



APROPOS

 **Blaues Kreuz**

Selbsthilfegruppen Solingen Vereinsheft Nr.: 45 Ausgabe: Januar – April 2022





... es ist wieder soweit und die neue Ausgabe unserer Vereinzeitschrift „**APROPOS**“ liegt wieder vor. In gewohnter Weise wird wieder über unser Vereinsleben ausführlich berichtet, Ein ganz besonderes Bonbon haben wir für das Jahr 2022 geplant. In diesem Jahr blicken wir auf:

120 Jahre Suchtkrankenhilfe in Solingen

zurück.

Was im Einzelnen geplant ist, stand zur Drucklegung noch nicht fest. Unsere Aktionen stehen in diesem Jahr auf jedem Fall unter unser Jubiläumsmotto:

**Heute steht die Zukunft vor der Tür
Aufmachen, rausgehen, frei leben!**

**S+eh auf
und geh!**

Onlinegruppe jeden 1.+3. Donnerstag im Monat, von 16-17 Uhr für Suchtkranke und Angehörige:

Zu erreichen über den nachstehenden Link:

<https://bluemeeting.blaues-kreuz.de/onlinegruppe-solingen>

Diese Gruppe hat sich in unserer Suchtselbsthilfearbeit voll etabliert. Wir freuen uns auf die rege Beteiligung, da wir mittlerweile bundesweit erreichbar sind. Durch diese Präsenz konnten wir unsere Angebote ergänzen und so auch Hilfesuchende erreichen, die nicht unbedingt eine Gruppe aufsuchen wollen oder können.

An dieser Stelle möchten wir uns ganz besonders für Ihre treue Unterstützung bedanken, die Sie uns immer wieder auf unterschiedliche Weise zeigten, sei es das Gebet, durch tatkräftige Mitarbeit in unserem Verein oder die finanzielle Unterstützung. So konnten wir durch das Mitwirken die Angebote in der Corona Pandemie teilweise aufrechterhalten.

Trotz mancher Einschränkungen, die uns durch die Corona-Auflagen auch in 2022 noch ein Stück begleiten werden, hoffen wir, dass wir bald wieder in der Öffentlichkeit präsenter sein können.

Euer / Ihr Willi Klapper



IMPRESSUM

Vereinsanschrift: **Blaues Kreuz Solingen** Willi Klapper (1. Vorsitzender), Nümmener Str. 17, 42653 Solingen, Telefon ☎: 0212/2307575, Email: blaueskreuz-solingen@t-online.de - www.blaueskreuz-solingen.de

Spendenkonto: Stadtparkasse Solingen, IBAN-Nr.: DE57 3425 0000 0000 4014 55 / Spendenquittung kann ausgestellt werden

Apropos – Redaktion: Uwe Drath, Falkenstr. 18, 42697 Solingen, ☎: 0212/71487 - Email: uwe.drath@gmx.de

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 14. April 2022

Gedruckt bei ESF – Print Berlin: www.esf-print.de



Treffen der Selbsthilfegruppen in Solingen

Kontakt: ☎ 0212/ 2307575



Montags + Donnerstags:

Gruppenabend ab 19:30 Uhr für Suchtkranke und deren Angehörige in den
Räumen der Stadtmission, Brühlerstr. 60

Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr.

Gruppenleitung: *Willi Klapper*



Dienstags:

Gruppenabend ab 19:00 Uhr, nur für Suchtkranke in den Räumen der
Ev. Freikirchlichen Gemeinde Peter-Hahn-Weg 8

(Nähe Hofgarten - Eingang im Hinterhof)

Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr

Gruppenleitung: *Frank Benscheid*



Mittwochs:

Gruppenabend ab 19:00 Uhr, nur für Frauen in den Räumen der Caritas
Solingen (Cafe- Treff) Goerdelerstr. 74 (nähe Clemens – Galerien)

Erstkontakt/Einzelgespräch ab 18:45 Uhr.

Gruppenleitung: *Monika Sersch*



Freitags:

Gruppenabend ab 19:00 Uhr für Suchtkranke und deren Angehörige in den
Räumen der AWO, SG - Ohligs, Bahnstr. 10

(gegenüber vom Hbf. Solingen & Bus-Bhf. SG – Ohligs)

Erstkontakt/Einzelgespräch ab 18:45 Uhr.

Gruppenleitung: *Elisabeth Mohr + Uwe Drath*



Jeden 2. + 4. Freitag im Monat:

von 18:00 – 19:00 Uhr

in den Räumlichkeiten der „FAXE“,

Solingen – Mitte, Entenpfehl 12

InfoPoint

Informationsabend und Erstkontakt für Betroffene und
Angehörige zum Thema Sucht.

Saufe ich mich tot oder ändere ich alles, was ich ändern muss, um ein besseres Leben führen zu können

mich wie der letzte Dreck. In der Nachbarschaft hatte ich ein paar Freundinnen und Freunde, mit denen ich dann anfang, Alkohol zu konsumieren.



Jule Schilling entschied sich, aus der Sucht auszusteigen und ein neues Leben zu beginnen:

Ich bin Jule, 27 Jahre alt und habe es geschafft, aus der Sucht auszusteigen. Jetzt möchte ich anderen Betroffenen helfen. Es gibt so viele verschiedene Süchte und fast jeder kennt zumindest eine Person, die süchtig ist. Mit meiner Geschichte möchte ich deutlich machen, wie schleichend sich eine Sucht entwickeln kann, dass man es aber auch schaffen kann, sie zu besiegen.

