

BLITZLICHT

JAHRESAUSGABE 2025 KREUZBUND DV BAMBERG

GEMEINSAM WACHSEN

Nein sagen lernen
Messen, Märkte & Ausflüge

YES,
YOU
CAN
CHANGE

Gedichte,
Comics,
Fragen

SELBSTWIRKSAMKEIT

Neue Impulse. Wahre Begegnungen. Gelebte
Gemeinschaft

Inhaltsverzeichnis



01. Willkommen

02

Inhaltsverzeichnis
Liebe Leserinnen, Liebe Leser ...

02. Stark im Alltag

04

Seminar "Nein sagen lernen"
Seminar "Inneres Gleichgewicht"

03. Team

08

Neu bei uns
Gedicht
Nachruf

04. Wir zeigen Gesicht

10

Tag der Selbsthilfe
Gesundheitsmarkt Nürnberg
Gesundheitsmesse Bamberg

05. Ausflüge

14

Wanderung zum 1. Mai
Sommerfest Nürnberg
Besinnungstag

06. Suchtverlagerung

18

Bericht von Cleveland Hook

07. Aktuelles

20

Viele Themen für die
Öffentlichkeitsarbeit
Schwierige Gespräche in
Selbsthilfegruppen

08. Infos

22

Comics
Kommende Termine & Seminare
Selbsthilfegruppen

Kreuzbund Diözesanverband Bamberg
Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige



Liebe Leserinnen, Liebe Leser ...

habt ihr es gleich erkannt? Ja – das hier ist unser Blitzlicht, aber diesmal in neuem Gewand!

Wir haben unserem Heft ein frisches Design verpasst, und ich finde, das Ergebnis kann sich wirklich sehen lassen.

Zunächst möchte ich mich ganz herzlich bei Albert bedanken. Viele Jahre lang hat er unser Blitzlicht gestaltet, unzählige Artikel geschrieben und dafür gesorgt, dass jedes Heft, zweimal im Jahr, pünktlich und mit viel Herzblut erschien. Und das alles ehrenamtlich! Nach Alberts Rückzug war klar: so schnell lässt er sich nicht ersetzen.

Darum fiel das Heft zur Jahresmitte erstmals aus. Doch jetzt haben wir mit Alina eine junge, professionelle Layouterin gefunden – und ihr seht selbst: Das Ergebnis ist rundum gelungen!

In diesem Heft findet ihr lebendige Eindrücke aus unseren Seminaren, inspirierende Geschichten neuer Mitglieder und Berichte über die vielen Gelegenheiten, bei denen wir unseren Verband in der Öffentlichkeit präsentieren konnten. Und wer bei unseren Ausflügen nicht dabei war, kann hier wenigstens ein bisschen mitreisen, von Wanderungen über Feste bis hin zu besinnlichen Tagen. Ein bisschen Nachdenken, ein bisschen Schmunzeln und vielleicht auch ein Stück Schokolade, passend zu unserem Beitrag über „Suchtverlagerung“ von Cleveland, begleiten euch durch die Seiten. Aktuelles aus dem Verband und ein Ausblick auf die Termine 2026 runden das Heft ab.

Ich wünsche euch nun viel Freude, interessante Einblicke und viel Lesegenuss mit unserem Jahresheft 2025!

Euer Friedrich Meyer

Impressum:

Herausgeber:	Kreuzbund Diözesanverband Bamberg
Redaktion:	Friedrich Meyer ((V.i.S.d.P.) Cleveland Hook
Textbeiträge:	Privat und lt. Quellenangaben
Fotos und Bilder	Privat und lt. Quellenangaben
Titelfoto:	Alina Brehm
Layout und Gestaltung:	Alina Brehm
Druck:	WirMachenDruck.de

Beiträge bitte per Mail an Redaktion@kreuzbund-bamberg.de

Haftungsausschluss:

Jeder Einreicher ist für den Inhalt und die Quellenangaben seines Artikels selbst verantwortlich.



NEIN!

- ein kleines Wort mit großer Bedeutung

Vom 25. bis 27. April 2025 kamen 17 Weggefährten:innen im Bistumshaus St. Otto in Bamberg zusammen – begleitet von unserem Referenten Stephan Remdt. Bei guter Stimmung, leckerem Essen und vielen Gesprächen entstand schnell eine offene, herzliche Atmosphäre.

NEIN sagen - Ein Ja zu mir selbst

Wie gelingt es, in einer Welt voller Erwartungen und Verpflichtungen kraftvoll NEIN zu sagen – und dabei authentisch, wertschätzend und mit sich selbst verbunden zu bleiben? Genau dieser Frage ging Stephan Remdt, Therapeut in der Suchtklinik Altdorf gemeinsam in dem vielschichtigen Seminar nach. Wir beschäftigten uns mit psychologischen, kommunikativen und gesellschaftlichen Aspekten des Neinsagens. Außerdem erhielten die Teilnehmenden Impulse zur Reflexion, praktische Werkzeuge sowie Raum für persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema Abgrenzung.

Kein Egoismus, sondern Selbstfürsorge

Abgrenzung ist kein Zeichen von Egoismus, sondern Ausdruck von emotionaler Reife und Selbstachtung. Das Seminar setzte sich mit der weit verbreiteten Angst auseinander, durch ein NEIN unhöflich, hart oder egozentrisch zu wirken. Stattdessen wurde vermittelt, wie klare Grenzen Beziehungen stärken und innere Freiheit ermöglichen.

