

**Kreuzbund**

im Diözesanverband Berlin e.V.

# Info

## Aus den Gruppen für die Gruppen

1. Ausgabe

20. Mai 1993

DM 1,50



Von Moabit nach Mitte - Das Kontakt-Center zieht um.



Mit besonderer Freude komme ich der Einladung nach, ein kleines Vorwort für die erste Ausgabe der "Kreuzbund-INFO" zu schreiben.

Den Kreuzbund und die Abteilung für Alkoholranke der Nervenlinik Spandau verbindet eine jahrelange Zusammenarbeit: Viele ehemalige Patienten der Abteilung haben in den Gruppen des Kreuzbundes eine Gemeinschaft gefunden, die ihnen hilft, ein Leben ohne Alkohol zu führen. Der erste Kontakt wird meist schon in der Klinik geknüpft, wo sich die Samstag-Nachmittag-Gruppe des Kreuzbundes großer Beliebtheit erfreut.

Ich selbst nehme immer wieder gern die Einladungen der Spandauer Kreuzbund-Gruppen an, die es vorzüglich verstehen, fröhliche Feste ohne Alkohol zu feiern.

Die freundliche Aufnahme in Ihren Kreis, die ich dort immer wieder erfahre, bindet auch unsere ehemaligen Patienten in wohlthuender Weise an Ihre Gruppen und hat vielen zu einem trockenen und zufriedenen, oft sogar glücklichen Leben verholfen. Der Kreuzbund hilft so, eine Entwicklung fortzusetzen, zu der wir "Kliniker" nur den Grundstein legen konnten.

Ich hoffe, daß der ersten "Kreuzbund-INFO" viele weitere "INFOS" folgen werden und die Zeitschrift die Bindungen an Ihre Gemeinschaft noch vertiefen wird.

In freundlicher Verbundenheit

Ihr 

Dr. Uwe Büchner  
Chefarzt der Abteilung für Alkoholranke  
in der Nervenlinik Spandau

## ZUR ERSTEN AUSGABE:....

Trotz der vereinzelt laut gewordenen Unkenrufen erscheinen wir doch: Und sogar pünktlich. Unser Vorhaben scheint sich herumgesprochen zu haben, denn uns erreichten etliche Grußworte, wie zum Beispiel der Brief von Dr. Uwe Büchner auf Seite 2.

Besonders gefreut haben wir uns über die Karte von Schwester Anna, die uns aus Schweden erreichte. Deshalb wollen wir sie Euch nicht vorenthalten.

Sjöeberg, den. 5.3. 1993

Liebe Redaktion, als ich im Januar in Berlin war sagte mir eine Schweizer-Freundin es ist schön Du bist immer noch eine von uns, so möchte ich mich auch weiter sehen "ein Teil im Ganzen", so freut mich die Nachricht besonders über die Kreuzblind-Zeitung Mein Wunsch ist mögen viele Hilfe finden in ihre Leben bewüßter leben.

Schweden. A. G.

Grüße erreichten uns unter anderem auch vom Bundesvorsitzenden des KREUZBUNDES, Josef Hayck, der uns Freude und Erfolg bei der Arbeit wünschte. Freude und Spaß hatten wir bisher, aber auch Kopfschmerzen, viel Arbeit und noch mehr Kaffee.



Wir, das Redaktionsteam, wünschen uns rege Mitgestaltung von unseren Lesern.  
Wir verstehen uns nicht als Sprachrohr des Vorstandes, sondern wollen das Gespräch und den Informationsaustausch zwischen den verschiedenen Berliner Gruppen anregen. Deshalb unser Untertitel:

## Aus den Gruppen für die Gruppen

Daß diese 1. Ausgabe erscheinen kann, verdanken wir nicht nur unserem eigenen persönlichen Einsatz, sondern auch all jenen, die so bereitwillig Beiträge für dieses INFO geschrieben haben. Natürlich auch dem Förderverein, der dem INFO finanzielle Starthilfe gegeben hat.

Jetzt sind wir neugierig auf Eure Reaktion - auch die spitzen Bemerkungen - und warten gespannt auf kritische und anregende Briefe und Äußerungen. Loben lassen wir natürlich uns auch gerne.

Es wünscht Euch einen schönen Sommer:



# Wie wild ist der Westen ?

Eine erste Begegnung mit dem Kreuzbund von Maria Rückert



Jetzt sitze ich also an meiner Schreibmaschine und ächze, weil ich leichtfertigerweise versprochen habe, darüber zu erzählen, wie ich meine erste Begegnung mit dem KREUZBUND in Westberlin empfunden habe. Ich hatte damals - kurz nach der Öffnung der Mauer als eine der ersten aus dem östlichen Teil der Stadt an einem Gruppenabend des KREUZBUND teilgenommen. Ja - wie war sie eigentlich, meine erste Begegnung mit den trockenen Alkoholikern im KREUZBUND? Eine Menge hat sich inzwischen in meinem Leben geändert. Ich bin umgezogen, habe geheiratet und eine Arbeit gefunden, die mir viel Spaß macht.

Während ich nun voller Zorn auf die Tasten starre und mein Mann das mit den Worten kommentiert: "Du müßtest doch langsam `Nein` sagen gelernt haben, wenn du zu etwas keine Lust hast!", merke ich - obwohl doch erst drei Jahre vergangen sind, seit ich zum KREUZBUND gehöre - daß meine Eindrücke von dieser ersten Begegnung mit den Weggefährten doch schon sehr durch all die neuen Erfahrungen gefiltert sind.

Gut kann ich mich noch an die freudige Aufregung erinnern, die mich ergriff, als ausgerechnet ich dazu auserkoren wurde, zu den ersten Teilnehmern zu gehören, die über die bereits auf ein Souvenir reduzierte Mauer Aufnahme in Eurem Verein fanden. Meine Therapie lag gerade ein Jahr zurück, und ich besuchte damals eine Gruppe in der Großen Hamburger Straße, die mit Hilfe eines Therapeuten ein Jahr lang Kliniknachsorge betrieb.

