

# APROPOS



**Blaues Kreuz**  
Suchtkrankenhilfe

Selbsthilfegruppen Solingen

**Vereinsheft Nr.: 10**  
**April - Juni 2012**





## Es bewegt sich was ....

Wir haben Sonntag und da kommt die Frage auf was machen wir denn heute. - Überlege - Fahrradfahren, spazieren gehen, - schau aus dem Fenster, und - es regnet! Das heißt: die Überlegungen aufgeben und sich für den Nachmittag was anderes einfallen lassen. So ist es halt. Es kommt oft alles anders als geplant und

man muss sich auf eine andere Situation neu einstellen. **Es bewegt sich was ...!** So ist es auch in unserem Vereinsleben. Blättert durch diese neue Ausgabe und auch ihr werdet feststellen bei uns im **Blauen Kreuz Solingen**, bewegt sich was.

Da ist zum Beispiel:

- Wochenende - Seminar in Holzhausen  
zum Thema: *Lebensbalance – im Strom des Lebens schwimmen*
- Tagesseminar zum Thema:  
*Das verzeihe ich dir (nie) – Die heilsame Kraft der Vergebung*
- Pfingstmontag – gemeinsam unterwegs:  
zum Thema: *Es bewegt sich was ...*

Weiter gibt es wieder sehr interessante Artikel zu lesen. Hier schreibt ein Mitglied über das Leben nach der Therapie. Oder ihr könnt den 1. Teil eines Lebensberichts einer Co-Abhängigen (Teil 2 folgt in der nächsten Ausgabe) lesen. Dazu können wir über erlebte Ereignisse in unserer großen Blau Kreuz Familie, und vieles mehr nachlesen.

Schaut diese Ausgabe durch und ihr werdet noch vieles spannende für Euch entdecken.

In unserem Jubiläumsjahr wünsche ich mir, dass wir noch vieles gemeinsam bewegen werden. Vor allem, dass uns Gottes große Güte bei all unserem Tun begleitet.

**Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht,  
sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit (2. Tim. 1,7).**

Das wünsche ich Euch und auch mir, dass wir dies Zusage bei unserem Tun und dem Miteinander nicht aus dem Auge verlieren. Euer Willi Klapper

Jubiläumsfeier: vom 28. Sept. bis 30. Sept 2012  
Themenabend, Comedy, Gottesdienst, u. v. m.

# Treffen der Selbsthilfegruppen

**Kontakt:** ☎: 0212/2307575



## Montags:

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 19:30 Uhr, nur für Suchtkranke in den Räumen der Freien ev. Gemeinde, Ostr. 32 (Nähe Clemens - Galerien)  
Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr  
Gruppenleitung: *Frank Benseid*



## 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*



## 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*



## Freitags:

Gruppenabend ab 19:30 Uhr für Suchtkranke und deren Angehörige in den Räumen der InterJu, Nippesstr. 2 (gegenüber Solingen Hbf.)  
Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr.  
Gruppenleitung: *Dirk Seiffert*

Alle in diesem Heft angebotenen Unternehmungen werden auf den Gruppenabenden näher besprochen, weitere Infos bei der Gruppenleitung.

# Treffen Blaues Kreuz Suchtkrankenhilfe

## Frauenselbsthilfegruppe für Suchtkranke & deren Angehörigen ...



... so steht es jede Woche im Solinger Tageblatt. Mancher wird jetzt wohl denken wieso schreibe ich, als Mann, diesen Artikel. Das kam so: Bei der letzten Mitarbeitertagung ließ ich verlauten, dass ich im Laufe des Jahres mindestens einmal im Jahr zu Gast bei jeder Gruppe des Ortsvereins sein möchte und so kam der „Stein“ ins Rollen. Monika stand mit einer Einladung parat, diese ich doch mit leichtem Bedenken angenommen habe. Aber es war kein Problem und ich wurde dort herzlich aufgenommen, da auch gleichzeitig das 4-jährige Bestehen der Gruppe war.