Alte Muster, neue Entscheidungen

Ein weiterer inhaltlicher Schwerpunkt lag auf dem Einfluss des inneren Kindes und tiefsitzender Glaubenssätze wie „Ich darf niemanden enttäuschen“ oder „Meine Be-

dürfnisse sind nicht wichtig“. Diese Prä-
gungen führen oft dazu, dass Menschen ein
JA aus Pflicht oder Angst sagen und sich da-
bei selbst übergehen. Übungen zur Selbst-
wahrnehmung, Innere-Kind-Arbeit und
Achtsamkeit halfen den Teilnehmenden,
neue Handlungsspielräume zu entdecken.

Körpersprache und Manipulation

Besonders aufschlussreich war die Aus-
einandersetzung mit nonverbalen Signalen:
Wie oft sagt unser Körper ein JA, obwohl wir
innerlich NEIN fühlen? Das Seminar
sensibilisierte für solche Widersprüche und
vermittelte Wege, Körpersprache und in-
nere Haltung in Einklang zu bringen. Auch
der Umgang mit emotionaler Erpressung,

etwa durch Schuldgefühle oder subtile
Drohungen, wurde thematisiert. Hier ging
es darum, sich aus manipulativen Dyna-
miken zu befreien und selbstbestimmte Ent-
scheidungen zu treffen.

Gesellschaftlicher Kontext und kulturelle Prägung

Neben der individuellen Ebene wurde auch
das Neinsagen im gesellschaftlichen
Rahmen betrachtet: Als Ausdruck von
Protest, Zivilcourage und sozialem Wandel.
Ein bewusstes NEIN kann nicht nur per-
sönliche Grenzen wahren, sondern auch
gesellschaftliche Veränderungen anstoßen.

Text und Bild: *Friedrich Meyer*

Inneres Gleichgewicht

in Vierzehnheiligen 12.09. - 14.09.2025

Eine Suchterkrankung bringt nicht nur den Betroffenen aus dem inneren Gleichgewicht,
sondern auch das ganze Umfeld. Dies kann auch langfristige Folgen haben, wie z.B.
Psychosomatische und auch physische Krankheiten und Beschwerden.

Frau Puscha veranschaulichte anhand von
sorgsam ausgesuchtem Material, dass die
wichtigste Voraussetzung, sein inneres
Gleichgewicht zu finden, die SELBST-
FÜRSORGE ist. Selbstfürsorge hat nichts mit
Selbstsucht zu tun: „Sei für andere da, aber
lass dich nie selbst zurück“. „Nein“ sagen
und Grenzen setzen, sind unverzichtbar für
die Selbstfürsorge. In sieben Schritten er-
arbeiteten wir, wie wir es schaffen können,
uns selbst die Erlaubnis zu unseren Bedürf-
nissen und Entscheidungen zu geben. Und
zwar, weil wir uns selbst mögen und nicht,

damit wir wegen der Entscheidung gemocht
werden. Nun hört sich das ja erst einmal gar
nicht so schwer an. Aber es ist enorm
schwer, das neue Verhalten einzuüben und
dabei klar zu bleiben. Viel Geduld mit sich
selbst ist notwendig. Denn Widerstand und
ungewohnte Reaktionen sind vorprogra-
mmiert. Da können wir doch gleich schon
einmal eine gelernte, praktische Übung
anwenden: Uns in den Arm nehmen, ab-
klopfen, massieren, Fäuste machen und laut
und kraftvoll „Ja“ zu uns sagen. Äußere
Einflüsse, vor allem Stress, können der

mühevoll erarbeiteten Selbstfürsorge mächtig zu schaffen machen. Frau Puscha führte uns in Methoden der Stressbewältigung, kurz- und langfristig, ein. Der Stressor kann sehr verschieden und von Zeit zu Zeit sehr unterschiedlich sein. Aufgrund der persönlichen Lebenserfahrung kann die Bewertung des Stressors als Bedrohung oder als Herausforderung erlebt werden. Wird der Stress als Bedrohung bewertet, kommt es zu negativen Reaktionen im Körper, in den Gefühlen und im Verhalten, die wiederum zu Krankheiten führen.

Die Pfeiler, dem entgegenzuwirken, sind: Entspannung, Bewegung, Änderung der Einstellung, Probleme lösen, angenehme Erlebnisse schaffen.

Für Beispiele von Entspannung und Bewegung war in diesem Seminar reichlich gesorgt. Von Yoga bis Tanz, Atementspannung, Abklopfen, Essen und Trinken, Spaziergang, und, und ...

Die Pfeiler Einstellung ändern, Probleme lösen, angenehme Erlebnisse schaffen, erarbeiteten wir uns teils in Kleingruppen, teils in der Runde und wurden von der Referentin mit Arbeitsmaterial für Zuhause versorgt.

Überhaupt wurden wir nicht müde, die Zeit zu nutzen, um Kopf und Körper zu wappnen, unser inneres Gleichgewicht durch Selbstfürsorge und Selbstachtung zu finden. Dem gesteckten Ziel der Ressourcenaktivierung und deren Umsetzung in den Alltag, kamen sicher viele Teilnehmer mit Hilfe des Seminars entgegen. Offensichtlich haben die Männer im Kreuzbund viel weniger Schwierigkeiten mit dem inneren Gleichgewicht als die Frauen. Das erklärt das Interesse von nur 2 männlichen Teilnehmern an dem äußerst intensiven, interessanten und vielseitigen Seminar.

DANKE der Referentin, DANKE den Verantwortlichen!

Text: Christine Schuh
KB-Gruppe 1 Forchheim



Vier in einem Schacht

Vier in einem Schacht
„Alsdann, gute Nacht“
ein jeder ruft's noch jedem zu
„kommt gut heim und gute Ruh“.

