich lieber zurück und warten ab was geschieht. Diese Distanz ist nicht immer gut. Durch diesen Rückzug können sich hier unbemerkt Depressionen entwickeln, die die Sucht bzw. die Co-Abhängigkeit verstärken.

Gemeinschaftsarbeit SW 5

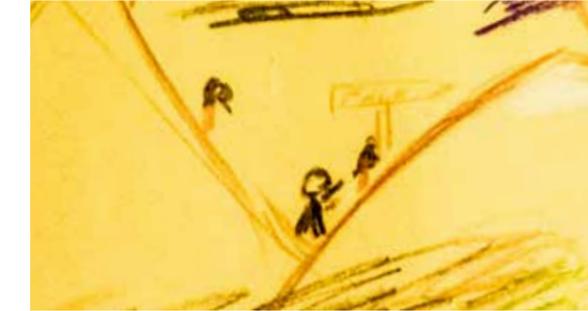


## Mein Leben - Auf den Punkt

Aufgewachsen bin ich im Kirgisistan. In meiner frühen Kindheit führte ich ein glückliches, unbeschwertes Leben.



Mit meinen Eltern waren wir häufig in den Bergen wandern.



Durch eine Entzugstherapie in Bensheim trat langsam wieder die Sonne in mein Leben und es ging stufenweise bergauf.



Doch irgendwann schlich sich die Sucht unbemerkt in mein Leben und stürzte mich in den Abgrund. Dort angekommen gab es für mich nur eine Möglichkeit, um mein Leben zu ändern und den Alkohol zu entkommen.



Mit eisernem Willen und Durchhaltevermögen und der Unterstützung meiner Familie und meiner Kreuzbundgruppe lebe ich nun schon seit 24 Jahren abstinent.



Heute stehe ich allerdings wieder am Abgrund. Doch nicht der Alkohol beherrscht mein Leben, sondern meine Nikotinsucht. Wie damals versuche ich jeden Tag aufzuhören, doch bis heute bin ich zu schwach, um den Absprung zu schaffen.

Euer Weggefährte Josef

Diese Bild war Teil meiner Therapie in Bensheim (Paargespräch)

# Vorwort Angehörige

In den nachfolgenden Bildern und Geschichten geht es um **Angehörige**.

Bei einer Suchterkrankung dreht es sich in erster Linie um den Betroffenen. Angehörige werden zum größten Teil vergessen. Die Aufmerksamkeit, die diese Menschen haben, ist relativ gering. Dabei bewältigen sie die schwierigste Aufgabe. Sie versuchen die Familie, so lange es nur geht zu versorgen und von außen zu schützen. Größtenteils übernehmen sie alle anstehenden Aufgaben und rutschen somit unbemerkt in die Co-Abhängigkeit. Angehörige werden häufig nicht wahrgenommen. Sie fallen nicht auf, sind „unsichtbar“ und dennoch haben diese Menschen viel mehr Probleme als je ein Außenstehender erahnt.

Niemand weiß was sich hinter verschlossenen Türen abspielt. Körperliche Gewalt und Missbrauch sind seit der Pandemie keine Seltenheit. Die Opfer können sich nur schwer aus ihrer Situation befreien, weil die Macht der Betroffenen und die „Ignoranz der Mitwisser“, ihr Leben beherrscht.

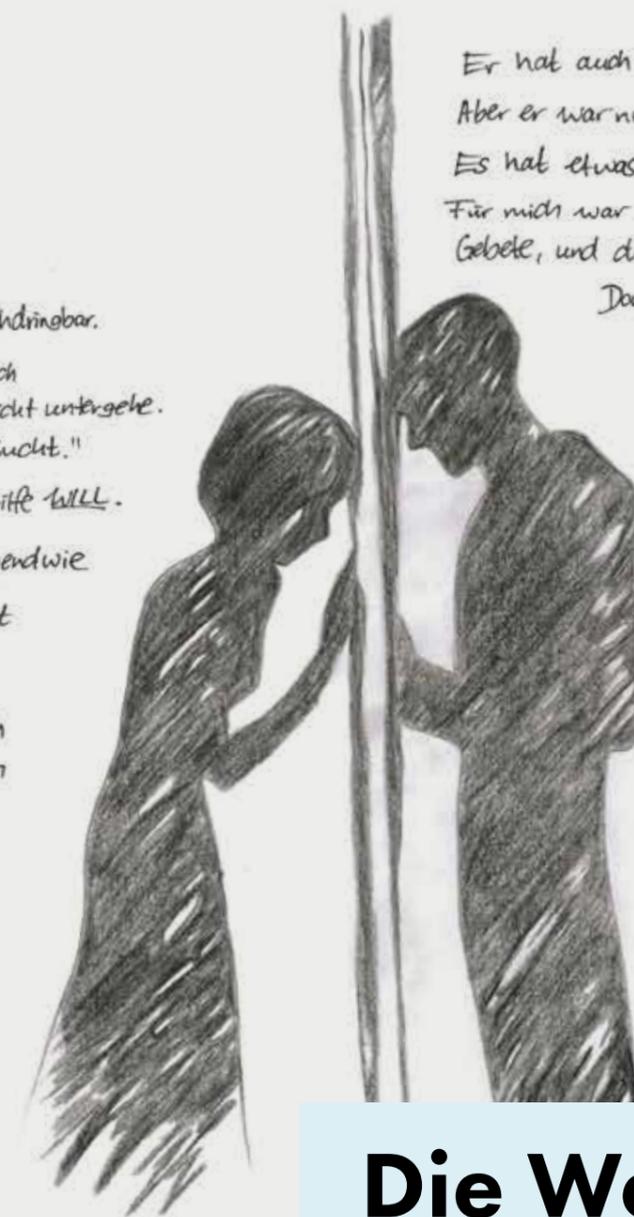
Des Weiteren bestimmen extreme Zukunftsängste ihren Alltag. Da geht es unter anderem um finan-

