

Nr. 1/2026

Januar / Februar / März 2026

ISSN 1611-7565

VKZ 21196

WEGGEGEHRT

Die neue
Nüchternheit



KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Liebe Leserinnen und Leser,

Jeder Mensch ist wertvoll



Kirche von Bruder Michael

Nachdem Pater Albert schon einige Jahre als Geistlicher Beirat ausgeschieden ist, habe ich mich entschlossen, diese Aufgabe zu übernehmen, soweit es mir möglich ist.

Ich gehöre wie P. Albert zum Orden der „Brüder vom Gemeinsamen Leben/Augustiner Chorherren“, bin 55 Jahre alt und in Steißlingen aufgewachsen, einem schönen Dorf im Hegau nahe bei Radolfzell und dem Bodensee. Nach der Realschule und drei Jahren Aufbaugymnasium bei den Pallottinern in Immenstaad bei Friedrichshafen studierte ich katholische Theologie in Freiburg im Breisgau, sammelte dann noch Erfahrungen in der Altenpflege und trat 1998 in meiner Ordensgemeinschaft in Maria Bronnen im Südschwarzwald ein. Später war ich dann einige Jahre in Ordensfilialen in Maria Saal/Österreich und Freiburg und bin seit 2009 in Ottersweier/Maria Linden bei Baden-Baden. Dort sind wir zu dritt, und ich helfe als pastoraler Mitarbeiter in der Pfarrei mit.

Jesus war jemand, der gerade für diejenigen da war, die eher am Rande der Gesellschaft standen - er hatte Umgang mit Sündern und Zöllnern, anderen Volksgruppen und Ausgestoßenen, und er schaute vor allem auf den Menschen und

nicht auf Äußerlichkeiten. Das finde ich auch beim Kreuzbund schön, wo es keine Rangordnung gibt zwischen Akademikern und den einfachen Arbeitern und Frauen, die heute leider manchmal als „Nur-Hausfrauen“ belächelt werden, obwohl sie wohl oft in ihrem Leben mehr geleistet haben als so mancher hochbezahlte Beamte....

Jeder Mensch ist für Jesus unendlich wertvoll, und wenn die Kreuzbund-Mitglieder in ihren Gruppen das auch so erfahren dürfen und sich über alles austauschen können, hat der „Teufel Alkohol“ keine Chance....

So schaue ich nun, was ich als kleiner Teil in einer großen Bewegung zum Guten beitragen kann und vertraue auf Gottes Beistand und Segen.



Bruder Michael Baumann,
Geistlicher Beirat im Kreuzbund-
Diözesanverband Freiburg



Bruder Michael Baumann spielt im Orchester

Zu dieser Ausgabe



Liebe Leserin, lieber Leser,

seit einigen Jahren verbreitet sich vor allem unter jüngeren Menschen und Frauen die sogenannte Nüchternheitsbewegung („Sober Curious“). Sie richtet sich an Menschen, die sich außerhalb des professionellen Suchthilfe-Systems Hilfe suchen oder allein den Weg in die

Abstinenz finden, unterstützt durch eine Vielzahl von Büchern und Podcasts.

So haben z.B. Mika Döring und Mia Gatow seit 2020 unter dem Titel „SodaKlub“ fast 200 Podcasts aufgenommen. Sie sprechen v.a. junge und erfolgreiche Frauen aus Großstädten an und hadern mit den herkömmlichen meist männlich geprägten Bildern, die mit Sucht verbunden werden. Und sie wollen nicht Sucht und Verzicht zeigen, sondern das nüchterne Leben feiern!

Was dahinter steckt, für wen sich dieser Weg aus dem Alkohol lohnt und wo er an Grenzen stößt – diese Fragen beantworten wir in dieser Ausgabe des WEGGEFÄHRTE mit dem Titel „Die neue Nüchternheit“ in mehreren Beiträgen und Interviews. Dabei hat sich herausgestellt: Es gibt viele gemeinsame Ziele der Nüchternheitsbewegung und der Sucht-Selbsthilfe, z.B. suchtgefährdete Menschen sollten ihr Trinkverhalten früher hinterfragen. Suchterkrankungen sollten entstigmatisiert werden, damit Betroffene sich früher Hilfe suchen... Besonders beeindruckend sind die Eindrücke vom ersten „Recovery Walk“ Ende September in Leipzig.

In der Rubrik „Aus dem Bundesverband“ finden Sie eine Zusammenfassung der Herbst-Arbeitstagung im Oktober 2025 in Siegburg. Im Mittelpunkt standen verschiedene Kooperationspartner des Kreuzbundes und konkrete Möglichkeiten der Zusammenarbeit.

„Vertrauen ist keine Selbstverständlichkeit, sondern ein Geschenk, das Pflege braucht – in Familien, in Partnerschaften und auch im Kreuzbund.“ So das Fazit der Multiplikator*innen des Arbeitsbereichs „Familie als System“ auf ihrer Tagung im September 2025.

Über Aktivitäten der Kreuzbund-Untergliederungen lesen Sie in der Rubrik „Aus den Diözesanverbänden“. Und Neuigkeiten rund um das Thema „Sucht“ gibt es unter „Passiert – Notiert“, z.B. Eindrücke von der DHS-Fachkonferenz SUCHT Ende Oktober 2025 in Potsdam.

Viele Denkanstöße, Anregungen und Erkenntnisse und ein frohes neues Jahr wünscht Ihnen

Ihre Gunhild Ahmann

Aus dem Inhalt

Seite

IMPULS

U2

ZU DIESER AUSGABE

1

AUS DEM BUNDESVERBAND

2-6

- „Wenn Selbsthilfe Kreise zieht – sichtbar, vernetzt und wirksam“
- Viele Informationen und lebhaftes Diskussions
- Tagung der Geistlichen Beiräte

IM BLICKPUNKT:

DIE NEUE NÜCHTERNHEIT

7-13

- Selbstbestimmt von einer Suchterkrankung genesen
- Mehr Lebensfreude durch Abstinenz
- Abstinenz ist ein attraktiver Lebensstil
- Nüchternheit kann befreien
- Der „Recovery Walk“

HOBBY + FREIZEIT

14

AUS DEN DIÖZESANVERBÄNDEN

15-23

PASSIERT – NOTIERT

24-32

TERMINVORSCHAU / IMPRESSUM

U3

„Wenn Selbsthilfe Kreise zieht – sichtbar, vernetzt und wirksam“

Das war der Titel der Herbst-Arbeitstagung vom 17. bis 19. Oktober 2025 in Siegburg mit rund 80 Teilnehmenden. Im Mittelpunkt standen verschiedene Kooperationspartner des Kreuzbundes und konkrete Möglichkeiten der Zusammenarbeit.

Nach einer kurzen Einführung in das Tagungsthema am Freitagabend folgten am Samstagvormittag Vorträge von Expert*innen aus verschiedenen Bereichen. Zunächst stellten Andreas Lemke und Georg Kepkowski das „Selbsthilfefreundliche Krankenhaus“ vor. Lemke ist Selbsthilfebeauftragter der Sana Kliniken in Duisburg, Kepkowski leitet die Kreuzbund-Gruppe Duisburg-Rheinhausen. Die psychiatrische Klinik ist seit Mai 2025 als selbsthilfefreundliches Krankenhaus zertifiziert, als erstes und einziges Krankenhaus in Duisburg. Dafür müssen bestimmte Bedingungen erfüllt sein. Die Kreuzbund-Gruppe Duisburg-Rheinhausen ist angebunden an die Klinik und trifft sich dort, sie behält aber ihre Unabhängigkeit und Eigenständigkeit. Beide Seiten profitieren von den kurzen Wegen zwischen Klinik und Selbsthilfegruppe.

Um die betriebliche Suchthilfe ging es im nächsten Vortrag von Marion Santl, Diözesancaritasverband Regensburg, und Eugene O’Neill, Kreuzbund Regensburg. Der DiCV Regensburg bietet für Unternehmen eine kostenpflichtige Ausbildung zum Thema Sucht an und arbeitet dabei z.B. mit BMW, Amazon, Hermes und der bayerischen Staatsoper zusammen. Die Führungskräfte sollen eine andere Haltung entwickeln, es geht um die Enttabuisierung und Entstigmatisierung von Suchterkrankungen. Die frühzeitige Hilfe für suchtkranke Mitarbeitende liegt auch im Interesse der Betriebe, weil es dadurch zu weniger Krankschreibungen und weniger Arbeitsunfällen kommt. In die Ausbildung ist Eugene O’Neill einbezogen, er schildert dort seine Suchtgeschichte.



Anschließend berichtete Dr. Daniel Grauert von der Kreuzbund-Gruppe für suchtkranke Führungskräfte in Düsseldorf. Die Gruppe hat inzwischen rund 30 feste Mitglieder und wird voraussichtlich zum Jahreswechsel geteilt. Herr Grauert leitet in fünfter Generation ein Unternehmen mit über 1000 Beschäftigten. Die Außenwirkung und Reputation sei für Unternehmer besonders wichtig, das Schamgefühl aufgrund der Suchtkrankheit besonders ausgeprägt. Der vertrauliche Rahmen in der Gruppe sei deswegen entscheidend. Die Gruppe biete einen geschützten Rahmen für alle, die sich über ihre Möglichkeiten und ihren weiteren Weg klar werden wollen, sich aber nicht in die Öffentlichkeit trauen.

Im Anschluss stellte sich die Initiative „Schalke Null Bier“ vor. Heike Neuhaus,

Stephan Pöhling und Tobias Wrobel erläuterten, dass die Initiative im Januar 2025 gegründet wurde. Sie will Raum schaffen für Menschen, die abstinente Fußball schauen möchten, und ein Gemeinschaftserleben ohne Alkohol ermöglichen. Vorbild sind die weiß-braunen Kaffeetrinker*innen von St. Pauli in Hamburg. „Schalke Null Bier“ ist Teil des Fanclubs Anno 1904 e.V. Die Initiative besteht zurzeit aus einem festen Kern von fünf bis zehn Personen und trifft sich bei Auswärtsspielen in der Fankneipe, in der Veltins-Arena ist sie noch nicht sichtbar. Bisher gibt es auch noch keine Unterstützung des Vereins.

Als letztes Kooperationsbeispiel ging es um das Modellprojekt „BEA – Beraten, Ermutigen und Assistieren“, dargestellt von Dr. Klara Lammers, Hochschule Bielefeld, und der Peer-Begleiterin Brigitte Haas. Das Projekt wurde vom Bundesarbeitsministerium angeregt und hatte eine Laufzeit von fünf Jahren. Ziel war nicht vorrangig die Vermittlung von ALG-II-Empfänger*innen in Arbeit, sondern ihre Vermittlung in Selbsthilfegruppen, z.B. bei Suchterkrankungen oder psychischen Erkrankungen. Es ging um die wechselseitige Ergänzung von Hilfeangeboten. Auch haben die Prozessmanager*innen in den Jobcentern eine empathischere



Die Referent*innen und Moderator*innen der Herbst-Arbeitstagung

Haltung gegenüber ihren Klient*innen entwickelt. Insgesamt haben 600 Personen teilgenommen, 60 Peers begleiteten sie, die meisten aus der Selbsthilfe.

Am Samstagnachmittag beleuchteten die Teilnehmenden die verschiedenen Themenbereiche in Kleingruppen, insbesondere die Anforderungen und Herausforderungen der jeweiligen Kooperationen. Ein weiterer zusätzlicher Workshop

beschäftigte sich mit der Frage, wie die Zusammenarbeit mit hausärztlichen Praxen verbessert werden kann, einer zentralen Schnittstelle. Studien zeigen: 70 bis 80 Prozent der erwachsenen Bevölkerung gehen mindestens einmal im Jahr zum Hausarzt.

Am Sonntagmorgen wurden nächste Schritte für die Umsetzung der Kooperationsprojekte ins Auge gefasst. Die Bun-

desvorsitzende Andrea Stollfuß appellierte, das Thema auf allen Ebenen des Verbandes anzupacken und es möglichst breit zu platzieren. Den Kreuzbund nach vorn bringen, funktioniere nur im Team. Die Ehrenamtlichen sollten sich das Thema herausgreifen, das für sie am interessantesten und umsetzbar ist.

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

Viele Informationen und lebhaftes Diskussions

Rund 30 Personen haben sich am Samstag, 29. November 2025 zur digitalen Bundeskonferenz getroffen. Zu diesem Gremium gehören der Bundesvorstand, die DV-Vorsitzenden, die Finanzkommission und die Leitungen der Arbeitsbereiche.

Ein wichtiger Tagesordnungspunkt war die Entgegennahme des Kosten- und Finanzierungsplans 2026. Bundesgeschäftsführerin Dr. Daniela Ruf erklärte zuvor, dass der Bundesverband grundsätzlich sehr verantwortungsvoll mit den zur Verfügung stehenden Mitteln umgeht und darüber vollständige Transparenz herstellt. Die Beitragserhöhung um 1,50 € pro Monat komme gerade noch rechtzeitig, um mögliche Kürzungen in anderen Bereichen auffangen zu können. Es gebe in mehreren Punkten keine Planungssicherheit, gleichwohl können durch die Beitragserhöhung die Leistungen des Bundesverbandes aufrechterhalten und im Vergleich zu 2025 wieder ausgeweitet werden, z.B. werden alle vier Ausgaben der Verbandszeitschrift in 2026 sowohl gedruckt als auch digital herausgegeben und Veranstaltungen, die in 2025 aus Kostengründen digital durchgeführt werden mussten, wieder in Präsenz stattfinden. Im Weiteren komme es darauf an, durch attraktive Angebote mehr Menschen von einer Mitgliedschaft zu überzeugen.

Zum Thema Beitragserhöhung erklärten mehrere DV-Vorsitzende, dass in ih-

ren DV darüber frühzeitig informiert wurde, z.B. bei Veranstaltungen, in Rundbriefen oder bei persönlichen Gruppenbesuchen. Hilfreich seien dabei die Argumentationshilfen des Bundesverbandes gewesen. Viele Gruppenleitungen und Gruppenmitglieder hätten Verständnis für die Erhöhung, die erste seit über zehn Jahren. Gleichwohl sei zu befürchten, dass einige Mitglieder sie zum Anlass für ihren Austritt nehmen.

Weitere Themen waren der Umgang mit (Ersatz)Delegierten für die Bundesdelegiertenversammlung, der Umgang mit Spenden und der Teilnehmer*innenkreis der Herbst-Arbeitstagung. Die Plätze für diese Tagung sollen von den DV künftig flexibler vergeben werden, nicht qua Funktion, sondern nach Inhalt und Interesse.

Außerdem gibt es einige neue Papiere des Bundesverbandes: Das „Institutionalisierte Schutzkonzept gegen sexualisierte Gewalt“ und das Rahmenkonzept für die Gruppenleitungs-Schulungen sind überarbeitet worden. Neu ist ein Leitfaden zur Finanzierung, der über Fördermöglichkeiten in der Sucht-Selbsthilfe informiert, sowie ein Leitfaden zu Social Media Nutzung.

Thorsten Weßling, Geistlicher Beirat des Bundesverbandes, freute sich darüber, dass ein Brief der Geistlichen Beiräte an die Diözesancaritasverbände und die Bischöfe im Frühjahr 2025 erfolgreich

war. Darin wurde darum gebeten, Personal für die Seelsorge im Kreuzbund zur Verfügung zu stellen. Dem sind inzwischen vier Diözesen nachgekommen: Die DV Augsburg, Freiburg, Osnabrück und Würzburg haben einen neuen Geistlichen Beirat in ihren Reihen.

Darüber hinaus gab Dr. Daniela Ruf einen Überblick über die Projekte 2025 und die Vorhaben in 2026:

- Der Bundesverband hat eine Cloud eingerichtet, sie wird in diesem Jahr weiter ausgebaut. Interessierte können sich als Administrator*innen melden – zwei pro DV sind angedacht.
- Mehrere neue Flyer, Leitfäden und ein Plakat sind entwickelt und bereits an die DV zur Weitergabe an die Gruppen verschickt worden.
- Für 2026 sind drei große Bundesprojekte geplant: Digitalisierung, Öffentlichkeitsarbeit und ein mehrjähriges Projekt zur Weiterentwicklung der inhaltlichen Arbeit im Kreuzbund.

Zum Abschluss diskutierten die Teilnehmenden darüber, wie die Gründung einer Kreuzbund-Gruppe möglichst unbürokratisch und niedrigschwellig gestaltet werden kann. Auf jeden Fall sollten die DV bei den Formalitäten Unterstützung leisten.

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

Tagung der Geistlichen Beiräte

Vom 28. bis 30. September 2025 haben sich die Geistlichen Beiräte der Diözesanverbände zu ihrer Jahreskonferenz im Würzburger Exerzitienhaus Himmelspforten getroffen. Aufgrund der hohen Zahl an nicht besetzten Stellen konnte der Geistliche Beirat des Bundesverbandes, Pfarrer Thorsten Weßling, wieder nur acht Mitbrüder zu dieser Konferenz begrüßen, obwohl erfreulicherweise binnen kurzer Zeit gleich vier der offenen Stellen wieder besetzt wurden: In Augsburg hat der Caritasdirektor, Diakon Markus Müller, in Personalunion das Amt des Geistlichen Beirates für den DV Augsburg übernommen, und in Pfarrer Andreas Hecht hat der DV Würzburg nach mehrjähriger Vakanz einen neuen Geistlichen Beirat gewonnen. In Osnabrück hat sich Pfarrer Dietmar Schöneich in Freren bereiterklärt, die Nachfolge des langjährigen Geistlichen Beirates, Heiner Mühlhäuser, zu übernehmen, und im DV Freiburg hat der ausgeschiedene Pater Albert-Maria Banholzer in Bruder Michael Baumann (siehe Impuls) einen Nachfolger gefunden.

Trotz dieser erfreulich hohen Zahl an Neubesetzungen ist die Lücke leider nach wie vor recht groß, denn der Kreuzbund hatte binnen Jahresfrist den Tod von gleich drei noch amtierenden Geistlichen Beiräten zu beklagen. So war im die Konferenz rahmenden liturgischen Programm durch Stundengebet und Eucharistiefiern auch das Gebet für die verstor-

benen Geistlichen Beiräte Pater Clemens Habiger vom DV Regensburg, Pfarrer Frank Müller vom DV Köln, und Dompropst em. Hans Wagenhammer vom DV Passau ein besonderes Anliegen.

Ein weiterer inhaltlicher Schwerpunkt neben dem Programmschwerpunkt der Konferenz, den Berichten über die Seelsorge in den Diözesanverbänden und dem Ideenaustausch war die Abstimmung über einen neuen Konferenztermin und –ort. Da der traditionelle Termin nach dem letzten Sonntag im September zunehmend mehr Geistliche Beiräte an einer Teilnahme verhindert und die Würzburger Ta-

gungshäuser nach den hohen, wenn auch nachvollziehbaren Preissteigerungen leider die von der Bundeskonferenz beschlossene Preishöchstgrenze überschreiten, wird die nächste Konferenz im Franziskanerkloster auf dem Fuldaer Frauenberg stattfinden. Als neuer jährlich festgeschriebener Termin dafür ist der 4. Fastensonntag bis zum darauffolgenden Dienstag beschlossen worden. Aufgrund der zeitlichen Nähe zur diesjährigen Konferenz allerdings erst vom 7. bis 9. März 2027, so dass in 2026 keine Konferenz der Geistlichen Beiräte stattfinden wird.