Andi steuert mit Elan
den Designer-Aufzug an,
den man im Haus der Caritas
zeitweise ja schon ganz vergaß.
Nur Mut, ihr Invaliden,
ein Abenteuer wird uns gleich beschieden!

Piet ist nicht gerade schwächlich,
doch leider minimal gebrechlich.
Die Versuchung ist zu groß -
auf die Plätze, fertig, los!
Worauf Chrissi ungeniert
ruft: „Hallo, ich bin auch lädiert

und dazu ein Leichtgewicht“
(doch das war sie leider nicht).
Dann quetscht sich noch die Walli rein
das sollte dann das Ende sein.
Die Fahrt beginnt -
wir waren froh gestimmt.

Eigentlich schon fast am Ziel
war es dem Aufzug doch zu viel.
Er wehrte sich auf seine Weise
und blieb stehen – Scheiße!
Vier diverse Charaktere
gaben sich ab jetzt die Ehre.

Es sei nur so viel zu verraten;
Sehr gelassen war'n die Knaben
Walli wollte es erzwingen,
doch es konnt' ihr nicht gelingen.
Sie dachte sicher, sind wir ehrlich,
beim Neder wär's nicht so gefährlich.

Was ist ein Alarmknopf wert
wenn dich trotzdem keiner hört?
Andreas rief zur Disziplin:
„Nur Mut, wir kriegen das schon hin,
die Feuerwehr wohnt nebenan,
die rufen wir beherzt jetzt an“.

Es dauerte doch eine Weile,
was gut werden soll, braucht keine Eile.
Mit großem Gerät und Aufgebot
kamen die Retter in der Not.
Ich möcht' die Knaben wirklich loben
sie haben mich hinaus g e h o b e n!

Die Damen waren auch sehr nett
zu uns, dem einzigartigen Quartett.
Und die Moral von der Geschicht:
Nimm niemals einen Aufzug nicht
auch nicht bei Arthrose oder Gicht
und schon gar nicht bei Übergewicht!

Christine Schuh,
Kreuzbund-Gruppe I, Forchheim

Neu bei uns *im Team*



Sven Kaiser

Bamberg



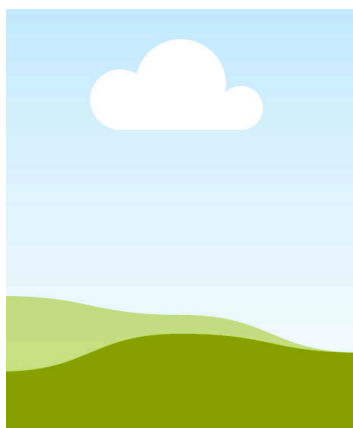
Johanna Pfitzinger

Nürnberg 1



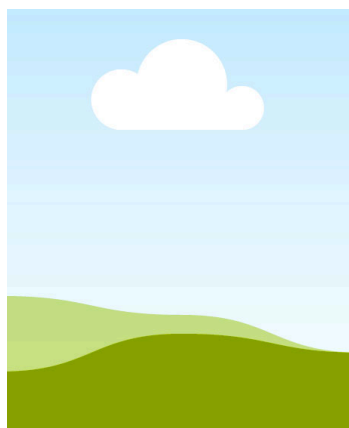
Herbert Leuner

Gruppenleiter
Erlangen



Rudolf Hainz

Lichtenfels



Dennis Hoffmann

Nürnberg 1



Andreas Groening

Gruppenleiter
Fürth



Scan den QR Code

Schau gerne einmal hier vorbei:

Kreuzbund-Forum

Du möchtest dich über Themen der Sucht-Selbsthilfe im Netz austauschen?
Dann nimm an unserem Forum an jedem Mittwoch von 18 Uhr bis ca. 19.30 Uhr teil!
Anmeldungen sind jederzeit herzlich willkommen.

Zwischen Volkstrauertag und Weihnachten

Wir gedenken der Helden in unserem Land
und den Streitern im Widerstand,
den Kämpfern um Freiheit und Frieden
in Schlachten und in Kriegen.
Hätten sie es doch besser gleich vermieden
das Kämpfen und das Siegen!

Ich wäre gern auch heldenhaft
und frage mich, wie ein Held das schafft,
immer heldenhaft zu sein.

Ich fühle mich oft ängstlich und klein,
schaue ich mich auf der ganzen Welt um -
auch direkt hier, um mich herum.

Dabei bräuchten wir doch eigentlich nur
Respekt haben vor Mensch und Natur
und (fast) vor jeder Kreatur
(bis auf die Zecken
und im Salatbeet die Schnecken).
Das klingt natürlich gar zu leicht,
schlussendlich haben wir gar nichts erreicht!
Nach zweitausendundfünfzehn Jahren
liegen wir uns immer noch in den Haaren.

Dabei ist es schon wieder so weit:
Es beginnt die selige Weihnachtszeit!
Da hat es der Engel gar zu eilig
und verspricht wieder hoch und heilig:
„FRIEDE AUF ERDEN und ein Wohlgefallen“
nicht nur den Menschen bei uns -
sondern ALLEN!!

Christine Schuh

Wir gedenken an ...

Christine Riebl & *Konrad Ziegler*

Gruppe Ansbach

Gruppe Ebermannstadt

Wir trauern um unsere Weggefährtin Christine Riebl und unseren Weggefährten
Konrad Ziegler



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 gemein-

schaftlichen 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.



Den krönenden Abschluss bildete der Flashmob-Stuhlkreis mit über 60 Teilnehmenden 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 und 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.