zielle Probleme. Wenn der Betroffene durch die Erkrankung seine Arbeit verliert oder aus gesundheitlichen Gründen diese nicht mehr ausüben kann. Manchmal räumen Süchtige nach und nach alle Konten ab, ohne, dass der Partner oder die Familie dies bemerkt. Fragen über Fragen türmen sich auf. Soll ich weiter für mich und meine Kinder und unsere Ehe kämpfen? Hilflosigkeit! Wo bekomme ich Hilfe? Wie lange halte ich diesen seelischen Druck noch aus? Machtlos stehen sie der Sucht gegenüber. Da geht es um Lüge oder Wahrheit? Wem kann ich noch vertrauen? Selbstzweifel! Glaube, Religion! Wo ist Gott? Hoffnung und Hoffungslosigkeit, liegen hier eng beieinander. In dieser Ausnahmesituation sind suizidale Gedanken keine Seltenheit.

Besonders Kinder aus diesem sozialen Umfeld sind extrem gefährdet. Laut Statistik wird jedes dritte Kind aus einer suchtbelasteten Familie auch abhängig. Die Szenen, die diese zarten Wesen erleben, brennen sich tief in ihre Gedanken ein und können allein nicht verarbeitet werden. Zum Teil werden die Kinder von den Jugendämtern aus den Familien genommen. Sie „wandern“ von einer Pflegefamilie in die andere. Werden von einer

sozialen Einrichtung in die nächste vermittelt. Der Weg dieser Kinder ist ein harter schwieriger steiniger, fast aussichtsloser Weg. Die psychischen, wie physischen Folgen kennen keine Grenzen und bleiben ein Leben lang haften... Dabei suchen diese verlorenen und vergessenen Seelen nur ein wenig Anerkennung, Liebe, Wärme, Geborgenheit und Trost in einer für sie zerstörten Welt...

Ich bin Angehörige.  
Mein Mann war auf seine eigene Weise tief unten in dem Loch seiner Sucht.  
Die Mauer zwischen uns war schmerzhaft, undurchdringbar.  
Das Einzige was ich selbst tun konnte, war mich um mich selbst zu kümmern, dass ich selbst nicht untergehe.  
Mir zu sagen: „Das ist nicht er. Das ist die Sucht.“  
Und zu beten, dass er daraus kommt, endlich Hilfe WILL.  
Die Gruppe hat mir sehr geholfen damit irgendwie „zu leben“, auch wenn man so ein Leben nicht lebenswert nennen will, zu dieser Zeit.  
Hier hab' ich Menschen kennengelernt, die mich voll verstanden und ehrlich Anteil genommen haben.



Er hat auch gelitten.  
Aber er war noch nicht an dem Punkt angekommen.  
Es hat etwas gedauert. Aber der Punkt kam.  
Für mich war das einfach die Erhörung meiner Gebete, und die unser Familien und Freunde.  
Dafür werde ich Gott immer dankbar sein!

Jesus Christus sagt:  
„Was bei Menschen unmöglich ist,  
das ist bei Gott möglich.“

-nach Matthäus 19,26

Es gibt Hoffnung!

## Die Wand

Rebecca, 24 Jahre



# Wieso, weshalb, warum?

Ja, wieso, weshalb, warum? Das habe ich mich oft gefragt als ich auf „Ursachenforschung“ für die Alkoholabhängigkeit meines Mannes ging. Da Alkohol in unserer Familie nie ein Thema war, war mir lange Zeit die Problematik nicht bekannt. Als ich meinen Mann in Würzburg kennenlernte, war ich über beide Ohren in ihn verliebt und sah alles durch eine rosarote Brille. Zwar bemerkte ich bald, dass er für meine Begriffe und aus meinen familiären Erfahrungen „etwas zu viel“ über den Durst trank, was auch noch als Mitglied in einer Studentenverbindung gefördert wurde. Zutiefst verabscheute ich das Zelebrieren des sogenannten „Salamanders“, wo ein Maßkrug Bier nach bestimmten Ritualen in kürzester Zeit geleert werden musste, aber noch wagte ich keine Diskussion darüber, (... wie mir dieses Verhalten zuwider war). Erst nach unserer Heirat und dem Umzug nach Schweinfurt erkannte ich, dass mein Mann, ein liebevoller Vater und zunächst fürsorglicher Ehemann, so langsam in die Alkoholabhängigkeit abrutschte und sich dadurch sein Charakter negativ veränderte. Zwar nie gewalttätig, aber es kam mir so vor, als würde sich eine „innere Wand“ zwischen uns aufbauen. Hilfe und Ratschläge bekam ich weder von meinen Eltern noch von vermeintlich guten Freunden. Ich bekam zu hören: „Wo ist dein Problem, es ist doch ganz normal, dass Männer sich gerne etwas hinter die Binde kippen!“ Bei meiner Ursachenforschung fand ich he-