*Thorsten Weßling,
Geistlicher Beirat des Bundesverbandes*



(Bildunterschrift:) von links nach rechts: Diakon Martin Huber vom DV Mainz, Gemeindefereferent em. Georg Mick vom DV Speyer, Pfarrer Klaus Meyer vom DV Eichstätt, Pfarrer Thorsten Weßling vom BV, dem DV Münster und dem LV Oldenburg, Pater Alois Schmidpeter vom DV Fulda, Dietmar Schöneich vom DV Osnabrück, Pfarrer Ingo Mattauch vom DV Essen, Pater Ludger Zewe vom DV Limburg und Pastoralreferent Martin Keßler vom DV Rottenburg-Stuttgart.

B U C H T I P P

Daniel Wagner
Trocken
Der Prozess der
Suchtbewältigung

176 Seiten, 24 €
ISBN 978-3-218-01452-6
Verlag Kremayr & Scheriau,
Wien 2025



Daniel Wagner, 1989 in Villach in Kärnten geboren, zog mit 20 nach Wien, um Kommunikation zu studieren. Im Anschluss arbeitete er als Werbetexter. Er sagt, er hat zehn Jahre lang problematisch getrunken, davon fünf Jahre extrem. „Das hätte ich wohl

kein weiteres Jahr mehr überlebt“, ist er überzeugt. Seit fast sieben Jahren ist er jetzt trocken. In seinem ersten Buch beschäftigt er sich schonungslos mit seiner Alkoholabhängigkeit und macht deutlich, wie schwierig es ist, zu sich selbst und zu Zufriedenheit und Glück zu finden. Über seinen Blick auf die Sucht hat sich Gunhild Ahmann mit ihm unterhalten.



WEGGEFÄHRTE: Wie sind Sie zum Schreiben gekommen?

Daniel Wagner: Das Schreiben zieht sich wie ein roter Faden durch mein Leben, ich hatte schon immer eine Leidenschaft für Sprache. So bin ich auch in der Werbebranche gelandet, wo man allerdings auf Knopfdruck kreativ sein muss. Davon habe ich mich inzwischen entfernt, einen radikalen Wertewandel durchlebt und mich gegen dieses Arbeitsumfeld und für die Selbstständigkeit entschieden. Ich bin jetzt freiberuflicher Schriftsteller.

Wie ist die Idee zu Ihrem Buch entstanden?

Während meiner Therapie habe ich angefangen, Tagebuch zu schreiben. Das hat dazu geführt, dass ich mich zurückversetzt habe in die „suchtkranke“ Zeit. Das Schreiben hatte einen heilsamen Effekt und hat zur Suchtbewältigung beigetragen. Es hat dann allerdings noch fünf Jahre gedauert, bis das Buch erschienen ist.

Das Schreiben hat den Prozess meiner Heilung begleitet, ich habe meine Gefühle geordnet, mich mit Scham und Selbstverachtung beschäftigt und schließlich Frieden mit mir selbst geschlossen.

Glauben Sie, dass es Menschen gibt, die eine Neigung haben, suchtkrank zu werden? Gibt es „Suchtpersönlichkeiten“?

Ja, das glaube ich schon, bei Kindern von suchtkranken Eltern ist es z.B. nachgewiesen, dass sie ein höheres Risiko haben, selbst suchtkrank oder psychisch krank zu werden. Bei mir ist es so, dass ich generell alles mit sehr viel Leidenschaft mache, mein Umfeld intensiv wahrnehme und sehr tief in Themen eintauche.

Außerdem wurden bei mir schon als Kind Angststörungen und Autismus festgestellt, und ich war völlig unbeholfen im Umgang mit meinen psychischen Herausforderungen. Der Alkohol war der Versuch einer Therapie, er gab mir ein leichtes Gefühl und machte mich lebensfähig, ich fühlte mich vom Alkohol umarmt. Mit Alkohol war ich ruhiger, aufgeschlossener und ausgelassener.

Als ich in Wien lebte, hat meine Angststörung massiv zugenommen, ich traute mich kaum noch, das Haus zu verlassen. Dann kam die Nachricht, dass meine Mutter totkrank ist. Sie lebte trotz anderer Vorhersagen noch zwei Jahre und ist im Januar 2015 gestorben. In dieser Situation fühlte ich mich völlig hilflos, mein Leben drehte sich nur noch um den Alkohol, ich trank bis zu 10 Liter Wein am Tag. Dann hatte ich einen Zusammenbruch und habe versucht mich umzubringen. Doch letztendlich war mein Überlebenswille stärker.

Wie sind Sie vom Alkohol losgekommen? Was hat Ihnen dabei geholfen?

Mein Umfeld hatte mich schon länger dazu gedrängt, mir Hilfe zu suchen. Es hat mir schließlich die Augen geöffnet, als sich Freunde von mir abgewendet haben und meine Partnerin mich verlassen hat. Irgendwann habe auch ich keinen anderen Ausweg mehr gesehen und bin zur Suchtberatung gegangen, es folgten über einen Zeitraum von einem Jahr regelmäßige Therapiegespräche. Später habe ich eine zweimonatige Therapie in einer Suchtklinik gemacht.

Die Sucht zu bewältigen ist ein längerer Prozess, der noch nicht abgeschlossen ist. Ich glaube, dazu ist professionelle Hilfe notwendig, die Unterstützung von nahestehenden Menschen und vor allem der eigene Wille. Es funktioniert nicht, es nur

für andere Menschen zu machen. Meine Entscheidung nüchtern zu werden, war nicht fremdgesteuert; ich habe es körperlich gespürt, dass ich nicht mehr trinken will.

Wie sieht Ihr Leben heute aus?

Ich habe mir eine Auszeit genommen, habe Wien verlassen und bin wieder in meine Heimatstadt Villach zurückgekehrt. Ich habe mich im Laufe der Zeit selbst kennengelernt und habe mit mir selbst und meiner Geschichte Frieden geschlossen. Im Mittelpunkt steht für mich die Frage: Was brauche ich, um zu heilen? Ich fühle mich gesund, es gibt mir Stabilität, wenn ich versuche so zu leben, wie es für mich richtig ist. Es ist wichtig, effektiv daran zu arbeiten, glücklich zu sein. Dazu trägt Meditation, der Austausch mit Freunden, aber auch das Alleinsein bei – alles, was mir den Rücken stärkt. Ich bin dankbar, spüre keinen Suchtdruck.

Was sollte sich aus Ihrer Sicht in unserer Gesellschaft ändern im Umgang mit Alkohol?

Der Staat und die Gesellschaft fördern den Alkoholkonsum. Ich halte es für völlig absurd, dass es immer noch Alkoholvererbung gibt. Alkohol ist leicht verfügbar und relativ günstig, aber wenn jemand nicht kontrolliert trinken kann, wird er ausgeschlossen und in die Schmuttel-Ecke gedrängt. Dass Alkohol so gesellschaftstauglich ist, macht es schwer für Menschen, die abstinent leben wollen. Alkohol wird völlig verharmlost – ein schlechtes Vorbild für Heranwachsende. Aber für die Politiker*innen macht es sich einfach nicht gut, gegen Alkohol vorzugehen, das ist unpopulär.

Was sind Ihre Zukunftspläne?

Mein Herz schlägt nach wie vor fürs Schreiben. Ich habe vor, ein zweites Buch zu schreiben. Es wird keine Fortsetzung des ersten Buches, aber auch keine Fantasy-Geschichte. Es wird sich mit dem echten Leben und seiner Vielfalt beschäftigen.

„Vertrauen wagen ...“

Themenschwerpunkt der Multiplikatoren-Tagung „Familie als System“

Vom 12. bis 14. September 2025 haben sich fünfzehn Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus zwölf Diözesen bei ihrer jährlichen Arbeitstagung in Stuttgart getroffen. Unter der Leitung von Ruth Heuermann (in Vertretung) und Marianne Holthaus stand das Wochenende ganz im Zeichen von Austausch, Selbstreflexion und praxisnahen Impulsen für die Arbeit vor Ort.



Schon am Freitagabend wurde spürbar: Die Teilnehmenden bringen eine große Vielfalt an Erfahrungen mit. In offenen Runden berichteten sie von gelungenen Projekten – etwa einem Kinoabend mit anschließender Gesprächsrunde, einer neu gegründeten Angehörigengruppe oder einem geplanten Theaterprojekt. Immer wieder zeigte sich, dass Angehörigenangebote zunehmend Zuspruch finden. Zugleich wurden die Herausforderungen benannt: Mit welchen Haltungen und in welchen Gruppenformaten können Angehörige am besten begleitet werden? Was braucht es, damit sie sich wohl fühlen? Anhand regionaler Beispiele wurde deutlich: Die Vielfalt der Ansätze stärkt den Kreuzbund und eröffnet neue Zugänge für Betroffene und Angehörige.

Am Samstag wurde das Schwerpunktthema der Tagung bearbeitet: Vertrauen ... Welche Rolle spielt es in suchtbelasteten emotional nahen Beziehungen auf

dem Weg der Genesung bzw. Heilung? Diese Frage berührt suchtbelastete Mütter und Väter zu ihren Kindern, suchtbelastete Söhne und Töchter zu ihren Eltern und last not least suchtbelastete Partnerschaften. Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren waren sich einig, dass

- eine Portion Misstrauen, Grenzen wahrnehmen und ein Kontrollbedürfnis als Selbstschutz berechtigt sein können;
- ein gestärktes bzw. zurückgewonnenes Selbstvertrauen eine wichtige Grundlage für vertrauensvolle nahe Beziehungen ist und dass ...
- ... nichts geht, weder in nahen Beziehungen noch in unseren Gruppen oder in unseren gesellschaftlichen Kontexten, wenn wir uns nicht immer wieder – trotz Krisenzeiten – aktiv dafür entscheiden zu vertrauen. Wir können un-

ser Leben nur meistern, wenn wir uns auf andere verlassen.

Vertrauenselemente wie Aufrichtigkeit, Verlässlichkeit, Transparenz, Fürsorge, Respekt, Beteiligung und Verantwortlichkeit sind schließlich auch entscheidend für gelingende Gruppen- und Verbandsarbeit nach innen und nach außen. Besonders in gesellschaftlichen Zeiten, in denen menschenfreundliche und demokratische Werte nicht mehr selbstverständlich sind, ist es wichtig für diese Vertrauenselemente sowie für Offenheit und Vielfalt einzustehen, besonders in der Rolle als Verbandsvertreter*in.

Vertrauen ist keine Selbstverständlichkeit, sondern ein Geschenk, das Pflege braucht – in Familien, in Partnerschaften, in der Eltern-Kind-Beziehungen und auch im Kreuzbund selbst. Indem wir Vertrauen wagen, schaffen wir Räume, in denen Heilung, Wachstum und Hoffnung möglich werden.

Viele Teilnehmende haben erstmals an einer Multiplikatoren-Tagung teilgenommen und waren sehr zufrieden mit dem Tagungsverlauf. Ein Rückblick auf die Arbeitsweise und Themenschwerpunkte der Multiplikatoren-Tagung der vergangenen Jahre am Sonntagvormittag war hilfreich, sich mit Blick auf die eigene Rolle als Beauftragte*r dieses Arbeitsbereiches zu orientieren und einzuarbeiten.

Marianne Holthaus



Selbstbestimmt von einer Suchterkrankung genesen

Im März 2025 hat sich der Verein „Recovery Deutschland“ gegründet. Sein Anliegen ist es, Menschen zu stärken, die von einer Suchterkrankung genesen, also in „Recovery“ sind. Dazu gehört es, individuelle Genesungsprozesse durch gemeinschaftliche Aktivitäten und Austausch zu fördern, die Stigmatisierung von suchtkranken Menschen zu überwinden und sich für gesellschaftliche Rahmenbedingungen einzusetzen, die zu einem selbstbestimmten Leben auf dem Genesungsweg beitragen.

Der Verein ist rein ehrenamtlich organisiert und hat bisher rund 110 Mitglieder, jeder kann ihm beitreten, unabhängig von einer Suchterkrankung.

Bei den Vorstandsmitgliedern ist das anders: Laut Satzung sollten sie suchterfahren sein, wie z.B. Dr. Klaus Becker (70), Sprecher des wissenschaftlichen Beirats. Der Onkologe ging im April 2020 in den Ruhestand. 2021 gestand er sich

seine Alkoholabhängigkeit ein und absolvierte im November 2021 einen vierwöchigen Entzug und eine stationäre Entwöhnung.

Etwa ein Jahr später fragte sich der Vater von zwei erwachsenen Töchtern: „Ist Nüchternheit nur die Abwesenheit von Alkohol? Was braucht es noch?“ Er stellte fest, dass es nicht reicht, nur auf Alkohol zu verzichten. Er nahm an einem amerikanischen „Sober-life-Programm“ teil. Dabei gab es über einen Zeitraum von acht Monaten wöchentliche digitale Treffen, in denen es um emotionale Kompetenz, Beziehungen, Scham und Verletzlichkeit ging. „Es war ein längerer Prozess. Ich wurde sozusagen erwachsen und habe mich mit meinen Wertvorstellungen und meinen Gefühlen auseinandergesetzt“.

Im Januar 2025 bekam er Post von Mika Döring, bekannt durch den Podcast „SodaKlub“. Die selbständige Supervisorin hatte die Idee, nach dem schottischen



Vorbild einen „Recovery Walk“ in Deutschland zu organisieren und suchte dafür Unterstützung. So kam es im März 2025 schließlich zur Gründung des Vereins „Recovery Deutschland“.

Der Verein hat dann am 27. September 2025 den ersten „Recovery Walk“ in Leipzig organisiert. In Schottland sind diese Veranstaltungen seit zehn Jahren Ausdruck einer lebendigen Gemeinschaft. Es geht um Vernetzung, Ermutigung und Entstigmatisierung.

IM BLICKPUNKT



Der „Recovery Walk“ am 27. September 2025 in Leipzig



Mika Döring, Initiatorin des Vereins „Recovery Deutschland“, und Dr. Klaus Becker, Sprecher des wissenschaftlichen Beirats

IM BLICKPUNKT

Knapp 800 Menschen waren in Leipzig dabei. Die Veranstaltung bestand aus drei Teilen: einer Gedenkzeremonie für die Verstorbenen, dem Walk durch die Stadt und einem Open-Air-Festival mit Musik und Vorträgen.

Eine Befragung von rund 440 Teilnehmenden hat gezeigt, dass sie im Durchschnitt seit dreieinhalb Jahren abstinent leben. Ca. 70 Prozent der Befragten waren junge, gut ausgebildete Frauen. Den Grad ihrer Abhängigkeit schätzten sie auf einer Skala von 1 bis 10 im Mittel bei 7,7 ein. Eine weitere Befragung ist geplant.

Die Initiative ist auch mit der Wissenschaft vernetzt. Zu den Gründungsmitgliedern gehört Prof. Dr. Georg Schomerus, Professor an der Universität Leipzig und Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Leipzig. Ihm geht es v.a. um einen offenen Umgang mit Suchterkrankungen und den Abbau von Scham und Stigma.

Für das Engagement des Vereins gibt es auch schon Anerkennung: Er hat im November 2025 den Anti-Stigma-Preis der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (DGPPN) bekommen. Mit dieser Auszeichnung würdigt die DGPPN junge Initiativen, die sich für

eine nachhaltige gesellschaftliche Integration psychisch erkrankter Menschen engagieren.

Außerdem hat Recovery Deutschland e.V. ein Stipendium des Vereins Start Social gewonnen. Diese Initiative, die von der deutschen Industrie gefördert wird, hilft jungen Vereinen beim Aufbau von Strukturen. Die geschieht durch die Finanzierung von zwei Unternehmensberater*innen über einen Zeitraum von vier Monaten. So ist z.B. zu klären wie sich der Verein zukünftig inhaltlich ausrichten will, wer genau die Zielgruppe ist, und wie sich die Interessensvertretung suchtkranker Menschen auf politischer Ebene gestalten kann. So fordert der Verein eine strengere Regulierung der Alko-

holwerbung und problematisiert die Griffnähe von kleinen Schnapsfläschen an den Supermarktkassen.

Es bleibt zu hoffen, dass die veränderte gesellschaftliche Wahrnehmung von Suchterkrankungen dabei unterstützend wirkt.

Auch in diesem Jahr wird es einen „Recovery Walk“ geben. Er ist für September 2026 in Düsseldorf in Kooperation mit dem Fachausschuss Sucht-Selbsthilfe NRW (FAS) geplant, da der FAS dann sein 25-jähriges Jubiläum feiert.

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit
Fotos: Simone Bednarek*



Zum Gedenken an die Verstorbenen

Mehr Lebensfreude durch Abstinenz

Jens Toussaint (66) aus Speyer ist seit April 2022 Mitglied des Kreuzbundes. Er braucht die Gemeinschaft im Kreuzbund und gibt seine Genesungserfahrungen als Dank an Gruppen-Einsteiger*innen weiter. Doch er will sich auch darüber hinaus engagieren und ist seit April 2025 Mitglied von Recovery Deutschland e.V. Anliegen dieses Vereins, der erst im März gegründet wurde, ist es, Menschen zu stärken, die von einer Suchterkrankung genesen, also in „Recovery“ sind.



Jens Toussaint

Die bundesweite Initiative mit Sitz in Leipzig setzt sich für gesellschaftliche Rahmenbedingungen ein, die zu einem selbstbestimmten Leben in Recovery beitragen. Der Verein hat Mitglieder in ganz Deutschland, will Menschen vernetzen und durch gemeinschaftliche Aktivitäten individuelle Genesungsprozesse fördern. So hat z.B. im September 2025 der erste Recovery Walk in Leipzig stattgefunden. Dabei ist deutlich geworden: Es gibt ein Leben nach der Sucht – und das kann bunt und vielfältig sein, ohne etwas zu vermissen!

„Ich war nie Alkoholiker, sondern ich war hochgradig alkoholkrank“, sagt Jens Toussaint. „Und das betrifft nicht nur Menschen, die unter der Brücke schlafen,



sondern Personen aus allen Berufsgruppen.“ Dass Recovery die Stigmatisierung von Suchterkrankungen durchbrechen will, hat ihn zum Beitritt bewegt. Das Vorurteil des willensschwachen und charakterlosen Alkoholikers müsse endlich überwunden werden. „Mir war es wichtig, die Hintergründe für meine Suchterkrankung herauszufinden und mir klar zu werden, dass ich nicht schuld bin, ich war wie ferngesteuert“, erklärt der frühere kaufmännische Mitarbeiter einer Krankenkasse.

Seine Kreuzbund-Gruppe sei teilweise etwas erschrocken über die offensive Herangehensweise an das Thema Abhängigkeit. Sich in der Öffentlichkeit zu zeigen, sei für viele suchtkranke Menschen neu. „Sie brauchen mehr Zeit, um ihre Scham und ihre Schuldgefühle zu überwinden und die Botschaft zu vertreten, dass es ein Gewinn an Lebensqualität ist, ohne Alkohol zu leben“.

Um diese Botschaft zu verbreiten und das Zellgift Alkohol nicht länger zu verharmlosen, hält Toussaint die Zusammenarbeit der Sucht-Selbsthilfe, unabhängig von der Institution, mit Recovery für wichtig. Noch steckt der Verein in den Anfängen, aber er will auch ein Sprachrohr für suchtbetroffene Menschen werden und sich in der Suchtpolitik engagieren. Was Toussaint besonders nervt, sind das sogenannte begleitete Trinken und die Schnapsfläschchen an den Super-

marktkassen, die labile Personen gefährden. Auch ein Werbeverbot für alkoholische Getränke hält er für richtig, glaubt aber nicht daran, dass er die Umsetzung noch erleben wird, denn die Politik traue sich nicht, sich gegen die Lobby der Alkoholproduzenten durchzusetzen.