Da im Anschluß an dieses Jahr angestrebt wurde, die Gruppe ohne Therapeuten weiterzuführen, lag es nahe, sich bei schon bestehenden Selbsthilfegruppen umzusehen. Ich war neugierig: In der DDR gab's viele Alkoholiker, trockene und nasse, in der BRD auch. Ich wollte also einfach mal sehen, wie man anderswo mit demselben Problem umgeht. Voller Wißbegierde und Erwartung trabte ich dann endlich an einem Novemberabend 1989 über die lange Brücke Osloer Straße. Da ich in der DDR als Jugendliche in Kirchenkreisen aktiv gewesen war, hatte ich auch keine Hemmungen oder Ängste, einem Kreis zunächst fremder Leute gegenüberzutreten: Gruppenarbeit war mir, in welcher Form auch immer, vertraut. Kurz und gut - ich war gespannt und freute mich.

Wie von mir eigentlich auch nicht anders erwartet, wurden wir in einer sehr herzlichen und selbstverständlichen Art und Weise in der Samoasträße willkommen geheißen. Es befremdete mich allerdings ganz schön, daß wir als diejenigen, die gekommen waren, um "etwas zu lernen", begrüßt wurden. Das war bei diesem ersten Kontakt überhaupt nicht meine Absicht. Wenn ich daheim Gäste habe und koche, dann begrüße ich meinen Gast auch nicht mit den Worten: "Schön, daß du mal was richtig Gutes essen willst!" Ist er nach dem Essen begeistert und bittet um das Rezept, dann ist das etwas ganz anderes. Als ausgesprochen angenehm empfand ich es dagegen, daß ich mein Befremden über diese seltsame Begrüßung auch gleich äußern konnte - und daß danach nicht die geringste Mißstimmung aufkam.

Nach diesem ersten Abend in der Gruppe war mir klar, daß ich die Gruppe über längere Zeit regelmäßig besuchen mußte, um davon profitieren zu können - und das wollte ich schon. Jetzt, nach längerer Zeit im KREUZBUND, denke ich, daß ich großes Glück hatte, daß meine erste Begegnung mit dem KREUZBUND gerade in der Samoastraße stattfand: Da war eine Gruppe mit, nun - man kann ruhig sagen, alter KREUZBUND-Prominenz, die mir von Anfang an KREUZBUND-Arbeit in Reinkultur nahe brachte. Es imponierte mir auch, so viele langjährige Trockene auf einen Haufen kennen zu lernen, denn das hatte ich in der DDR bisher noch nie erleben können.

Neben der eigentlichen Gruppenarbeit gab es viele kleine Gesten, die von großem Feingefühl zeugten. Ich gebe nur mal das Stichwort der hundert Mark Begrüßungsgeld, die man ungern für Selter oder Kaffee verplempern wollte. In einer wirklich unaufdringlichen Art wurden solche Klippen umschiff. Überhaupt empfand ich es im Gegensatz zu manch anderen Westkontakten als angenehm, daß ich in der Gruppe eben die relativ frisch trockene Maria aus Weißensee war - und nicht etwa der angestaunte Exot aus dem Osten.

Ein wirklich beeindruckendes Erlebnis war für mich die Teilnahme an meinem ersten Seminar für Frische und Erfahrene in der Finckensteinallee. Schon das Haus selbst, wenngleich damals noch ohne Neubau, fand ich toll. Mit leichter Empörung hingegen nahm ich zur Kenntnis, daß im Westen sogar die Stiefmütterchen in den Balkonkästen schöner und größer waren als bei uns.

Aber das Entscheidende war das Erleben einer Gemeinschaft, die mich - so empfand ich das wirklich - liebevoll aufnahm. Es ist mir wichtig zu sagen, daß Christian Rätchel in seiner behutsamen Art daran großen Anteil hatte. Ich erlebte Menschen, deren Umgehen miteinander ich als angenehm empfand. Sicher erinnerte mich das alles auch an die Art und Weise, mit der man in Kirchenkreisen in der DDR Kontakt pflegte: Hier wie dort verband und verbindet uns das Wissen um eine besondere Form des Zusammenhaltes.

Daß nur ein trockenes Leben ein Überleben für mich sichern konnte, war mir ja schon vorher klar. Doch im KREUZBUND wird mir dies auf eine Art leichter gemacht, die für mich gut und richtig ist. Sicher gibt es noch andere Wege, trocken zu bleiben. Doch ich empfinde diesen als mir gemäß. Den Weg, der mir in diesen Monaten gezeigt wurde, den wollte ich auch gehen. Vor ein paar Wochen war ich - weiß der Kuckuck, zum wievielten Mal - in der Finckensteinallee. Birgit aus Anklam bekam feuchte Augen, als Christian sie im KREUZBUND willkommen hieß. Ich bin Birgit dankbar, daß sie mir dadurch meine eigene erste Zeit im KREUZBUND noch einmal so nahe gebracht hat. Ich erinnere mich, daß auch ich bei den Abschiedsumarmungen meines allerersten Wochenendes einen dicken Kloß der Rührung in der Kehle hatte. Ohne den KREUZBUND, das weiß ich genau, wäre mein Leben ärmer.

*Maria Rückert*



# Angehörige in den Gruppen

Unter den Gruppenbesuchern sind männliche Angehörige leider dünn gesät, aber doch vereinzelt anzutreffen. Wir wollten einmal wissen, was die Gruppe ihnen bringt, beziehungsweise, warum sie fernbleiben.

## Pro

### Aller Anfang ist schwer

Heute, fast auf den Tag genau seit 19 Jahren, besuche ich regelmäßig "die Gruppe" - als Angehöriger. Eine unvorstellbare lange Zeit, wie es scheint.

Zwischen damals und heute liegen nahezu Welten. Trotzdem bleibt der Einstieg unvergeßlich. Geprägt als typischer Mitbetroffener, war für mich der alkoholranke Partner im Denken und Handeln immer die Nummer 1. Angst und Unwissenheit, Wut, Verzweiflung und Machtlosigkeit, ließen mich wie einen Roboter funktionieren. Schlimmer als mich kann das Schicksal niemand treffen, glaubte ich. Vom ersten Gruppentag an war ich diesem Schicksal endlich nicht mehr alleine ausgeliefert. Kapiert habe ich anfänglich bestimmt nicht alles. Aber Nöte und Sorgen konnte ich loswerden. Und das tat gut.

Im ersten Jahr war noch lange nicht alles o.k. Argwohn und Mißtrauen waren tief verwurzelt. In meiner Gruppe fing ich Stück für Stück an zu kapiern, daß es auch um mich als Mitbetroffenen geht: Raus aus dem Fahrwasser des alkoholkranken Partners. Diesen Weg hätte ich alleine bestimmt viel schwerer gefunden.