raus, dass mein Schwiegervater in spe (gefallen im 2. Weltkrieg) gewaltige Alkoholprobleme hatte. Nun erhoffte ich mir Unterstützung beim Hausarzt meines Mannes, was nur schriftlich möglich war, da mein Ehemann mir verbot Kontakt zum Arzt aufzunehmen. Nun war plötzlich klar, woher die schlechten Leberwerte stammten. Doch auch die mahnenden Worte von Dr. ... stießen bei meinem Mann auf taube Ohren. Letztendlich versuchte ich über einen Rechtsanwalt - mit Androhung einer Scheidung - meinen Mann zu einer Therapie zu bewegen. Aber... außer Spesen nichts gewesen. Meine Tochter und mein Sohn, inzwischen Studenten in Freiburg und München, wollten sich nicht mit unseren ehelichen Problemen belasten. „Wir halten uns da raus, es ist euer Anliegen, wir haben genug mit uns selbst zu tun“

Wut, Trauer und Hilflosigkeit nahmen überhand und ich fiel in ein tiefes, schwarzes Loch, wurde fast depressiv und fürchtete den finanziellen Abstieg. Fragen über Fragen kreisten überwiegend nachts in meinem Kopf und raubten mir so manchen Schlaf. Denn auch am Arbeitsplatz meines Mannes blieb die Abhängigkeit nicht verborgen.

Um ehelichen Konflikten aus dem Weg zu gehen, leistete ich immer öfter freiwillige (unbezahlte) Überstunden. Unsere Ehe stand auf der Kippe und mein

Mann war weit davon entfernt seine Lebensweise zu ändern. Mir war klar, so kann es nicht weitergehen. So suchte ich mir eine kleine, bezahlbare Wohnung. Der Gesundheitszustand meines Mannes verschlechterte sich zusehends. Diabetes, Herzleiden, schlechte Leberwerte und auch noch Parkinson. Trotzdem war mir klar, dass ich an mich denken musste, um am Ende nicht der Verlierer zu sein.

**Und dann kam die Wende.** Ein Sprichwort sagt: „Unverhofft kommt oft.“ Ich kann mich noch ganz genau an jenen besagten Tag erinnern, so als wäre es erst gestern gewesen. Unsere Tochter und unser Enkel waren zu Besuch. An diesen Tag setzte sich mein Mann sichtlich „gut alkoholisiert“ ans Steuer, gemeinsam mit unserer Tochter und unserem Enkel fuhr er in die Stadt. Sie wollten mich von der Arbeit abholen. Als ich die Autotür öffnete und meinem Mann in die Augen sah, bemerkte ich sogleich seinen „katastrophalen Zustand“. Auf der Weiterfahrt hatte er „erhebliche“ Schwierigkeiten sein Fahrzeug zu lenken.

**STOPP! HALT!** Wutentbrannt schrie unsere Tochter ihren Vater an. Ihre Mimik, Gestik, Körpersprache und Ausdrucksweise ließen ihre Gedanken und Emotionen in ihr lediglich erahnen. Barsch forderte sie ihren Vater unverzüglich auf: **„Sofort ANHALTEN!!!“** Papa fahr rechts ran, steig aus und schäm dich! Dass du uns und vor allen deinem Enkel so in Gefahr bringst....“ Papas Liebling (Tochter) musste hautnah miterleben, wie es um ihren Vater tatsächlich stand. Scham und Schuldgefühle, entsetzt und

fassungslos zugleich, über die Aussagen und den Anblick der ach so geliebten Tochter schockierten meinen Mann. Dies war der Moment wo es bei ihm „klick“ machte und der sogenannte „Schalter“ umgelegt wurde. Umgehend begann er eine ambulante Therapie. Auch ich holte mir dort Rat und Hilfe. Mit eisernem Willen und kompetenter Unterstützung schaffte er es vom Alkohol loszukommen. Wir beide beschlossen einen Neuanfang zu wagen und unsere Beziehung zu festigen. Doch mein Misstrauen blieb bei mir über Jahre erhalten, denn das Vertrauen in ihn kam nur in kleinen Schritten zurück. Sehr dankbar bin ich meinen Kindern, die mich in dieser schweren Zeit unterstützt haben. Auch bei unserer Selbsthilfegruppe des Kreuzbundes möchte ich mich hiermit ausdrücklich bedanken.

P.S.: Meinem Mann und mir ist der Neuanfang gelungen und wir hatten noch viele Jahre eine wunderschöne, harmonische Zeit. Mein Mann wurde nie wieder rückfällig, was ich auch nicht akzeptiert hätte.

**Ich bin der Meinung, dass ein Rückfall zu einer Alkoholabhängigkeit nicht! dazugehört.** Gut... es kann passieren, aber die Aussage „gehört dazu“ klingt für mich fast wie eine Aufforderung, (Freifahrtschein) und die ist meiner Meinung nach unpassend! Denn den Schmerz, das Leid (seelischen Verletzungen) die Sorgen, die Angst, die Wut, der Scham, die Hoffnung und Hoffnungslosigkeit der Angehörigen werden bei einem Rückfall nicht beachtet (totgeschwiegen).