Der Einstieg in die Sucht begann, als ich elf Jahre alt war. Meine Eltern waren zuvor nie wirklich für mich da. Ich war als Kind schon sehr viel allein und wurde vernachlässigt. Meine Mutter hatte aufgrund ihrer Fernsehsucht keine Zeit für mich und meine Belange. Wenn ich nach Hause kam und mit ihr reden wollte, war ihr der Fernseher wichtiger.

Kam mein Vater nach der Arbeit nach Hause, wollte er nur noch seine Ruhe haben. Aufgrund seiner eigenen Alkoholabhängigkeit war es zuhause für uns alle schwierig. Meine Eltern hatten oft Streit untereinander. Ich fühlte mich allein und hatte zuhause niemanden, mit dem ich über meine Probleme reden konnte, z. B. über das Mobbing, das ich in der Schule erlebte. Ich fühlte

Der Freundeskreis, der Alkohol und die Zigaretten lenkten von dem Schmerz ab, den ich verspürte und dem Stress, den ich in der Schule erlebte. Mit ihnen konnte ich Spaß haben.

Ablenkung durch Alkohol und Drogen

Zwischendurch fragte ich mich, was wäre, wenn ich nicht mittrinken würde und ob ich dann noch dazugehören würde. Irgendwann habe ich jedes Wochenende mit meinen Freundinnen und Freunden getrunken und/oder gekifft. Die Vorfreude auf das Besäufnis am Wochenende half mir, den Stress in der Schule und zuhause auszuhalten, weil ich wusste, dass am Wochenende wieder konsumiert wird. Mein Verlangen nach Alkohol wurde unter der Woche immer größer, sodass ich mit 15 bereits Schnaps in meine Wasserflasche für die Schule füllte. Eine Ausrede für meine Freundinnen hatte ich natürlich auch parat. Eine Freundin sagte mir, ich sei süchtig. Ich erwiderte, dass ich es nicht sei, weil ich noch minderjährig war und aufhören könnte, wenn ich wollte. Ich wollte nur eben nicht. Daraufhin entschloss ich mich, meinen Freundeskreis zu verlassen, weil sie mir gefährlich wurden und selbst sehr viel kon-

sumierten. An den Wochenenden trank ich dann allein weiter. In dieser Zeit ist mein Vater an den Folgen seines Alkoholismus mit 58 Jahren bei uns zuhause gestorben.

Ich arbeitete nebenbei, hatte aber trotzdem kein Geld für Schulbücher etc., weil ich meine Abhängigkeit finanzieren musste. Aufgrund der Auswirkungen des Konsums (Konzentrations-, Schlafstörungen etc.) beschloss ich, die Schule abzubrechen. Daraufhin stieg der Konsum so enorm, dass ich abends 1,5 Flaschen Schnaps und eine Flasche Sekt trank und morgens zum Aufstehen wieder eine Flasche Sekt benötigte. Und das jeden Tag! Körperlich ging es mir immer schlechter. So stand ich mit 19 Jahren vor der Wahl: Saufe ich mich tot oder ändere ich alles, was ich ändern muss, um ein besseres Leben führen zu können?

Am Wendepunkt angekommen

Ich suchte mit meiner damaligen Lehrerin eine Suchtberatungsstelle auf, sprach über den Konsum, die Depression und Suizidgedanken. Am nächsten Tag kam ich für drei Wochen in die Psychiatrie auf eine geschlossene Station. Ab da begann eine weitere schwierige Zeit für mich, aber es war der Wendepunkt in meinem Leben, die Sucht zu beenden. Ich machte mir viele Gedanken darüber, wie ich abstinent bleiben kann und was ich dafür tun muss. Nach der Entgiftung folgte eine 22-wöchige stationäre Alkoholentwöhnungsbehandlung weit weg von meinem Zuhause. Ich sprach erstmals über meine Kindheit, die ganzen Traumata und all das, was mich beschäftigte. Außerdem entdeckte ich meine Kreativität, fing an zu malen und Klavier zu spielen. Ich lernte, an mich zu glauben und verstand, dass ich ein wertvoller Mensch bin, unabhängig davon, was ich hinter mir hatte. Das war sehr heilsam. Im Anschluss an diese Therapie zog ich zunächst in eine Adaptionseinrichtung in Bad Salzuflen, immer noch entfernt von meinem Heimatort. Anfangs war es nicht leicht, allein ein neues Leben aufzubauen, aber mit der Zeit besserte sich dies. Ich entschied mich, mit 21 Jahren das Abitur nachzuholen, das ich drei Jahren später

als Jahrgangsbeste mit 1,3 bestand. Das hätte ich früher niemals für möglich gehalten. Das alles habe ich nur geschafft, weil ich abstinent lebe, negative Kontakte meide (vor allem zur Familie) und weil ich gelernt habe, an mich zu glauben.