Jens Toussaint sieht die gesamte neue Nüchternheitsbewegung positiv, auch wenn es für manche Leute ein Modetrend sei, auf Alkohol zu verzichten. Die Protagonistinnen, die Journalistin Natalie Stüben, Mika Döring, die erste Vorsitzende von Recovery Deutschland, und die Autorin Mia Gatow haben aus seiner Sicht etwas in Bewegung gesetzt. Davon hat er sich auf Veranstaltungen in Berlin und München überzeugen können. Sie erklären Zusammenhänge und zeigen auf authentische Weise Wege aus der Sucht auf. Und sie übersetzen wissenschaftliche Erkenntnisse in eine allgemeinverständliche Sprache. Dass sie dafür auch eine finanzielle Gegenleistung bekommen, schmälert in seinen Augen diese Leistung nicht.

Für die Mitgliedschaft bei Recovery zahlt er 30 € und bei OAMN („Ohne Alkohol mit Natalie“) 230 € jährlich. Dafür hat er bei OAMN Zugang zu Online-Seminaren, z.B. zur Stabilisierung der Abstinenz, oder zu Liveklassen, in denen Fachwissen vermittelt wird. Das ist es ihm wert, für Alkohol hat er früher deutlich mehr ausgegeben. Der Beitrag sei ja eine Investition in die eigene Gesundheit.

„Je mehr Organisationen sich für die Aufklärung über Suchterkrankungen und die Entstigmatisierung von suchtkranken Menschen einsetzen, umso besser, da ist eine Zusammenarbeit sinnvoll, und auch jedes Kreuzbund-Mitglied kann in seinem Umfeld dazu beitragen“, appelliert er.

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

IM BLICKPUNKT

Abstinenz ist ein attraktiver Lebensstil

Alexandra Niehaus (42) ist im Januar 2020 nüchtern geworden durch das Programm von Natalie Stüben OAMN – Ohne Alkohol mit Natalie. Seit 2022 ist die Mutter eines achtjährigen Sohnes Teil des fest angestellten Teams von OAMN mit Sitz in Kolbermoor. Sie ist dort für das Personal, Veranstaltungen und die Öffentlichkeitsarbeit zuständig. Gunhild Ahmann hat sich mit ihr über die Nüchternheitsbewegung unterhalten.

WEGGEFÄHRTE: Was steckt hinter dem Begriff der „neuen Nüchternheitsbewegung“? Was ist neu daran?

Alexandra Niehaus: Hinter der "neuen Nüchternheitsbewegung" steht vor allem die Idee, ein Leben ohne Alkohol als Gewinn und Entlastung zu sehen, nicht als lebenslange Krankheit oder ein spaßbefreites Leben. Die Aussage "ich darf nicht trinken" verändert sich zu der Aussage "ich muss nicht trinken". Immer mehr Menschen sprechen nicht mehr anonym, sondern öffentlich über ihr Alkoholproblem, wie ihr Leben heute ohne Alkohol aussieht und warum sie sich dafür entschieden haben. Wir bewegen uns weg von den extremen Geschichten, Schwere und Kampf, hin zu den Chancen, die ein nüchternes Leben bietet, und den Möglichkeiten, die daraus entstehen. Das heißt nicht, dass es die extremen Geschichten und Kämpfe nicht gibt, wir wollen nur auch die andere Seite zeigen, die für uns und viele andere Betroffene Freiheit, Selbstbestimmtheit und ein glücklicheres Leben bedeutet.

Dabei spielt es für uns keine Rolle, wieviel getrunken wurde und wie oft, entscheidend ist, ob der Alkohol für die Menschen zum Problem geworden ist oder sie belastet, was in vielen Fällen so ist. Bei uns zählt das gemeinsame Ziel,



Alexandra Niehaus

dass man ohne Alkohol ein erfülltes und zufriedenes Leben führt. Wir setzen uns dafür ein, dass Abstinenz ein akzeptierter und auch attraktiver Lebensstil ist. Das Leben ohne Alkohol wurde lange Zeit mit Verzicht assoziiert, mit Strafe und Ausgeschlossenheit. Das ist ein Narrativ, das natürlich von der Alkoholindustrie aufrechterhalten wird, die den sogenannten "verantwortungsvollen" Konsum pusht und dazu beiträgt, dass wir Alkohol mit Lebensfreude, Geselligkeit und Leichtigkeit verbinden. Wir Menschen haben immer Angst, ausgeschlossen zu sein, und es fehlten lange Zeit Vorbilder, die zeigen, dass Abstinenz cool ist, und man eben nicht einsam und allein ist, sondern es eine tolle Gemeinschaft gibt.

Welche verschiedenen Gruppen und Strömungen versammeln sich in der Nüchternheitsbewegung? Wen haben Sie bisher erreicht? Und wen wollen Sie erreichen?

Wir möchten grundsätzlich jede und jeden erreichen, die sich ein Leben ohne Alkohol wünschen und führen möchten. Unsere Onlineprogramme "Die ersten 30 Tage ohne Alkohol" und "Abstinenz stabilisieren" werden aber tatsächlich zu

einem Großteil von qualifizierten und gebildeten Frauen genutzt, übrigens eine Gruppe, die besonders riskant trinkt. Aber auch die Männer holen auf mit ihrer Teilnahme, und wir freuen uns über jeden, der bei uns ist und den Weg mit uns geht. Ein männlicher Teilnehmer bezeichnet sich selbst als "unseren größten Fan", und er motiviert mit seinen Beiträgen und seiner positiven Art nahezu jeden Tag die anderen.

Wir erreichen die Menschen oft, wenn sie noch im Job sind, wenn sie nach außen hin funktionieren, das Innere aber bereits leidet. Beide Programme sind psychologische Online-Angebote zur Selbsthilfe, das kann man sich so vorstellen: Nathalie, die Gründerin von OAMN, führt Tag für Tag durchs Programm, erzählt von ihren Erfahrungen, beleuchtet dazu wissenschaftliche Hintergründe, z. B. wie Alkoholprobleme entstehen und wie es gelingen kann, sie zu lösen. Und vor allem, wie es gelingt, ein Leben ohne Alkohol als Gewinn zu betrachten, was für viele den Unterschied macht. Das war auch mein Grund, damals nüchtern zu werden. Ich wollte mich nicht krank und kaputt fühlen, ich habe mir ein Leben ohne Schuldgefühle und Scham gewünscht, dafür mit Leichtigkeit und Selbstbestimmtheit, das hat mich angesprochen. Da wollte ich hin. Das hat mir den Antrieb gegeben zu starten, und es war bis heute eine der besten Entscheidungen meines Lebens.

Wie kommt es, dass dort vorwiegend junge Frauen aktiv sind?

Ich denke, das liegt insbesondere daran, dass Frauen sich den Raum im Internet "erobern" konnten, den es bisher im traditionellen Suchthilfesystem oder bei Selbsthilfeangeboten nicht gab, weil diese Angebote zumeist noch eher männlich geprägt sind. Das ist verständlich, da sie in einer Zeit entstanden sind,

als deutlich mehr Männer von Alkoholproblemen betroffen waren oder es eben vorrangig Männer waren, die diese Strukturen etablierten. Als ich vor knapp 15 Jahren an einem Meeting der Anonymen Alkoholiker teilgenommen habe, saßen dort 14 Männer und zwei Frauen, eine davon war ich. Der Altersdurchschnitt lag bei circa 50 bis 60 Jahren, ich war Ende 20. Es war ein wunderbares und tröstendes Meeting, dennoch habe ich mir mehr Menschen in meiner Lebenssituation gewünscht, mit denen ich über meine Themen hätte sprechen können.

Online haben Frauen nunmehr die Möglichkeit, sich zu vernetzen und ihre Stimme zu erheben, um neue Perspektiven einzubringen. Und es sind nicht nur jüngere Frauen. Ich kenne und erlebe selbst sehr viele Frauen mittleren Alters und auch darüber hinaus, die sich engagieren, ihre Meinung öffentlich aussprechen und sich in Vereinen oder bei Aktionen zeigen. Es wird, wie bei vielen Themen, auch so sein, dass die jüngere Generation oftmals mehr online unterwegs und dadurch sichtbarer ist.

Gibt es einen anderen Umgang mit Alkohol in der jüngeren Generation? Gibt es bei jüngeren Menschen insgesamt einen stärkeren Fokus auf Gesundheit und Wohlbefinden?

Jein, wir wünschen uns sehr, dass das so ist bzw. sich in diese Richtung entwickelt und stellen auch immer öfter fest, z. B. dass Jugendliche später anfangen zu trinken oder auch viel Wert auf gesunde Ernährung, Sport, etc. legen. Das ist aber nur die eine Seite der Medaille. Auf der anderen Seite nimmt das Binge-Drinking bei jungen Leuten zu, insbesondere bei den jungen Frauen. Wenn es also heißt, dass der Alkoholkonsum zurückgeht, ist das nur die halbe Wahrheit. Daher ist es uns so wichtig, auch junge Leute zu erreichen und ihnen zu zeigen "hey, nüchtern sein ist cool". Wir kennen zu viele traurige und erschreckende Geschichten von Menschen, insbesondere jungen Frauen, denen im stark alkoholisierten Zustand Dinge geschehen sind, auf körperlicher, sexueller, seelischer Ebene, die ihnen nüchtern nie passiert

wären, für die sie sich schämen und sich die Schuld geben, was uns sehr berührt. Denn sie trifft keine Schuld.

Wie kann diese Bewegung zu einem kulturellen Wandel in Bezug auf den Alkoholkonsum und zu einer Entstigmatisierung von suchtkranken Menschen beitragen?

Indem wir die Schuldfrage angehen und endlich lernen umzudenken: Menschen mit Alkoholproblem sind nicht willensschwach und ohne Disziplin. Ganz im Gegenteil, es gehört oft sehr viel Disziplin und Kraft dazu, dieses Doppelleben zu führen, zu funktionieren und sich um alles zu kümmern und dabei noch mit der Droge Alkohol und der eigenen Scham zu kämpfen. Menschen mit Alkoholproblem haben sich das nicht selbst ausgesucht, ihnen wird von Beginn an suggeriert, dass Alkohol zum Leben dazu gehört. Überall Werbung, billige Preise, ständige Verfügbarkeit, absolute gesellschaftliche Anerkennung bis hin zu Missbilligung oder Abwertung, wenn man nicht trinken möchte.

Ich kenne so viele Menschen, mich selbst eingeschlossen, die Alkohol früher nicht einmal als Suchtmittel eingestuft haben, sondern als Lebensmittel. Wahnsinn, oder? Was wir uns wünschen, ist Aufklärung an so vielen Stellen. Das beste Beispiel ist Nikotin: Wenn jemand nicht mehr raucht, wird das gefeiert. Niemals würde jemand dann sagen "Ach komm, eine kannst du doch mitrauchen, du Spaßbremse, ohne Zigaretten ist das doch keine richtige Feier". Bei Alkohol passiert aber genau das. Wir hoffen, dass wir dazu beitragen können, dass irgendwann auch der Satz fällt: "Du trinkst keinen Alkohol? Mega, genau richtig so – ich übrigens auch nicht". Da wollen wir hin.

Gibt es aus Ihrer Sicht Möglichkeiten der Zusammenarbeit von Sucht-Selbsthilfe und Nüchternheitsbewegung?

Auf jeden Fall, die gibt es zum Glück auch schon. Vernetzen und austauschen ist da das Zauberwort und vor allem, nicht darauf zu achten, was uns unterscheidet, sondern was wir gemeinsam

haben. Wenn wir uns darauf konzentrieren, können wir mehr bewegen und mehr Menschen erreichen und damit unser Thema sichtbarer machen. Es gibt nicht „den einen perfekten Weg“ – aber je mehr Wege wir haben, desto leichter fällt es, diese auszuprobieren und für sich selbst den richtigen zu finden oder auch andere zu begeistern und zu überzeugen. Erlaubt ist, was hilft, und wenn man gemeinsam für eine Sache kämpft, ist man stärker, als wenn jeder sein eigenes Süppchen kocht.

Wie reagieren Sie auf die Kritik, dass Sie mit Ihren Angeboten auch geschäftliche bzw. wirtschaftliche Interessen verfolgen?

Uns ist bewusst, dass es immer ein kritisches Thema ist, mit Hilfsangeboten Geld zu verdienen. Als es mit OAMN, also unserem Unternehmen, losging, hat Nathalie die ganze Arbeit übernommen und hauptberuflich in ihrem Job weitergearbeitet. Inzwischen ist es aber so, dass wir rund zehn Mitarbeitende sind, die dafür sorgen, dass die Qualität der Arbeit stimmt, wir viele kostenlose Inhalte auf YouTube zur Verfügung stellen, einen erfolgreichen und ebenfalls kostenlosen Podcast produzieren und unsere Teilnehmenden persönlich betreuen und ihnen antworten, wenn sie Hilfe brauchen. Mit dem Programmverkauf finanziert sich das Unternehmen, wir erhalten faire Gehälter, haben Festanstellungen und versorgen damit unsere Familien. So können wir Positivität in unsere Arbeit stecken und immer wieder Neues entwickeln. Wenn uns Menschen Sätze sagen, wie „Ihr bereichert euch am Leid anderer“, kann ich nur entgegnen: "Das stimmt nicht." Die Alkoholindustrie bereichert sich am Leid anderer. Unsere Mitarbeitenden verdienen ihren Lebensunterhalt damit, dass wir einen Weg hinaus zeigen. Dass wir Leben verändern – und im besten Fall eine ganze Gesellschaft.

Weitere Informationen: www.oamn.jetzt
oder <https://oamn.jetzt/einstieg>



Nüchternheit kann befreien

Die „neue Nüchternheitsbewegung“, auch bekannt als „sober curiosity“, fördert ein bewusstes Leben ohne Alkohol und zielt darauf ab, die gesellschaftlichen Normen rund um den Alkoholkonsum zu hinterfragen. Sie versucht die Vorstellung zu überwinden, dass Trinken notwendig ist, um Spaß zu haben. Außerdem ermutigt die Bewegung Menschen, selbstständig einen Weg in die Abstinenz zu finden. In den vergangenen Jahren hat sie an Popularität gewonnen und bietet eine Plattform für Diskussionen, meist in den Sozialen Medien. Gunhild Ahmann hat sich mit Christina Rummel, Geschäftsführerin der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V., über die Bewegung unterhalten.

WEGGEFÄHRTE: Was steckt hinter dem Begriff der „neuen Nüchternheitsbewegung“? Was ist neu daran?

Christina Rummel: Die Nüchternheitsbewegung ist eine Gesundheitsbewegung, die die positiven Aspekte der Nüchternheit hervorhebt, es geht also nicht um Verzicht oder Mäßigung, sondern um den Gedanken, dass es ein Gewinn sein kann, keinen Alkohol zu trinken, unabhängig von einer möglichen Suchterkrankung. Im Mittelpunkt steht der Gewinn an Gesundheit und an Lebensqualität, also Spaß und Freude ohne Alkohol zu erleben.

Und die Vertreter*innen dieser Bewegung gehen selbstbewusst in die Öffentlichkeit, z.B. in den sozialen Medien, mit Podcasts u.Ä. So erreichen sie eine größere Öffentlichkeit und finden Mitstreitende.

Welche verschiedenen Gruppen und Strömungen versammeln sich in der neuen Nüchternheitsbewegung bzw. unterstützen sie?

Dazu wäre eine soziologische Untersuchung sinnvoll. Jedenfalls gibt es immer mehr Angebote, die mit der Sober-Bewegung verbunden sind, z.B. die Podcasts



Christina Rummel

SodaKlub, „Sucht und süchtig“, „Let’s talk about Sucht, Baby“ u.Ä. Und das begrüßen wir grundsätzlich, um ein Umdenken zu fördern.

Warum sind vorwiegend junge Frauen in der Bewegung aktiv? Hat das mit dem überwiegend männlich geprägten Blick auf die Sucht zu tun?

Das kann ich nicht eindeutig beantworten. Die Frauen, die in der Nüchternheitsbewegung aktiv sind, sind ja besondere Frauen, wie z.B. Natalie Stüben, Mika Döring oder Mia Gatow, die selbstbewusst und mit ihrer eigenen Sprache eine andere Zielgruppe erreichen wollen. Dass sie damit erfolgreich sind, liegt an der besonderen Ansprache.

Gibt es einen anderen Umgang mit Alkohol in der jüngeren Generation? Gibt es bei jüngeren Menschen insgesamt einen stärkeren Fokus auf Gesundheit und Wohlbefinden?

Ja, das glaube ich schon, zumindest ein Teil der jüngeren Generation reflektiert ihren Umgang mit Alkohol viel stärker als die Vorgängergeneration. Die Zahlen zeigen laut Drogenaffinitätsstudie 2023 folgendes: Seit 2001 trinken immer weniger 12- bis 17-jährige Alkohol oder probieren ihn überhaupt aus. Auch regelmäßiges Trinken und Rauschtrinken nahmen lang-

fristig ab, stagnierten aber in den letzten Jahren. Bei den 18- bis 25-jährigen Männern ging der regelmäßige Alkoholkonsum seit 2014 weiter zurück, das Rauschtrinken blieb jedoch gleich. Bei den jungen Frauen dieser Altersgruppe veränderte sich sowohl das regelmäßige Trinken als auch das Rauschtrinken seit 2008 kaum noch.

Verringert hat sich die Zahl der Jugendlichen, die wegen einer Alkoholvergiftung stationär behandelt werden. In der Altersgruppe der 15- bis 19-Jährigen waren es 2023 knapp 7.800 Fälle (Statistisches Bundesamt). Im Vorjahr lag diese Zahl noch um 1.900 Fälle höher. Bedenklich sind die Zahlen in der Altersgruppe der 40- bis 60-Jährigen, sie haben sich kaum verändert – und werden in der Öffentlichkeit auch kaum thematisiert. Der Blick geht meist ausschließlich auf Kinder und Jugendliche – Erwachsene klammern sich hier meist selbst aus.

Kann diese Bewegung zu einer Entstigmatisierung von suchtkranken Menschen beitragen und damit auf mittlere bis längere Sicht den Boden für eine effektivere Suchtpolitik bereiten?

Das Hinterfragen des Alkoholkonsums und die Entstigmatisierung sind die erklärten Ziele der Nüchternheitsbewegung. Ein großer Teil der Bevölkerung unterstützt diese Ziele. Die Bewegung kann also dazu beitragen, Druck auf die Politik auszuüben, damit der Stillstand in der Alkoholpolitik überwunden werden kann und z.B. Preise, Verfügbarkeit und Werbung reguliert werden. Die Diskussion um das „begleitete Trinken“ ist in diesem Zusammenhang ein Einstiegsthema bzw. ein Vehikel, um mit der Politik ins Gespräch zu kommen und weitere Forderungen aufzustellen.

Ich glaube aber, wir müssen noch „dicke Bretter“ bohren, denn die Alkoholindustrie ist sehr stark und vertritt ihre Interessen sehr erfolgreich. Es kommt z.B. darauf an, bestimmte „Politikfenster“ zu nutzen, da müssen viele Umstände und

Bedingungen erfüllt sein, damit das letztendlich zu einer effektiveren Alkoholpolitik führt. Grundsätzlich ist es schwer einzuschätzen, welchen Einfluss die Bewegung hier haben kann. Es ist auf jeden Fall gut, die gesellschaftliche Normalität des Alkoholkonsums in Frage zu stellen.