Anfangen hat es 2008, da wurde ich mit der Frage konfrontiert bieten wir eine Frauengruppe an oder nicht. Schnell hat sich dann Monika gefunden, die bis heute für diese Gruppe die Verantwortung übernommen hat und auch geprägt hat. Unterstützt wird sie von Gaby und seit einiger Zeit auch von Angela. Ich hatte bei meinem Besuch den Eindruck, dass die Frauen, die ich dort angetroffen habe, gerne kommen und die Gruppe feste zu ihrem Lebensrhythmus, in einer zufriedenen Abstinenz, gehört. Hier wird nicht nur Kaffee getrunken, sondern auch ernste Themen aus dem eigenen Lebensbereich besprochen. Auch freut es mich, dass ich die Eine oder Andere bei einem der vielen Angebote vom BK Solingen bereits begrüßen konnte. Karin, ein Gruppenmitglied, brachte es bei unserer letzten Radio-sendung (*Radio: Die Blaue Welle*) auf den Punkt. Ich zitiere: Ich komme gerne zum Blauen Kreuz und die Frauengruppe ist ein Stück Heimat für mich geworden. – So soll es sein!

Wie schon anfangs erwähnt besteht die Gruppe seit 4 Jahren und genau so lange besteht auch die Kooperation mit der Caritas in diesem Bereich der Selbsthilfe und ich bin guter Dinge, dass es dort auch weitergehen wird und mache Frau hier weiterhin Hilfe und Begleitung bekommt. Ich freue mich und bin dankbar, dass wir dieses Angebot in unserem Verein haben.

Willi Klapper

Mit diesem Bericht habe ich eine Serie für unser Vereinsheft gestartet und werde in der nächsten Ausgabe über die Gruppe in Ohligs berichten.



Einen gelungenen Start im neuen Jahr hatten wir mit unserer 7. Sendung: Als Studiogäste konnten wir neben unserem Willi Klapper auch Michael Lingemann vom Ortsverein des Blauen Kreuzes in Wuppertal gewinnen. Die Ortsvereine Solingen (110 Jahre) und Wuppertal (120 Jahre) vom Blauen Kreuz feiern in diesem Jahr Jubiläen. Darüber haben beide sehr ausführlich gesprochen. Zudem konnten wir ▼Michael Lingemann als 1. Sprecher

vom **„Fachausschuss Suchtselbsthilfe NRW“** (FAS)

noch für ein Interview begeistern. Dort ging es um die Wanderausstellung: „Total Stark“, die in diesem Jahr erstmalig durch NRW tourt. Ausgestrahlt wurde der Beitrag bei

**„KILOWATT“**,

einer Bürgerfunksendung des Katholischen Bildungswerks, über Radio Wuppertal.

Vielen Dank an dieser Stelle an Karin Thies und Gabi Bosse, die sich als Interviewpartner schwer tapfer für zwei Beiträge in unsere 7. Sendung zur Verfügung gestellt haben. In Zukunft werden wir unsere Sendungen weiterhin selbstständig produzieren. Laut externer Kritik werden unsere Sendungen immer besser, und unsere Hörerschaft bezieht sich auch nicht mehr nur auf „Blau-Kreuzler“.

Zudem planen wir einen Besuch bei Radio RSG, um uns einmal persönlich vorzustellen, den Sender mal näher kennen zu lernen und über Möglichkeiten nachzudenken, die „Die Blaue Welle“ als Bürgerfunksendung bei Radio RSG hat. Auf zu neuen Taten, schwapp schwapp,



*Moni. Michael. Olaf. Willi. Dirk W. und Sven*

## Suchthilfe

Wir beraten Betroffene und Angehörige bei  
Alkoholabhängigkeit

Medikamentenabhängigkeit  
süchtigem Spielverhalten

Wir bieten auch eine „Ambulante Therapie Sucht“.