Was auch sehr wichtig für die Aufrechterhaltung meiner Abstinenz war, war der Besuch einer Selbsthilfegruppe. Dank ihrer Unterstützung bin ich seit acht Jahren abstinent. Zwar erlebe ich immer noch Höhen und Tiefen, kann aber eine neue Form der Freiheit leben und studiere mittlerweile sogar Psychologie. Ehrenamtlich engagiere ich mich im Blauen Kreuz Bad Salzuflen. Auch arbeite ich bei blu:prevent mit, leiste dort Suchtpräventionsarbeit und coache Jugendliche bei Suchtfragen und Abhängigkeiten. Ich möchte später gerne als Psychotherapeutin arbeiten und/oder in die Suchtforschung gehen. Mir hat das Blaue Kreuz auf meinem Weg sehr geholfen und ich möchte gerne etwas zurückgeben.

Julia Schilling



www.deine-entscheidung.com

 **Blaues Kreuz**
Wege aus der Sucht



„Ich komme nicht mehr mit!“

Der Info-Tsunami

Bisher habe ich mich immer für jemanden gehalten, der auf der Höhe der Zeit ist. Sachkundig, meinungsbereit. Ich wusste Bescheid. Ich sage es nicht gern, aber dieses Gefühl beginnt immer mehr zu verschwinden. Wir alle haben nicht nur eine wachsende Zahl von To-do-Listen zu bewältigen, sondern müssen auch immer mehr To-know-Listen abarbeiten. Um mich herum ein thematisches Dauerfeuer auf allen Ebenen. Jeden Tag. Schon morgens meldet das Smartphone die ersten Push-Nachrichten, getwittert, gemailt, kommentiert, analysiert und nicht selten gepöbelt. Nie war mehr Meinung. News schwirren wie Heuschreckenschwärme durch den Tag. Immer mehr. Immer schneller. Die Welt rückt uns auf beispiellose Weise zu Leibe. Und das Smartphone ist das Tor zu dieser Welt. Es macht uns zu Getriebenen eines immerwährenden Informationsstroms, den wir kaum noch bewältigen können. Zu allem soll ich mich irgendwie verhalten: zum Klimawandel, zum Veganismus, zum

Gendern, zur vierten Corona-Welle, zu Kryptowährungen, zur Diversitätsdebatte, zu Booster-Impfungen, zum Islam, zur richtigen Geldanlage und Altersvorsorge oder zur Frage, ob Joshua Kimmich nun zu kritisieren ist oder nicht. „Was sagst du dazu? Findest du nicht auch, dass...? Hast du schon gehört?“ „Lass mich darüber noch mal nachdenken.“ Das sollte ich sagen, tue es aber nicht. Auch von mir kommt meist sofort Meinung. Manchmal muss ich sie korrigieren. Und manchmal bin ich froh, geschwiegen zu haben. Überall vermintes Gelände. Man kann soviel falsch machen. Der gefährlichste Knopf der Welt ist „senden“ bei Facebook, Twitter oder Instagram. Das Netz ist die Spinne. Es hockt da und wartet auf Fehler. Shitstorms sind die neue Inquisition. Nie war mehr Konflikt, mehr Streit, Hass, bewusstes Missverstehen und schnelles Richten.

Ich fühle mich nicht mehr wohl damit.

Liegt es an mir? Am Alter? Ich bin 63. Bin ich bequem und unflexibel geworden? Vielleicht. Aber ich glaube das nicht. Ich bin interessiert. Und motiviert. Bereit, zuzuhören. Hören mir auch andere zu? Es ist anstrengend geworden. Politische Korrektheit etwa entwickelt sich zunehmend von gut gemeinter Sensibilität zum wissenschaftlichen Proseminar in Sachen Subkulturen. Ich bin gegen Diskriminierung von Minderheiten. Ich habe gelernt, welche Begriffe man bitte nicht mehr aussprechen oder schreiben soll. Solange niemand diskriminiert wird, andere zu etwas zwingt oder gegen Gesetze verstößt, sollte aus meiner Sicht jeder machen können, was er oder sie will. Ohne das ich deswegen Vokabeln pauken muss, weil Aktivisten einen höheren Bezeichnungsbedarf verspüren. Ich werde so bombadiert mit neuen Begriffen und harschen Forderungen nach mehr Sensibilität, dass die Masse der unterschiedlichen Ansprüche an mich, mein Verhalten und meine Wortwahl in Abstumpfung zu kippen droht – Reizüberflutung!

Ich lerne dazu. Wir alle tun das

Die Welt verändert sich. Das war nie anders. Aber das Tempo, in dem sich diese Veränderung vollzieht, macht mich schwindelig. Ich schäme mich ein wenig, das zuzugeben. In vielen Dingen kenne ich mich sehr gut aus. Bei anderen tue ich nur so. Männer können das sehr gut. Sie lernen das schon als kleine Jungen. „Weiß ich doch. Kenn ich alles. Nee, klar, finde ich auch.“ Dabei hatte man so oft keine Ahnung. Wie heute: „Du bist schön blöd, wenn du keine Bitcoins kaufst“, sagte mir vorhin ein Freund. Ich nickte. Aber ich bin, ehrlich gesagt, tatsächlich zu blöd dazu, denn ich weiß immer noch nicht, was Kryptowährungen genau sind und wie sie funktionieren. Und ehrlich gesagt, will ich es auch gar nicht wissen. Ich bin schon froh, dass ich weiß wie man Aktien kauft, nachdem mir alle möglichen Leute gesagt haben, dass ich ein Idiot bin, wenn ich keine habe. Oder ETFs. Oder Rentenfonds. Es war sinnvoll, mich da schlauer zu machen. Aber meine Steuererklärung überfordert mich immer noch. Selbst wenn ich viel lese, google und Nachrichten sehe oder höre, habe ich immer das Gefühl, immer weniger zu wissen. Denn kaum habe ich eine Meldung oder einen Sachverhalt verdaut und nur ansatzweise durchdrungen, dann donnert schon die nächste Nachricht rein und will verstanden, eingeordnet und zu Meinung umgewandelt werden. Für den Bestsellerautor und *Philosophen Rolf Dobelli* (Die Kunst des klaren Denkens) ist die News-Flut eine echte Gefahr, denn sie erzeuge „die Illusion, wir würden die Welt besser verstehen und seien irgendwie mit ihr verbunden“. Das Gegenteil sei, so *Dobelli*, der Fall. „Weil News“, sagte er im *Stern*, süchtig machen, Zeit verschwenden und nichts bringen, außer uns abzulenken“. Vor allem seien sie für das persönliche