Text und Bilder: KISS Mittelfranken
kiss-mfr.de



Gesundheitsmarkt

Der Kreuzbund auf dem 26. Nürnberger Gesundheitsmarkt

Um 10 Uhr morgens trafen wir uns am Jakobsmarkt – Andi, Johanna und ich. Ich wollte früh dran sein, damit unser Pavillon einen guten Platz bekommt und gleich ins Auge fällt. Wie sich herausstellte, war ich etwas zu früh dran, denn die Organisatoren von der KISS waren noch dabei, die Stände zu markieren. So blieb uns noch Zeit für einen Kaffee und ein bisschen Ratschen mit einer Mischung aus Vorfreude und Aufregung, schließlich würde der Markt an diesem Tag wieder viele Besucherinnen und Besucher anziehen.

Kurz darauf trafen auch Andrea und Thomas von der Gruppe Nürnberg 3 ein, und nachdem wir grünes Licht bekommen hatten, legten wir los. In eingespielter Teamarbeit bauten wir unseren Pavillon auf, stellten die Roll-ups auf, hängten Poster auf und legten die neuen Kreuzbund-Flyer aus. Schon bald war alles bereit, und wir halfen auch den anderen, wo wir konnten.

Besonders gefreut hat mich, dass unser jüngstes Gruppenmitglied Johanna mit so viel Engagement dabei war. Mit spürbarer Begeisterung sprach sie mit Interessierten über unsere Arbeit und die Gruppen in Nürnberg. Auch Elfriede stieß später noch dazu, sodass wir über den ganzen Tag hinweg gut besetzt waren. Jeder konnte sich zwischendurch eine kleine Pause gönnen und selbst über den Markt schlendern.

Im Laufe des Nachmittags kamen viele Menschen an unseren Stand. Manche blieben kurz stehen, andere suchten das Gespräch, wieder andere schnappten sich schüchtern einen Flyer. Besonders in Erinnerung geblieben sind mir eine sympathische Dame,

die sich selbst augenzwinkernd als „Rotwein-Maus“ bezeichnete, und ein Mann mittleren Alters, der fragte, ob sein abend-

liches Glas Rotwein zum Einschlafen schon ein Grund zur Sorge sei.

In diesen Begegnungen konnten wir erzählen, wie der Kreuzbund uns unterstützt hat – während und nach der Therapie – und wie die Gemeinschaft für uns zu einem festen Bestandteil eines abstinenten, erfüllten Lebens geworden ist. Gerade die Mischung aus jüngeren und erfahreneren Mitgliedern machte es leicht, auf verschiedene Menschen einzugehen und ganz unterschiedliche Perspektiven einzubringen.

Über den ganzen Nachmittag hinweg waren wir im Gespräch, informierten, hörten zu und tauschten Erfahrungen aus. Der Tag war lebendig, herzlich und von gegenseitiger Unterstützung geprägt.

Ich hoffe, und bin ein bisschen gespannt, ob ein paar der interessierten Menschen den Weg in eine unserer Nürnberger Gruppen finden werden. Solche Begegnungen zeigen, wie wichtig es ist, präsent zu sein und offen über Sucht und Selbsthilfe zu sprechen.



Text: Cleveland Hook

Gesundheitsmesse

Der Kreuzbund DV Bamberg zeigt Flagge

Für eine Selbsthilfegruppe war das etwas Besonderes: Ein Stand auf der Gesundheitsmesse in Bamberg! Mit dem Schwerpunktthema „Psychische Gesundheit“ bot sich dem Kreuzbund eine hervorragende Gelegenheit, auf ihre Arbeit aufmerksam zu machen.



Als ich am Vormittag eintraf, um Wolfgang zu unterstützen, waren Jochen und Ralf bereits seit der Öffnung am Morgen vor Ort. Ich war beeindruckt, wie professionell Wolfgang unseren Stand mit Roll-ups, Postern, Infomaterial und Flyern vorbereitet hatte. Unser Kreuzbund-Auftritt fiel wirklich auf und machte einen großartigen Eindruck. Ralf erzählte mir, dass gleich nach der Öffnung großer Andrang an unserem Stand herrschte. Gegen elf Uhr, als es etwas ruhiger wurde, konnte ich mir selbst einen Überblick über das umfangreiche Material verschaffen: von Alkohol-Selbsttests über Informationen zu Cannabis, bis hin zu ei-

nem kleinen Aufklärungsblock über Alkoholmythen und Tipps zum Umgang mit betroffenen Kolleginnen und Kollegen.

Im Laufe des Nachmittags kamen zahlreiche Interessierte an unseren Stand. Die einen waren sich bereits bewusst, dass sie ein Problem haben, andere suchten Rat, weil jemand in ihrer Familie noch nicht wahrhaben möchte, dass er bereits ein Suchtproblem hat. Hier wurde oft gefragt, wie man denn dann helfen kann - ein Thema, das viele Angehörige sehr bewegt und das, zu den besonders schwierigen Aspekten einer Suchterkrankung gehört.

Bei einigen mitbetroffenen Angehörigen kam mir an diesem Nachmittag öfter der Satz **„einfach mal vorbeikommen“** über die Lippen. Viele wussten gar nicht, dass sie selbst zu einem unserer Gruppenabende kommen und einfach zuhören können, auch dann, wenn der betroffene Angehörige noch nicht bereit ist, Hilfe anzunehmen. Besonders in Erinnerung geblieben ist mir ein Mann, der seit einiger Zeit versucht, seiner Schwester, die trinkt, begreiflich zu machen, dass sie etwas tun sollte. Verzweifelt fragte er, was er denn tun könne. Er wusste nicht, dass er auch ohne sie einfach mal vorbeikommen kann, um sich selbst Tipps zu holen. Ich erklärte ihm, dass Angehörige bei unseren Kreuzbund-Gruppen herzlich willkommen sind und sich

dort hilfreiche Anregungen und Unterstützung holen können. Außerdem meinte ich, dass vielleicht ein Termin bei einer Suchtberatung ihm zusätzlich helfen könnte. Mir fiel dabei auf, dass viele gar nicht auf dem Schirm haben, dass unsere Kreuzbund-Gruppen auch für Angehörige offen sind.