## Caritas-Suchtberatung

Goerdelerstraße 55, 42651 Solingen

Tel. 0212 2063830

Caritasverband Wuppertal/Solingen e.V. [www.caritas-wsg](http://www.caritas-wsg)



# Lebensbalance – im Strom des Lebens schwimmen



Willkommen bei Freunden  
Unterwegs mit Freunden



Wochenendfreizeit in Holzhausen  
vom 13.- 15. April 2012

Anmeldung: ☎ 2307575 Willi Klapper

**Eingeladen zu einer Wochenendfreizeit** sind alle Gruppenbesucher und Mitglieder des Ortsvereins Solingen. Neben Alleinstehenden und Ehepaaren sind Familien mit Kindern/ Jugendlichen ausdrücklich willkommen. Hierzu wird uns Hansgeorg Panczel, Blau Kreuz Referent, wie gewohnt zur Verfügung stehen.

**Willkommen bei Freunden –**

**Unterwegs mit Freunden,**

Ziel ist es, an diesem Wochenende gemeinsam mit kleinen Impulsen, Neues zu hören und in Gesprächsrunden über das Gehörte zu reden und nachzudenken.

Angeboten werden an diesen Wochenende:

- 2-3 Impulse/ Gesprächsrunden

- Geselliges Beisammensein
- Viel Zeit zum relaxen
- Extraprogramm für Kinder und Jugendliche während der Gesprächsrunden
- Wanderung (Nähe Holzhausen) ca. 2 Std. (Festes Schuhwerk mitbringen)
- Gemeinsamer Gottesdienst
- Minigolf, Tischtennis, Billard....

Schon gewusst ? Jeden 2. Freitag im Monat: **Kegeln**

Wo: Klinik Bethanien Solingen–Aufderhöhe (Park-Cafe)

Wann: ab 19.30 Uhr *(Bitte pünktlich erscheinen)*

Kosten: 3 € pro Person und eine Kleinigkeit zum Knabbern  
Getränke werden gestellt.

Wer mitmachen möchte: ☎ 2307575 Willi Klapper



**17. Mai: Wanderung** mit dem Blauen Kreuz Solingen: Von Remscheid zur Eschbachtalsperre und weiter durch das Eschbachtal nach SG-Burg zum Endpunkt in SG-Krahenhöhe (Rückfahrt Bus).

Streckenwanderung/ Tagestour: **ca. 14 Km.** Fahrtkosten: ca. 5 €.



Fahrt mit der Bahn **Treffpunkt 8:45 Uhr:** am SG-Hbf (Ohligs)

Abfahrten: 8:52 Uhr SG-Hbf. Gleis 9,

Zustiege: 8:59 Uhr ab SG-Grünewald, 9:01 Uhr ab SG-Mitte,

9:05 Uhr ab SG-Schaberg.- RS-Hbf: 9:15 Uhr (Ankunft)

Remscheid Hbf- Bushaltestelle: 9:28 Uhr Bus Linie 655

bis Haltestelle: Sensburger Str. *(Startpunkt)*.

Tagestour – Keine Einkehr, Rucksackverpflegung – Kaffeepause in Burg

Anmeldung an den Gruppenabenden oder bei Uwe Drath ☎ 71487

## Neues vom Landesverband Rheinland

Am Samstag, den 10. März 2012 trafen sich die Vertreter aus den verschiedenen Gruppen und Vereinen des Landesverbandes Rheinland.

Neben den obligatorischen Tagungspunkten, wie Jahresbericht und Kassenbericht, gehörten auch Wahlen für den Vorstand des Landesverbandes. Der Vorsitzende, Dieter Tong, wurde in seinem Amt für die nächsten 4 Jahre bestätigt. Dazu wurde Herr Uwe Drath neu in den Vorstand berufen. Sein Aufgabengebiet wird die gemeinsame Freizeitgestaltung auf Verbandsebene sein. Somit haben wir aus unserem Ortsverein Solingen zwei Personen (Uwe Drath u. Willi Klapper) die auf Landesverbandsebene, zusätzlich zu den Solinger Aufgaben, tätig sind.