Leben der meisten Menschen und ihr Weltverständnis eigentlich völlig belanglos. Mir klingt das zu krass, aber dennoch nachdenkenswert. Muss ich alles konsumieren, was man mir als „breaking news“ aufzwingen will? Muss ich wissen, was Boris Johnson gerade getwittert hat oder das Herzogin Kate ganz gut Tennis spielt? Es gibt scheinbar kein Entkommen gegen die Masse an Informationen, die aus allen Ecken auf uns einströmen. Und wir machen ja alle mit. Weil wir eben mitmachen. Keiner will vermeintlich abgehängt sein.

Das Smartphone ist zum Körperteil geworden

Der durchschnittliche Nutzer entsperrt sein Handy rund 80 mal am Tag. Wir wollen immer und überall erreichbar sein. Schnell

mal googeln, falls irgendwas unklar ist. „Alles sofort“ ist unser Normalmodus geworden. Was gestern war, ist längst Geschichte. Das hat es in der Menschheitsentwicklung noch nie gegeben: Das Weltwissen steht heute in vielen Teilen der Erde praktisch sofort überall jedem zur Verfügung. Und es wächst in Echtzeit weiter. Aber dieser ungeheuren Akkumulation von Wissen steht unsere ganze individuelle „Aufmerksamkeit“ gegenüber, wie es der *Soziologe Andreas Reckwitz* nennt. Wir können all das, was wir wissen könnten, gar nicht aufnehmen. Und doch wird von vielen von uns erwartet, auf der Höhe zu sein. Mittlerweise sind



viele von uns sogar selbst zum Produzenten von News, Fotos, Bildern und Geschichten geworden. Wir sind nicht mehr nur noch überforderte Empfänger, sondern zusätzlich auch noch gestresste Sender. Wer en vogue sein will, twittert oder „postet was“ auf Instagram. So beschleunigen wir immer weiter und haben doch das Gefühl, nicht mehr richtig mitzukommen. „Möge die Macht mit dir sein“, heißt es bei „Star Wars“. Die digitale Macht ist längst immer mit uns.

Überflüssiges an der Wand

Früher haben wir an Bahnhöfen beim Warten auf die Bahn einfach so rumgestanden und unseren Gedanken nachgegangen, heute starren wir auf große Bildschirme an den Wänden, die uns mit Überflüssigen versorgen. Und in der U-Bahn geht es weiter. Aber wir gucken hin. Und wenn kein Bildschirm da ist, holen wir das Handy raus. Wir kommen nicht zur Ruhe. ➤



Auch nicht in unserer Freizeit. Eine Studie der Techniker Krankenkasse zum privaten Digitalkonsum der Deutschen ergab, dass knapp drei Viertel der insgesamt Befragten eigentlich immer bzw. mehrmals täglich online sind. 18- bis 33-Jährige gaben an, dies zu 92 Prozent zu sein. Die 34- bis 49-Jährigen waren zu 79 Prozent ständig bzw. mehrmals täglich online. Und die 50- bis 65-Jährigen gaben immerhin noch an, mehrmals täglich das Internet zu nutzen.

Und was tun sie da?

Am beliebtesten sind das Kommunizieren über Dienste wie Whatsapp, Social-Media-Inhalte, der Konsum von News sowie E-Mails lesen und schreiben. Dazu kommen dann noch Filme, Serien, Videospiele und Onlineshopping. Wir sind pausenlos einem nicht enden wollenden Datenstrom ausgeliefert.

Der Neurologe und Psychiater Volker Busch weiß, was das mit uns macht. „Der Dauerkonsum von digital vermittelten Informationen verstopft uns geistig zunehmend“, schreibt er in seinem Buch „Kopf frei!“. Die hohe Informationsdichte behindere die „tiefgeistige Verarbeitung“ von Inhalten und führe schließlich zu einer Verminderung der Speicherfähigkeit unseres Gehirns. Unser Gedächtnis verschlechtert sich, nur weniges bleibt noch hängen. Mit anderen Worten: **Je mehr wir in uns reinstopfen, desto weniger kapieren wir schlussendlich.** Und jeden Tag und Nacht wird die Menge der verfügbaren Informationen größer. Im Jahr 2020, so das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie, erreichte das geschätzte Datenvolumen eine schwer vorstellbare Menge von über 50 Zetabyte (das entspricht 50 Billionen Gigabyte).

Würde man diese Datenmenge auf DVDs speichern, wäre der Stapel 2,6 Millionen Kilometer hoch – das entspricht etwa dem 63-fachen Umfang unserer Erde. Ein Informations-Tsunami, der alles und jeden überfordert.