Ein fester Gruppentag in der Woche, Selbsterfahrungs-Seminare und viele unvergessliche Wochenendschulungen (übrigens auch ausschließlich für Angehörige), und nicht zu vergessen gute, ans Herz gewachsene Freundschaften, prägten diese 19 Jahre Trockenheit. Gekrönt von einer Partnerschaft, die das Leben gemeinsam wieder lebenswert macht

*Palzi*

## Contra

### Gruppenangst ?

Ich bin Angehöriger, also Mitbetroffener. Trotzdem - mit einer Gruppe identifiziere ich mich nicht.

Mit diesem Beitrag will ich nicht anklagen, noch werde ich einen Versuch machen, mich zu rechtfertigen. Der Verdacht liegt nun nahe, daß ich mich als Angehöriger in einer Gruppe nicht wohlfühlen könnte, also Schwellenangst hätte. Dem ist nicht so. Nun könnte jemand auf die Idee kommen, es als Verdrängung aufzufassen: dem ist auch nicht so.

Tatsache ist, durch den Alkoholismus habe ich mit meinem Partner einen Waffenstillstand geschlossen, aber noch lange keinen Friedensvertrag. Ich finde es schön, einen Partner zu haben, der sich in der Gruppe wohlfühlt und dem die Kommunikation mit anderen Gruppenmitgliedern gut tut.

Den einfachen Grund meines Fernbleibens versuche ich so zu erklären, daß ich keine Lust auf Kommunikation innerhalb einer Gruppe habe. Im Klartext, ich habe jeden Tag mit vielen Menschen zu tun und benötige somit einen Teil des Tages zum Abschalten (relaxen). Außerdem habe ich schon etliche Jahre Vereinsarbeit hinter mir und auch noch vor mir.

Für viele Angehörige oder Betroffene wird dieser Beitrag unbefriedigend sein, doch ich werde den wiedergewonnenen Freiraum nicht aufgeben.

*Name ist der Redaktion bekannt*

## ABSCHIED VON DER ELBERFELDER

### GEDANKEN ZUM STANDORTWECHSEL VON GÜNTER OSINSKI

Viele Weggefährten kennen das: Die Gruppe ist mal wieder zu groß geworden und muß sich durch Zellteilung vermehren. Oder die Räumlichkeiten reichen nicht mehr aus. Ein Standortwechsel wird notwendig. Wie die meisten von Euch ja sicherlich inzwischen mitbekommen haben, hat es diesmal sogar unseren Hauptstützpunkt getroffen: den Kontaktladen in der Elberfelder Straße, der in die Rosa-Luxemburg-Straße umsiedelt.

So ein Umzug ist ja schon schlimm genug. Aber noch schlimmer ist es vielleicht, den neuen Standort überhaupt erst einmal zu finden. Und hat man endlich Aussicht auf Erfolg, hebt prompt die Meckerei an. Denn bekanntlich ist es unmöglich, jedermanns Ansprüchen gerecht zu werden, das nämlich ist "eine Kunst, die keiner kann".

Dem einen ist das neue Domizil zu weit vom Wohnort entfernt, dem anderen passen die Verkehrsverbindungen nicht. Wieder ein anderer beklagt, daß es dort zu wenig Parkplätze gibt - aber wo gibt's die schon in dieser Stadt? Dann kommt das Gefeilsche um den richtigen Tag. Also freitags - bloß nicht! Denn im Sommer wollen wir ja ins verlängerte Wochenende. Lieber montags, oder nee: dienstags ist vielleicht am besten, aber Peter kann nur am Donnerstag, und Paul ist wieder außer am Montag die ganze Woche über ausgebucht. So kann das endlos weitergehen, und wenn es nach all den Einzel-Wünschen und Beschwerden ginge, würde kein einziger Standort passen und kein Tag recht sein.

Ganz zu schweigen von den Ansprüchen, die zu stellen für uns inzwischen ganz selbstverständlich geworden sind: Gibt es denn in den neuen Räumen wenigstens Geschirr und eine Spülmaschine? Und überhaupt - was für eine Gemeinde ist das eigentlich? Fast kommt es mir manchmal so vor, als würde unter diesen rein äußerlichen Mäkeleien ganz der Grund verschwinden, aus dem wir uns treffen: die Gruppenarbeit nämlich.

Tja - und wenn man dann fragt, wer bereit ist, sich an der Suche nach dem neuen Standort zu beteiligen, zucken alle bedauernd mit den Schultern: keine Zeit! Die Kinder haben Masern, die Oma zieht um oder der Hund bekommt Junge. Letztendlich - seien wir doch mal ehrlich - bleiben solche zeitraubenden und beschwerlichen Aufgaben meistens doch am Hauptgruppenverantwortlichen hängen .

Ich fühle mich nicht immer wohl dabei, so allein gelassen zu werden. Allerdings habe ich auch eine andere, vielleicht zu anspruchsvolle Auffassung von unseren Gruppen, nämlich die einer Solidargemeinschaft, in der jeder mit anpackt, wenn's nötig ist.

Natürlich habe ich inzwischen gelernt, daß es nie so ist, wie man es sich wünscht. Aber manchmal lassen sich solche Wunschgedanken einfach nicht verdrängen. Gerade jetzt, anlässlich unseres Standortwechsels, tauchen solche Überlegungen in mir auf. Aber dann reiße ich mich zusammen und lege eben alleine los. Trotz des unausweichlichen Genörgels und der Quengelei stelle ich die Gruppe - was soll ich sonst tun? - vor vollendete Tatsachen. Und siehe da, es klappt. Vielleicht bleibt es nicht aus, daß einige die Gruppe verlassen werden, weil ihnen



am neuen Standort dies oder jenes nicht paßt. Nun gut - ich nehme eben auch das als Realität hin. Denn glücklicherweise fällt mir in solchen Situationen unser Leitsatz ein, der immer wieder imstande ist, meinen Ärger zu besänftigen und meine Enttäuschung zu mildern:

*Gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,  
die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit,  
das eine vom anderen zu unterscheiden.*

Günter Osinski



## **ICH HABE MITGESCHRUBBT**

Rosis Beitrag zum Umzug - und für Euch im "Info"

Endlich! Endlich hatte der KREUZBUND die richtigen Gruppenräume in der Rosa-Luxemburg-Straße in Berlin-Mitte gefunden. Der Umzug aus der Elberfelder Straße soll bis zum Juli 93 stattgefunden haben. Aber das erste Großreinemachen war schon im März angesagt, am 6., um genau zu sein. Freiwillige Helfer sollten sich melden, und ich war einer von ihnen.