Gleichzeitig hörten wir durch Frau Evelyn Fast, Redakteurin vom Bundesverband, ein sehr interessantes und aufschlussreiches Referat über den Sinn und Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit bei den einzelnen Gruppen vor Ort. Beispielhaft wurde unser Radioprojekt: „**Die Blaue Welle**“ in ihrem Referat erwähnt. Bei weiteren Ausführungen haben wir festgestellt, dass wir hier in Solingen in diesem Bereich gut auf dem Weg sind. Ich persönlich finde, dass die Öffentlichkeitsarbeit für unsere Arbeit in der Suchtkrankenhilfe unabdingbar ist. *Willi Klapper*



**Beweg dich -  
Hier bewegt sich was!**

Ein sportliches Angebot für Männer und Frauen  
mit einer Suchterkrankung

Caritasverband Wuppertal/Solingen e.V.

### Beweg dich – Hier bewegt sich was !

Ein sportliches und kostenloses Angebot für Menschen mit einer Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit und Glücksspielsucht bietet seit dem 5.3.2012 der Caritasverband und der TSV 1877 Solingen - Aufderhöhe an:

- Vorgespräch zur Klärung des Suchtkrankenstand und Integration in das Sportprogramm.
- Verbesserung des allgemeinen körperlichen Befindens.
- Steigerung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
- (Wieder) Entdeckung der Freude am eigenen Körper.
- Steigerung des Selbstwertgefühls.
- Verbesserung der Konzentration und Wahrnehmung.
- Erleben von Spannung und Entspannung
- Sport und Bewegung in der Gruppe Gleichgesinnter.

**Kontakt:** Fr. Kuster / Petra Schwarz : ☎ **0212 - 2063830** Einstieg ist jederzeit möglich !

# Auf dem Weg zu mir Selbst

Sucht ist ein Versuch, einer selbst geschaffenen Situation zu entfliehen, ohne etwas aktiv, außer Sucht, dafür zu tun.

Als ich den Entschluss gefasst hatte, ich will nicht mehr trinken, habe ich ziemlich Gas gegeben, um in Therapie zu gelangen. Ich hatte Angst, es könnte irgendetwas passieren, daß ich meine Entscheidung doch noch rückgängig mache. Ich wußte, wenn ich jetzt nicht reagiere, würde ich weiter trinken und mein Mut wäre dahin! Ich spürte, daß es jetzt an der Zeit war, daß ich in die Pötte komme, irgendwie hatte ich ausgetrunken – warum weiß ich bis heute nicht so genau. Es war so als wenn ich das letzte Stück in ein Puzzle eingesetzt hätte und wußte, ich muß jetzt handeln. Ich hatte ziemlich große Angst vor mir selbst und ich war mir sicher, daß ich wissen wollte was mit mir los ist und warum ich am Alkohol hänge. Mutig war ich, weil ich es wissen wollte, das hat mich stark gemacht ich wollte mich einfach nicht mehr so beschissen fühlen, nicht mehr so verdammt allein, nicht mehr besoffen sein !!!



Ich bin nüchtern in der Entgiftung im Fliedner Krankenhaus angekommen. Ich habe ab diesem Tag viele besoffene Menschen kennengelernt, irgendwie war ich entsetzt, als ich im Lauf der Zeit in der Entgiftung bemerkte, daß nicht alle so motiviert waren wie ich - mit dem Aufhören! Ich hatte mir den Grundstein für mein neues Leben gesetzt und war froh, daß ich dort war, ich hatte erst mal Denkstoff und hatte beschlossen, daß ich bei mir selbst bleiben muß und nicht andere von meiner wunderbaren Entscheidung überzeugen muß. Das war gut so ! Nach 14 Tagen bin ich in das Haus Siloah umgezogen, jetzt hatte ich mein zweites Ziel erreicht, ich war auf meiner Therapiestelle.