Paradoxiere Weise sorgt die ständige Verfügbarkeit von Speichergeräten und Informationen zudem dafür, dass wir uns immer weniger merken. Telefonnummern und Adressen sind gespeichert. Das nimmt uns das Orientieren ab. Und statt richtig zu lesen, speichern wir Links „für später“ **Hier mal ein kleiner Test:** Wie lautet die Handynummer Ihres Partners? Unser Hirn, so Volker Busch, passt sich dem Bequemlichkeitsmodus an. Es lernt ständig und eignet sich sogar Fähigkeit an, das Auswendiglernen zu verlernen.

Der Psychiater beklagt, dass uns in der täglichen digitalen Hektik „geistige Auszeiten“ verloren gehen, Momente, in denen wir von der Welt entkoppelt sind.

Denn die brauchen wir. Auch um wirklich zu lernen. Busch spricht von „Kopffreiräumen“, in denen wir über bestimmte Dinge in Ruhe nachdenken können, in denen wir uns hineinspüren, um das Erlebte zu verdauen. Nur wer Pausen macht, kann also lernen und der geistigen Verstopfung vorbeugen.

Ist also eine Art News-Diät die Lösung?

Müssen wir sogar ab und an digital fasten, um nicht durchzudrehen? Wahrscheinlich.

Denn die nächste Welle der Digitalisierung rollt an: die direkte Verbindung des menschlichen Gehirns mit dem Computer. Journalisten des Fachblatts „Chip“ haben die Zukunft schon mal ausprobiert. Man kann das in einem Youtube-Video sehen. Sie testeten den Prototyp eines sogenannten Brain-Computer-Interfaces des französischen Start-ups Nextmind, also ein Gerät, das man allein mit seinen Gedanken steuert. Man trägt ein Stirnband, an dessen Rückseite ein sehr sensibler Empfänger angebracht ist, der - vereinfacht gesagt - die Signale des Hirns direkt an den Rechner weitergibt. So kann man allein durch Blicke die Bildschirmoberfläche steuern und Fenster an- und wegklicken. Und es funktioniert schon erstaunlich gut. Auch wenn es noch nach Spielerei klingt: Nextmind und anderen gehört wohl die Zukunft. Wird diese Technik zum Massenphänomen, dann geht alles in der digitalen Welt noch schneller.

Ich will das schon jetzt nicht mehr. Ich will nicht mehr krampfhaft versuchen, überall, aber im Ergebnis dann nirgends richtig sein.

Ich finde wir, müssen wieder den Mut zur Lücke haben. Das soll kein Plädoyer für Unwissen oder Desinteresse sein, sondern eines fürs innehalten, für eine gesunde Entschleunigung.

Wer sagt denn, dass man sich sofort zu allem und jedem verhalten äußern muss?

Für Volker Busch ist die Lösung der digitalen Überforderung eine „selektive Aufmerksamkeitssteuerung“. Niemand kann oder soll der digitalen Welt entsagen. Das wäre naiv. Aber wir können uns anders zu dieser Welt stellen. Es klingt banal, aber im Grunde geht es zunächst um bewusste Auszeiten und darum dem Drang, ständig digital „dabei zu sein“, zu widerstehen. Busch rät zu täglich 15 bis 30 Minuten, in denen man innehalten und einfach ganz dort sein sollte, wo man gerade ist. Und dann nur zu beobachten und in die Situation einzutauchen. Die Schärfung der Wahrnehmung entspanne und sei zudem „effektives Hirndoping“

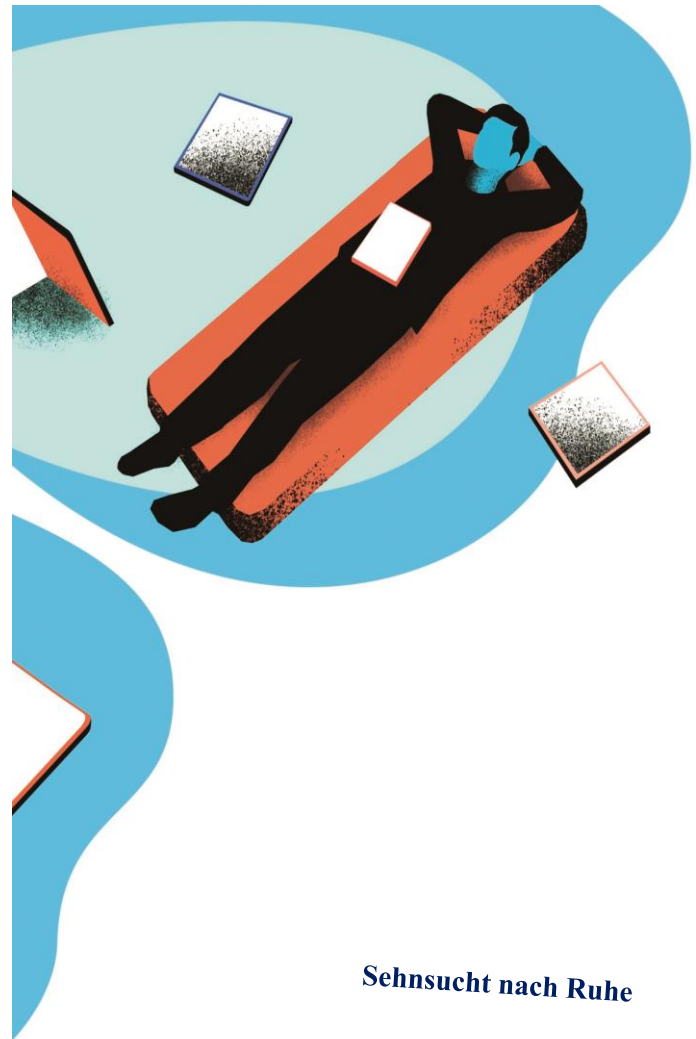
Ich habe es sofort ausprobiert. Das einzig Anstrengende ist, sich nicht ablenken zu lassen. Man macht das am besten mit ausgeschaltetem Handy.