Seit der Pandemie ist die Zahl von häuslicher Gewalt und sexuellen Übergriffen stark angestiegen. Das Schweigen von Familienangehörigen, „Freunden“, Bekannten oder Nachbarn macht diese passiv mitverantwortlich, denn sie schützen den Täter und nicht das Opfer.

Kerstin



# Das sind Wir...

Wir haben gelernt zu **Lügen** anstatt die **Wahrheit** zu sagen. **Vertrauen** ist ein Fremdwort, dafür kennen wir **Misstrauen** nur zu gut. Wir geben mehr als wir zurückbekommen. Wir kennen Drogen als **Problemlösung** Nummer 1....

**Ein Drittel** von uns leidet später **unter Depressionen, Ängsten oder Persönlichkeitsstörungen. Ein Drittel** von uns leidet später ebenfalls an einer **Suchtkrankheit. Und ein Drittel** schafft es ohne gravierende Folgen zu einem **gesunden Erwachsenen** heranzuwachsen

**WIR** sind Kinder aus Familien mit Suchtproblematik. Auch wenn wir oft vergessen werden, haben wir Ängste und Traumata zu bewältigen. Diese Aussagen sind unsere **Ängste, Erlebnisse, Wünsche** und so vieles mehr.

„Seitdem ich 10 bin wünsche ich mir ein Baby. Meine eigene Familie. Meine „Alte“ kann man vergessen.“

„Papa hat uns im Zimmer eingeschlossen, damit Mama uns nicht hauen kann“

„Wegen den Drogen gibt's nur noch mich und Mama aber wenn sie sich zudröhnt, bin ich ganz allein“

„FAMILIE... Ich weiß nicht was Familie ist...aber mit Lügen kenn ich mich gut aus“

„Manchmal stelle ich mir vor, dass meine Mutter nicht mehr da ist... Ja dann wäre ich allein, aber ich müsste mir keine Sorgen mehr um sie machen. Ich hätte endlich meine Ruhe.“

„Mein Vater hat mich erpresst: Ich sage Mama nichts vom Alkohol und er nichts von meinen Zigaretten“

„Wenn mich mein Papa zum Alkohol einkaufen schickt soll ich immer den kurzen Rock tragen... dann seh ich älter aus“

„Ich muss immer mit meinem Papa einkaufen. Ich soll aufpassen, dass er keinen Alkohol kauft. Auf Mama hört er nicht mehr“

„Ich musste über ein Jahr für mein Handy sparen, als ich es kaufen wollte, war es weg... einfach weg. Meine Mutter hat sich davon Schnaps gekauft“

„Mein Vater konnte beim Spielen nicht mehr die Zahlen lesen, als ich klein war fand ich es witzig. Jetzt verstehe ich es und es macht mich traurig“

„Wenn ich von der Schule nach Hause laufe, weiß ich nicht, ob der Krankenwagen vor der Tür steht oder mein Vater im Garten seinen Rausch ausschläft“

„Ich kann dir nicht vertrauen. Ich vertraue Niemanden. Ich lüge die Leute lieber an, bevor ich sage, wie es mir wirklich geht“

„Eine Welt wo man Alkohol nur kaufen kann, wenn der Arzt JA sagt. Das wäre gut, dann bekommt Papa nie wieder Alkohol.“

„In der Schule lachen ALLE über mich, weil die Polizei ständig vor der Tür steht“

„Ich hoffe, dass ich den Entzug schaffe... Wenn ich es nicht schaffe, ist mein Leben vorbei und ich werde so wie meine Mutter“

„Ein Leben ohne meinen Vater, wäre ein Leben wo ich meine Schule, Ausbildung ohne Sorgen und Angst um ihn machen kann.“

„Mein Vater verspricht meiner Mutter schon zum hundertsten Mal, dass er aufhört. Ich frage mich manchmal wie meine Mutter so dumm sein kann. Selbst mein kleiner Bruder glaubt ihm nicht mehr“

„Was ist, wenn ich es nicht schaffe? Was ist, wenn ich genauso wie mein Vater werde? Wenn ich so werde, sollte ich lieber keine Kinder haben. Kinder haben solche Eltern nicht verdient“

„Ich mag keinen Alkohol, ich mag nicht, wenn Jemand Alkohol trinkt. Besoffene Leute machen mich wütend.“

„Ich wünsche mir, dass ich irgendwann Alles vergessen kann. Naja, oder vielleicht besser damit leben kann“

„Wenn ich an meine Zukunft denke, stelle ich mir ein Haus, einen Hund und einen Mann vor. Mein Vater kommt nicht darin vor.“

„Ich bin allein. Ich kann mit Niemand über die Probleme zu Hause sprechen. Keiner versteht mich und meine Mutter sagt schon lange Nichts mehr, wenn Papa trinkt.“

Diese Aussagen wurden gesammelt von mir, einer Tochter aus einer Familie mit Suchtproblematik. Ich arbeite mit Kindern und Jugendlichen, die nicht mehr in ihrer Familie leben können aufgrund verschiedenster Probleme. Die Aussagen der Kinder und Jugendlichen, die mit Sucht aufgewachsen sind, haben sich teilweise in mein Gedächtnis eingebrannt oder mich an meine Kindheit erinnert. Ich wünsche Ihnen, dass sie es schaffen zu emotional starken, selbstbestimmenden und glücklichen Erwachsenen heranzuwachsen.