Unterstützt die DHS die Bewegung? Gibt es Möglichkeiten der Zusammenarbeit?

Die DHS wird die Bewegung weiter verfolgen und mit ihren Vertreter*innen sprechen. Wir haben z.B. eine Podcastfolge, produziert von Mika vom SodaKlub und Judith vom Podcast „Let’s Talk About Sucht, Baby“, unterstützt oder laden Vertreter:innen der Bewegung zu unse-

ren Kongressen ein. Durch diesen Austausch bekommen wir auch gute Ideen für unsere Öffentlichkeitsarbeit sowie für weitere Projekte. Um unsere Mitgliedsverbände zu unterstützen, haben wir übrigens das von der BKK Dachverband finanzierte Projekt „Podcasts und Social Media in der Selbsthilfe“ durchgeführt und die App zum Trinktagebuch komplett überarbeitet. Die Ergebnisse werden wir Anfang 2026 veröffentlichen.

Wie kann aus Ihrer Sicht die Sucht-Selbsthilfe mit der Nüchternheitsbewegung zusammenarbeiten?

Der Kreuzbund könnte zunächst formlose Gespräche mit Vertreter*innen der Nüch-

ternheitsbewegung führen, um potenzielle Kooperationen abzuklären. Die Sucht-Selbsthilfe sollte sich aber über ihre Ziele klar werden, im Vordergrund steht dabei die Begleitung von suchtkranken Menschen und ihren Angehörigen, bei der Nüchternheitsbewegung liegt der Schwerpunkt eher in der Prävention. Außerdem treten einige Vertreter*innen der Bewegung auch als Influencer auf und haben natürlich ihre eigenen Interessen.

Weitere Informationen:
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)
www.dhs.de

Der „Recovery Walk“



Fotos: Simone Bednaretz



Das Herz muss dabei sein!



Andreas trommelt in einer festen Gruppe von sechs Personen, vier Frauen und zwei Männer. Sie spielen vorrangig Rhythmen aus Westafrika, v.a. aus Guinea, und zwar mit drei Djembes und drei Basstrommeln in verschiedenen Größen. Wer Solo spielt, gibt das Tempo vor, jeder spielt etwas anderes, und trotzdem ergibt sich eine für den Rhythmus typische „Melodie“. Richtige Noten gibt es dabei nicht, das Zusammenspiel steht im Vordergrund.

„Jeder kann das lernen und sollte sich auf die Musik einlassen“, empfiehlt Andreas. „Und dabei sollte man nicht das Gehirn einschalten und darüber nachdenken, sondern vom Gefühl her trommeln. Auch beim Singen klappt das so am besten“, ist er überzeugt. Er kennt Musiklehrer*innen, die technisch sehr gut sind, denen es aber schwerfällt, loszulassen und Emotionen einzubringen.

Inzwischen ist afrikanisches Trommeln auch in Deutschland sehr beliebt. Andreas besucht mehrmals im Jahr entsprechende Workshops in Bonn und am Bodensee. Eine Reise nach Afrika hat er vorerst nicht geplant, er will aus ökologischen Gründen aufs Fliegen verzichten.

Er hat auch im „nassen“ Zustand getrommelt, ist aber glücklicherweise nie betrunken von der Bühne gefallen. Er war ein Spiegeltrinker und hat im Alltag funktioniert. Allerdings ist das Gefühl für die Musik im nüchternen Zustand völlig anders, beschreibt er den Unterschied.

Bei der Suchtbewältigung hat ihm seine Leidenschaft für die Musik sehr geholfen: Im Gegensatz zu vielen anderen suchtkranken Menschen musste er gar nicht nach einem Ausgleich oder nach einer Alternative zum Suchtmittelkonsum suchen. Und jetzt hilft ihm die Musik abstinent zu bleiben.

*Gunhild Ahmann,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit*

„Es gibt keine unmusikalischen Menschen. Und wenn du laufen kannst, kannst du auch tanzen“. Mit diesen Worten gibt Andreas Groening (62) aus Nürnberg die Haltung vieler Menschen aus Afrika zur Musik wieder. „Die Deutschen haben den Kopf nicht frei, sind zu verkrampft und gehen zu rational an die Musik heran“, ist Andreas sicher.

Er besucht seit Februar 2022 die beiden Kreuzbund-Gruppen in Nürnberg, ist stellvertretender Gruppenleiter und hat sich entschlossen, eine Ausbildung zum Suchthelfer bei der Caritas zu machen. Der gebürtige Duisburger war lange im Gesamtbetriebsrat von Quelle beschäftigt, bis das Versandhandelsunternehmen in Konkurs ging. Dann hat er einige Jahre Spezialküchen verkauft, und bis zu seinem Ruhestand im Jahr 2018 war er im sozialen Bereich tätig und hat sich dort v.a. um autistische Menschen gekümmert.

Das afrikanische Trommeln bezeichnet er als einen wichtigen Lebensinhalt – neben dem Gitarre Spielen. Auslöser war vor 25 Jahren eine längere Reise nach Af-

rika. Er überquerte den afrikanischen Kontinent von Nord nach Süd, also von Tunesien bis Südafrika mit allen möglichen Fortbewegungsmitteln – darunter auch ein Kamel. Seitdem fasziniert ihn das afrikanische Trommeln.

Das Besondere daran ist, dass fast jedes Dorf seine eigenen Rhythmen hat, und zu jedem Rhythmus gibt es ein Lied, einen Tanz und eine Geschichte. Die Musik ist also mit den jeweiligen Ethnien und bestimmten Themen verbunden. Für jeden Anlass und für jede Altersgruppe gibt es eigene Rhythmen, z.B. zur Hochzeit und zur Ernte und den Yankadi, den Tanz der alten Männer, der etwas langsamer ist.

Aus Sicht der Europäer liegt den Afrikaner*innen der Rhythmus im Blut. Gibt es dafür eine stimmige Erklärung? Die Afrikaner selbst erklären es so: In den afrikanischen Dörfern wachsen die Kinder nicht nur mit ihrer eigenen leiblichen Mutter auf, sondern mit allen Müttern. Wenn sie die Babys in Tüchern an ihren Körpern tragen, spüren die Kleinen ganz unterschiedliche Herzschläge, und das prägt sich ein.

Wir begrüßen die neuen Gruppenleitungen

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

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

Die neuen Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter:

Aachen

Gudrun Feldmann Mönchengladbach-Giesenkirchen

Bamberg

Markus Bechmann Lichtenfels
Andreas Groening Fürth (Mittelfranken)

Freiburg

Elke Bonning Ettlingen 2

Köln

Erika Lohre St. Augustin 1

Mainz

Regina Karhan Groß-Gerau 2
Christian Siegl Worms 1 Info

Rottenburg

Luitgard Leite Angehörigengruppe Markdorf

DV Fulda

Herbstseminar in Hünfeld

Im Bonifatiuskloster in Hünfeld haben sich 20 Weggefährt*innen vom 10. bis 12. Oktober 2025 zum Herbstseminar getroffen. Das Thema lautete Selbstwirksamkeit.

Wie schon in den vergangenen Jahren war das Seminar ausgebucht. Nach der herzlichen Begrüßung durch Franka Aschenbach (Therapeutin, systemische Beraterin und Achtsamkeitstrainerin) und den DV-Vorsitzenden Peter Schickentanz wurde das Programm für das Wochenende besprochen.

Der Samstag begann mit einer Überraschung: Frau Aschenbach hatte ihre Kollegin Petra Brandenstein mitgebracht. Nach kurzer Zeit waren die beiden ein eingespieltes Team und ergänzten sich perfekt!

Sehr interessant war der „Empty-Chair-Dialog“ zum Thema „Loslassen“, für die meisten von uns kein leichtes Thema. Dabei symbolisiert der Stuhl, wovon sich die jeweiligen Teilnehmenden befreien möchten, z.B. Scham, Angst, Ungeduld oder Perfektionismus.



„Bewerten und Beschreiben“ auch ein sehr interessantes Thema, über das man im Alltag nicht nachdenkt. Der zentrale Unterschied liegt darin, dass beobachten eine objektive Beschreibung der Realität ist, während bewerten eine subjektive Interpretation dieser Realität darstellt. Während Beobachtungen uns helfen, die Welt klarer zu sehen, führen Bewertungen oft zu Missverständnissen und unnötigen emotionalen Reaktionen. Wenn eine Situation negativ bewertet wird, fühlt man sich auch so. Es wurden verschiedene Lösungsmöglichkeiten erarbeitet, um aus Krisensituationen herauszukommen!

Achtsamkeit ist sehr wichtig im täglichen Leben. Folgende Übungen helfen:

bequem hinsetzen, die Augen schließen, sich konzentrieren auf die Dinge, die man sieht, fühlt, hört, riecht und schmeckt. Das hilft die Gedankenschleifen - also unser Kopf-Kino - zu unterbrechen!

Eine weitere Übung dazu wird S.O.B.E.R. genannt:

- S**top = inne halten, wo immer man ist
- O**bserve = beobachten, was gerade geschieht
- B**reathe = atmen, den Fokus auf die Atmung legen
- E**xpand = Wahrnehmung / Bewusstsein erweitern
- R**espond = reagieren mit Bedacht

Nach dem Mittagessen am Sonntag trafen wir uns, um Bilanz zu ziehen. Es war wieder ein schönes und erfolgreiches Seminar, und alle konnten etwas Positives mit nach Hause nehmen! Nach einer herzlichen Verabschiedung untereinander traten alle ihre Heimreise an.

Wir bedanken uns bei unserer Therapeutin Franka Aschenbach sowie ihrer Kollegin Petra Brandenstein und dem DV Fulda, der uns dieses Seminar ermöglicht hat.

Und wenn es unser Herrgott zulässt, dann bin ich im nächsten Jahr auch wieder dabei!

*Richard Radlinger,
Beauftragter für Öffentlichkeitsarbeit im DV Fulda*

KB Mönchengladbach-Rheydt

Von der Schnapsidee zur Heldentat

„Nicht der schnellste gewinnt, sondern der, der nicht aufgibt“, beim IronWalk 2025. Was haben zwei abstinent Suchtkranke, eine Selbsthilfegruppe und 50 Kilometer Wanderschmerz gemeinsam? Ganz klar: eine Geschichte, die man nüchtern kaum glauben würde – aber die genau deshalb wahr ist!

Am 30. August 2025 machten sich Ralph Sieben und Eugen Meyer aus der Selbsthilfegruppe „Junger Kreuzbund Rheydt“ auf den Weg, den IronWalk in Düsseldorf zu bezwingen. Keine Abkürzung, kein Taxi – nur festes Schuhwerk, Wasserflaschen und der eiserne Wille, die eigenen Grenzen ein für alle Mal zu überschreiten – und hoffentlich auch wieder lebendig zurückzukommen.

Der IronWalk ist kein gewöhnlicher Spaziergang. Es ist ein 50 Kilometer langer Marsch, der in maximal zwölf Stunden absolviert werden muss. Zwischendurch gab es Verpflegungsstationen mit Melone, Milchreis, Bananen und Getränken.



Für uns war es aber weit mehr als ein sportliches Event. Es war eine symbolische Reise – vom Rückfallrisiko zur Rückgratstärke, von der Vergangenheit in ein kraftvolles Heute.

Bereits vor dem Start war klar: Es wird hart. Doch mit jedem Schritt bewiesen wir uns, dass Veränderung möglich ist, wenn man das Ziel nicht aus den Augen verliert. Dass Abstinenz nicht Verzicht bedeutet – sondern Freiheit, Stärke und Stolz. An der Verpflegungsstation bei Kilometer 26 haben wir kurz überlegt, ob wir das Ganze zu Ende bringen können. Da die nächste Station aber „nur“ sechs Kilometer entfernt war, entschieden wir uns, den Weg noch ein Stück fortzusetzen.



Ralph Sieben (links) und Eugen Meyer beim „IronWalk“ 2025

»Man muss nicht gleich den ganzen Weg sehen – nur den nächsten Schritt.«

Wer sich nicht von der Gesamtstrecke einschüchtern lässt, sondern Schritt für Schritt denkt, bleibt eher dran, bleibt motiviert und kommt mit höherer Wahrscheinlichkeit ans Ziel. So schafften wir es tatsächlich bis zur letzten Verpflegungsstation.

46 Kilometer hatten wir zurückgelegt. Nur noch vier Kilometer bis ins Ziel. ... Jetzt ging es nur noch ums Durchhalten. Unsere Waden und Oberschenkel waren mittlerweile stahlhart. Jeder Schritt tat an den Füßen weh. Zum Glück hatten wir uns keine Blasen gelaufen. Wir machten uns auf die letzte Etappe. Unterwegs trafen wir auf immer mehr Mitstreiter mit ähnlichen Problemen. Mal konnten wir mit einem Blasenpflaster aushelfen, ein anderes Mal wurden Schmerztabletten benötigt. Langsam, manchmal schweigend näherten wir uns dem Ziel.

Am Ziel angekommen gab es Umarmungen, Medaillen und stolze Selfies unter dem Banner des IronWalk. Kein Alkohol, keine Zigaretten – dafür jede Menge Stolz und ein Muskelkater, der sich gewaschen hat.

„Früher haben wir uns ins Koma gesoffen oder tagelang nicht geschlafen, heute laufen wir freiwillig 50 Kilometer. Wer hätte das jemals gedacht!“ Der Weg war nicht einfach. Körperlich und psychisch kamen wir an unsere Grenzen. Krämpfe, Schmerzen, Erschöpfung – all das war Teil des Prozesses. Doch ebenso präsent: gegenseitige Unterstützung, Humor und der feste Wille, gemeinsam anzukommen.

Nach dem positiven Erlebnis dieser Veranstaltung haben wir bereits neue Ziele ins Auge gefasst und wollen 2026 den nächsten Schritt gehen. Die Gruppe „Junger Kreuzbund Rheydt“ plant unter dem Motto „Clean Walk“ beim Megamarsch 2026 in Mönchengladbach mitzumachen.

Für uns bedeutet das mehr, als einfach keinen Müll zu hinterlassen: Wandern in Abstinenz, gemeinsam Grenzen überwinden, körperliche Bewegung als Teil der Selbstfürsorge und ein Zeichen setzen für ein suchtfreies, selbstbestimmtes Leben!

Die Erfahrungen aus dieser Veranstaltung haben uns gezeigt, wie motivierend solche Herausforderungen sein können – sowohl für die körperliche Fitness als auch für die psychische Stärke.

Ralph Sieben

DV Münster

100 Jahre SKM – Kreuzbund als Partner

Zum 100-jährigen Jubiläum des SKM – Katholischer Verein für soziale Dienste Bocholt e.V. war am 3. Juli 2025 auch der Kreuzbund eingeladen, denn seit vielen Jahren besteht eine enge Zusammenarbeit.

Der SKM betreut in Bocholt u.a. die Drogen- und Suchtberatungsstelle. Schon seit den 1960/70er Jahren treffen sich die Kreuzbund-Gruppenleitungen monatlich mit den Sozialarbeiter*innen des SKM. Darüber hinaus ist der „kurze Dienstweg“ stets geöffnet. Bei Bedarf sind jederzeit Gespräche mit der Suchtberatungsstelle möglich - unkompliziert und vertrauensvoll. So wird suchtkranken Menschen und Angehörigen ein stabiles Netzwerk angeboten.

Das Jubiläum wurde in einer Feierstunde begangen, zusammen mit zahlreichen Vertreter*innen aus Kirche, Politik, Verwaltung und von befreundeten Verbänden. Bei bestem Wetter konnte die Veranstaltung im Freien stattfinden. Im Anschluss waren alle Gruppenmitglieder sowie aktuelle und ehemalige Klienten zu Würstchen, Getränken und einem geselligen Beisammensein eingeladen.



Als Geschenk überreichten die Kreuzbund-Gruppen Bocholt-Rhede-Isselburg dem SKM einen wunderschönen Hartriegelstrauch, der gemeinsam gepflanzt wurde – ein bleibendes Zeichen für die gewachsene Verbundenheit und Zusammenarbeit.

Alfons Eiting

LV Oldenburg

Neue Aufstellung

Nach dem Rücktritt der 1. Vorsitzenden vor einem Jahr, dem plötzlichen Tod der Geschäftsführerin und dem alters- bzw. gesundheitsbedingten Ausscheiden einiger Vorstandsmitglieder

musste der Vorstand des Kreuzbund-Landesverbandes Oldenburg sich zu einem Großteil neu aufstellen. Dementsprechend waren Neuwahlen der Schwerpunkt der Delegiertenversammlung am 13. September 2025 in Cappeln unter der Leitung des kommissarischen Vorsitzenden Josef Möller.

Zum 1. Vorsitzenden wurde Markus Kenkel aus der Gruppe Lastrup gewählt, zum stellvertretenden Vorsitzenden Gerd Busse aus der Gruppe Garrel und zur Geschäftsführerin Sabine Möller aus der Gruppe Barßel. Auch die weiteren Funktionen wie Schriftführung und Kassenprüfung konnten besetzt werden.

Weiterhin gehören dem Vorstand als geborenes Mitglied der vom Official ernannte Geistliche Beirat Pfarrer Thorsten Weßling und als beratendes Mitglied die Suchtreferentin des Landes-Caritasverbandes Oldenburg Madlen Seelhoff an. Somit ist der neue Vorstand des Verbandes breit aufgestellt.

Der langjährige stellvertretende Vorsitzende Josef Möller, der nicht mehr für eine Wiederwahl zur Verfügung stand, wurde unter großem Applaus von den 41 Delegierten aus seinem Amt verabschiedet, ebenso die beiden Seniorenbeauftragten Irmgard Möller und Heinrich Bruns.

Auch wenn einige Arbeitsbereiche des erweiterten Vorstandes noch nicht besetzt werden konnten, ist der Vorstand des Landesverbandes mit seinen 17 Sucht-Selbsthilfegruppen und 137 Mitgliedern weiterhin handlungsfähig. Als vordringliche Aufgaben sieht der neue Vorstand

1. den Erhalt der Gruppen und Mitgliederzahl,
2. die Steigerung der Medienpräsenz und dadurch Gewinnung neuer Mitglieder,
3. mehr gemeinsame Veranstaltungen, um das „Wirgefühl“ zu verbessern,
4. die Einbindung des neuen Vorstands in die einzelnen Gruppen, um besser auf Bedürfnisse und Wünsche eingehen zu können.

Axel Thomsen, Schriftführer im LV Oldenburg



Der neue Vorstand (Von links: Gerd Busse, Rita Klostermann-Flörke, Madlen Seelhoff, Markus Kenkel, Sabine Möller, Axel Thomsen, Friedrich Wilhelm Klein, Thorsten Weßling).

KB Ibbenbüren

„Wir machen uns auf den Weg“



27 Mitglieder des Kreuzbund-Stadtverbandes Ibbenbüren haben vom 25. bis 28. Mai 2025 an einem Seminar auf der Insel Spiekeroog teilgenommen. Referentin war Marita Lammers, Pädagogische Mitarbeiterin der Familienbildungsstätte in Ibbenbüren, die seit vielen Jahren unsere Seminare leitet.

Am Sonntagmorgen um 6.30 Uhr trafen wir uns zur Abfahrt. Die Fahrt verlief reibungslos mit einer coolen Busfahrerin. Leider regnete es bei unserer Ankunft in Neuharlingersiel. Schon während der Überfahrt zur Insel kam dann aber die Sonne heraus, so dass viele von uns am Hafen erstmal ein Fischbrötchen genossen haben. Dann gingen wir zu Fuß zum „Haus am Meer“, unserer Unterkunft für die nächsten vier Tage. Da wir die Zimmer erst ab 17.00 Uhr beziehen konnten, gab es erst einmal Kaffee im „Pavillon“, der uns als Seminar – und Gemeinschaftsraum zur Verfügung stand.