Und wenn man dann wieder einsteigt in den täglichen digitalen Wahnsinn, dann möglichst mit klarer Fokussierung: Was und wieviel tut mir gut? Was will ich an mich ranlassen? Wenn wir uns mehr Zeit lassen bei der Verarbeitung von Informationen und währenddessen immer wieder Pausen machen, um über das Gelesene nachzudenken oder es zu wiederholen, wird der Inhalt eben auch eher im Gedächtnis bleiben. Volker Busch nennt das „tiefe Stunden“. Die bewusste Zuwendung, das Eintauchen und das Nachdenken und Hinterfragen des Gelesenen oder Gesehenen erhöhen, so der Neurowissenschaftler, die geistige Verarbeitungstiefe. Mit anderen Worten: Wenn unser Gehirn nicht unaufhörlich mit Neuem bombardiert wird, sondern mal für sich ist und sozusagen Informationen in Ruhe verdaut, dann passiert eine Menge im Kopf. Denn auf diese Weise verarbeiten wir Informationen, verknüpfen sie und ordnen sie ein. So entstehen Lösungen für Probleme und kreative Ideen.

Es gibt also auf den digitalen Steigerungswahnsinn wohl vor allem zwei Antworten: **Weniger ist mehr.** Und: **In der Ruhe** liegt die Kraft. Binsenweisheiten?

Ja, vielleicht. Aber manchmal ist das Naheliegende eben auch das Sinnvollste.

Fangen wir doch gleich mal damit an: Handy aus den *stern* – oder das *Apropos* – zu Ende lesen, tief durchatmen und einfach mal fünf Minuten aus dem Fenster schauen und abwarten, was passiert. Ihr Gehirn, das wissen Sie jetzt, arbeitet weiter.



Sehnsucht nach Ruhe

Herzlichen Dank an dieser Stelle an **Kester Schlenz**, dem Autor des Bekenntnis: „Ich komme nicht mehr mit“ und den dazu perfekt passenden Illustrationen von **Mario Wagner/2Agenten**. Dem **Magazin *stern*** (aus Heft 46/2021) für die Nachdruckgenehmigung und besonders an **Stephan Braun** von **ddp the visual content group**, der dafür sorgte, dass dieser gesamte Bericht und Illustrationen kostenfrei an die Redaktion Apropos gelangte.

Blue Arrows



Solingen

Bogenschießen - das war es dann im Jahr 2021

Am 2. Oktober 2021 konnten wir noch unser Bogenschießen-Turnier, unter der 3 G-Regelung abhalten, was uns voriges Jahr durch die Corona Pandemie versagt war. Dieses Mal nahmen auch einige Gäste am Turnier teil, die durch Mundpropaganda auf das Bogenschießen im Blauen Kreuz, neugierig geworden

waren und außer der Wertung einfach mal teilgenommen haben. Die Wetterverhältnisse waren ganz in Ordnung und so waren die Bedingungen für ein gutes Turnier gegeben. Neben den üblichen Schießen auf die gewohnte Zielscheibe, wurden zwei Durchgänge auf ein ritterliches Motiv absolviert. Da dieser Ritter aus Pappe sein Schild mitten in der Zielscheibe als Schutz aufgestellt hatte, gab es dort auch die wenigsten Punkte



zu holen. Da kamen die Schützen, die sonst auf die Mitte der Zielscheibe fixiert waren, ganz schön ins Schwitzen. Auch gute platzierte Pfeile gingen unter dem Sattel des Ritters ins Leere und es gab keine Punkte. So kamen einige Schützen zu erstaunlichen Ergebnissen. Aber alle haben es mit Humor ertragen und sich gegenseitig aufgemuntert und es wurde viel geflächst und gelacht. Nach gut 2 ½ Stunden endet das Turnier mit unseren Rolf Tokarski als

neuen Meister der Blue Arrows Solingen Saison 2021. Gefolgt von Sebastian Klapper auf dem zweiten Platz und Nadine Drath, die sich auf den dritten Platz vorgearbeitet hatte. Herzlichen Glückwunsch noch einmal hier an dieser Stelle. Auch den Gästen hat es gut gefallen. Martin ist gleich beim Bogenschießen hängengeblieben und als *neuer Blue Arrow* im Team dabei. Mit dem Turnier endete dann auch die Outdoor Saison 2021 auf der Bogenschießanlage bei der Stadtmission Brühlerstraße und wir wechseln bis Ende Februar 2022 in die Halle Eintrachtstraße, die wir Dank des Burger (Bogen) Schützen Verein mit nutzen dürfen.

UD



Nikolaus - Bogenschießen?