Interessant fand ich an diesem Nachmittag auch, dass viele Besucher Fragen zum Thema Nikotinsucht überwinden stellten. Da ich selbst erst im vergangenen Jahr geschafft habe, auch diese Sucht hinter mir zu lassen, lange nachdem meine Suchtbera-

terin mir sagte, dass ich abstinenzgefestigt genug sei, um dieses Thema anzugehen, konnte ich meine Erfahrungen mit einer dreiwöchigen Raucherentwöhnung mit Interessierten teilen.

Es hat mir große Freude bereitet, mich an diesem Nachmittag an unserem Stand einzubringen. Ich bin zuversichtlich, dass wir viele Menschen in die richtige Richtung weisen konnten und vielleicht den einen oder anderen Impuls gegeben haben, sich Hilfe zu holen. Ich freue mich schon darauf, im nächsten Jahr wieder dabei zu sein.

Text: Cleveland Hook

3 Fragen an ...

FRAGE

Was nimmst du persönlich aus diesem Tag für deine Arbeit oder dein eigenes Leben mit?

FRAGE

Was wünschst du dir für den Umgang mit Suchterkrankungen in der Öffentlichkeit?

FRAGE

Wie kann jeder Mensch, ob betroffen oder nicht, etwas zu mehr Achtsamkeit im Alltag beitragen?

Wolfgang

Vorstandsvorsitzender



ANTWORT

Es hat mir gezeigt, wie wichtig es war, hier auf der Gesundheitsmesse vertreten zu sein und Angehörige und Betroffene zu beraten.



ANTWORT

Dass man Abhängigkeit nicht als willensschwach ansieht, sondern als Krankheit versteht. Ich würde mir mehr Unterstützung von Seiten der Politik wünschen.



ANTWORT

Mehr auf sich und andere Menschen achten. Nicht jeden Konsum und Hype mitmachen. Bewusst Grenzen setzen und auch "Nein" sagen.



Wanderung zum 1. Mai

Mit 19 Höhenmetern ins Abenteuer

Elf wanderfreudige Weggefährtinnen und Weggefährten machten sich bei strahlendem Maiwetter auf den Weg durchs Pegnitztal Ost. Unter der Organisation von Elfriede führte die 11 Kilometer lange Tour durch sonnige Landschaften und gute Gespräche.

Los geht's – Start in Erlenstegen

Pünktlich um 10:30 Uhr versammelten wir uns an der Haltestelle in Nürnberg- Erlenstegen. Die Sonne strahlte mit voller Kraft, die Stimmung war fröhlich und voller Vorfreude. Jacken? Blieben im Rucksack. Sonnencreme hätte man gebraucht! Die Strecke führte uns durch das wunderschöne Naturschutzgebiet Pegnitztal Ost – eine Oase aus grüner Auenlandschaft, plätschernden Bächen und Vogelstimmenkonzerten. Natur pur!

Kleine Zeitreise in Hammer

Ein besonderes Highlight war der Zwischenstopp in der historischen Industriesiedlung Hammer, heute Teil des Stadtteils Laufamholz. Hier übernahm Elfriede kurzerhand die Rolle der Gästeführerin und erklärte uns die Besonderheiten dieses mittelalterlichen Industrieortes – mit seinen alten Hammerwerken, Mühlen und Fachwerkhäusern. Geschichte zum Anfassen, ganz ohne Museum!



Stärkung in Malmsbach

Um 12:30 Uhr erreichten wir Malmsbach und stärkten uns bei gutem Essen und besser Laune. Das erste „Ich könnte ewig sitzen bleiben“ ließ nicht lange auf sich warten.

Ziel erreicht – zurück in Erlenstegen

Gegen 16:30 Uhr erreichten wir wieder unseren Ausgangspunkt. Ein gelungener Tag ging zu Ende – voller Natur, Lachen, Sonne und schöner Gespräche.

Süßer Abschluss in Laufamholz

Gegen 15:00 Uhr wartete das große Finale auf uns: Kaffee, Schokokuchen, Obststreu- sel, Sahne... alles, was das Wanderherz begehrt. Und natürlich das traditionelle „Willst du mal von meinem probieren?“.

Ein großes Dankeschön

... an Elfriede für die perfekte Organisation, die geschichtlichen Schmankerl und die gute Laune von Anfang bis Ende!

Text: Friedrich Meyer



Sommerfest Nürnberg

Schönes Zusammenkommen der KB-Gruppen 1 und 3

Am 12.07.2025 stand wieder unser jährliches Kreuzbund Sommerfest an. Wir trafen uns dieses Mal im wunderschönen Garten von Andy und seiner Frau Christine in Roßtal/ Zirndorf. Viele brachten leckere Kuchen und Salate mit – der Tisch wurde reichlich gedeckt. Ab 14.30 Uhr trudelten die Gäste ein, der Kaffee duftete schon im Eingangsbereich und man versammelte sich zunächst im Carport zu geselligem Plausch. Nachdem sich alle am Kuchenbuffet gestärkt hatten, lud ich ein paar freiwillige zum Spielen in den hinteren Garten ein. So fanden sich schließlich acht begeisterte Mitspieler, die sich in verschiedenen Disziplinen so manches Duell lieferten: Bälle fangen mit Eimer um den Bauch, Bälle werfen aus entsprechendem Abstand in den Hulahupp-Reifen und schließlich noch jonglieren eines Fußballes mit zwei Löffeln zum gegenüberliegenden Mitspieler. Das Beste: Es gab nur Gewinner! Die Sieger bekamen ein Glas Gurken und die 2. Sieger eine Tube Senf! Und es wurde viel gelacht!