Die neuen Gruppenräume kannte ich noch nicht. Bernd und ich, die ersten "Freiwilligen", schauten uns zweifelnd um: Aus dieser Baustelle sollten gemütliche Räume werden? Na ja ...

Nach und nach kamen die anderen Helfer an. Und dann begann es, das "Große Schrubben"! Einige Freunde putzten die Fenster, andere wieder scheuerten die verdreckten Fußböden. Ganz in Rosa Luxemburgs Sinne galten Gleichheit und Brüderlichkeit, denn auch die Männer gaben ihr Letztes. Die Stimmung schritt ebenso munter voran wie die Arbeit. Einige Zuspätgekommene verwechselten allerdings die neuen Räume mit einem Campingplatz: Sie schritten sofort zur Tat - und packten ihre Butterbrote aus ... Mit vollen Backen kauend, erteilten sie uns Schuftenden dann gute Ratschläge. Doch trotz dieser zweifelhaften Unterstützung sah nach cirka 2 Stunden alles schön sauber aus.

Hinterher war jeder von uns stolz, daß er mitgeholfen hatte. Zur Belohnung gab's Kaffee, Kuchen und Muskelkater. Mich selbst erinnerte noch einige Zeit eine kleine, rot-blaue Beule an diesen Tag. Doch später, wenn der Umzug längst Legende geworden ist, kann ich einmal von mir sagen: "Ich habe damals mitgeschrubbt!"

Rosi

# KOLLEGEN HELFEN KOLLEGEN

## Fünf Jahre Sozialbetreuung bei der Berliner Polizei

Nach jahrelangen Bemühungen zweier engagierter trockener Alkoholiker, Mitarbeiter unserer Behörde - einer von ihnen unser unvergessener Weggefährte Rudi Schultze -, wurde es unter dem Polizeipräsidenten Georg Schertz endlich möglich, eine längst fällige Sozialbetreuung ins Leben zu rufen: In den oberen Etagen machte sich die Erkenntnis breit, daß man das bis dahin tabuisierte und verdrängte Problem des Alkoholismus nicht länger ignorieren könne. Am 15. Februar 1988 war es dann soweit: Die Sozialbetreuung konnte in eigenen Diensträumen am Kaiserdamm die Arbeit aufnehmen. Leider war es dem Kollegen Schultze nicht mehr vergönnt, "seine" Dienststelle wachsen zu sehen. Er verstarb kurz nach deren Einrichtung.

Heute kümmern sich neun Kollegen, darunter eine Frau, um die Problemfälle unter den etwa 30.000 Mitarbeitern. Schwerpunkte liegen bei der Betreuung von Alkohol- und / oder Medikamentenabhängigen und deren Angehörigen. Spielsüchtige Kollegen und Mitarbeiterinnen mit Eßstörungen werden an Selbsthilfegruppen weitergeleitet.

Die Sozialbetreuung ist aber auch Anlaufstelle für Kollegen und deren Angehörige, die sich in seelischen Belastungszuständen oder ganz allgemein in einer schwierigen Familiensituation befinden. So gehört zu unserem Aufgabenbereich zum Beispiel die Begleitung von Mitarbeitern und Angehörigen mit Extrem-Erkrankungen wie Krebs oder Multiple Sklerose, die Betreuung von Hinterbliebenen oder Gespräche mit Suizidgefährdeten.

Nach der Wiederereinigung häufte sich ein anderes Problem: Überschuldung. Bei jedem zweiten Kollegen, der überschuldet ist, steht ein massives Alkoholproblem im Hintergrund. Es wurde nötig, zwei speziell ausgebildete Kollegen mit der Schuldnerberatung zu betrauen.

Überhaupt nimmt die Schulung und Ausbildung von Vorgesetzten und Mitarbeitern aller Dienstbereiche einen breiten Raum ein. Vorträge und Seminare klären nicht nur über die Alkoholkrankheit auf, sondern sensibilisieren auch, Kollegen mit Suchtproblemen eher zu erkennen und rechtzeitig anzusprechen. Denn darin sehen wir ja gerade unsere Aufgabe: Das Problem nämlich nicht weiter zu verdecken, vertuschen und verheimlichen, sich nicht co-alkoholisch zu verhalten. Unser Ziel ist die Krisenintervention zu einem möglichst frühen Zeitpunkt.

Die Erfahrungen der letzten fünf Jahre haben gezeigt, daß unser Betreuungssystem vom Erstkontakt bis hin zur Nachsorge gut funktioniert. Natürlich nimmt die Gruppenarbeit für Suchtkranke einen wichtigen Platz ein. Deshalb bieten wir Gruppen für Betroffene und Angehörige an, die von Mitarbeitern unserer Dienststelle oder Therapeuten geleitet werden.

Wir legen aber darüberhinaus auch großen Wert darauf, daß sich die Abhängigen einer Selbsthilfegruppe der Abstinenzverbände anschließen, um sich selbst die Voraussetzung zu schaffen, ein suchtmittelfreies Leben zu führen. In der täglichen Arbeit sind wir das beste Beispiel dafür, daß es möglich ist, eine zufriedene Trockenheit zu erreichen.

Natürlich ist unsere Arbeit nicht leicht und belastet uns manchmal ganz schön, besonders wenn wir zum Beispiel mit Rückfällen konfrontiert werden, darum nehmen auch wir Hilfe



in Anspruch: Um uns selbst zu überprüfen und um mit Enttäuschungen oder Belastungssituationen besser fertig zu werden, findet für das gesamte Team der Sozialbetreuung regelmäßig Supervision statt. Als Fazit aus unserer Arbeit in den vergangenen fünf Jahren können wir sagen: Es ist wichtig und gut, wenn Kollegen Kollegen helfen. Noch wichtiger wäre es, wenn dieses Beispiel auch in anderen, möglichst zahlreichen Betrieben übernommen würde.