Während Corona? Ja, gerade deswegen.

Um den Stress zu entkommen und sportlich Kontakte zu pflegen haben sich die Blue Arrows in der Halle der Eintrachtstraße zusammen mit den Burger Bogenschützen wieder regelmäßig zum Bogenschießen getroffen. Nachdem die Halle in Burg wegen dringender Sanierungsarbeiten für längere Zeit entfällt, sind wir froh, dass die Halle an der Eintrachtstraße als Ausweichort, Dank dem Burger Schützenverein/ Abt.

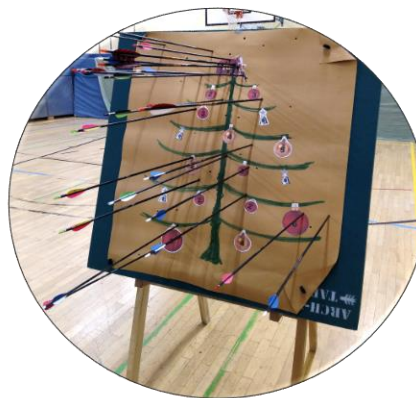


Bogenschießen – uns auch zur Verfügung stand. Nach anfänglicher Umgewöhnung an die Licht- und Luftverhältnisse in der Halle haben wir auch wieder unsere Scheibe mit den Punkten getroffen (gut das es ein Fangnetz gab).

Am 03.12.2021 war es dann so weit und es gab das Nikolaus-Bogenschießen! Mit gesponserten Schokoladennikoläusen und einer Speziellen Nikolaus - Motiv-Schießscheibe ging es dann auch los.

Diesmal war die Scheibe mit kleinen Schikanen versehen. Denn auf einem Weihnachtsbaum gab es Kugeln und Glöckchen mit Punkten. Und auch der Nikolaus samt *Geschenkesack* hatte auf der Spitze seinen Platz (übrigens mit 10 Punkten *wertvollster Treffer*). Jetzt war es die Herausforderung die Kugeln zu treffen.

Wer immer nur die Mitte schießt, musste sich nun anstrengen auf der Scheibe Querbeet zu treffen. Drei Pfeile pro Nase und zwei Durchgänge für die Blue Arrows und die Burger Schützen waren nun zum Punkte-sammeln frei. Jeder fieberte bei jedem Schuss mit. Wurden die guten Punkte geschossen? Hat man den Nikolaus abgeschossen und damit den niedrigsten



Trefferpunkt geschossen? Es wurde gelacht, gefeiert und es wurde jedem die Daumen gedrückt. Nachdem die Scheibe fachmännisch zum Punkte-zählen von allen Begutachtet wurde, stand dann auch die Rangfolge fest. Den 1. Platz holte Karl Heinz vom Burger Schützenverein, der mehrfach den Nikolaus Geschenkesack am besten getroffen hatte. Platz 2 ging an Conny ebenfalls von den Burger Bogenschützen. Es folgten Rolf, Martin und Uwe. Sieger der Herzen wurden Ralf und Nadine, welche den Nikolaus nicht „Erschossen“ haben, damit die Bescherung nicht ausfällt. Im neuen Jahr wird wieder am Anfang in der Halle Eintrachtstraße geschossen und im Anschluss, wenn es wieder wärmer wird, wieder in der Stami. Schaut doch vorbei 😊 ND



1902
2022

Blau Kreuz Ortsverein Solingen 120 Jahre Suchtkrankenhilfe

Wie es begann

Aus vielen Dokumenten wird deutlich, dass im 19. Jahrhundert der Alkoholismus im ganzen Volk unbeschreibliches Elend anrichtete. – So begann die Zeit der Mäßigkeitsvereine und die Begleitung an den alkoholkranken Menschen.

In den Chroniken heißt es...

... es war Anfang Juni 1902 da wurde Pastor Wilhelm Nitsch nach Solingen versetzt und er erkannte, dass das Alkoholelend auch in Solingen relevant war. So taten sich einige christliche Bürger zusammen und gründeten am **25. August 1902** den Blau Kreuz Ortsverein Solingen, mit Pastor W. Nitsch, der den Vorsitz übernahm. Er sagte später, nach 25 Jahren: „Ob es eine Arbeit von langer Dauer sein würde, wusste ich damals noch nicht!“

120 Jahre sind ins Land gegangen...

... nachdem der Alkoholismus 1963 als Krankheit anerkannt wurde, hatte dies auch Auswirkung auf die mittlerweile vielfältige Arbeit der gesamten Suchtkrankenhilfe, die sich nicht nur auf den Alkohol konzentrierte. Das Angebot wurde durch die Arbeit der Selbsthilfe ergänzt. Unsere 5 Selbsthilfegruppen werden im Bereich Sucht an vier verschiedenen Standorten in Solingen angeboten. Dazu kommt, dass wir immer mehr mit Medikamenten, Drogen und anderen Süchten konfrontiert wurden. Auch diese Suchtkranken suchen in unseren Gruppen Hilfe. Zu unseren weiteren Arbeitsbereichen gehören Freizeitgestaltung und die Öffentlichkeitsarbeit. Gerade in der Öffentlichkeit sind wir sehr aktiv durch aufklärende Gespräche im Schulbereich oder/und mit Infostände. WK

Ziel unser Arbeit ist es, dass die Suchtkranken in ihrem Abstinenzwillen motiviert und gestärkt werden