Anschließend folgte ein erster Gang über die hauseigene Düne an den Strand. Inzwischen war die Sonne herausgekommen, und ich war – wieder mal – völlig geflasht, als ich oben auf der Düne stand und das Meer und den blauen Himmel gesehen habe. Ein Gefühl von Weite, Wärme und Leichtigkeit durchflutete mich. Nach einer kleinen Runde am Strand gingen wir zurück zum Haus.

Nach dem Abendessen folgte eine erste Einheit: Wir durften uns von den Karten, die Frau Lammers in der Mitte ausgelegt hatte, eine aussuchen und sollten uns dann anhand der Karte selbst vorstellen. Meine Karte hatte einen grauen Hintergrund und eine einzelne rotfarbene Blume. Das bin ich: Erscheint mir die Welt grau und schwer, brauche ich bunte Farben, die meine Stimmung wieder aufhellen, erprobt in vielen Phasen von Depressionen.

Bevor es zur Nachtruhe ging, gab es eine „Aufgabe“ für die gesamte Zeit: Ich hatte Kärtchen vorbereitet, auf denen stand: Mache ein Selfie mit oder von z.B. der Küchenfee, einer Anhöhe, auf der Muscheln liegen, einer Möwe, deinem Zimmer-

nachbarn und sende es an Handynummer... Das hat großen Anklang gefunden, und von den 27 verschiedenen Aufgaben wurden 24 erfüllt. Aus diesen Fotos hat mein Mann später zu Hause einen schönen Bilderrückblick gemacht.

Nach dem Frühstück am Montagmorgen wurden wir in zwei Gruppen aufgeteilt, und uns erwartete die Land- bzw. Seekarte der Befindlichkeit. Dabei setzte jede/r eine Figur auf einen der Begriffe, die auf der Karte stehen, z.B Pilgerweg, Rettungsreifen, im Fluss, auf dem Campingplatz o.Ä. Anschließend sprachen wir darüber, warum die einzelnen Personen wohl gerade diesen Platz gewählt haben und ob wir wohl eine Verbindung finden konnten. Erst danach durfte die entsprechende Person ihre wahren Beweggründe erklären. Dabei kamen in unserer Runde viele Emotionen bezüglich der momentanen Lebenssituation heraus. Das hat mich sehr berührt.

Zurück am Haus gab es auch schon Abendessen. Danach konnten wir zwischen zwei verschiedenen Angeboten wählen: Gruppe 1 hat einen Malkarton mit Farbe, Muscheln, Seeglassteinen usw. gestaltet, die zweite Gruppe hat eine Schnitzeljagd mit dem Handy gespielt. Dafür ging eine Hälfte der Teilnehmenden in einem abgestimmten Gebiet auf Motivsuche, hat es fotografiert und den Verfolgern geschickt. Diese mussten es finden, ebenfalls ein Foto machen und an die anderen zurücksenden. Das hat so viel Spaß gemacht, dass gleich eine weitere Runde gespielt wurde, dieses Mal in umgekehrter Reihenfolge.

Nach dem Frühstück beschäftigten wir uns am Dienstagmorgen mit dem „Fragebogen der Stärken“. Dafür wurden wir in Dreiergruppen eingeteilt, ich kam mit zwei Herren zusammen. Wir haben ein intensives Gespräch geführt. Von den sechs Kapiteln haben wir nur drei geschafft, weil wir uns z.B. auch darüber unterhalten haben, was unsere Erziehung mit unserem heutigen Mut zu tun hat, wo wir besonderes Durchhaltevermögen besitzen und den Sinn für Schönes oder Dankbarkeit spüren. Wie gewohnt gab es danach im Plenum einen regen Austausch, dann Mittagspause und Freizeit.

Nach dem Abendessen hat uns Marita Lammers dann auf eine große Geduldsprobe gestellt: Ein Dominospiel sollte geschafft werden. Es bestand aus 800 Steinen – aufgeteilt in vier verschiedenen Farben, weswegen wir in vier Gruppen aufgeteilt wurden. Jede Gruppe hatte zwei Tische zur Verfügung, alle standen hintereinander, und die Aufgabe lautete: Baut alle Steine so auf, dass sie a) auf eure Tische passen und b) dass mit einem Stups alle 800 Steine umfallen. So mussten wir also einen Übergang zur nächsten Farbe mit einplanen. Das war megaschwer, Kommunikation und Konzentration, Ruhe und Geduld waren gefordert, vor allem wenn schon fertige Teilstücke wieder umfielen. Und dann ist es doch passiert: Eine Person ist kurz vor dem Ziel versehentlich an den Tisch gestoßen – und der Großteil der Steine fiel um. Schimpfen, lachen, Erleichterung und Staunen, für alle Emotionen war Raum. Keiner war wirklich böse, und unser Fazit war, dass wir zu einer guten Gemeinschaft zusammengefunden hatten. War das nicht auch unser Ziel?



Anette Wessel bestaunt die Dominosteine

Am Mittwochmorgen war dann in der Abschlussrunde häufiger zu hören: „So gut war es noch nie“. Mittags ging es dann zu Fuß wieder zum Hafen, mit dem Schiff zurück aufs Festland, und der Bus brachte uns gut und sicher wieder zurück nach Hause. Mein Fazit: Dieses Inseminar war ein voller Erfolg. Danke an alle, die dabei waren.

Anette Wessel

DV Würzburg

„Dry Riders“ im Erzgebirge

Als Motto der 22. Motorradtour der „Dry Riders“ vom 31. August bis 7. September 2025 könnte man fast sagen „Regen ist schön“. Ich hatte mich richtig auf die Motorrad-Tour gefreut, es gab nämlich Verstärkung für uns Sozias, denn einige Teilnehmer hatten sich mit ihrer Partnerin angemeldet. Unter den 22 abstinente Teilnehmenden waren 16 Männer und 6 Frauen aus ganz Deutschland, vom Süden bis zum Norden. Auch Mani vom Freundeskreis Sucht war wieder dabei.

Die Anfahrt mit meinem Mann Heinz und dem Motorrad auf dem Anhänger verlief sehr entspannt. Es war Sonntag, wenig Verkehr auf den Autobahnen. Das Erzgebirge kannten wir von früheren Touren. Das Hotel „Landhaus Bergidyll“ lag, wie der Name verspricht, idyllisch zwischen Wiesen und Wald in Bärenstein/Niederschlag. Die Grenze zu Tschechien ist dort in unmittelbarer Nähe, was schöne Touren und günstiges Tanken bedeutet.



Die zwölf Motorräder und ein Trike teilten sich in drei Gruppen, die sich morgens beim Frühstück zusammenfanden und unterschiedliche Strecken fuhren. In den nächsten Tagen führte uns eine Tour durch Plauen, die Kreisstadt des Vogtlandkreises in Sachsen und Heimat des verstorbenen Gründers der „Dry Riders“ Hartmut Kalisch. Ziele waren u.a. die Göltzschtalbrücke, die größte aus Ziegelsteinen gebaute Eisenbahnbrücke der Welt bei Netzschkau. Das Viadukt mit insgesamt 98 Bögen beeindruckt jeden. Die Talsperre Pöhl, liebevoll auch Vogtländisches Meer genannt, ist die drittgrößte Talsperre Sachsens. Auch der Sachsenring sowie die Rennstrecke in Most unterhalb der Burg Hnevin mit Blick auf die Rennstrecke lagen auf der Strecke.

Für den Besuch des Raumfahrtmuseums in Morgenröthe-Rautenkranz, Geburtsort des ersten deutschen Kosmonauten Sigmund Jähn, hatten wir uns leider den falschen Tag ausgesucht. Denn montags ist geschlossen, aber die Informationen über die Modelle der Planeten, die vor dem Museum abgebildet sind, waren recht interessant.



Da genügend Autos vorhanden waren, besuchten wir an einem Regentag den Markus-Röhling-Stollen, ein Bergwerk in Annaberg-Buchholz. Hier wurde uns die Geschichte des „silbernen Erzgebirges“ nähergebracht. Auch Motorradmuseen oder die Ausstellung mit Bildern von Edvard Munch, z.B. „Der Tag danach“ oder der bekannte „Schrei“ sorgten bei Regenwetter für Kurzweile.

Einige Mutige hatten am Nachmittag, als es trocken wurde, mit den Motorrädern eine Ausfahrt gewagt. Leider überraschte sie der Regen auf der Heimfahrt. Das Hotel hatte zum Glück einen Trockenraum für die nasse Motorradbekleidung. An dieser Stelle ein Dank an Peter für die Unterstützung als zusätzlicher Tourleiter.

Wertvoll waren die Gespräche, sie fühlten sich an wie eine Kreuzbund-Gruppenstunde. Die abstinent Bikerwoche verlief „Toi,toi,toi“ ohne Zwischenfälle. Wie immer fiel der Abschied schwer. Den Teilnehmenden wurde eine gute Heimfahrt gewünscht mit dem Zusatz besonders gut auf sich aufzupassen.

Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen. Informationen hierzu über Heinz Dengel, Tel. 09307-1213, E-Mail: heinz.dengel@t-online.de

Sigrid Dengel, DV Würzburg

DV Bamberg

Selbsthilfe beim Flashmob-Stuhlkreis

TAG DER 
Selbsthilfe
#GemeinsamStark

Am 16. September 2025 fand erstmals der bundesweite Tag der Selbsthilfe statt – initiiert von der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) und der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (NAKOS).

Die bunte mittelfränkische Selbsthilfelandchaft hat auf dem Kornmarkt in Nürnberg das vielfältige Engagement der gemeinschaftlichen Selbsthilfe unter dem Motto #GemeinsamStark sichtbar gemacht. Eine ganze Palette an Aktionen zog die Besucher*innen an – ein Glücksrad, die Büchse der Pandora, Live-Musik, Bewegungsübungen für den Alltag und natürlich viele Infostände mit Informationen zu den Themen der Selbsthilfegruppen in Nürnberg und ganz Mittelfranken.

Auch der Kreuzbund war präsent. Vier Vertreter*innen des DV Bamberg hatten an ihrem grünen Pavillon (Foto oben) gute Gespräche mit interessierten Passanten, mit Angehörigen und mit anderen Selbsthilfegruppen.

Den krönenden Abschluss bildete der Flashmob-Stuhlkreis (siehe Foto) mit über 60 Teilnehmenden, darunter auch die Kreuzbund-Vertreter*innen, am Tor zur Straße der Menschenrechte. Bezirkstagspräsident Peter Daniel Forster und die Nürnberger Umwelt- und Gesundheitsreferentin Britta Walthelm würdigten in ihren Beiträgen das unermüdliche Engagement der Selbsthilfegruppen und ihre Bedeutung sowohl für den ländlichen Raum als auch für die Stadtgesellschaft. In der Selbsthilfe



stärken sich Menschen gegenseitig. Sie finden gemeinsam Wege, mit Herausforderungen umzugehen und wieder – trotz aller Einschränkungen – am Leben teilzuhaben.

Somit trägt die gemeinschaftliche Selbsthilfe, wie Britta Walthelm betonte, wesentlich zum demokratischen Miteinander im Sinne der Menschenrechte bei.

Aus: Presseinformation von KISS Mittelfranken vom 17. September 2025

KB Mannheim

Tag der Offenen Tür

Die sieben Mannheimer Kreuzbund-Gruppen mit mehr als 50 Mitgliedern haben den bundesweiten Tag der Selbsthilfe am 16. September 2025 zum Anlass genommen, einen Tag der Offenen Tür im Caritas-Haus Mannheim zu organisieren. Die Initiatoren des Aktionstages, NAKOS und die DAG SHG, verfolgten damit das Ziel, die vielfältigen Selbsthilfe-Angebote sichtbar und ihre positiven Wirkungen bekannter zu machen.

Das Engagement und die Hilfe der Mitglieder waren einfach beeindruckend. Von der Planung bis zur Durchführung haben alle mit angepackt, um diesen Tag unvergesslich zu machen.

Der Tag startete um 15 Uhr mit sieben Besucher*innen, und dank des regen Interesses wurde die Veranstaltung bis nach 21:30 Uhr verlängert. Er ergaben sich lockere Gesprächsrunden der Gruppenmitglieder mit den Interessierten, die der Information und Aufklärung dienen. Besonders der Stuhlkreis ab 19:00 Uhr (im Rahmen der Gruppenstunde) war ein Highlight, bei dem fast 20 Teilnehmende zusammenkamen.

Es war wunderbar zu sehen, dass von Anfang an viele Besucher*innen dabei waren, die zum ersten Mal eine Sucht-

Selbsthilfegruppe besuchten. Egal, ob Frauen oder Männer, jung oder alt, Betroffene oder Angehörige – alle wurden herzlich empfangen. Im Laufe des Tages entwickelten sich entspannte und angeregte Gespräche, bei denen auch die „Neuen“ aktiv mitmachten. Es ist immer wieder schön zu erleben, wie offen und frei sich suchtkranke Menschen einbringen, wenn sie merken, dass sie nicht allein sind. Der Austausch auf Augenhöhe ist oft der erste Schritt in die richtige Richtung.

Der besondere Spirit der Veranstaltung spiegelte die Mischung wider, die auch in den Gruppen gelebt wird. Ehrenamtliche, die unermüdlich und ausdauernd als Vorbilder agieren, zeigen, wie man mit Fleiß und Ausdauer ein gemeinsames Ziel erreichen kann: Sucht zu überwinden, denn Freiheit beginnt dort, wo Sucht endet.

Ein großer Dank geht an alle, die den Weg zu uns gefunden haben. Besonders gefreut hat es uns, dass wenige Tage später zwei der „Neuen“ direkt eine unserer Gruppen besucht haben.

Jörg Kowalski

DV Trier

Rückblick und Ausblick

Ein Tag der Begegnung sollte es werden – der Diözesantag am 7. September 2025 zum 50-jährigen Jubiläum des Kreuzbund-Diözesanverbandes Trier. Wir begannen den Tag mit dem Lied „Gut wieder hier zu sein“ von Hannes Wader, ein Lied, das wie kein anderes zur Selbsthilfe passt. Begleitet wurden wir von Heinz Fichter mit seiner Gitarre.

Der Wortgottesdienst wurde von Domkapitular Benedict Welter als Vertreter des Bistums zelebriert. In seinem Grußwort in Vertretung für Caritas-Direktor Christoph Wutz betonte Welter die Verbundenheit von Kreuzbund und Caritas und wies auf die Wichtigkeit des Kreuzbundes als Fachverband der Caritas hin.

Anschließend begrüßte die Diözesanvorsitzende Konny Althof die anwesenden Gäste. Mit einem kurzen Rückblick in die Chronik begann sie ihre Rede und würdigte den ersten Vorsitzenden des Jahres 1975, Egon Proppe, aber auch den unvergessenen Siegfried „Siggi“ Kinzig, der den Kreuzbund zwölf Jahre leitete und bei vielen der Anwesenden noch in Erinnerung ist. Ebenso dankte sie Ihrem Vorgänger Heinz Fichter für seine Arbeit.

Konny Althof blickte aber auch in die Zukunft des Kreuzbundes. Digitale Angebote wie der Kreuzbund-Chat oder die Kreuzbund-App sind bereits realisiert und erweitern das Angebot des Kreuzbundes auf digitaler Ebene. Konny Althof betonte aber auch, dass die Gruppen das Herzstück des Kreuzbundes sind und bleiben.

Bundesgeschäftsführerin Dr. Daniela Ruf stellte in ihrem Grußwort fest, das Trier ein besonderer Diözesanverband sei. Sie betonte, dass wir im gesamten Verband ein starkes Wir-Gefühl und eine gemeinsame Vision für die Zukunft brauchen. Menschen sollen sich zugehörig fühlen, aber auch aktiv mitgestalten können. Auch sie wies auf die digitalen Angebote und die Social-Media-Projekte des Kreuzbundes hin.

Weitere Grußworte sprachen Markus Nöhl, Kulturdezernent der Stadt Trier, sowie die Kreisbeigeordnete Kathrin Schlöder als Vertreterin des Landrats.

Anschließend ehrten Konny Althof und Geschäftsführer Peter Dahm langjährige Mitglieder des Kreuzbundes und dankten ihnen für ihre Treue und ehrenamtliche Arbeit. Besonders gewürdigt wurden drei Mitglieder der ersten Stunde, das Ehepaar Willi und Christa Schmeer aus Saarburg und Alfred Hoffmann aus Bitburg. Diese drei sind die „dienstältesten“ Mitglieder im DV, alle eingetreten im Jahre 1977.

Ein Tag der Begegnung sollte es werden, und so stellten sich die Mitglieder des Diözesanvorstands und die Leiter der Arbeitsbereiche kurz vor und standen den ca. 100 Besuchern für den Rest des Tages zu Gesprächen zur Verfügung. Hiervon wurde dann auch reichlich Gebrauch gemacht. Auf dem gesamten Gelände fanden sich kleinere Gruppen, die gemeinsam Erinnerungen und Erfahrungen austauschten. Dabei wurde auch viel gelacht. Alles in allem ein gelungener Tag, der uns noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Ein besonderer Dank gilt den Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Jugendherberge Trier, die für eine ausgezeichnete Bewirtung sorgten und uns jeden Wunsch von den Augen ablasen.

*Peter Dahm,
Beauftragter für Öffentlichkeitsarbeit im DV Trier*



Konny Althof und Peter Dahm mit den Jubilaren in ihrer Mitte

DV Passau

Frauen unter sich

Vom 12. bis 14. September 2025 haben sich 13 Frauen aus verschiedenen Kreuzbund-Gruppen zum Frauenseminar im Kloster Neustift getroffen. Am Freitag gedachten wir zunächst in einem Gottesdienst in der Klosterkirche unserem verstorbenen Geistl. Beirat Hans Wagenhammer.

Anschließend wurde uns ein vorzügliches Abendessen serviert. Nach einer kurzen Begrüßung unserer Referentin Renate Pongratz, Religionspädagogin und stellvertretende Leiterin im Dom Laden Passau, ging es auch gleich los mit unserem Thema „Zeit für mich“. Alle bekamen eine Karte mit dem Text: „Ich schenk' Dir ein Lächeln“.

Dann beschäftigten wir uns mit dem Begriff: „Siebensachen für einen guten Tag“: Mit Frage-und-Antwortkarten wurden in der Runde einige interessante Erinnerungen ausgetauscht. Danach durfte sich jede Teilnehmerin eine Karte mit einem kleinen Gedicht aussuchen. Den Abend ließen wir mit guten Gesprächen und Gemeinschaftsspielen ausklingen.

Den Samstag begannen wir in der Klosterkapelle mit einem Lied und einem Morgengruß. Nach dem Frühstück ging es im Seminarraum weiter mit einem Lied von den Wise Guys mit dem Titel „Ein Engel, der dir deinen Weg weist“. Frau Pongratz hatte für uns verschiedene Steine und viele Farben vorbereitet, und wir konnten unserer Fantasie und Kreativität freien Lauf lassen, um die Steine mit Engeln oder anderen Motiven zu bemalen. Mit einem Engelgedicht beendeten wir den Vormittag.