*Manuela Henschke, Jürgen Benger, Peter Zahn*

## DAS MÄRCHEN VOM ALKOHOLFREIEN BIER

*Von Einem, der trocken auszog und nass nach Hause kam . . .*

Es war einmal ein frisch trockengelegter Alkoholiker, der weinte sehr, weil er nun nie wieder Schnaps, Wein oder Bier trinken durfte. Da sah er eines Tages in seiner lieben Flimmerkiste, daß es da ein wunderbares Getränk gab: "Alkoholfreies Bier" genannt. "OH!" freute sich der frisch trockengelegte Alkoholiker, "Das ist ja großartig, phantastisch! Da kann mir ja nix passieren! Das muß ich kosten!" Sprach's und zog los in den nächsten Supermarkt. Und siehe da, das Angebot war überwältigend: Da gab es nicht nur eine Sorte dieses Wunderwerks, "alkoholfreies Bier" genannt, sondern mindestens zehn oder gar fünfzehn. "Ist ja alles so schön bunt hier", staunte unser Alkoholiker und kaufte gleich von jeder Sorte eine Kiste. Doch ach: Das Zeug wirkte ja gar nicht! Er trank und trank, aber wohler und zufriedener fühlte er sich nicht - im Gegenteil. "So ein Betrug", dachte er verdrossen, "Sieht aus wie Bier, schmeckt wie Bier, aber anturnen tut es mich nicht die Bohne". Ob das Bier etwa seine Zauberkraft verloren hatte? Das mußte er jetzt unbedingt herausfinden. Und wieder zog er los in den nächsten Supermarkt.

Wieder kaufte er von jeder Sorte einen Kasten, bloß das "alkoholfreie" ließ er weg, denn das taugte ja nix, wie er gerade festgestellt hatte. Zu Hause probierte er alle Flaschen nacheinander und war bald ganz beruhigt, denn das Bier hatte seine Zauberkraft doch nicht verloren. Bald war er so beruhigt, daß er mitten zwischen die Flaschen kullerte und in einen tiefen, tiefen Schlaf fiel.

Ob er wieder aufgewacht ist? Ja, das schon. Aber ich weiß nicht, ob das im Himmel war - oder in der Suchtstation des Krankenhauses. Er konnte es mir nicht mehr erzählen, denn er hatte irgendwo zwischen den kullernden Flaschen sein Gedächtnis verloren.

*Andrea Johns*

## AUCH UNTER NULL IST SCHON ZUVIEL Brauereien auf dem Prüfstand

Wer kennt sie nicht, die Geschichten vom Freund der Cousine eines Schwagers, der mal Alkoholiker "war", aber jetzt trocken ist und schon seit Jahren nur noch alkoholfreies Bier trinkt? Oder die schüchternen Fragen mancher Gruppen-Neulinge, die wissen wollen, ob man nicht doch...? Immerhin steht ja alkoholfrei drauf, oder etwa nicht?

Tja - Pustekuchen! Laut Gesetz darf sich ein Bier alkoholfrei nennen, wenn es weniger als 0,5 Promille hat. Nicht, daß man sich mit diesem Bier besaufen könnte - die Gefahr liegt vielmehr darin, daß es eben Bier ist und auch so schmeckt und aussieht. Das macht dann leicht Lust auf ein "richtiges" Bier. (siehe Artikel von Dr. Dudeck auf Seite 13 )

Auf dem Markt wird immer mehr - und in der Werbung "immer öfter"! - das sogenannte alkoholfreie Bier angeboten. Und das ist auch gut so, für die Autofahrer nämlich. Doch das Wörtchen "alkoholfrei " auf den Flaschen hat schon so manchen trockenen Alkoholiker zu Fall gebracht, zum Rückfall, um genau zu sein.

Deshalb wollten wir einmal wissen, ob den Brauereien die Gefahr, die in ihrem "alkoholfreien" Gerstensaft liegt, eigentlich klar ist. Wie reagieren sie, wenn ein Alkoholiker bei ihnen anfragt, ob er das Bier, in dem laut Label kein Alkohol ist, trinken darf?

Scheinheilig getarnt als unbedarfte Anfrage eines "seit fünf Jahren trockenen Alkoholikers" haben wir zwanzig Brauereien diese Frage gestellt. Von München bis Bremen, aus Berlin und Bayreuth, trudelten 16 Antworten ein, die 17. telephonisch. Wir waren erstaunt, daß so viele Brauereien sich die Mühe gemacht haben, uns - teilweise sogar sehr ausführliche - Briefe zu schreiben. Noch erstaunter, oder vielmehr: freudig überrascht waren wir allerdings darüber, daß bis auf eine einzige die Antwort aller Brauereien lautete: "LASSEN SIE LIEBER DIE FINGER VON UNSEREM ALKOHOLFREIEN BIER!"

Aus manchen Briefen sprach sogar Anteilnahme, fast Besorgnis. So stand zum Beispiel in dem Brief von HENNINGER - BRÄU: "Sicherlich hat es großer Anstrengung bedurft, trockener Alkoholiker zu werden. Diesen Erfolg sollten Sie nicht aufs Spiel setzen." Und von DIEBELS kamen gute Wünsche : " Wir drücken Ihnen ganz fest die Daumen, daß Sie mit Ihrer Krankheit auch in Zukunft erfolgreich umgehen... "

Ehrlich gesagt, mit solchen Reaktionen hatten wir nicht gerechnet. Gerade deshalb finden wir dieses unerwartete Ergebnis so erfreulich. Es zeigt nämlich ein wachsendes Problembewußtsein hierzulande - egal, ob sich der eine oder andere Briefschreiber nur aus Vorsicht so geäußert hat. Immerhin hat er gewußt, daß er sich mit einer bejahenden Antwort die Finger verbrennen könnte. Und genau darauf hatten wir natürlich gesetzt. Schön, daß wir uns so getäuscht haben!

Einige der Briefe enthielten allerdings die gutgemeinte Empfehlung, auf alle Fälle auch mit dem Hausarzt Rücksprache zu halten. Diesem Rat zu folgen, ist leider nicht ganz ungefährlich: Denn im Gegensatz zu den Brauereien hat es sich bei vielen Ärzten noch längst nicht herumgesprochen, daß für trockene Alkoholiker Bier nun mal Bier bleibt- auch unter Null Promille!