## Das gebrochene Herz

Ich kann mich noch gut an die Zeit von damals erinnern, obwohl es nun schon mehr als 15 Jahre zurückliegt. In dieser schweren Zeit veränderte sich mein Leben auf eine negative Art und Weise und mein Lebenswille wurde auf eine harte Probe gestellt. Viele Jahre hatte ich versucht meinen geliebten Mann von seiner Sucht abzuhalten, doch alles Drängen, Bitten und Flehen half nichts. In dieser Zeit durchwanderte ich ein tiefes dunkles Tal. Nach außen war ich die treu liebende Ehefrau, die sich um Kinder, Mann und Haus kümmerte. Hilfsbereite, nette Kollegin freundliche Nachbarin. Doch im Inneren sah alles anders aus als je einer erahnte. Tiefe Traurigkeit, innere Leere quälten mich täglich. Nur schwer konnte ich die alltäglichen Arbeiten verrichten. Oftmals saß ich über Stunden hinweg am Küchentisch wie in Trance, kraftlos, müde, kaputt, hilflos allein. Selbstzweifel vernebelten mir die Sinne und raubten mir nachts häufig den Schlaf. Ich versuchte unseren Kindern eine gute Mutter zu sein und unsere Probleme so gut es ging allein in den Griff zu bekommen, denn ihr Vater war nur noch ein Schein seiner selbst. Die Sucht hatte sein Wesen und seinen Charakter so stark verändert, dass die Familie für ihn nicht mehr existierte. Er war gefangen in seiner Sucht und zog sich immer mehr zurück in seine Welt. Machtlos stand ich diesem unsichtbarem Gegner gegenüber. Hilfe von außen ...fehl am Platz. Denn Niemand (so schien es damals für mich),

der unser Problem erkannte. Kein Arzt, kein Verwandter wollte den „Schrei“ nach Hilfe ernst nehmen. Im Gegenteil Schuld und Schuldzuweisungen aus dem engsten Familienkreis ließen das ach so freundliche Wesen in mir schrittweise erkalten. Ich fühlte mich wie Treibholz auf dem offenen Meer. Die „Stürme“ in unserer Ehe hinterließen tiefe Wunden und mein Herz und mein Lebenswille wurden gebrochen. In dieser schwierigen Zeit kreisten immer häufiger Suizidgedanken durch meinen Kopf, doch nur der Gedanke an unsere zurückbleibenden Kinder hielt mich von diesem Vorhaben ab.

Durch die Beratungsstelle der Diakonie bin ich dann auf den Kreuzbund aufmerksam geworden. Dort traf ich zum ersten mal Menschen, die mich wirklich verstanden. Die Frage was will ich für mein weiteres Leben stand von nun an im Mittelpunkt. Trennung, oder gar Scheidung? Leiden wie bisher? Nein! Für mich gab es nur einen Weg. Entweder mein Mann ist bereit für einen Entzug oder ich lass mich scheiden. Der Entschluss brachte schließlich die Wende in unserem Leben. Nach einer 16-wöchigen Therapie und dem regelmäßigen Besuch unserer Selbsthilfegruppe, schaffte es mein Mann den Weg in die Abstinenz zu finden. Nach und nach konnte ich wieder Vertrauen aufbauen und mit kleinen Schritten kam die Sonne und somit auch Leben zurück in mein Herz. Bis

heute lebt mein Gatte suchtmittelfrei. Viele Höhen und Tiefen haben wir gemeinsam überwunden. Der harte Kampf in ein normales Leben zurückzufinden hat sich gelohnt. Durch den Kreuzbund haben wir erkannt was Glück für uns bedeutet und sehen nun die Welt mit anderen Augen sehen.

Die Narben von einst werden verblassen, doch sie werden für immer in meiner Erinnerung und meinem Herzen bleiben.