Ich war da und total gespannt wie es weitergehen würde und ich hatte genug Therapeuten-Futter dabei. Ich hatte ein Gefühl von Sicher- und Geborgenheit, später wurde mir klar, ich fühlte mich sorgenfrei. Kein Druck mehr, keine Auseinandersetzungen mit dem Partner, keine Briefe mehr verstecken, keine Checkerei wegen der Brühe ! Der ganze Kladderadatsch war weg – ich hatte Zeit für mich ! Da meine Therapeutin in Urlaub war, führte ich das erste Einzelgespräch mit



jemand anders und ich hatte doch soooo viele Probleme, da wusste ich gar nicht genau, was ich wie und wie tief und wie viel erzählen sollte. Ich war verunsichert, weil der Mann der da saß so gar nichts gesagt hatte, allerdings hat er zum Schluß gesagt: „Na dann kommen se erst mal richtig an“.

Ja wieso denn das jetzt ? Ich war da ! Dachte ich. Angekommen bin ich dann wirklich erst nach ca.8 Wochen, da hatte ich Kontakt zu mir aufgenommen und kam an meine Gefühle heran !!! Mich hatte es immer tierisch geärgert, wenn man mir sagte, ich sei ein Kopfmensch und das auch noch von geschultem Fachpersonal – ja die haben doch gesehen wie ich leide, booh, was hat mich das geärgert, ich ein Kopfmensch, ich doch nicht hab ich gedacht, ich kann traurig sein und weinen und lachen und ernst sein. So'n Quatsch, dachte ich mir. Ja, das habe ich geglaubt.

Dann aber wurde mir bitter bewusst, daß ich all diese und andere Gefühle gar nicht lebe – daß ich sie nicht aushalte – daß ich sie weggesoffen habe, wann immer es ging. Dann wollt ich wissen, wieso ist das bei mir so, warum bin ich so und wie mache ich es anders. Dann fing an, mir die Zeit davon zulaufen, am Anfang hatte ich ja 16 Wochen Zeit, jetzt waren es nur noch 6 Wochen – ja ich war bei mir angekommen und hatte es gar nicht bemerkt, ich hatte mir schon so einiges an Schrott aus dem Weg geräumt aber ich war nicht zufrieden. Ich glaube ich habe auf so eine Art von Erleuchtung gewartet, die mir zeigt, so ist es gut oder mir sagt, Du hast dein Ziel erreicht. Ich habe ziemlich viel von mir erwartet, das war mir zu diesem Zeitpunkt nicht bewusst. Meine Therapeutin sagte es mir öfter, ich soll doch mal meine Erfolge genießen, das musste ich erst noch begreifen und lernen.

Und dann kam die Angst vor dem Ende in Siloah, Angst vor da draußen und da wurde mir bewusst, daß ich jetzt erst mal all die Dinge, die ich in den ersten acht Wochen über Alkoholsucht und Suchtgedächtnis gelernt hatte, anwenden kann und wurde ruhig, weil ich wusste, ich habe mich gut gerüstet.

Ich konnte Siloah verlassen.

*Wirklich reich ist, wer mehr  
Träume in der Seele hat  
als die Realität zerstören kann.*  
*Hans Kruppa*



## Kommunikation und Begegnung

Zu diesem Thema trafen sich die Landesverbände Rheinland, Hessen, Pfalz und Saarland auf der diesjährigen Vorstände- und Mitarbeiterkonferenz, kurz genannt VMK, in Holzhausen (vom 3.-5.2.1012). Die Leitung übernahm Frau Andrea Schmidt, Fachreferentin im Blauen Kreuz, die uns auch mit dem Thema vertraut machte. Ihr Referat über „Gewaltfreie Kommunikation“ brachte sie gut verständlich, mit Humor gewürzt an uns Teilnehmer rüber. In anschließenden Kleingruppen hatten wir dann die Möglichkeit das Thema zu vertiefen und uns untereinander auszutauschen. Auf die einzelnen Punkte des Themas einzugehen würde den Rahmen sprengen nur soviel, ich zitiere: „Gewaltfreie Kommunikation zu leben bedeutet, sich in der Begegnung, im Gespräch dieser Bestandteile (Beobachtungen,

Gefühle, Bedürfnisse, Bitten) bewusst zu sein und besonders darauf zu achten. Und nicht nur bei mir selber, sondern auch bei meinem Gegenüber. Und sie sagt: „Einfühlsam sein ist das Herz der Gewaltfreien Kommunikation. Ich bin für mein Glück, für meine innere Zufriedenheit selber verantwortlich. In den zahlreichen Pausen konnten wir die Begegnung untereinander praktisch erproben.