*Andrea Johns*

# Warum "alkoholfreies Bier" für Alkoholranke ungeeignet ist

Wenn jemand ein Alkoholproblem hat und sich unter großem äußeren Druck (der Partner hat ihm z.B. die "Pistole" auf die Brust gesetzt) zum ersten mal in der Beratungsstelle dem Arzt vorstellt, hat er manchmal noch gar nichts begriffen. Bei der nächsten Konsultation bekommt der Arzt es zu spüren. Der Betroffene berichtet nämlich voller Stolz, daß er es mit dem Rauchen schon geschafft habe. Voller Verwunderung fragt sich der Arzt, ob man dieses Thema bei der ersten Konsultation überhaupt berührt habe und sieht seine Mühe aus dem ersten Gespräch irgendwie in den Wind geschrieben. Als erfahrener Suchttherapeut wird man allerdings eher lächeln und spüren, wie groß der Widerstand des Betroffenen gegenüber dem eigentlichen Problem der Akzeptanz der Alkoholkrankheit noch ist.

Auch das Beteuern mancher Patienten, nun nur noch alkoholfreies Bier trinken zu wollen und es auch "wirklich zu schaffen", hat mit diesem Widerstand zu tun. Hat man Geduld und schon ein gutes Verhältnis geschaffen, gesteht der Patient meistens, daß es schon vorgekommen ist, daß auch mal ein "richtiges" Bier dazwischen war. Hier spürt man, wie schnell die Grenzen sich verwischen.

Aus meiner ärztlichen Sicht gibt es drei gute Gründe, weshalb man konsequent auf alkoholfreies Bier verzichten sollte:

1. Es ist wichtig, bei abstinenter Lebensweise konsequent mit alten *Gewohnheiten* zu brechen, die in einer alkohol-freundlichen Atmosphäre verwurzelt sind. Man sitzt vor'm Fernseher, sieht ein spannendes Fußballspiel und "zischt" den Gerstensaft in sich hinein. Die Stimmung ist angeheizt - spürt man da noch, was für ein Bier die "seelische Suchtspirale" zum Drehen bringt?

Oder man geht in die Gaststätte, in der die Kommunikation in rauchgeschwängelter und mit Bierdunst angefüllter Luft stattfindet. Bleibt man beim Kaffee, ist man ein Stück mehr geschützt und demonstriert den klaren Kopf, anstatt mit dem beschäumten Biermund (war es nun wirklich alkoholfrei?) langsam zu versinken.

2. Der *Geschmack* als ein wichtiger menschlicher Sinn spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Man kann das Schmecken und andere Sinneswahrnehmungen als Gewohnheiten betrachten. Schließlich gibt es die berühmten Pawlowschen Versuche mit den eingeschliffenen Reflexen über die Geschmacks- und Geruchssinne, das Sehen und das Hören.

Beim "Genuß" von Bier ist das *Schmecken* so deutlich dominierend und hervorgehoben, daß ich nicht umhin kann, vor dem "unverwechselbaren würzigen Geschmack" zu warnen. Bier schmeckt nach Bier - auch wenn die Atemluft unangenehm "dunstet".

Also ist es viel sicherer, Kaffee und Tee in hundertfachen Varianten zu schmecken und sich an Kakao oder Säften in tausendfach anderen Geschmacksrichtungen zu erfreuen, ohne das Verlangen zu entwickeln, mal ein "richtiges" Bier schlucken zu müssen. ("Ich weiß nicht, wie das kam...")

3. Die berühmte Cognacbohne weist der selbstbewußte trockene Alkoholiker mit Kennermiene oder Empörung zurück. Mit Recht, denn er hat gelernt, daß auch schon geringe Mengen Alkohol einen Rückfall auslösen können. Dem ist so. Aber im Blutspiegel ließe sich die berühmte Cognacbohne wohl kaum nachweisen d. h., man fährt mit dem Auto 0,0 Promille. Jedoch die *Abhängigkeit* ist anderen Gesetzen unterworfen, und wir sind erst am Anfang zu begreifen, warum kleinste Mengen Alkohol rückfallgefährdend sind. Es ist so, daß sogenanntes alkoholfreies Bier 0,25 bis 0,5% Alkohol enthält und damit das Reaktionsvermögen und den 0,0% Blutalkoholgehalt nicht beeinflußt (nachweislich nicht). Aber wer hat sich ausgerechnet, wann er mit 1/2 oder 1 Liter "alkoholfreiem" Bier nicht schon mehr als eine Cognacbohne zu sich genommen hat? Solche Überlegungen verraten im Grunde schon den Trinkwunsch.

Viel sicherer und cleverer ist es, man bleibt "clean" mit der Devise: Mein fester Wille sind 0,0 Promille.

Wenn ich mit meinen Ausführungen Ihre Einsicht vertieft und Sie als Betroffenen bei einem alkoholfreien Leben gestärkt haben sollte, dann haben wir uns verstanden.

Dr. Andreas Dudeck  
St. Joseph Krankenhaus


# DER KREUZBUND IN DEN KLINIKEN

*Uwe Sack und Herbert Albrecht berichten über ihre Arbeit*



Die Zahl der Kliniken, die mit der Bitte an den KREUZBUND herangetreten sind, den Patienten die Selbsthilfegruppe vorzustellen, hat sich nach der Wiedervereinigung stark erhöht. Um den Arbeitsaufwand einmal zu verdeutlichen, den 55 (!) Kreuzbundfreunde alle zwei bis drei Wochen leisten, muß man sich einmal klarmachen, daß es alleine 13 Kliniken\* sind, die von uns betreut werden. Dazu kommt noch die Justizvollzugsanstalt Tegel und das KBW Klauhaus. Auch das Bundeswehrkrankenhaus in Berlin-Mitte wird bei Bedarf zwei - bis dreimal im Jahr von Kreuzbund-Freunden besucht. Seit März 93 steht nun auch das Landeskrankenhaus in Teupitz auf unserem Programm.

Das Ziel ist klar: Wir arbeiten dafür, daß möglichst viele Patienten sich nach der Therapie einer Selbsthilfeorganisation anschließen. Keiner weiß besser als wir, daß es "ohne" nun mal kaum geht. Wenn wir nur einen Patienten pro Besuch motivieren können, später eine Gruppe zu besuchen, dann ist das schon ein großer Erfolg. Aber natürlich gilt in diesem Fall: Je mehr, desto besser. Damit es mehr werden, dafür arbeiten wir.