Euere Weggefährtin „T.D.“

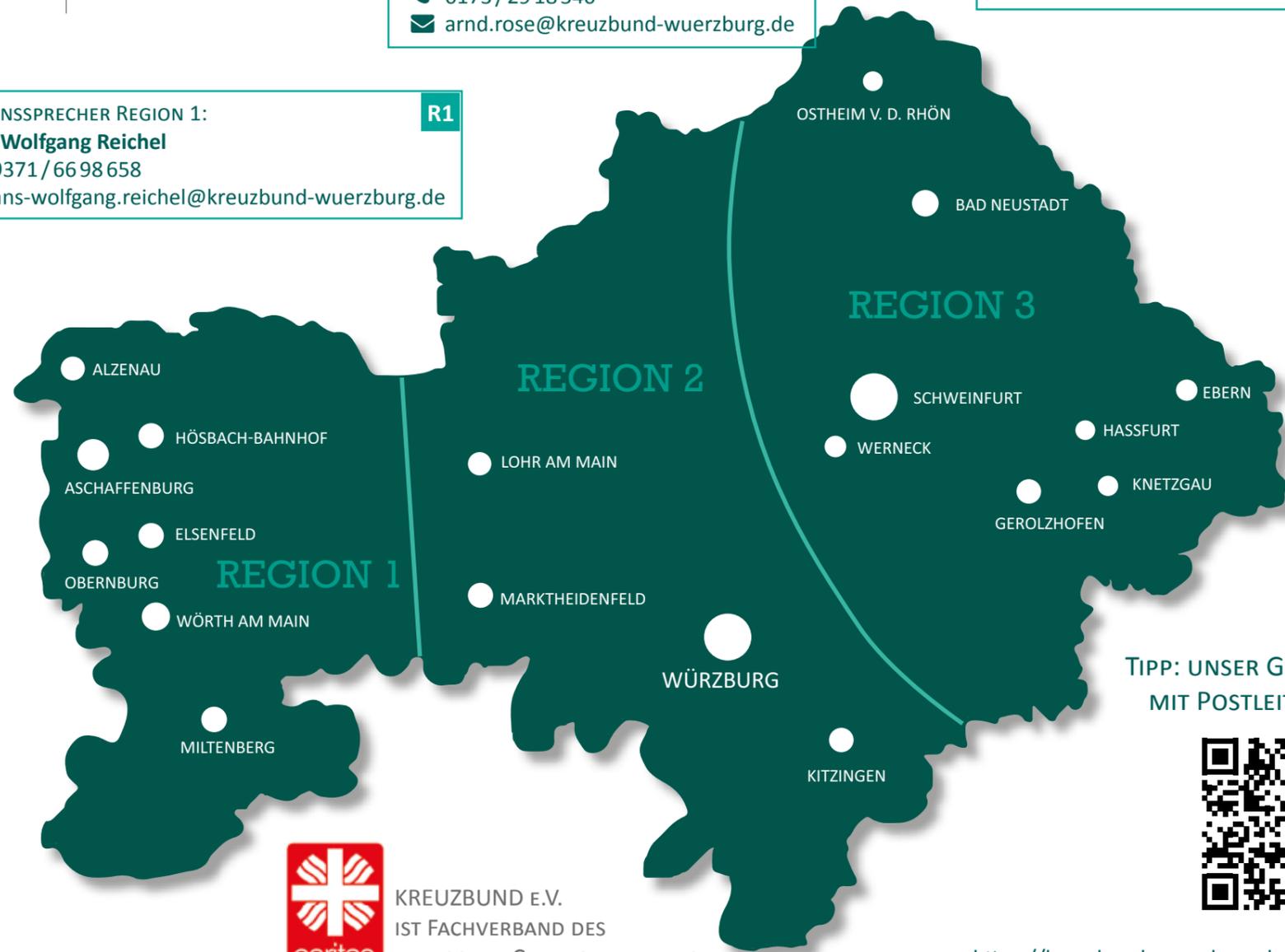


Gemeinsam  
Sucht  
überwinden

**REGIONSSPRECHER REGION 1:**  
**Hans-Wolfgang Reichel**  
☎ 09371/66 98 658  
✉ hans-wolfgang.reichel@kreuzbund-wuerzburg.de

**REGIONSSPRECHER REGION 2:**  
**Arnd Rose**  
☎ 0173/29 18 540  
✉ arnd.rose@kreuzbund-wuerzburg.de

**REGIONSSPRECHER REGION 3:**  
**Reinhold Stäblein**  
☎ 09778/13 83  
✉ reinhold.staeblein@kreuzbund-wuerzburg.de



KREUZBUND E.V.  
IST FACHVERBAND DES  
DEUTSCHEN CARITASVERBANDES

**TIPP: UNSER GRUPPENFINDER  
MIT POSTLEITZAHL-SUCHE:**



<https://kreuzbund-wuerzburg.de/gruppe-finden-2/>

**Alzenau** - Freitags 19:00 Uhr  
Gabriel Dietrich | Tel.: 06188 / 20 51  
Maximilian-Kolbe-Haus  
Alfred-Delp-Straße 5 • 63755 Alzenau

**Aschaffenburg 1** - Mittwochs 18:45 Uhr  
Helmar Bachmann | Tel.: 01 57 / 88 10 05 81  
Martinushaus | Treibgasse 26 • 63739 Aschaffenburg

**Aschaffenburg 2** - Dienstags 19:00 Uhr  
Edith Bald-Priebsch | Tel.: 0151 / 25 13 76 38  
Martinushaus | Treibgasse 26 • 63739 Aschaffenburg

**Aschaffenburg 3** - Donnerstags (14-tägig) 19:00 Uhr  
Edwin Hofmann | Tel.: 06029 / 81 05  
Martinushaus | Treibgasse 26 • 63739 Aschaffenburg

**Aschaffenburg 4** - Dienstags 19:00 Uhr  
Gisbert Kempel | Tel.: 06095 / 727  
Adventsgemeinde  
Steinrückenstraße 22 • 63741 Aschaffenburg

**Bad Neustadt 1** - Donnerstags 19:30 Uhr  
Günther Schwarz | Tel.: 09762 / 05 76  
Caritas | Kellereigasse 12 • 97616 Bad Neustadt

**Ebern** - Freitags (14-tägig) 19:30 Uhr  
Harald Arnold | Tel.: 09532 / 15 67  
Evangelisches Gemeindehaus  
Lützelebener Str. 8 • 96106 Ebern

**Elsavatal** - Montags 19:30 Uhr  
Johannes Kressbach | Tel.: 06022 / 98 69 795  
Rot Kreuz Tagespflege Sonnenschein  
Am Stiftshof 3 • 63785 Obernburg

**Elsenfeld** - Donnerstags 19:30 Uhr  
Udo Giegerich | Tel.: 0162 / 94 79 192  
Caritas Centrum | Hofstätter Straße 3 • 63820 Elsenfeld