Neues bildstarkes Magazin von blu:prevent

Neue Zeiten bedeuten: verändertes Nutzer- und Konsumverhalten, bedeutet: neue Positionen, Ansätze und Selbstverständnisse schaffen. Wir möchten mit diesem neuen und bildstarken Magazin eine Reise durch die neuen Konsumwelten von jungen Menschen schaffen und inspirieren, hinterfragen und wachrütteln. Wir möchten gemeinsam mit den Leserinnen und Lesern herausfinden, wie moderne inhaltliche Ansätze in Begleitung von Kindern und Jugendlichen zukünftig aussehen können und welche Veränderungen es in Sichtweise der Suchtprävention haben wird. Und wir möchten mit diesem Magazin unseren neuen Claim „Versuchung sucht Grenzen“ und somit auch unsere Position und Arbeitsweise in kleinen Textpassagen und mit ausdrucksstarken Bildern verdeutlichen. Wer sich visuell inspirieren lassen und einen Einblick und moderne Ansätze der Suchtprävention gewinnen möchte, kann sich gerne bis zu fünf kostenlose Exemplare im Shop auf www.blueprevent.de sichern.

**Die Redaktion „Apropos“ verfügt über einige Ausgaben des Magazins: „Versuchung sucht Grenzen“ und kann über diese bezogen werden*

Die Blaukreuz Familie

Geburtstage der Mitglieder und Freunde: Januar - April 2022



Januar

05.01. Olaf
07.01. Bernd L.



Februar

02.02. N.N.
15.02. Lydia
21.02. Rita
23.02. Peter
28.02. Monika W.



März

13.03. Peter G.
19.03. Bernd K.
27.03. Frank B.

April

02.04. Angela D.
21.04. Birgit
26.04. Rudi

Wir gratulieren Euch Geburtstagskinder ganz herzlich zum neuen Lebensjahr. *Eure Blaukreuz Familie*

Neue Mitglieder:

Wir begrüßen **Angela Glauss** ab 01. Januar 2022 als neues Mitglied.

Herzlich willkommen in der *Blaukreuz Familie*



Video – Meeting – Dienst des Blauen Kreuzes

Selbsthilfe ist auch Online per Videokonferenz möglich. Wir nennen es im Blauen Kreuz: **Blue Meeting**.



Foto: <https://de.123rf.com/profile-petrovichvadim>

Onlinegruppe in Solingen:

1. + 3. Donnerstag
im Monat



Von 16.00 – 17.00 Uhr für Suchtkranke und Angehörige:

<https://bluemeeting.blaues-kreuz.de/onlinegruppe-solingen>



Gemeinsam allem gewachsen.



[sparkasse-solingen.de](https://www.sparkasse-solingen.de)

Zusammenhalt ist enorm wichtig für unsere Gesellschaft. Deshalb machen wir uns für die stark, die sich für die Gemeinschaft stark machen. Und unterstützen all diejenigen, die Nachbarschaftshilfe leisten oder sich ehrenamtlich für soziale Projekte engagieren.

 **Stadt-Sparkasse
Solingen**

Termine Januar – April 2022



23. Januar 2022: Mitarbeiter -Tag im Naturfreundehaus Theegarten



Zedernweg 26 42651 Solingen, **Treffpunkt: 9.00 Uhr**

für Vorstand, Gruppenleiter und Mitarbeiter

Thema: Mut zur Veränderung

Suchtselbsthilfe – Bunt wie das Leben



20. März. 2022: Frühlingswanderung: Obstweg von Leichlingen nach Aufderhöhe

Aktuelle Corona Auflagen & Regeln zu diesen Zeitpunkt beachten!

Streckenwanderung: ca. 13 km.

Zugfahrt von SG Hbf nach Leichlingen – Rückfahrt von Aufderhöhe Busbahnhof (Tagesticket VRR)

Treffpunkt: Solingen Hbf (Ohligs) : 9.30 Uhr - Zug Abfahrt: 9.37 Uhr.

Rucksackverpflegung, ausreichend Getränke, Regenjacke und festes Schuhwerk einplanen.

Einkehrmöglichkeit nach der Wanderung bei Kaffee & Kuchen in Aufderhöhe. Anmeldung wegen Ticket VRR erforderlich: Uwe Drath ☎ 0212 - 71487

03. April 2022: Jahreshauptversammlung des Blauen Kreuz Ortsverein Solingen



Nur für Vereinsmitglieder und Freund*innen

Ort: Stadtmission, Brühler Str. 60 in Solingen-Mitte

Beginn: 18.30 Uhr (ohne Imbiss)

Zu diesen Termin wird noch gesondert, mit Tagesordnung und Ablauf eingeladen.

29.April - Wochenendseminar in Holzhausen.

01.Mai 2022: Begrenzte Teilnehmerzahl (20/25)

Nähere Informationen und Anmeldung

bei Willi Klapper: ☎ 0212 2307575



Ein früher Morgen im November 2021: Mit dem Zug über die Müngstener Brücke - im Tal die Wupper



ABBIEGEN

Wir dürfen die sanften Wellen der Schöpfung nicht vergessen.
Auch wenn unsere Straße durch Supermärkte und Rechenzentren führt -
Ab und zu müssen wir ins Grüne abbiegen

* Reinhold Stecher, Bergsteiger, Wanderer, Maler und von 1981 - 1977 Bischof von Innsbruck