*Uwe Sack*



NICHT IMMER sind die Patienten unbedingt begeistert, wenn wir "Kreuzbündler" auftauchen: In den meisten Krankenhäusern wird den "Insassen" am Abend eine Stunde Freizeit gemopst, in anderen trifft es ausgerechnet den Samstagnachmittag. Das trägt natürlich nicht gerade zur Stimmung bei, wie ich noch aus eigener Erfahrung sehr gut weiß. So ist es kein Wunder, daß die Gesichter zu Beginn unserer Vorstellung recht gelangweilt aussehen. Aber im Verlauf der Stunde ändert sich das: Einige hören gespannt zu, und ich merke, wie doch das Interesse geweckt wird. Am meisten Spaß macht es dann, wenn einige Fragen kommen und ich nicht eine Stunde lang bloß reden muß. Wenn am Ende dann sogar noch ein "Danke schön" kommt, bin ich mit mir zufrieden und weiß, daß der Einsatz sich gelohnt hat. Jedenfalls macht es mir Spaß, eine Unterstützung anzubieten, die auch mir damals sehr geholfen hat.



*Herbert Albrecht*

---

\* Es handelt sich um: Nervenklinik Spandau, Klinik Havelhöhe, Waldhaus, Krankenhaus am Urban, DRK Krankenhaus Mariendorf, Jüdische Krankenhaus, Karl-Bonhoeffer-Nervenklinik, Griesinger Krankenhaus / Biesdorf, St. Josef-Krankenhaus / Weißensee, Krankenhaus Herzberge / Lichtenberg, Landeskrankenhaus Neuruppin, Landeskrankenhaus Brandenburg, Kreiskrankenhaus Perleberg

# ACHTUNG ! UMFRAGE !

Auf dieser Seite möchten wir unseren Lesern künftig Fragen stellen, von denen wir glauben, daß ihre Beantwortung für uns alle - ob Betroffener oder Angehöriger - interessant sein könnte. Für diese erste Info-Nummer haben wir verschiedene Gruppenfreunde gefragt: **Warum gehst du in die Gruppe ? Was bewirkt die Gruppe ? Hilft sie dir, trocken zu bleiben ?**

Nach der Therapie hatte ich keine Freunde mehr.  
In der Gruppe habe ich neue gefunden.

Die Gruppe macht mich mutiger  
auf andere zuzugehen.

Manchmal vergesse ich fast, daß  
ich Alkoholiker bin. Die Gruppe erinnert mich  
daran

Die Gruppe gibt mir das  
Gefühl der Sicherheit.

Die Gruppe hilft mir, mit den Füßen  
auf dem Boden zu bleiben.

Ich will der Isolation entfliehen

Nach Hause telefonieren

Und  
Eure  
Meinung ?  
Schreibt uns !





## Rezepte für Mixgetränke

ausgesucht und probiert von Rosi



### KALTE ENTE für ca. 10 Gläser

Eine Zitrone (ungespritzt), 1 Liter herber Apfelsaft, 10 Eiswürfel, 1 Orange (ungespritzt) 1 Flasche Sodawasser. Orange und Zitrone in Scheiben schneiden und in ein Glasgefäß legen. Nun den Apfelsaft darübergießen und alles 2 Stunden ziehen lassen. Danach das gekühlte Sodawasser und die Eiswürfel dazugeben.

### BAISER für ca. 2 Gläser

2 Kugeln Vanilleeis, 2 Eßl. Kirschsafft, 1 Flasche Cola. Vanilleeis und Kirschsafft in großen Gläsern aufteilen. Diese nun mit der kalten Cola auffüllen und das Getränk mit einem Strohhalm servieren.

bücher- bücher-books-livres-libri-bücher-books-bücher-books-livres-libri-bücher-books-bücher-books-livres-libri-bücher-books-bücher-books-livres-libri-bücher-books-

## Neu erschienen in diesem Frühjahr



Ein Wegbegleiter durch jeden Tag im Jahr ist das Meditationsbuch aus *HAZELDEN*, dem weltbekannten Therapiezentrum für Suchtprobleme in Minnesota (USA). Die *HAZELDEN*-Methode wird seit Jahren auch in Deutschland von vielen Selbsthilfegruppen mit Erfolg erprobt. Die meisten von uns kennen sie sogar, die berühmten 12 Schritte, die in diesem Büchlein jedem Monat vorangestellt wurden. Unter dem Motto des jeweiligen Schrittes gibt es für jeden Tag auf einer Seite Zitate und Meditationshilfen, Denkanstöße und Anregungen, was man sich an diesem speziellen Tag vornehmen sollte oder könnte, um von den schlechten Angewohnheiten loszukommen. Das sieht zum Beispiel - am 16. Mai - so aus: "Heute will ich fünf verschiedene Methoden aufzählen, wie ich mich gerne entspanne und eine davon auch praktizieren." Das schönste Zitat fand ich auf der Seite für den 26. Januar: "Eine helfende Hand findet man immer am Ende des eigenen Arms": (Schwedisches Sprichwort). Wirklich, dieses Buch kann man jedem - ob Angehöriger oder selbst Betroffener - nur wärmstens ans Herz legen. Es heißt: "LEBEN FREI VON SUCHT" und ist im HEYNE VERLAG zum Preis von 16,80 DM erschienen.

Andrea Johns

## "BLAUPAUSE - Ein Entzugsspektakel"

Klaus Noack ( Gruppe Weißenburger Straße ) stellt den Roman von Joachim Seiler vor



Gleich zu Beginn des Buches wird der Leser auf den Punkt gebracht: Hier berichtet ein Abhängiger über sein chaotisches Leben - aber nicht etwa mit dem erhobenen Zeigefinger aus der späteren Sicht des Trockenen, sondern humorvoll-satirisch. Da erzählt einer, der sich seiner Sucht voll bewußt ist, es aber zunächst noch nicht zugeben kann. Harry Brenken heißt er, und er läßt keinen Aspekt aus: Die Verdrängung der Angst vor dem endgültigen Absturz, die Einsamkeit inmitten von Menschen, das Warten und Hoffen darauf, daß sich alle Schwierigkeiten ohne eigenes Zutun wie durch ein Wunder in Luft auflösen. Jeder Abhängige kennt das: die Allmachtsphantasien unter Alkoholeinfluß, den Selbstbetrug, das Selbstmitleid.