**Gerolzhofen 1** - Freitags 19:30 Uhr  
Ella Ludwig | Tel.: 09382 / 52 25  
Pfarrer-Hersam-Haus | Salzstraße 11 • 97447 Gerolzhofen

**Gerolzhofen 3** - Montags 20:00 Uhr  
Rolf Edelmann | Tel.: 09382 / 37 91  
Pfarrer-Hersam-Haus | Salzstraße 11 • 97447 Gerolzhofen

**Hassfurt** - Mittwochs 19:30 Uhr  
Reinhold Strätz | Tel.: 09522 / 28 09 339  
Caritashaus | Obere Vorstadt 19 • 97437 Haßfurt

**Hassfurt Frauengesprächskreis** - 1. Mittw. i.M. 19:30 Uhr  
Brigitte Strätz | Tel.: 09522 / 28 09 339  
Caritashaus | Obere Vorstadt 19 • 97437 Haßfurt

**Hösbach-Bahnhof** - Mittwochs (14-tägig) 19:00 Uhr  
Brigitte Vath | Tel.: 0176 / 30 77 95 85  
Kath. Pfarrheim  
St.-Benedikt-Straße 19 • 63768 Hösbach-Bahnhof

**Kitzingen 1** - Donnerstags 20:00 Uhr  
Armin Reuther | Tel.: 09321 / 59 37  
Caritasverband Geschäftsstelle  
Schrannenstraße 10 • 97318 Kitzingen  
Webseite: kreuzbund-kitzingen.de

**Kitzingen 2** - Montags 20:00 Uhr  
Horst Dümmmler | Tel.: 09324 / 35 19  
Caritasverband Geschäftsstelle  
Schrannenstraße 10 • 97318 Kitzingen  
Webseite: kreuzbund-kitzingen.de

**Kitzingen 3** - Freitags 20:00 Uhr  
Henry Klopff | Tel.: 09332 / 38 06  
Caritasverband Geschäftsstelle  
Schrannenstraße 10 • 97318 Kitzingen  
Webseite: kreuzbund-kitzingen.de

**Knetzgau** - Donnerstags (14-tägig) 19:30 Uhr  
Aloysius Böhnlein | Tel.: 09522 / 13 81  
Altes Rathaus • 97478 Knetzgau

**Lohr 1** - Freitags 18:00 Uhr  
(wöchentlicher Wechsel von Präsenz und Digital)  
Manfred Marold | Tel.: 09358 / 17 17

Caritas-Haus | Vorstadtstraße 68 • 97816 Lohr

**Lohr 3** - Montags 20:00 Uhr  
Matthias Diem | Tel.: 09355 / 97 08 07  
Caritas-Haus | Vorstadtstraße 68 • 97816 Lohr

**Marktheidenfeld** - Dienstags 19:30 Uhr  
Christian Brückner | Tel.: 09391 / 54 82  
Pfarramt St. Laurentius  
Kolpingstraße 12 • 97828 Marktheidenfeld

**Miltenberg 1** - Donnerstags 19:30 Uhr  
Roman Riedel | Tel.: 09371 / 60 19 211  
Franziskushaus (Café fArbe) | Hauptstr. 60 • 63897 Miltenberg

**Miltenberg 2** - Dienstags 19:30 Uhr  
Werner Reichl | Tel.: 09371 / 16 23  
Franziskushaus (Café fArbe) | Hauptstr. 60 • 63897 Miltenberg

**Miltenberg 3** - Montags 19:00 Uhr  
Hans-Wolfgang Reichel | Tel.: 09371 / 66 98 658  
Franziskushaus (Café fArbe) | Hauptstr. 60 • 63897 Miltenberg

**Miltenberg Frauengesprächskreis** -  
letzter Dienstag i.M. 19:30 Uhr  
Gabi Reichl | Tel.: 09371 / 16 23  
Franziskushaus (Café fArbe) | Hauptstr. 60 • 63897 Miltenberg

**Ostheim/Rhön 1** - Donnerstags 19:30 Uhr  
Reinhold Stäblein | Tel.: 09778 / 13 83  
Ev. Pfarrhaus | Kirchstraße 12 • 97645 Ostheim v.d. Rhön

**Ostheim/Rhön 2** - Dienstags 19:45 Uhr  
Regina Rehm | Tel.: 09777 / 35 88 49  
Ev. Pfarrhaus | Kirchstraße 12 • 97645 Ostheim v.d. Rhön

**Schweinfurt 1** - Montags (alle 4 Wochen) 14:30 Uhr  
Karl-Heinz Rau | Tel.: 09521 / 40 32  
Harmoniegebäude | Brückenstraße 39 • 97421 Schweinfurt

---

**Schweinfurt 2 Infotreff** - 1. Donnerstag i.M. 19:00 Uhr  
Kerstin Burkert | Tel.: 09722 / 63 88  
Harmoniegebäude  
Brückenstraße 39 • 97421 Schweinfurt

---

**Schweinfurt 3** - Montags (14tägig) 19:00 Uhr  
Heike Barthelmes | Tel.: 09721 / 69 792  
Harmoniegebäude | Brückenstraße 39 • 97421 Schweinfurt

---

**Schweinfurt 4** - Dienstags (14-tägig) 19:00 Uhr  
Hubert Heilmann | Tel.: 09521 / 41 14 | 09521 / 34 16  
Harmoniegebäude | Brückenstraße 39 • 97421 Schweinfurt