Am Nachmittag ging es in den Klostergarten, ein geschütztes und gepflegtes Areal für Ruhe und Gelassenheit. Dort sind vier Gedankeninseln angelegt - zum Innehalten und als besondere meditative „Nischen“: In der „Gedankeninsel Kräutergarten“ gibt es nur Pflanzen, deren Heilwirkung von der hl. Hildegard von Bingen beschrieben wurde. In der „Gedankeninsel Natur“



geht es um Erdhaftigkeit, Einfachheit und Natürlichkeit. Die „Gedankeninsel Lesezeichen“ lädt ein zum ungestörten Lesen eines Buches oder eines meditativen Textes. Die „Gedankeninsel Sitzkreis“ besteht aus einer kreisförmigen Mauer aus zwölf Sitzsteinen, darum herum sind zwölf Sterne mit jeweils sieben Zacken. Wenn man sich auf die Mitte stellt und etwas spricht oder singt, lässt sich ein unerklärliches akustisches Phänomen wahrnehmen. Und die „Gedankeninsel Wasser“ ist eine von unten beleuchtete Quelle.

Bei unserem Gang durch den Garten begegnete uns Schwester Helene. Mit großer Freude erklärte sie uns „Die Säule“ der Künstlerin Sr. Christophora Janssen OSB. Außerdem erzählte sie uns vom Aufbau eines neuen Klosters in Madagaskar.

Nach unserer Kaffeepause gingen wir nochmal zur Sitzkreisinself. Zuerst las uns Frau Pongratz eine Kindergeschichte von Andrea Schwarz vor, in der ein kleiner Junge auf eine Frage antwortete: „Gott hat mich erfunden“. Mit einem Stück Schnur als „Lebensstil mit Knoten“ erklärte uns die Referentin die verschiedenen Arten von Knoten. Eine Schnur mit Knoten kann auch symbolische Bedeutungen haben. Der Knoten kann Sicherheit, Verknüpfung oder auch Barriere darstellen.

Zurück in unserem Seminarraum ging es um die „Zehn Gebote der Gelassenheit“ von Papst Johannes XXIII. Anschließend bastelten wir ein Notizbüchlein aus unterschiedlichen Papieren. Nach dem Abendessen tanzten wir auf allgemeinen Wunsch einen griechischen Gebetstanz, einen israelischen Kreistanz, den Sallys-Garden-Tanz und einen Segenstanz. Die Tänze sind Ausdruck der Lebensfreude.

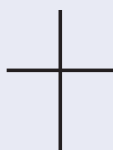
Am Sonntagmorgen versammelten wir uns um 7.30 Uhr in der Klosterkapelle zu einer Morgenandacht. Nach dem Frühstück trafen wir uns wieder im Seminarraum und bastelten einen Sonnenfänger mit runden Plexiglasscheiben, Garn oder Draht, und vielen bunten Perlen, Kristallen oder Glassteinen.

Während unserer kreativen Bastelarbeit erzählte uns Frau Pongratz von den „Fünf Schöpfungsmomenten“, zu denen wir von der Natur eingeladen werden. Am Ende bekamen wir von unserer Referentin noch den Spruch mit auf den Weg: „Sei mutig und entschlossen! Hab keine Angst, und lass dich durch nichts erschrecken; denn ich der Herr, dein Gott, bin bei dir, wohin du auch gehst“.

Wir bedankten uns bei Frau Pongratz für die mit viel Herzblut gestalteten Tage. Alle waren begeistert von ihrer ruhigen und liebevollen Art, mit der sie unser Seminar bereicherte. Es war wieder ein schönes entspanntes Wochenende. Als Erinnerung bekam jede Teilnehmerin ein gehäkeltes mit Seife gefülltes Seifensäckchen und eine aus Karton gebastelte Blume.

Gemeinsam freuen wir uns schon auf das nächste Frauenseminar im September 2026 - wieder im Kloster Neustift.

Elfriede Höfl, Frauenbeauftragte im DV Passau



Mit tiefer Dankbarkeit und großer Anteilnahme nehmen wir Abschied von

Adolf Wolf

*30.11.1950 †04.11.2025



der seit seinem Eintritt im Jahr 1991 dem Kreuzbund treu verbunden war und sich über drei Jahrzehnte hinweg in herausragender Weise für die Sucht-Selbsthilfe engagierte.

15 Jahre lang führte er als Vorsitzender den Kreuzbund-Diözesanverband Rottenburg-Stuttgart. In dieser Zeit prägte er die Arbeit und Entwicklung des Verbandes maßgeblich und setzte mit seiner verlässlichen, besonnenen Art und seinem großen Verantwortungsbewusstsein bleibende Akzente.

Auch nach seinem Ausscheiden aus der Vorstandschaft blieb Adolf Wolf dem Kreuzbund eng verbunden. Als Leiter der Kreuzbund-Gruppe Marbach am Neckar begleitete er viele Menschen auf ihrem Weg aus der Sucht und schenkte ihnen durch seine Erfahrung, Geduld und Menschlichkeit neue Hoffnung.

Für sein langjähriges außergewöhnliches Engagement wurde ihm die Ehrenmitgliedschaft im DV Rottenburg-Stuttgart verliehen. Zudem wurde er mit der Goldenen Ehrennadel des Diözesancaritasverbandes sowie mit der Martinusmedaille durch Bischof Gebhard Fürst ausgezeichnet.

Wir sind dankbar für alles, was Adolf Wolf für den Kreuzbund, für die Sucht-Selbsthilfe und für viele Menschen getan hat. Sein Engagement, seine Herzlichkeit und seine Spuren werden unvergessen bleiben.

Unser aufrichtiges Mitgefühl gilt seiner Familie und allen, die ihm nahestanden. Wir werden ihm ein ehrendes und bleibendes Andenken bewahren.

Der Kreuzbund-Diözesanverband Rottenburg-Stuttgart

In Erinnerung an unsere verstorbenen Weggefährten

Dieter Förster
St. Augustin 2
Mai 2025

Heinrich Hartinger
Kirchheimbolanden 1
30. Juni 2025

Michael Pawliczek
Duisburg-Mühlenweide-Ruhrort
13. Aug. 2025

Bettina Ehlers
Bochum-Mitte
16. Aug. 2025

Matthias Monet
Bad-Neuenahr Ahrweiler 1
17. Aug. 2025

Karl Franz
Duisburg-Mühlenweide-Ruhrort
3. Sept. 2025

Wolfgang Viergutz
Mönchengladbach-Giesenkirchen
7. Okt. 2025

Karl-Heinz Liedert
Oberhausen 5
8. Okt. 2025

Henry Klopff
Kitzingen 3
12. Okt. 2025

Roswitha Dietz
Frankfurt 2
16. Okt. 2025

Ulrike Eder-SchauPERT
Hofheim 1
16. Okt. 2025

Torsten Scheile
Idstein 4
18. Okt. 2025

Karl Klein
Troisdorf
19. Okt. 2025

Erich Benz
Seeheim
29. Okt. 2025

Adolf Wolf
Marbach
4. Nov. 2025

Reginbert Taube
Willich
5. Nov. 2025

Helmut Luerweg
Bottrop 1
Nov. 2025

Ellen Greß
Speyer 5
7. Nov. 2025

Es bleiben Glaube, Liebe, Hoffnung

Horizonte erweitern und Brücken bauen

„Schnittstellen gemeinsam gestalten“ – das Thema war Programm bei der 64. DHS-Fachkonferenz SUCHT vom 27. bis 29. Oktober 2025 in Potsdam: 233 Teilnehmende nutzten die hochkarätig besetzten Vorträge, Foren und Podiumsgespräche, um sich miteinander zu vernetzen und sektorenübergreifend in einen regen Austausch zu kommen. Die Veranstaltung war bereits Wochen vor dem Start komplett ausgebucht.

Mit dem deutlichen Appell, die Arbeit an den Schnittstellen zu optimieren, eröffnete der DHS-Vorstandsvorsitzende Prof. Dr. Norbert Scherbaum die Veranstaltung. Der anschließend live aus Bonn zugeschaltete Sucht- und Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Prof. Dr. Hendrik Streeck, ermutigte die Teilnehmenden in seinem Grußwort, gemeinsam neue Wege zu gehen. Er bekräftigte seinen Anspruch, sich sowohl aus seiner Rolle als Arzt und Wissenschaftler als auch als Politiker sachlich und evidenzbasiert einzubringen. Er wolle in dieser Legislatur ein Katalysator für Lösungen sein, so Streeck.

Vier Impulsvorträge spannten daran anschließend am ersten Veranstaltungstag einen weiten Bogen über zentrale Themen der Suchthilfe: Patricia Tollmann von der Hochschule Bochum ordnete das Konferenzthema disziplinenübergreifend ein. Sie stellte Prinzipien und Werkzeuge gelingender Netzwerkarbeit dar. In diesem Kontext betonte die Gesundheitswissenschaftlerin insbesondere eine zielgerichtete, ergebnisbezogene und transparente Kommunikation als einen Erfolgsfaktor. Unter dem Motto „Nothing about us without us“ („Nichts über uns ohne uns“) rief sie dazu auf, Leitbilder zu entwickeln, aktiv aufeinander zuzugehen, Beziehungen zu gestalten und Erfolge gemeinsam nach außen zu tragen.

Prof. Dr. Thomas Redecker skizzierte entlang seines beruflichen Werdegangs die Problematik der „Unentdeckten“ im Versorgungssystem. Dabei entwarf der Arzt und Psychologe unterschiedliche Lösungswege für eine bessere Verzahnung zwischen medizinischer und psychotherapeutischer Versorgung.

Die Schnittstellen zwischen Suchthilfe und den Angehörigen von Menschen mit Suchterkrankungen thematisierte Prof. Dr. Anne Koopmann vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. Sie machte die starke Belastung der Angehörigen von Menschen mit Suchterkrankungen deutlich. Wichtig sei es, um ihre Situation nachhaltig zu verbessern, Querschnittsarbeit zu leisten und aktiv für die Entstigmatisierung einzutreten, so die Medizinerin. Sie rief zur Pflege und zum Ausbau der Zusammenarbeit auf und betonte die Notwendigkeit des (Wissens-)Austauschs zwischen den unterschiedlichen Fachrichtungen und Systemen.

Dr. Wibke Voigt zeigte in ihrem Vortrag zum Thema „Frau. Trauma. Sucht.“ eindrücklich auf, dass es mehr frauenspezifische Angebote in der Suchthilfe braucht. Die Ärztin und Traumtherapeutin verdeutlichte den engen Zusammenhang zwischen traumatischen Erfahrungen und der Manifestation von Abhängigkeitserkrankungen. Sie plädierte dafür, Wissen über Trauma-Entwicklung sowohl in die Aus- und Weiterbildung als auch in die Praxis einzubringen. Dazu brauche es insbesondere an der Schnittstelle zwischen dem Suchthilfesystem und der Traumatherapie einen fachübergreifenden Austausch.

Die unterschiedlichen Perspektiven aus ihren Vorträgen brachten die Referierenden in das anschließende Podiumsgespräch zum Thema „Von der Suchthilfe zum Suchthilfesystem“ ein. Unter der Moderation von Helga Meeßen-Hühne (Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt) bereicherten Antje Herrmann vom Lotsennetzwerk Thüringen und der Politikwissenschaftler Philipp Kramme die fachlichen Impulse durch ihre ganz individuellen Perspektiven als Betroffene und als Angehörige. Deutlich wurde – auch durch Stimmen aus dem Plenum: Mehr übergreifende Zusammenarbeit sowie die Vermittlung von



DHS Geschäftsführer Dr. Peter Reiser begrüßt die Teilnehmenden

Wissen über Suchterkrankungen innerhalb der Fachwelt und in der Öffentlichkeit können die Versorgung verbessern.

Prof. Dr. Dr. h.c. Klaus Hurrelmann eröffnete den zweiten Tag der DHS-Fachkonferenz. Charismatisch und engagiert referierte er über „Die aktuelle Suchtgefährdung der jungen Generation: Ergebnisse aktueller Jugendstudien – Herausforderungen für Hilfesysteme“. Der renommierte Soziologe, Erziehungs- und Gesundheitswissenschaftler betonte insbesondere die durch digitale Kommunikationsformen ausgelösten gesellschaftlichen Veränderungsprozesse und deren Auswirkungen auf Heranwachsende.

Anschließend tauschten sich die Teilnehmenden in insgesamt zwölf Foren zu unterschiedlichen Schnittstellenproblematiken aus. Dabei lieferten informative, innovative und inspirierende Kurzimpulse von Expert*innen aus der Suchthilfe-Praxis und der Forschung jeweils themenbezogene Anregungen zur Vernetzung und Zusammenarbeit. Die Diskussionsergebnisse wurden auf Postern dokumentiert. Festgehalten wurden: Verbesserungsbedarfe, Anstöße zur Pflege von Schnittstellen sowie konkrete Vorhaben der Teilnehmenden für ihren Arbeitsalltag. Die Ergebnisse der Foren wurden am dritten Konferenztag allen Teilnehmenden auf Stellwänden im Plenum sichtbar gemacht.

Unter kompetenter und sympathischer Tagemoderation von Andrea Hardeiling (Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen), machte DHS-Geschäftsführer Dr. Peter Raiser mit einem Vortrag zur „Sucht- und Drogenpolitik in Deutschland“ den Auftakt des dritten Fachkonferenztages.

Die Bundestagsabgeordnete Sylvia Rietenberg (Bündnis 90/Die Grünen) knüpfte ideal an mit der bundespolitischen Perspektive auf aktuelle Sucht- und Drogenfragen. Sie regte ein Nachdenken darüber an, wie die Suchthilfe lauter werden könne, um den Herausforderungen der Zeit zu begegnen und brachte dazu konkrete Vorschläge ein.

Fachlich fundiert moderierte Evelyn Popp (AWO Bezirksverband Weser-Ems)



Die Ergebnisse der Workshops auf Flipcharts

das anschließende Podiumsgespräch „Suchthilfe trifft Politik“. Bärbel Lörcher-Straßburg, Sucht- und Drogenbeauftragte des Landes Niedersachsen, und Corinna Mäder-Linke (Bundesverband Suchthilfe), Sylvia Rietenberg und Dr. Peter Raiser gingen in einen intensiven und praxisnahen Austausch, auch mit dem Plenum. Dabei blickten sie auf Erfolgsfaktoren: „Was macht die Suchthilfe gut?“ und benannten Möglichkeiten, wie die Suchthilfe sich stärker positionieren kann – etwa indem Herausforderungen adressiert, aber auch Erfolge ausdrücklich benannt werden. Teilnehmende verwiesen hierzu u.a. auf das Thema „Kinder aus suchtbelasteten Familien“, das mittlerweile auf der politischen Agenda steht. Angeregt wurde auch, „neue Verbündete mit ins Boot zu nehmen“, beispielsweise öffentliche Körperschaften und Einrichtungen (Handwerkskammer, IHK) oder Arbeitgeberverbände.

Im Anschluss präsentierte der Glücksspielforscher Dr. Tobias Hayer einen pointierten und faktenreichen Vortrag zum Thema „It’s all about the Money – Wie die Glücksspielindustrie ökonomische Interessen wahrt und effektive Suchtprävention verhindert“. Der Beitrag analysierte, wie die Glücksspielindustrie aufgrund ihrer ökonomischen Interessen

gezielt Forschung, öffentliche Wahrnehmung und Politik beeinflusst, um eigene Interessen durchzusetzen. Ein Paradigmenwechsel hin zu einem Public Health-Ansatz und unabhängige Forschung sind entscheidend, um die Risiken von Glücksspielen zu begrenzen und gesundheitliche Schutzmaßnahmen durchzusetzen.

DHS-Geschäftsführerin Christina Rummel setzte mit einem klaren und motivierenden Call to Action den passenden Schlusspunkt. Die DHS-Fachkonferenz SUCHT überzeugte insgesamt durch exzellente Referierende, ein engagiertes Publikum und eine inspirierende Atmosphäre. Zahlreiche Ausstellende bereicherten die Veranstaltung mit insgesamt 13 Infoständen und boten einen weiteren Raum für Austausch und Vernetzung. Finanziell gefördert wurde die Fachkonferenz durch das Bundesministerium für Gesundheit.

Die DHS-Fachkonferenz SUCHT 2026 findet voraussichtlich vom 27. bis 28. Oktober 2026 in Essen mit dem Arbeitstitel „Öffentlicher Raum und verborgene Welten“ statt.

Autorinnen: Jeanette Diedenhofen,
DHS Projektkoordinatorin & Petra Linde,
DHS Referentin für Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit

„Quo vadis, Suchtkrankenhilfe?“

Anlässlich des 25-jährigen Jubiläums der Deutschen Gesellschaft für Suchtpsychologie e.V. fand am 24. Oktober 2025 ein Fachtag zur Zukunft der Suchtkrankenversorgung in der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen (katho) in Köln statt. Die Teilnehmenden aus den unterschiedlichsten Disziplinen von Forschung, Praxis und Betroffenenvertretung konnten ein abwechslungsreiches Programm mit verschiedenen Vortrags- und Diskussionsformaten erleben.

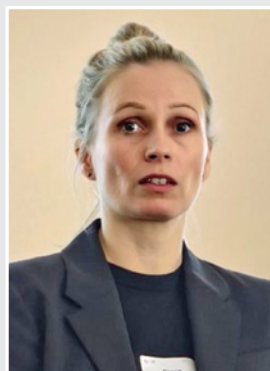
Nach den Grußworten von Melany Richter, Leiterin des Referats für Prävention, Psychische Gesundheit und Sucht am Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW, und von Dr. Gallus Bischof, dem Präsidenten der Fachgesellschaft, begann der Fachtag. Beide betonten, wie wichtig die Verzahnung von Wissenschaft und Praxis sowie die kritische Auseinandersetzung mit den teils dogmenhaften Paradigmen für die Suchtkrankenhilfe ist und bleibt.

In seinem Eröffnungsvortrag warf Dipl.-Psych. Michael Müller-Mohnssen einen Blick zurück auf die 25-jährige Geschichte der Fachgesellschaft und verortete die Vereinsgründung historisch. Er verdeutlichte die Fortschritte in der Versorgung von Menschen mit Suchtstörungen, auf die von Fachgesellschaftsseite her hingewirkt wurde, insbesondere auf die – wenn auch geringen – Verbesserungen in der Richtlinienpsychotherapie. An dieser Stelle sei den für die deutsche Suchtforschung und Suchtpraxis herausragenden Persönlichkeiten herzlich für ihr Engagement gedankt, die die Fachgesellschaft und ihren Beitrag über die Jahre mitgestalteten. Um nur einige zu nennen: Johannes Lindenmeyer, Wilma Funke, Michael Klein, Fred Rist, Peter Missel, Angela Buchholz, Gallus Bischof und viele mehr.

In seinem anschließenden Vortrag zum Thema „KI in der Suchthilfe“ führte Prof. Dr. Martin Wallroth (FH Münster) eine philosophische und ethische Grundlage aus, die in dieser brandaktuellen De-



Dr. Gallus Bischof



Prof. Dr. Diana Moesgen



Dipl.-Psych. Michael Müller-Mohnssen

bate oft zu wenig berücksichtigt wird. Was ist das „Intelligente“ an Künstlicher Intelligenz? Entspricht die Verwendung dieses Begriffs nicht einer Abwertung der „menschlichen Intelligenz“, da hier ein hochformalistischer Begriff von Intelligenz, der vermutlich aus überbordenden Bürokratiebemühungen stammt, die intellektuelle Leistung von Menschen auf bloßes regelbasiertes Lernen reduziert? Eine solche „Plastiksprache“ ermöglicht erst die breitflächige Anerkennung einer Norm, die es KI-Chatbots ermöglicht, als Ersatz für menschliche Interaktion zu dienen. Eine Auseinandersetzung damit wird auch im Potsdamer Memorandum gefordert, jedoch zu wenig geführt.