Hier kam es zu vielen neuen Kontakten und zum regen Austausch.

Zu einem weiteren „Leckerbissen“ wurde der Samstagabend. Hier wurde Kommunikation und Begegnung voll ausgelebt. Unter dem Motto: Spiel – Spaß – Spannung verwandelte sich Holzhausen in Burg Falkenstein und wir machten mit Uwe (als Mönch verkleidet) eine Zeitreise ins tiefste Mittelalter. Hier galt es mit zwei Mannschaften und mit spielerischen Mitteln, die Burg einzunehmen. Diese oder ähnliche Form eines bunten Abends sollte in Zukunft ein fester Bestandteil der nächsten VMK's sein. Gerade durch Spiel-Spaß-Spannung wird der bereits vorhandene Gemeinschaftsgeist im Blauen Kreuz noch mehr gefördert.



*weiter Seite 11* ↗

Weiter wurde an diesem Wochenende neue Fachliteratur und neue Möglichkeiten für die Öffentlichkeitsarbeit vorgestellt. Ein Bericht aus der Bundesgeschäftsstelle Wuppertal und der gemeinsame Gottesdienst am Sonntag rundete das tolle Wochenende ab. Unser Bundesgeschäftsführer Herr Reinhard Jahn hielt eine Predigt zu der diesjährigen Jahreslosung: Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig (2. Kor. 12,9). Er brachte uns drei Gäste mit: Pfarrer Philipp Friedrich Hiller, Margarete Steiff und Apostel Paulus. An ihren kurz dargestellten Biographien verdeutlichte er uns was Gott mit den Schwachen alles vollbringen kann.

Es war für mich mal wieder ein schönes und kurzweiliges Wochenende im Kreise meiner Blaukreuz Familie und ich freue mich auf ein Wiedersehen in Holzhausen, zur nächsten VMK.

## Die Blaue Kreuz Familie



### Geburtstage April - Juni 2012

Gruppenzugehörigkeit: Montag (Mo.), Dienstag (Di.), Frauen (Mi.)  
Donnerstag (Do.), Freitag (Fr.), Jugend (Ju.), Freundeskreis (Fre.), Verein (VE)

### *Herzlichen Glückwunsch und alles Gute im Neuen Lebensjahr*

05. April Angela (Mi.)  
09. April Natalie (Mo./VE)  
09. April Klaus (Do./VE)  
17. April Janine (Mi.)  
26. April Rudi (Mo./VE)



04. Mai Ulrike (Mi.)  
06. Mai Romy (Fr.)  
12. Mai Eckhard (Do.)  
15. Mai Karin (VE)

03. Juni Johann (VE)  
09. Juni Gaby (Mi./VE)  
12. Juni Elisabeth (VE)  
14. Juni Hanna (Mo.)  
17. Juni Sebastian (VE)  
21. Juni Iris (VE)  
23. Juni Sandra (Mi.)

16. Mai Heidrun (VE)  
25. Mai Sven (Mo./VE)  
26. Mai Susanne (Fr.)

### *Wir freuen uns und gratulieren zur Hochzeit:*



04. Mai **Mirjam (geb. Klapper) und Marc Franzgrothe**  
19. Mai **Janina (geb. Hellbeck) und Michael Liebmann**

Alles Gute auf dem gemeinsamen Lebensweg,  
*Eure Blaue Kreuz Familie*

# Scherben, Schnaps und Schuldgefühle

## Mein Leben mit einem alkoholkranken Vater

*Ellen Nieswiodek-Martin*

*Teil 1*

Solange ich mich erinnere, hatte mein Vater ein Whiskeyglas in der Hand oder zumindest in der Nähe. Seine Alkoholsucht prägte mein Leben länger und stärker, als ich es als Kind ahnte ...