---

**Schweinfurt 5** - Dienstags (14-tägig) 19:00 Uhr  
Roland Burkert | Tel.: 09722 / 63 88  
Harmoniegebäude | Brückenstraße 39 • 97421 Schweinfurt

---

**Schweinfurt Frauengesprächskreis** - Termine a. Anfrage  
Regina Krieger | Tel.: 09524 / 55 77  
Harmoniegebäude  
Brückenstraße 39 • 97421 Schweinfurt

---

**Werneck** - Montags (14tägig) 19:00 Uhr  
Ernst Ums | Tel.: 09384 / 17 08  
Bezirkskrankenhaus Werneck  
Balthasar-Neumann-Platz 1 • 97440 Werneck

---

**Wörth / Main** - Mittwochs 19:00 Uhr  
Nicole Schröder | Tel.: 0171 / 26 47 381  
Kath. Pfarrzentrum | Waisenhausstraße 25 • 63939 Wörth

---

**Wörth / Main (Angehörige)** - 1. Mittwoch i.M. 19:00 Uhr  
Maria Vogel | Tel.: 0160 / 84 54 835  
Kath. Pfarrzentrum  
Waisenhausstraße 25 • 63939 Wörth

---

**Würzburg 2** - Donnerstags 19:00 Uhr  
Jutta-Katharina Metz | Tel.: 0176 / 30 78 92 07  
Caritashaus | Franziskanergasse 3 • 97070 Würzburg

---

**Würzburg 5** - Dienstags 20:00 Uhr  
Annegret Haas | Tel.: 09307 / 15 55

Erlöserkirche (Zellerau)  
Gulbranssonstraße 1 • 97082 Würzburg

---

**Würzburg 4** - Freitags 19:30 Uhr  
Holger Schraud | Tel.: 0171 / 53 45 333  
Thomaskirche (Grombühl)  
Schiestlstraße 54 • 97080 Würzburg

---

**Würzburg 7** - Dienstags 20:00 Uhr  
Georg Badura | Tel.: 09367 / 19 34  
Seniorenzentrum St. Thekla  
Ludwigskai 12 • 97072 Würzburg

---

**Würzburg Mitte** - Mittwochs 19:00 Uhr  
Diana Schmitt | Tel.: 0162 / 82 34 654  
Caritashaus | Franziskanergasse 3 • 97070 Würzburg

---

**Würzburg Zellerau** - Mittwochs 19:00 Uhr  
Anita Werder | Tel.: 09353 / 97 69 468  
Altenbetreuungszentrum Heiligkreuz  
Sedanstraße 7 a • 97082 Würzburg

---

**Würzburg 4** - Freitags 19:30 Uhr  
Holger Schraud | Tel.: 0171 / 53 45 333  
Thomaskirche (Grombühl)  
Schiestlstraße 54 • 97080 Würzburg

---

Info- & Orientierungsgruppen  
Digitale Gruppenstunden  
**Bad Königshofen** - Termine auf Anfrage  
Rupert Adlmaier | Tel.: 09763 / 93 69 468

---

**Karlstadt** - Termine auf Anfrage  
Horst Bartl | Tel.: 09353 / 24 52  
Diese Gruppen sind reine Infogruppen und keine Selbsthilfegruppen wie die o.g. Gruppen. Treffen finden bei Bedarf statt. Bitte Kontakt aufnehmen: Virtuelle Gesprächskreise per Videokonferenz. Für interessierte Teilnehmer\*innen aus allen Regionen offen. Zugangsdaten werden nach Kontaktaufnahme zugemailt.

---

**Kitzingen V1** - Mittwochs 10:00 - 11:00 Uhr  
Armin Reuther | Tel.: 09321 / 59 37

**Kitzingen V2** - Mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr  
Armin Reuther | Tel.: 09321 / 59 37  
**Lohr 1** - Freitags 18:00 Uhr (14tägig)  
Manfred Marold | Tel.: 09358 / 17 17

# Danke!

**Danke** an alle Weggefährten/-innen, die dieses Projekt durch ihre Teilnahme erst möglich gemacht haben.

**Danke** an alle Gruppenleiter/-innen für das Annehmen der Projektidee und motivieren eurer Gruppen.

**Danke** für die tollen und faszinierenden Beiträge von allen. Wir können stolz darauf sein was wir hier auf die Beine gestellt haben.

**Das ist Kreuzbund, das sind wir.**



[Impressum](#)

Herausgeber: Kreuzbund Diözesanverband Würzburg e.V.

Kontakt: Franziskanergasse 3, 97070 Würzburg  
0931-386 585 50 | info@kreuzbund-wuerzburg.de

Redaktion: Kerstin Burkert (verantwortlich)

Gestaltung: Stefanie Burkert



Kreuzbund-Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige.

**Der Kreuzbund** bietet, **als zahlenmäßig größter Suchtselbsthilfeverband Deutschlands**, Suchtkranken und Angehörigen Hilfe bundesweit an. Der Verein gliedert sich in rund 1400 Gruppen und 27 Diözesanverbänden. Diese unterstützen dabei Wege in ein suchtmittelfreies Leben zu finden.

Der Verein ist ein Fachverband des Deutschen Caritasverbandes und der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen. Die Selbsthilfegruppen werden gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen in Bayern und ihren Verbänden.