Text: Andrea Herzig

Schließlich wurde der Grill angeworfen. Unsere Grillmeister Thomas und Cleveland bruzzelten eifrig Steaks, Bratwürste und Fisch. Ein Gedicht! Auch die Gespräche ließen nicht nach und da der Garten so wunderschöne versteckte Ecken anbot, fanden sich überall kleine Grüppchen zu interessanten Gesprächen.

Danke an unserem lieben Andy und seiner Frau Christine, dass wir so einen wunderschönen Nachmittag in ihrem zauberhaften Garten verbringen durften. Als kleine Aufmerksamkeit übergaben wir ihm eine Sonnenblume.



Besinnungstag

des Kreuzbund-Diözesanverbands Bamberg

„Pilgern im Zeichen der Hoffnung“ war für den Kreuzbund DV Bamberg das Motto des diesjährigen Besinnungstages.

Nach der Stärkung mit Kaffee und Bamberger Hörnla aus dem Auto ging es am Samstag früh, 27.09.25, auf den Skulpturenweg in die Fränkische Toskana von Litzendorf nach Lohndorf und zurück. Dabei hatten die Weggefährt*innen (so heißen die Mitglieder) das Pilgerheft der Hauptabteilung Seelsorge.

An zehn Stationen unterwegs wurden Impulse meditiert wie: „Was gibt meinem Leben Hoffnung?“ und Biblische Hoffnungstexte gelesen, z.B. der Psalm 23. Die Fürbitten in den Anliegen unserer Zeit machten deutlich, dass sich die Wandergruppe als Teil eines Größeren verstand.

Die Titel der entlang des Weges aufgestellten Kunstwerke lauteten z.B. :

- Saatgut
- Lebensschlüssel
- Spuren

Auf dem Weg wurde auch darüber nachgedacht, was für einen persönlich Hoffnungsorte sind und an der Marienkapelle verinnerlichten die Teilnehmer, dass die Gottesmutter zur Mitpilgerin auf den Straßen unseres Lebens wird.

Nach der Besichtigung der Kirche in Lohndorf (geführt durch den Pfarrgemeinderatsvorsitzenden, Herrn Kummer) ging es um die leiblichen Speise beim Mittagessen im Brauereigasthof Hönig in Tiefenellern.

Auf dem besinnlichen Rückweg zu Fuß bestand wieder die Möglichkeit zum Gespräch, zur Stille und zum Staunen über die schöne fränkische Landschaft, die z.B. Zwetschgen, Walnüsse oder Schlehen präsentierte und alle dem Schöpfer danken ließ.

Den bekanntlich abstinente lebenden „Weggefährt*Innen“ begegneten zahlreiche Männergruppen, natürlich mit der Bierflasche in der Hand – ganz ohne Ahnung, dass man trotz Alkoholverzicht voller Lebensfreude unterwegs sein kann.

Mit dem Besuch der Kirche St. Wenzeslaus in Litzendorf und dem Reisesegen durch den Geistlichen Beirat des Kreuzbundes, Diakon Diethard Nemmert, endete der Besinnungstag 2025. „Der Schutzpatron des Kreuzbundes, Johannes der Täufer, begleite uns auf unseren Wegen.“

Text: Diakon *Diethard Nemmert*



Suchtverlagerung

Wenn die Sucht das Kostüm wechselt

Bei mir war es anfangs viel Schokolade - so viel, dass ich mir ernsthaft Sorgen machte. Im Rahmen meiner ambulanten Therapie sprach ich meine Suchtberaterin darauf an und fragte, ob ich mir Gedanken machen sollte. Ihre Antwort war herrlich entspannt: „Essen Sie Ihre Schokolade ruhig, es ist wichtiger, einen Rückfall zu vermeiden.“

Kurz darauf, und mit dem immer größer werdenden Bauch als zusätzlicher Motivation, fing ich an, mir die Schoki abzugewöhnen und entdeckte gesündere Süßigkeiten für mich. Es war kein radikaler Schnitt, sondern ein achtsamer Übergang, der mir half, das Bedürfnis nach Belohnung nicht zu verdrängen, sondern neu zu gestalten.



freepik.com

Und doch ist genau das der Punkt, an dem wir Suchtkranke besonders achtsam sein müssen. Denn wegen unseres „kaputten Schalters im Kopf“, wie viele von uns es nennen, dürfen wir nie ganz sorglos sein, wenn es um neue Hobbys oder scheinbar harmlose Vergnügungen geht. Was für andere ein netter Zeitvertreib ist, kann bei uns schnell ins Extreme kippen. Die Grenze zwischen Genuss und Kompensation ist oft fließend und genau deshalb ist es so wichtig, wachsam zu bleiben. Wer eine Sucht hinter sich lässt, hat einen gewaltigen Schritt getan. Doch der Weg in ein suchtfreies Leben ist selten geradlinig. Viele Menschen berichten davon, dass nach der Abstinenz plötzlich andere Verhaltensweisen überhandnehmen, wie exzessiver Sport,