An Familienfeiern und Weihnachtsfeste im Haus meiner Eltern erinnere ich mich nur ungerne. Sie endeten fast ausnahmslos mit Streit und Tränen, knallenden Türen und einem Vater, der spätabends, wenn wir Kinder im Bett waren, völlig betrunken nach Hause kam. Unseren Familienalltag bestimmte der Alkohol sowieso. An den Festen, auf denen große Erwartungen an ein harmonisches Familienleben lagen, verstärkten sich jedoch Ausmaß und Auswirkungen des Trinkens.

### **Rückzug ins Arbeitszimmer**

Wenn unser Vater nicht arbeiten musste, trank er des Öfteren bereits zum Mittagessen das erste Glas. Am späten Nachmittag oder frühen Abend war sein Alkoholspiegel dann so hoch, dass es unweigerlich Streit gab. Irgendetwas passierte immer, irgendetwas gab es immer, das ihn ärgerte. Wir Kinder wussten das; trotzdem war es nicht möglich, das zu verhindern. Unsere besten Vorsätze, uns ruhig zu verhalten, halfen nichts. Er ärgerte sich über Dinge, die wir gemacht oder gesagt hatten, das Essen schmeckte nicht oder unsere Mutter reagierte anders, als er es sich vorgestellt hatte – jedenfalls fand sich immer ein Grund, um zu trinken. Dann gab es zwei Möglichkeiten, wie der Tag weiter verlief: Entweder er wurde aggressiv, dann gab es handfesten Streit, dem oft Ohrfeigen, Zimmerarrest und andere Verbote folgten. Oder er verzog sich in sein Arbeitszimmer und redete mit niemandem mehr, trank aber natürlich weiter. Im Lauf der Jahre wurde diese Reaktion zum Standard. Dann war die Stimmung im ganzen Haus angespannt und beklemmend, die Mutter ärgerlich oder ängstlich. Und immer begleitete er uns: der Blick auf seine geschlossene Zimmertür.

### **Meine Schuld?**

Als ich kleiner war, wusste ich natürlich nicht, dass seine schlechte Laune durch Alkohol entstand. Kinder von Alkoholikern lernen, die Stimmung ihrer Eltern innerhalb von Sekunden zu erspüren und so zu reagieren, wie diese es erwarten oder die Situation es erfordert. Als Teenager lehnte ich mich auf, diskutierte mit meiner Mutter über ihr Verhalten. Dem Vater gegenüber versuchte ich, ruhig zu sein, den Mund zu halten. Das fiel mir schwer. So kam es, dass ich oft „schuld“ war, wenn es Streit gab. Ich erinnere mich an eine Situation, als meine Mutter mich aufforderte, mich beim Vater für meine „Ungezogenheit“ zu entschuldigen: „Wärst du nicht so frech gewesen, dann hätte er sich nicht geärgert. Jetzt trinkt er wieder, und das ist deine Schuld!“ Schon als Zehnjährige spürte ich die Unge- rechtigkeit solcher Aussagen und wollte mich nicht damit abfinden.

Ich meinte immer, die Eltern müssten das irgendwann verstehen. Meine Mutter bearbeitete mich meist so lange, bis ich dann doch zaghaft an die verhasste Tür klopfte und mich mit dünner Stimme entschuldigte – oft für etwas, das ich nicht einsehen konnte. Ich erinnere mich nicht, dass es jemals etwas verändert hat. Er hat weiter getrunken. Das Programm, das für den restlichen Tag verabredet war, konnten wir vergessen. Es passierte oft, dass Zirkusbesuche, Fernsehabeude oder andere gemeinsame Unternehmungen ausfielen. Wir konnten uns nicht darauf verlassen, dass Absprachen oder Versprechen eingehalten wurden. Wir wussten nie, in welcher Stimmung er nach Hause kommen würde. Als Architekt war er viel auf Baustellen unterwegs – dort gehörte der Alkohol dazu – nicht nur zu Richtfesten wurde der Schnaps ausgeschenkt. Also kam er häufig bereits angetrunken nach Hause. Ein Wunder, dass auf der Autofahrt nie etwas passiert ist! War er nüchtern, konnte er ein liebevoller und großzügiger Vater sein. Er kaufte mir meine ersten Bücher und unterstützte meine Leidenschaft fürs Lesen. Er interessierte sich für Kunst und Raumgestaltung, bezahlte meiner Schwester und mir Reitstunden und -ferien. Er brachte uns Schach bei und half auch mal bei den Matheaufgaben. Aber das waren seltene Höhepunkte.