Natürlich kommt es bald so weit, daß Harry familiären und beruflichen Ärger bekommt, und daß es beileibe nicht bei dem Ärger bleibt, sondern nach einem halbherzigen Selbstentzugsversuch der soziale Abstieg erst richtig beginnt, der mit Verlust von Familie und Arbeit endet. Allmählich wächst in ihm die Erkenntnis, daß alle seine Schwierigkeiten wohl doch mit dem eigenen Alkoholkonsum zu tun haben. Zögernd beginnt er, einen Klinikaufenthalt ins Auge zu fassen.

Dann kommt der Entzug mit seinen schlimmsten Begleiterscheinungen: Delirium, dann Auflehnung gegen die Kapitulation vor dem Alkohol, Trinkwünsche. Von Anfang an ist klar, daß Harry nicht zu denen gehört, die zu allem ja und amen sagen. Seine Auseinandersetzung mit der Sucht findet aggressiv und zornig statt. Dennoch - seine wütende Auflehnung gegen Klinikpersonal und Mitpatienten - die letztlich natürlich Raserei gegen sich selbst ist - führt schließlich zu einem erst noch zögerlichen Umdenken. Schließlich reift in Harry die Erkenntnis, daß er kapitulieren und vor allem seinen eigenen Weg finden muß.

Das ist natürlich nicht so leicht, wie man es sich gerne vorstellen würde: Kein Alkohol mehr - und BUMS! - sämtliche Probleme sind gelöst. Wir wissen ja alle, daß oft genau das Gegenteil der Fall ist. So muß auch Harry, als er nach Hause kommt, feststellen, daß die alten Probleme dort auf ihn warten. Doch durch seine neu erworbene Entschlußfreudigkeit nimmt er die Herausforderung an und ist imstande, sie Schritt für Schritt in Angriff zu nehmen.

Um nicht in Isolation zu geraten, sucht er endlich auch eine Selbsthilfegruppe auf und begreift mit der Zeit trotz all seiner inneren Auflehnung, daß kein Weg an der Erkenntnis vorbeiführt: Er gehört zur "Bruderschaft" der Alkoholiker, ob er will oder nicht.

Interessanterweise schafft er es gerade mit seiner persönlichen Einstellung zum Alkohol, die auf Aggressivität und zorniger Distanz beruht, eine zufriedene Trockenheit zu erlangen, ohne das Gefühl zu haben, daß seine Kapitulation einer Niederlage gleichkommt.

Alles in allem ist "BLAUPAUSE" ein durchweg empfehlenswertes Buch. Bei aller Ernsthaftigkeit des Themas ist der Stil des Romans geprägt von einer rebellisch-ironischen Distanz im Rückblick, dem eigenwilligen Humor des Autors und einer Situationskomik, die mich beim Lesen zum Schmunzeln brachte oder hin und wieder sogar dazu, herzlich zu lachen.

"Blaupause" von Joachim Seiler ist im Verlag C.H.Beck als Taschenbuch 437 erschienen, hat 255 Seiten und kostet 16,80 DM.

Klaus Noack



Wir gratulieren!

10 Jahre

20 Jahre

Mitglied im Kreuzbund

Oskar Kowalschuk  
Heinz Nielsen  
Heinz-Michael Haak  
Peter Hucke  
Fred Klug  
Klaus Manthey  
Detlef Miroll  
Verena Opretzka  
Bernhard Trost  
Hannelore Hollmann  
Jürgen Hübner  
Herbert Hofschild  
Regina Markmann  
Werner Singer  
Werner Stach  
Dieter Seiler  
Hans Theo Jansen  
Mariola Klemens  
Angela Zäbisch  
Heinz Klingbeil  
Margot Rössinger-Mench  
Adelheid Singer  
Ernst Conrady  
Hans-Georg Naumann

Tamara Birlem  
Hildegard Bornschein  
Barbera Meier  
Karla Loosen  
Klaus Müller  
Heinz Krause  
Antje Spring  
Gisela Schories  
Dieter Rauhut  
Renate Rauhut  
Ruth Krause  
Manuela Friese  
Renate Krauel  
Siegfried Krauel

Alle, die innerhalb der letzten 3 Jahre ihre 20jährige  
Mitgliedschaft feiern konnten, sind vom

KREUZBUND

als

EHRENGÄSTE

zur Dampferfahrt am 10. Juli 1993 eingeladen.

# Inhaltsverzeichnis

Grußwort von Dr. Büchner.....	2
Grüße aus Schweden .....	3
Editorial.....	4
Wie wild ist der Westen	
Eine erste Begegnung mit dem Kreuzbund .....	5
Angehörige in den Gruppen - Pro und Contra.....	7
Abschied von der Elberfelder.....	8
Ich habe mitgeschribbt.....	9
Kollegen helfen Kollegen	
Fünf Jahre Sozialbetreuung bei der Polizei.....	10
Das Märchen vom alkoholfreien Bier.....	11
Auch unter Null ist schon zuviel	
Brauereien auf dem Prüfstand.....	12
Dr. Dudeck	
Eine Stellungnahme zu alkoholfreiem Bier .....	13
Der Kreuzbund in den Kliniken .....	14
Umfrage .....	15
Anzeigen und Leserbriefe .....	16
Rezepte und Neues vom Buchmarkt .....	17
Blaupause - eine Buchvorstellung .....	18
Wir gratulieren.....	19
Inhaltsverzeichnis und Impressum.....	20



## Impressum:

Kreuzbund **Info**

Aus den Gruppen für die Gruppen

Redaktionsteam:

Rosi Reckin - Andrea Johns - Herbert Albrecht

Werner Singer und Peter Voss

Titelphoto: Copyright Peter Voss

Kontaktadresse: Info-Kasten in der Rosa-Luxemburg-Straße 19  
Berlin-Mitte

Unverlangt eingesandte Manuskripte können möglicherweise zurückgeschickt werden, wenn Rückporto beiliegt.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jeden Fall die Meinung der Redaktion wieder.

Abdruck, auch auszugsweise, nur in Absprache mit dem Redaktionsteam.

Auflage: 1000 Stück

Preis dieser Ausgabe 1,50 DM

Kreuzbund **Info** 1/ Mai 1993