freepik.com



freepik.com

ständiges Online-Shopping oder das unkontrollierte Essen. Dieses Phänomen nennt sich Suchtverlagerung. Die Sucht ist nicht verschwunden, sie hat nur das Kostüm gewechselt. Suchtverlagerung bedeutet, dass ein Mensch nach der Überwindung einer Abhängigkeit eine neue suchthafte Handlung entwickelt. Dabei kann es sich um stoffgebundene Süchte wie Nikotin oder Medikamente handeln, aber auch um nicht-stoffgebundene wie Glücksspiel, Arbeit oder digitale Medien. Die neue Sucht erfüllt oft dieselbe Funktion wie die alte: Sie hilft, unangenehme Gefühle zu betäuben, Stress zu regulieren oder innere Leere zu füllen. Die Ursachen für eine Suchtverlagerung sind vielschichtig. Häufig fehlen nach der Entgiftung oder Therapie geeignete Bewältigungsstrategien. Emotionale Belastungen bleiben unbearbeitet, und das Belohnungssystem im Gehirn sucht weiterhin nach Reizen. Besonders gefährdet sind Menschen, die ihre Sucht ohne therapeutische Begleitung oder ohne die Unterstützung einer Selbsthilfegruppe bekämpfen.

Deshalb ist es um so wichtiger eine gute Gruppe zu haben, mit der über solche Herausforderungen zwanglos gesprochen werden kann. In der man sich mit anderen Betroffenen austauschen kann.

Was hilft gegen Suchtverlagerung?

Zunächst einmal: Bewusstsein. Wer erkennt, dass die neue Handlung suchthähnliche Züge trägt, hat bereits den ersten Schritt getan. Therapeutische Begleitung kann helfen, die psychischen Ursachen der Sucht zu verstehen und zu bearbeiten. Achtsamkeitstraining und ein strukturierter Alltag mit sinnstiftenden Aktivitäten können ebenfalls unterstützen. Suchtverlagerung ist kein Rückfall, aber ein Warnsignal. Sie zeigt, dass die Sucht nicht nur im Stoff, sondern im Inneren wurzelt. Wer sich dieser Dynamik bewusst wird, kann den Weg der Heilung weitergehen mit neuen Werkzeugen, echter Selbstfürsorge und der Kraft der Gemeinschaft.

Text: Cleveland Hook



Viele Themen für die Öffentlichkeitsarbeit

Beauftragte treffen sich in Würzburg

Vom 29. bis 31. August 2025 trafen sich 18 Beauftragte aus ganz Deutschland zur Multiplikatorinnen-Tagung „Öffentlichkeitsarbeit“ im Burkardus-Haus in Würzburg. Darunter waren sowohl erfahrene „alte Hasen“ als auch zwei Neueinsteigerinnen, die den Arbeitsbereich gerade übernommen hatten. Ein Highlight der Tagung war die Teilnahme von Dr. Daniela Ruf, Bundesgeschäftsführerin des Kreuzbund-Bundesverbands, die einen Rückblick auf 2024 gab und die Projekte für 2025 und 2026 vorstellte.

Diskutiert wurden unter anderem neue Flyer, ein Leitfaden zur Mitgliederwerbung, die Optimierung der Website sowie eine KI-Handreichung zur Unterstützung der Social-Media-Arbeit. Ein Schwerpunkt lag auf einem größeren Projekt zur Öffentlichkeitsarbeit, das bei Förderung durch eine Krankenkasse umgesetzt werden soll: darunter interaktive Infostände, die Weiterentwicklung des Leitfadens, Schulungsangebote zur Klinikarbeit und die stärkere Einbindung der Untergliederungen in Social Media.

Im Bereich Social Media wurden Strategien für Facebook und Instagram besprochen: Inhalte wie Veranstaltungen, Kooperationen und persönliche Geschichten sollen künftig gemeinschaftlich veröffentlicht werden. Auch der Austausch zwischen erfahrenen und neuen Beauftragten wurde intensiv gepflegt, um Wissen weiterzugeben und neue Ideen zu entwickeln.

Die Tagung zeigte, wie vielfältig und praxisnah Öffentlichkeitsarbeit im Kreuzbund ist und wie wichtig sie für Sichtbarkeit, Austausch und Mitgliedergewinnung bleibt.

Originaltext: *Gunhild Ahmann*,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeitssen



Hinweis: Dieser Text wurde für das Magazin gekürzt. Den vollständigen Beitrag finden Sie auf unserer Website:
<https://www.kreuzbund.de/de/aktuelles.html>
oder über diesen OR-Code



easyVerein®
Vereinsverwaltungssoftware

Wir werden gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern.

Schwierige Gespräche in Selbsthilfegruppen

Kommunikation: Grundlage für Verständnis und Vertrauen

Kommunikation ist das Herz jeder Selbsthilfegruppe, besonders im Suchtbereich. Sie schafft Vertrauen, Verständnis, Stabilität und ist entscheidend für den Umgang mit schwierigen Situationen. Mit diesem Schwerpunkt fand vom 11. bis 13. April 2025 die Multiplikator*innen-Tagung „Frauen- und Männerarbeit / Gender“ in Siegburg statt. 19 Teilnehmende, darunter die Arbeitsbereichsleiterin Ruth Heuermann, beschäftigten sich unter der Leitung von Monika Pacho, Diplompädagogin und Familientherapeutin, intensiv mit Kommunikation, Empathie und dem Umgang mit Konflikten.