Nachfolgend verdeutlichte Prof. Dr. Diana Moesgen (katho) in ihrem umfassenden Überblicksvortrag die gesellschaftliche Relevanz, die Suchtprobleme weit über die daran Erkrankten hinaus haben, nämlich mindestens auf das soziale Nahfeld, sei es in Familie, unter Freund*innen und Bekannten oder unter Kolleg*innen und Mitarbeitenden. Ihr Fokus lag auf der hochvulnerablen Gruppe der Kinder, die in einem von Suchtproblemen betroffenen Elternhaus aufwachsen. Neben Modellen zur Erklärung des Angehörigenverhaltens, die Risiko- und Resilienz Aspekte für die kindliche Belastung berücksichtigen, stellte sie auch bereits entwickelte, jedoch noch nicht flächendeckend verfügbare Programme für

suchtkranke Eltern und deren Kinder vor. Dabei betonte sie die Notwendigkeit der Verstärkung und Verbreitung solcher Angebote in der Suchtkrankenhilfe ebenso wie die hierfür bedeutsame interdisziplinäre Zusammenarbeit.

Nach der Mittagspause stellte PD Dr. Felix Müller vom Uniklinikum Basel die psychedelika-assistierte Therapie von Abhängigkeitserkrankungen vor. Er stellte heraus, dass nicht das Psychedelikum selbst die therapeutischen Effekte erzielt, sondern nur in der Interaktion mit einem sinnvoll gestalteten Einnahmeumfeld im Rahmen einer hochspezifischen Therapie. Zudem wies er auf die Überlegenheit gegenüber Placebo in einigen Untersuchungen hin. Er benannte forschungsspezifische Probleme wie Probandenselektion und schwer herzustellende Placeboeffekte, aber auch die Notwendigkeit für die aktuell stattfindenden weiteren Untersuchungen dieses lange durch prohibitive Gesetzgebungen unterbundenen Therapiepotentials.

Im letzten Vortrag zum Thema „Gender und Sucht“ wies Prof. Dr. Irmgard Vogt (University of Applied Sciences Frankfurt, emer.), aufbauend auf dem historisch dunkelsten Kapitel der Suchthilfe im deutschen Nationalsozialismus, darauf hin, dass das Thema „Sexualität in der Suchtberatung und -behandlung“ deutlich zu kurz kommt. Dabei wird nicht nur

das Geschlecht, das zumindest in der binären Logik seit Jahrzehnten in einzelnen Einrichtungen berücksichtigt wird, sondern auch sexuelle Orientierung und sexuelles Erleben selten thematisiert. Gerade vor dem Hintergrund der zwischen den Geschlechtern unterschiedlichen Erfahrungen mit Gewalt und Vernachlässigung hält sie dies für einen zu korrigierenden Mangel. Insgesamt bescheinigt Irmgard Vogt dem Suchthilfesystem eine gute Ausdifferenzierung. Sie verweist jedoch auf das wichtige Problem von Stigmatisierung, auch wenn sie Bemühungen aus dem Engagement von Suchterfahrenen zuversichtlich stimmen. So begrüßt sie besonders, dass etwa der RecoveryWalk, der 2025 erstmals in Leipzig stattfand, nächstes Jahr in NRW fortgesetzt werden soll.

In der abschließenden Diskussion zur Zukunft der Suchtkrankenversorgung, an

der Frank Happel (Fachausschuss Suchtselbsthilfe NRW), PD Dr. Angela Buchholz (Vizepräsidentin der DGSP), Prof. Dr. Daniel Deimel (TH Nürnberg), Dipl. Psych. Wolfgang Schreck (Bundespsychotherapeutenkammer) und Dr. Deborah Scholz-Hehn (DG Suchtmedizin) teilnahmen, wurden Nachwuchssorgen auf allen Ebenen thematisiert. Diese werden durch strukturelle Bedingungen verstärkt und stellen eine Hauptbarriere dar, um das aktuelle System aufrechtzuerhalten, geschweige denn es zu verbessern und somit für die Vielfalt der Probleme auch vielfältigere Angebote bereitzustellen. Auch die Versäulung der Hilfesysteme gegenüber anderen Hilfesystemen, wie etwa der Aids-Hilfe, in der immerhin über Sexualität gesprochen wird, aber auch innerhalb der Suchthilfe durch die Vielzahl unterschiedlicher Interessensvertreter, wurde als überwindenswert angesehen. Auch die in weiten Teilen der Hil-

fen bereits praktizierte Abkehr von ausschließlichen Therapiezielen, wie etwa die Abstinenz, wurde als weiter ausbaufähig betont und sollte durch Strukturen gefördert werden. In einer Diskussion, die sich überwiegend den Problemen bzw. Herausforderungen widmete, schloss Frank Happel als Betroffenenvertretung mit einem zuversichtlich stimmenden Schlusswort: „Ich habe den Eindruck, dass sich gesamtgesellschaftlich etwas ändert!“

Ein besonderer Dank gilt der Katho und dem dort ansässigen Deutschen Institut für Sucht- und Präventionsforschung sowie dem Bundesministerium für Gesundheit für die finanzielle Förderung des Fachtags.

Aus: Pressemitteilung der Katholischen Hochschule NRW vom 3. November 2025

Aktionstag zu Risiken von Alkohol und anderen Drogen im Straßenverkehr

Junge Fahranfänger*innen gehören weiterhin zu den am stärksten gefährdeten Gruppen im Straßenverkehr. Weit über 27.000 junge Fahrer*innen zwischen 18 und 21 Jahren werden jedes Jahr bei Unfällen verletzt, im Jahr 2024 sogar 194 davon tödlich. Allein in Hamburg registrierte die Polizei im Jahr 2024 über 10.000 Unfälle, an denen 18- bis 24-Jährige aktiv beteiligt waren. Substanzeinfluss zählt zu einer der häufigsten Ursachen schwerer Verkehrsunfälle in der Altersgruppe der jungen Fahranfänger*innen. Besonders bei E-Scooter-Fahrten ist die Risikogruppe überdurchschnittlich häufig unter Alkohol- oder Drogeneinfluss unterwegs.

Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken und junge Menschen frühzeitig zu sensibilisieren, hat SUCHT.HAMBURG am 1. Dezember zum DRUGSTOP-Aktions-

tag an die Gewerbeschule für Kraftfahrzeugtechnik (G9) eingeladen. Rund 100 Schüler*innen erhielten dort an verschiedenen Stationen von SUCHT.HAMBURG, der Polizei Hamburg und dem Bund gegen Alkohol und Drogen im Straßenverkehr (BADs) einen praxisnahen Einblick in die Gefahren von Fahrten unter Substanzeinfluss.

An fünf interaktiven Stationen setzten sich die Teilnehmer*innen aktiv mit Risiken und Folgen auseinander. Im Rauschbrillenparcours der Peer-Educators des Projekts „Mobil? Aber sicher!“ von SUCHT.HAMBURG bewältigten sie herausfordernde Aufgaben und erlebten unmittelbar, wie sehr ein Alkoholrausch das Gleichgewicht und die Orientierung beeinträchtigt. In einer ergänzenden Gesprächsrunde informierten die Peers über Wirkungsweisen verschiedener Substanzen wie bspw. Cannabis und deren Einfluss auf das

Fahrverhalten. Seit über 15 Jahren leisten die Peer-Educators Aufklärungsarbeit an Hamburger Fahrschulen und sensibilisieren junge Fahrer*innen mit einem offenen Gesprächsansatz für das Thema Pünktlichkeit im Straßenverkehr.

Am Fahrsimulator der Polizei Hamburg erfuhren die Jugendlichen aus erster Hand, wie sich alkoholbedingte Einflüsse auf Wahrnehmung und Reaktionsvermögen anfühlen. Am ProViDa-Fahrzeug zeigten Polizeibeamt*innen anhand realer Videoaufnahmen typische Gefahrensituationen und dokumentiertes Fahrverhalten unter Substanzeinfluss. Neu im Angebot war der E-Scooter-Simulator des BADs, der die Reaktionsfähigkeit sowohl im nüchternen Zustand als auch unter simulierter Beeinträchtigung testet.

Aus: Pressemitteilung von Sucht.Hamburg gGmbH am 1. Dezember 2025

Suchthilfe-Fachtag des Lotsennetzwerks

In einer Zeit, in der es selten Menschen gibt, die urteilsfrei füreinander da sind, gibt es glücklicherweise noch Orte und Zeiten, wo genau das passiert: Menschen treffen aufeinander, die lernen und verstehen wollen, die sich vernetzen möchten, und die Hoffnung an die Menschen weitergeben, die genau das brauchen.

Der 15. September 2025 war so ein Tag im Olaf Palme Zentrum in Berlin. 132 Interessent*innen waren dort, um sich die Referate rund um das Thema „Sucht-Arbeit“ anzuhören und sich auszutauschen: Teilnehmende aus Krankenhäusern, Sozialarbeiter*innen, Menschen, die in Jobcentern arbeiten, Lots*innen aus Berlin und Brandenburg und Genesungsbegleiter*innen.



Nach der Eröffnung durch Günter Wittek und Philipp Wango vom Lotsennetzwerk Berlin sowie den Grußworten der Berliner Landessuchtbeauftragten Heide Mutter erfolgte das Referat zum Thema „Sucht-Arbeit“ von Dr. Darius Chahmoudi Tabatabai. „Was bedeutet Arbeit?“ Arbeit ist nicht nur dazu da, um Geld zu verdienen. Der größere Wert liegt doch darin, Teil der Gesellschaft zu sein; sich wertgeschätzt zu fühlen und wertgeschätzt zu werden und somit sein Selbst zu erhöhen.

Es folgte eine Vorstellung der Fachklinik F42 durch Martin Rüdiger, therapeutischer Leiter der Einrichtung. Bemerkenswert, welche Arbeit das Team in dieser Klinik leistet: Entwöhnung – Adaption – Substitution. Die Mitarbeitenden sind für Menschen da, die den Glauben an sich verloren haben; sie glauben an sie, wenn es sonst keiner mehr tut. Sie helfen nicht nur aus der Sucht, sondern auch wieder am Arbeitsleben teilzuhaben, Struktur ins Leben zu bringen und soziale Bindungen in einem drogenfreien Dasein einzugehen.

Am Nachmittag sprach Dr. Alexander Stoll über das Thema „Endlich Abstinenz – aber auch glücklich? Wie finde ich mein Glück?“ Der Mediziner berichtete nicht nur davon, dass Drogen und Alkohol schädlich sind, sondern er sprach auch von den „guten Seiten“ der Einnahme, z.B. werden Glückshormone ausgeschüttet. Und die große Frage lautete, welches Glück man in der Abstinenz empfinden kann...

Günter Wittek und Philipp Wango ließen nach dem Vortrag noch einmal zehn Jahre Lotsennetzwerk Berlin Revue passieren. Wie Günter angefangen hat – von der Idee über die Überzeugung bis hin zu fast 1.000 Begleitungen.

Wie jedes Jahr erzählte einer der Lotsen aus dem Lotsennetzwerk Berlin seine persönliche Geschichte. In diesem Jahr hörten wir die Geschichte von Günter. Mit seinen Höhen und seinen Tiefen, mit seiner Spirale nach unten bis zum Punkt der Hilfe, des Wiederaufstehens, des Kämpfens, des Nichtaufgebens. Günter kleidete seine Geschichte in solche bildlichen Farben, dass man den Eindruck hatte, man würde danebenstehen und sein Leben als Film ablaufen sehen.

Man sagt, das Beste kommt zum Schluss: Günter Wittek übergab die Koordination des Lotsennetzwerkes Berlin an Daniel Georgi mit Händedruck, einer Lot-



senmütze und mit einer großen freundschaftlichen Umarmung (siehe Foto). Und damit verabschiedete sich Günter Wittek nicht wie man denken könnte in den wohlverdienten Ruhestand, sondern in die Koordination des bundesweiten Lotsennetzwerkes.

Ich möchte zum Abschluss mein ganz persönliches Highlight anbringen. In die Mittagspause wurden wir musikalisch begleitet. Nicola Sawatzki (siehe Foto oben) – eine Lotsin aus dem Lotsennetzwerk Berlin – trug ihr selbst geschriebenes und komponiertes Lied vor mit dem Titel „Oh wandernde Seele“. Der Saal war ruhig – noch lange nach ihrem Vortrag. Was mich angeht, ich hatte Gänsehaut. Ihre Stimme, die kristallklar und voller Ausdruck ist, kann ich hier leider nicht wiedergeben. Jedoch gebe ich zum Ende des erfüllten und mehr als eindrucksvollen Tages die Zeilen von Nicola wieder, die für mich alles abrundend auf den Punkt bringen: „Oh wandernde Seele, wo findest du Frieden? In den Wellen des Lebens? In den Kämpfen, in den Siegen? In dem Weltenge triebe? In den stillen Abschieden? Auf der Suche nach mehr, ist der Ort TIEF IN DIR!“

Nadine Basler, Genesungsbegleiterin und Lotsin in Brandenburg

Jeder siebte Todesfall ist eine Folge des Rauchens

Wo wird in Deutschland am meisten geraucht? Und hängt das Rauchverhalten vom Bildungsstand ab? Welche Altersgruppen greifen am häufigsten zur Kippe und nutzen am intensivsten E-Zigaretten? Mit der Neuauflage des Tabakatlas Deutschland stellen das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) und die Deutsche Krebshilfe eine Zusammenfassung aktueller Daten und Fakten rund um den Tabakkonsum sowie der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken und gesellschaftlichen Folgen zur Verfügung. Die Erstellung des Tabakatlas wurde durch das Bundesministerium für Gesundheit und die Deutsche Krebshilfe finanziell gefördert.

Auch wenn die Gesundheitsgefahren bekannt sind, raucht in Deutschland mehr als jeder vierte Erwachsene. Der hohe Tabakkonsum hat gravierende Folgen: In Deutschland waren im Jahr 2022 rund 88.000 der Krebsneuerkrankungen auf das Rauchen zurückzuführen, und im Jahr 2023 starben etwa 131.000 Menschen an den Folgen tabakbedingter Erkrankungen. Das entspricht 13,7 Prozent aller Todesfälle in Deutschland.

„Die Tabakprävention hat ein enormes Potenzial für die Krebsprävention, denn Rauchen ist für fast 20 Prozent aller Krebsneuerkrankungen verantwortlich. Damit ist Rauchen nach wie vor der wichtigste vermeidbare Krebsrisikofaktor. Mit dem Tabakatlas liefern wir die Informationen, die politische Entscheidungsträger benötigen, um die Prävention tabakbedingter Erkrankungen in Deutschland voranzubringen“, sagt Michael Baumann, Vorstandsvorsitzender des DKFZ.

Erhebliche Unterschiede beim Rauchverhalten bestehen zwischen den einzelnen Bundesländern. Tendenziell wird in östlichen Bundesländern mehr geraucht als in westlichen, und in nördlichen Bundesländern mehr als in südlichen. Das

Rauchverhalten ist zudem stark sozial geprägt. In allen Altersgruppen ist der Raucheranteil unter Menschen mit niedrigem Bildungsstand am höchsten. Präventionsmaßnahmen und Hilfsangebote zur Tabakentwöhnung müssen daher insbesondere auf Menschen mit niedrigem sozioökonomischem Status zugeschnitten werden.

Bei jungen Menschen ist ein Trend hin zu neuen Nikotinprodukten zu beobachten: Fast acht Prozent der 12- bis 17-Jährigen und rund 15 Prozent der 18- bis 25-Jährigen haben in den letzten 30 Tagen eine E-Zigarette verwendet. Dabei greifen junge Menschen vor allem zu den bunten, billigen und einfach zu bedienenden Einweg-E-Zigaretten.

Hendrik Streeck, Drogenbeauftragter der Bundesregierung sagt: „Aus medizinischer Sicht ist es eindeutig: Rauchen gehört zu den größten vermeidbaren Gesundheitsrisiken überhaupt. In Deutschland sterben jedes Jahr rund 131.000 Menschen direkt an den Folgen des Tabakkonsums. Zwar sehen wir einen Rückgang der klassischen Tabaknutzung, insbesondere seit den 2000er Jahren – doch dieser Fortschritt verläuft langsam und darf uns nicht in falscher Sicherheit wiegen. Als Arzt finde ich die Entwicklung bei E-Zigaretten besonders besorgniserregend. Immer mehr Jugendliche greifen zu Vapes, die mit fruchtigen Aromen und buntem Design gezielt junge Menschen ansprechen. Produkte, die nach Wassermelone oder Erdbeere schmecken, wirken harmlos, können aber rasch in eine Abhängigkeit führen. Nikotinkonsum ist ganz unabhängig von der Darreichungsform für die Gesundheit gefährdend. Deshalb ist es wichtig, diese Risiken klar zu benennen, aufzuklären und wirksame Maßnahmen zu ergreifen, damit wir junge Menschen besser schützen.“

Neben den gesundheitlichen Konsequenzen des Rauchens beleuchtet der



Tabakatlas Deutschland auch die immensen Folgen des Rauchens für die Umwelt: Zigarettenkippen gehören zu den häufigsten an Stränden gefundenen Abfallprodukten. Die Giftstoffe aus den Filtern und Tabakresten achtlos weggeworfener Zigarettenkippen gelangen in die Umwelt und schädigen Tiere und Pflanzen. Die weltweite Tabakproduktion hat zusätzlich auch einen großen ökologischen Fußabdruck: Sie verursacht mit rund 83 Millionen Tonnen CO₂-Äquivalenten ähnlich viele Treibhausgase wie ein kleineres Industrieland.

Der Tabakatlas Deutschland 2025 verdeutlicht das enorme Potenzial der Tabakprävention und präventiver Gesundheitspolitik und zeigt Maßnahmen auf, wie vor allem die Politik dazu beitragen kann, den Tabakkonsum zu senken. Das Nichtrauchen zu stärken, ist ein wichtiges Ziel der Krebsprävention. „Einige Länder – wie die Niederlande oder Finnland – haben bereits verpflichtende Strategien entwickelt, um dem Tabakkonsum entgegenzuwirken. Auch Deutschland sollte sich als strategisches Ziel setzen, bis 2040 rauchfrei zu werden, also den Anteil rauchender Menschen in der Bevölkerung auf unter fünf Prozent zu senken – ein Ziel, das erreicht werden kann, wenn die Politik die entsprechenden Weichen dafür stellt“, sagt Gerd Nettekoven, Vorstand der Deutschen Krebshilfe.

Aus: Pressemitteilung des Deutschen Krebsforschungszentrums vom 2. September 2025

Zwischenbericht zum Cannabisgesetz

Am 29. September 2025 wurde der Erste Zwischenbericht der Evaluation des Konsumcannabisgesetzes (EKOCAN) veröffentlicht. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V., der zentrale Dachverband der in Deutschland bundesweit in der Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe tätigen Verbände und Vereine, ordnet die ersten Ergebnisse der Evaluation ein.

Das Forschungsprojekt Evaluation des Konsumcannabisgesetzes (EKOCAN) untersucht unter Koordinierung des Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), Zentrum für Interdisziplinäre Suchtforschung (ZIS), die Auswirkungen der Teillegalisierung in verschiedenen Bereichen bis April 2028. Die DHS hat im Vorfeld der Gesetzesänderung eine solche wissenschaftliche Begleitung gefordert und begrüßt die wissenschaftliche Untersuchung der Auswirkungen.

Der Zwischenbericht deutet darauf hin, dass es seit dem Inkrafttreten des KCanG zu keinem dramatischen Anstieg des Konsums in der erwachsenen Bevölkerung oder bei der vulnerablen Gruppe der Kinder und Jugendlichen gekommen ist.

Mit den vorliegenden Daten können derzeit noch keine Aussagen über die Aus-

wirkungen der neuen Gesetzgebung auf Veränderungen der Häufigkeit der Cannabisabhängigkeit und von anderen cannabisbezogenen Folgeerkrankungen getroffen werden. Dies liegt nicht an Defiziten der vorliegenden Untersuchung, sondern daran, dass bei substanzbezogenen Störungen meist erst Jahre nach der Erstmanifestation professionelle Hilfe in Anspruch genommen wird. Der bisherige Beobachtungszeitraum ist zu kurz. Aussagen über mögliche Zusammenhänge von Auswirkungen der Gesetzgebung und potenziellen Veränderungen bei Konsumfolgen sind folglich derzeit noch nicht möglich.

Die DHS stellt hierzu fest, dass es dringend abgestimmte und einheitliche Verfahren der beteiligten Behörden und anderen Organisationen geben muss, wie bei auffälligem und problematischem Konsum Frühintervention angeboten und Wege in die weitere Unterstützung des Hilfesystems aufgezeigt werden können. Es braucht zwischen Ordnungsämtern, Jugendämtern, Polizei sowie Jugendhilfe und Suchthilfe klare Absprachen und Zuständigkeiten sowie vereinbarte Prozeduren der Vermittlung bei problematischem Konsum.

Die DHS möchte darauf hinweisen, dass die Durchführung von wichtigen Prä-

ventionsmaßnahmen vor Ort auch in 2025 nicht flächendeckend erfolgen konnte. Die Fachstellen und Einrichtungen stellen eine hohe Nachfrage nach Präventionskursen und der Umsetzung von wirksamen Programmen fest, die jedoch aufgrund mangelnder Ressourcen in der Praxis zu wenig umgesetzt werden konnten. Die DHS fordert dringend dazu auf, die notwendigen Ressourcen für den Ausbau von Präventionsmaßnahmen dauerhaft und flächendeckend bereitzustellen.

Aus Sicht der DHS sollten Menschen aufgrund der gesundheitlichen Risiken kein Cannabis konsumieren. Wenn Menschen dennoch Cannabis konsumieren, so sollten Produkte verfügbar sein, die ein möglichst niedriges Risikoprofil aufweisen.

Nach Auffassung der DHS zeigt der Zwischenbericht auf, dass die Gesetzesänderung noch nicht dazu geführt hat, dass Menschen, die Cannabis konsumieren, ausreichenden Zugang zu Cannabisprodukten einer gesicherten Produktqualität haben. Neben den nicht überall gleichermaßen zur Verfügung stehenden legalen Bezugsquellen besteht weiterhin ein großer Schwarzmarkt mit Produkten, von denen zusätzliche Gesundheitsgefahren ausgehen. Die DHS erneuert ihre Forderung nach einer Weiterentwicklung des KCanG unter Gesichtspunkten des Gesundheits-, Jugend- und Verbraucherschutzes.

Aus: Pressemitteilung der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) vom 29. September 2025

Aktionstag Suchtberatung „Sucht geht uns alle an, Hilfe auch!“

Mit dem 6. bundesweiten Aktionstag Suchtberatung am 13. November hat die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) auf aktuelle Herausforderungen in der Suchthilfe aufmerksam gemacht. Die DHS fordert, Suchtberatung als kommunale Pflicht-

leistung endlich gesetzlich zu verankern. Denn Abhängigkeit ist kein Randthema, sondern betrifft die ganze Gesellschaft. Rund 10 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einer Abhängigkeitserkrankung – quer durch alle Altersgruppen und Schich-

ten. Wo Hilfen aufgrund von Mittelkürzungen zurückgefahren werden, drohen Betroffene durchs Raster zu fallen.

„Die lokalen Problematiken nehmen zu, und der Beratungsbedarf vor Ort wird zunehmend komplexer. In vielen Groß-

städten ist der Crack-Konsum deutlich wahrnehmbar – ebenso wie die Notlagen der betroffenen Menschen, die dringend Unterstützung und Perspektiven brauchen. Doch das ist nur die Spitze des Eisbergs. Insbesondere legale Drogen wie Alkohol verursachen große soziale Probleme und hohe volkswirtschaftliche Kosten – nur ist das nicht auf den ersten Blick sichtbar. In einer solchen Lage die Leistungen für Suchtberatung weiter zu kürzen oder gar komplett zu streichen, ist der völlig falsche Weg. Wenn Hilfen wegfallen, betrifft das uns alle“, sagt Christina Rummel, Geschäftsführerin der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS).

Suchtberatung ist ein Dreh- und Angelpunkt: Die rund 1.400 Suchtberatungsstellen in Deutschland bieten kostenlos, und auf Wunsch auch anonym, Beratung und Unterstützung für Menschen mit Suchtproblemen an. Sie bilden Brücken in die Behandlung von Suchterkrankungen und leisten wertvolle Präventionsarbeit. Weil sucht- und drogenbezogene Problemlagen sich vielerorts zuspitzen, ist Suchtberatung besonders wichtig. Ohne Beratung, Begleitung und Weitervermittlung bleiben Menschen mit Suchtproblemen oft sich selbst überlassen. Während in Städten zumindest

punktuell Angebote vorhanden sind, fehlt es auf dem Land häufig an erreichbaren Beratungsstellen – die Wege sind zu weit, und der niedrigschwellige Zugang zu Hilfe bleibt vielen verwehrt. Auch die sozialen und wirtschaftlichen Folgekosten für die Gesellschaft steigen.

„Wer jetzt an Mitteln für Suchtberatung spart, nimmt eine Verschärfung der Drogenproblematik in Deutschland in Kauf und riskiert Menschenleben. Wir brauchen diese leicht zugänglichen Angebote mehr denn je, um der bekannten Unterversorgung von Menschen mit Suchtproblemen und deren Angehörigen entgegenzuwirken und eine weitere Eskalation der Lage zu verhindern“, so DHS-Geschäftsführerin Christina Rummel.

Der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen Prof. Hendrik Streeck weiß um die engagierte Arbeit der Sucht- und Drogenhilfe in Deutschland: „Als Arzt sehe ich täglich, was Sucht bedeutet – für Betroffene, Angehörige und die Gesellschaft. Und als Wissenschaftler weiß ich, wie entscheidend frühe Hilfe und verlässliche Strukturen sind. Wir haben in Deutschland eine Suchthilfelandschaft, die einzigartig ist und auf die wir stolz sein können.“

Suchtberatung ist kein Zusatzangebot, sondern oft der erste Moment, in dem Menschen wieder Hoffnung schöpfen. Gerade jetzt wäre es kurzsichtig, diese Hilfe zu schwächen – in einer Zeit, in der sich Problemlagen zuspitzen und komplexer werden: Crack ist in unseren Städten angekommen, die Zahl der Drogentoten unter 30 ist um 14 Prozent gestiegen, hochpotente synthetische Opiode und neue Vertriebswege – bis hin zu QR-Codes an Laternenmasten – verändern den Markt rasant. Die Mitarbeitenden in den Beratungsstellen leisten tagtäglich Enormes. Sie halten Menschen fest, bevor sie fallen – und wenn sie doch fallen, werden sie nicht aufgegeben. Das ist gelebte Menschlichkeit und professionelle Gesundheitsversorgung zugleich. Suchtberatung rettet Leben. Sie verhindert Eskalation, entlastet Familien und Kommunen und stabilisiert das öffentliche Gesundheitswesen. Deshalb setze ich mich dafür ein, dass sie niedrigschwellig bleibt, finanziell abgesichert wird und für alle erreichbar ist – analog und digital.“

Aus: Pressemitteilung der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) vom 12. November 2025

B U C H T I P P



Mia Gatow

Rausch und Klarheit

304 Seiten, 18 €

ISBN 978-3-442-31753-0

Goldmann Verlag, München 2024

Das Buch:

Mia liebt den Rausch. Drama, Drinks und Exzess sind fester Bestandteil ihrer Identität. So schlimm wie bei ihrer Oma und ihrem Vater, die der Alkohol umgebracht hat, ist es bei ihr aber noch lange nicht, denkt sie. Doch als die Nächte ihren Glanz verlieren, die Kater schlimmer werden, und sich eine diffuse Hoffnungslosigkeit in ihr ausbreitet, ahnt Mia, dass sie ihr Leben ändern muss.

Mit sprachlicher Wucht seziert Mia Gatow, wie sich die Sucht in ihre Familie und dann in ihr eigenes Leben schlich. Sie erzählt von den romantischen Mythen, die wir einander erzählen, um den Drink nicht loslassen zu müssen – und von der ungeahnten Schönheit, die sich eröffnet, wenn wir es doch tun.

Daniel Schreiber sagt dazu: »Ich möchte dieses Buch allen Leuten schenken, die ich kenne. Man liest es förmlich mit angehaltenem Atem. Es ist wie eine grandiose Ballade – über Abhängigkeit, Sehnsucht und Liebe und über das Leben, das so viel echter sein kann als gedacht.«

Die Autorin:

Mia Gatow lebt als freie Autorin in Berlin. Sie schreibt für den Tagesspiegel, Cosmopolitan, Playboy, das GYM Magazin, verschiedene Corporate Blogs und Werbeagenturen und illustriert für Mode- und Lifestylepublikationen. Zusammen mit Mika Döring moderiert sie wöchentlich den SodaKlub – Podcast für Unabhängigkeit.

Diversität in der Suchthilfe

Beim 12. Kooperationstag Sucht NRW haben sich am 1. Oktober 2025 über 200 Expert*innen im kreativen Ambiente des Bochumer O-Werks getroffen. Es ging um mehr als fachlichen Austausch: Unter dem Motto „Diversität in der Suchthilfe“ wurden neue Wege einer offenen und sensiblen Unterstützungskultur diskutiert. Die Teilnehmenden hinterfragten, wie Herkunft, Kultur und Identität die Sicht auf Menschen mit Suchtproblemen prägen und wie Vorurteile durch Aufklärung und Vernetzung überwunden werden können.

Der Kooperationstag richtete sich an Fachkräfte und Ehrenamtliche aus der Sucht- und Drogenhilfe sowie an Ärzt*innen, Apotheker*innen, Pflegeberufe, Hebammen und Psychotherapeut*innen aus ganz NRW. Ziel war es, gemeinsam berufsübergreifende Perspektiven zu entwickeln – denn Suchthilfe kann nur im Miteinander gelingen.

Nach einem Impulsvortrag von Prof. Dr. Karim Fereidooni (Ruhr-Universität Bochum) zum Thema „Rassismuskritik. Was muss ich wissen? Was kann ich tun? Was kann meine Institution leisten?“ bot der Kooperationstag vielfältige Workshops an. Hier hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich unter anderem mit



Okka Gundel und Prof. Dr. Karim Fereidooni

den Themen Geschlechtervielfalt, Behinderung, Rassismus, sozialer Herkunft und Selbstreflexion auseinanderzusetzen.

Impulse aus Workshops zeigten: Wenn Vielfalt als Bereicherung verstanden wird, stärkt das nicht nur die Teilhabe, sondern schafft auch innovative Lösungen für die Suchthilfe von morgen. Der lebendige Dialog machte deutlich, wie wichtig es ist, Begegnungen zu nutzen, Solidarität zu fördern und Ausgrenzung konsequent entgegenzutreten.

In einer Gesellschaft, die sich zunehmend durch Superdiversität auszeichnet – geprägt von Vielfalt in Herkunft, Religi-

on, Alter, sozialem Status, sexueller Orientierung und Geschlechtsidentität – muss auch die Suchthilfe neue Wege gehen, um Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit gerecht zu werden.

Ein besonderes Highlight: Ein Kreativ-Workshop mit der bekannten Moderatorin und Journalistin Okka Gundel.

Der Kooperationstag Sucht NRW wird seit 2001 als Gemeinschaftsinitiative zahlreicher Fachinstitutionen organisiert.

Aus: Pressemeldung der Suchtkooperation NRW, Geschäftsstelle c/o Landschaftsverband Rheinland vom 1. Oktober 2025

Umdenken überfällig



Der Marburger Bund fordert die Bundesregierung auf, höhere Steuern auf die gesundheitsschädigenden Genussmittel Alkohol, Nikotin und Zucker als Steuerungselement zur

Verbesserung der Bevölkerungsgesundheit einzuführen. Deutschland müsse damit dem Vorbild vieler anderer europäischer Länder folgen, betonten die Delegierten auf der 146. Hauptversammlung am 7. und 8. November 2025 in Berlin. Themen waren u.a. Reformen und Ressourcenmangel im Gesundheitssystem.

„Mit Blick auf das enorme volkswirtschaftliche Einsparpotenzial bei Krankheitskosten ist hier nun ein mutiges und

zügiges Vorgehen notwendig“, forderten die Delegierten der Hauptversammlung. Genussmittel wie Alkohol, Nikotin und Zucker verursachten, neben den bekannten gesundheitlichen Folgen, auch massive Kosten für die Volkswirtschaft. Die zusätzlichen Einnahmen durch die Besteuerung von Alkohol und Nikotin sollten in gleicher Höhe medizinischen Präventionsprogrammen zugutekommen.

Aus: Pressemitteilung des Marburger Bundes vom 8. November 2025

TERMINE

6. bis 8. März 2026:

Multiplikatoren-Tagung „Junger Kreuzbund“, Siegburg

7. März 2026:

Sitzung der Geschäftsführungen (digital)

20. bis 22. März 2026:

Multiplikatoren-Tagung „Öffentlichkeitsarbeit“, Bamberg

16. bis 19. April 2026:

Multiplikatoren-Tagung „Abstinent Älterwerden“, Siegburg

24. bis 26. April 2026:

Bundesdelegiertenversammlung, Siegburg

8. bis 10. Mai 2026:

Multiplikatoren-Tagung „Frauen- und Männerarbeit / Gender“, Siegburg

13. bis 17. Mai 2026:

104. Deutscher Katholikentag, Würzburg

11. / 12. Juli 2026:

Multiplikatoren-Tagung „Kreuzbund-kompakt“ Siegburg

17. bis 19. Juli 2026:

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

16. bis 18. Oktober 2026:

Multiplikatoren-Tagung „Familie als System“, Siegburg

Hinweis:

Redaktionsschluss für die Ausgabe 2/2026
28. Februar 2026

22. Hersfelder Forum „Alter und Sucht“

Thema: „Väter und Söhne – eine besondere Beziehung“

Die Median Klinik Wigbertshöhe veranstaltet am Mittwoch, 11. März 2026 von 10 bis ca. 16 Uhr eine Tagung zu diesem Thema. Referent ist Dr. med. Alexander Cherdrón, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapeut und Psychoanalytiker mit eigener Praxis in Wiesbaden.

Nähere Informationen und Anmeldung:

Jean-Christoph Schwager

Gruppentherapeut / Leiter +55-Konzept

Median Klinik Wigbertshöhe

Am Hainberg 10-12, 36251 Bad Hersfeld,

Tel. 06621/185-0, Fax 06621/18585,

E-Mail: wigbertshoehe-veranstaltungen@median-kliniken.de

Internet: www.median-kliniken.de

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

IMPRESSUM

Herausgeber/Redaktion:

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

Verantwortlich für den Inhalt:

Gunhild Ahmann

An dieser Ausgabe haben mitgewirkt:

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

Druck:

Thiekötter Druck GmbH & Co. KG, Münster

Titelbild:

AdobeStock©1778165552, ABF_MATEO

Rückseite:

Monika Pätzold

Auflage: 11.000

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

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

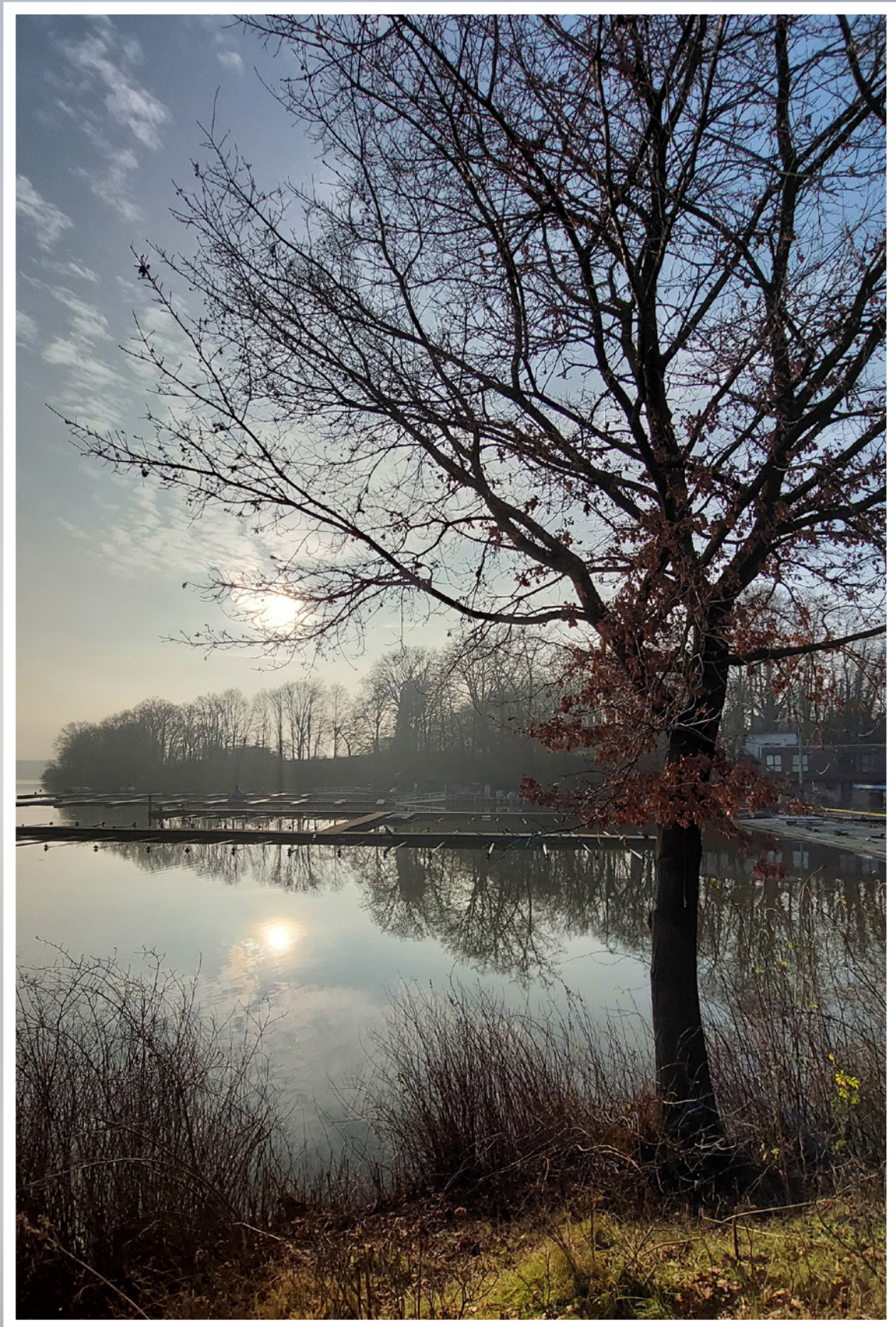
Hinweis:

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

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

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

Die Redaktion



„Winter ist der Stillstand der Natur und der Beginn eines inneren Lebens“.

(Johann Wolfgang von Goethe)