In Kleingruppen reflektierten die Teilnehmenden persönliche Erfahrungen und Kompetenzen, z.B. den eigenen Weg in die Vorstandsarbeit oder die größten Erfolge und Stärken. Der Samstag widmete sich besonders schwierigen Gesprächen, Empathie und aktivem Zuhören. Konflikte, Überforderung oder Rückfälle gehören zur Realität der Selbsthilfe; gezielter Austausch und Training geben Sicherheit und fördern klare, achtsame Kommunikation. Diese schützt nicht nur vor Rollenkonflikten, sondern stärkt auch die Gruppe insgesamt.

Am Sonntag stand der Erfahrungsaustausch im Vordergrund: Welche Ideen funktionieren in der Praxis? Wo gibt es Herausforderungen? Die Teilnehmenden sammelten Anregungen für gemeinsame Aktivitäten, stärkere diözesanübergreifende Zusammenarbeit und Angebote wie Yoga, Laufen oder Wandern.

Die Tagung zeigte, wie wichtig Reflexion, Austausch und klare Kommunikation für gelingende Selbsthilfearbeit sind, sowohl innerhalb der Gruppen als auch in Gesprächen mit Vorständen, Caritas oder Krankenkassen.

Originaltext: Karin Oerschkes,
Kreuzbund-Diözesanverband Essen



Hinweis: Dieser Text wurde für das Magazin gekürzt. Den vollständigen Beitrag finden Sie auf unserer Website:
<https://www.kreuzbund.de/de/aktuelles.html>
oder über diesen QR-Code



Scan den QR Code

Schau gerne einmal hier vorbei:

Kreuzbund-Chat

Der Kreuzbund-Chat ist für alle Sucht-Themen offen. Der Chat dient der "Hilfe zur Selbsthilfe" – um die Kontrolle über das eigene Leben, die Gesundheit und die eigene Lebensfreude wiederzugewinnen.

Selbsthilfegruppen

Lichtenfels

Mittwoch, 18:30 Uhr
Haus der kirchl. Dienste "St. Hedwig"
Schlossberg 2, 96215 Lichtenfels
Gruppenleitung: Markus Bechmann
Tel. 0151 / 26390088
Email: Lichtenfels@kreuzbund-bamberg.de

Bamberg

Mittwoch, 18:00 Uhr
Rosmarinweg 1, 96052 Bamberg
Gruppenleitung: Sabine Ott
Tel. 0171 / 7862517
Email: Bamberg2@kreuzbund-bamberg.de

Ebermannstadt

Freitag, 18:00 Uhr
Kirchenplatz 9, 91320 Ebermannstadt
Gruppenleitung: Wolfgang Herion
09195 / 9289844,
0170 / 2003160
Email: Ebermannstadt@kreuzbund-bamberg.de

Forchheim 1

Montag, 19:00
Caritas Beratungsstelle
Birkenfelderstr. 15, 91301 Forchheim
Gruppenleitung: Petra Lürwer
Tel. 0160 / 91764599
Email: Forchheim1@kreuzbund-bamberg.de

Forchheim 3

Dienstag, 19:00 Uhr
Caritas-Beratungsstelle
Birkenfelderstr. 15, 91301 Forchheim
Gruppenleitung: Sieglinde Gößwein
Tel. 09191 / 31158
Email: Forchheim3@kreuzbund-bamberg.de

Erlangen

Donnerstag, 19.15
Pfarrei Heilig Kreuz
Fröbelstraße 5, 91058 Erlangen
Gruppenleitung: Herbert Leuner
Tel. 0151 / 22163071
Email: Erlangen@kreuzbund-bamberg.de

Fürth

Dienstag, 19:00 Uhr
Pfarrei Christ König
Friedrich-Ebert-Straße 3, 90766 Fürth
Gruppenleitung: Andreas Groening
Tel. 0151 21284310
Email: Fuerth@kreuzbund-bamberg.de

Nürnberg 1

Dienstag, 19:00 Uhr
Stift St. Martin (Cafeteria)
Grolandstr. 67, 90408 Nürnberg
Gruppenleitung: Cleveland Hook
Tel. 0157 / 53608802
Email: Nuernberg1@kreuzbund-bamberg.de

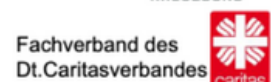
Nürnberg 3

Donnerstag, 19:00 Uhr
Pfarrei Verklärung Christi
Sperberstr. 56, 90408 Nürnberg
Gruppenleitung: Andrea Herzig
Tel. 0176 / 95292899
Email: andrea.maria.herzig@gmail.com

(Die Gruppe Nürnberg 3 ist dem DV Eichstätt angegliedert)

Kreuzbund Diözesanverband Bamberg
Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Email: info@kreuzbund-bamberg.de, Internet: www.kreuzbund-bamberg.de



Jahr 2026

Kommende Termine & Seminare

MÄRZ

21.

Mitgliederversammlung im
Bistumshaus St. Otto in Bamberg

JUNI

13.

DV-Ausflug zum Brombachsee
mit Schifffahrt

MÄRZ

21. - 22.

Gesundheitsmesse Franken
Brose Arena in Bamberg

JULI

12.

Heinrichsfest in Bamberg

APRIL

24. - 26.

"Selbstwirksamkeit und
Selbstwirksamkeitserwartung -
Schlüssel für ein abstinentes Leben"
Wochenendseminar
in Vierzehnheiligen
Referent: Stephan Remdt

OKTOBER

16. - 18.

"Meine Werte - mein Leben"
Wochenendseminar im Bistumshaus
st. Otto in Bamberg
Referentin: Nicole Kupfer

MAI

1.

DV-Wanderung Bad Staffelstein

NOVEMBER

14. - 15.

Tagung der Gruppenleitungen



Wir wünschen allen unseren
Leserinnen und Lesern ein frohes
und gesegnetes

Weihnachtsfest