### **Alles dreht sich um die Sucht**

Das Leben mit einem alkoholsüchtigen Elternteil dreht sich für alle Familienmitglieder um die Sucht – das lernt man ohne Worte. Es ist ein innerer Stress, den man Kindern aus „normalen“ Familien kaum vermitteln kann. Alle inneren Antennen sind auf den Alkoholiker und dessen Verhalten ausgerichtet. „Co-Abhängigkeit“ nennen Fachleute das. Theoretisch gäbe es unterschiedliche Möglichkeiten, damit umzugehen. Unsere Mutter konnte ihm nichts entgegenhalten – weder Grenzen setzen noch Konsequenzen ziehen. Einerseits schimpfte sie über den Alkohol und jammerte über ihr Leben. Andererseits schleppte sie regelmäßig die Flaschen mit hochprozentigem Inhalt heran. Sie tat alles, um ihn bei Laune zu halten

Oft bekamen wir Kinder seine Unbeherrschtheit ab – geschlagen hat er selten, aber wenn, dann ohne Zurückhaltung. Meist hat er mit Worten verletzt, beleidigt, abgewertet. „Versager“ oder „Idiot“ waren nur einige der Ausdrücke, die vor allem mein kleiner Bruder zu hören bekam. Er machte eine Menge Unsinn, versuchte, mit allen möglichen Aktionen die Stimmung zu Hause zu verändern. Vielleicht wollte er auch nur die Aufmerksamkeit der Eltern auf sich lenken? Wir Geschwister sind mit dem undefinierbaren Gefühl, nicht „richtig“ zu sein, aufgewachsen. Denn der Vater wollte uns ja braver, hilfsbereiter oder intelligenter haben - anders eben. Und immer hagelte es Schuldzuweisungen: Laut der Mutter waren wir schuld, dass der Vater trinkt. Der Vater meinte, wir seien der Auslöser, wenn die Mutter hilflos war und weinte – wir waren wieder „nicht brav“ gewesen. Der seelische Stress war das Schlimmste.

*Fortsetzung des Berichts in der nächsten Ausgabe!*

„Dieser Artikel erschien zuerst in der Zeitschrift LYDIA, Ausgabe 4/2011. [www.lydia.net](http://www.lydia.net)“

## Unsere Kulturförderung: Gut für Solingen.



Kunst und Kultur sind für die gesellschaftliche Entwicklung entscheidend. Sie Setzen Kreativität frei und fördern die Aufgeschlossenheit gegenüber Neuem. Die Philosophie der Stadt-Sparkasse Solingen ist es, vor Ort in einer Vielzahl Von Projekten Verantwortung für die Gesellschaft zu übernehmen. Getreu unserem Motto: **Sparkasse. Gut für Solingen**

 **Stadt-Sparkasse  
Solingen**

### Impressum

**Vereinsanschrift:** Blaues Kreuz Solingen  
Willi Klapper (1. Vorsitzender) Nümmenerstr. 17  
42653 Solingen  
Tel.: 0212/2307575

[www.blaueskreuz-solingen.de](http://www.blaueskreuz-solingen.de) Email: [blaueskreuz-solingen@t-online.de](mailto:blaueskreuz-solingen@t-online.de)  
Spendenkonto: 401455 - Stadtparkasse Solingen BLZ 34250000  
Apropos – Redaktion: Uwe Drath, Falkenstr. 18, 42697 Solingen  
Tel.: 0212/71487 - Email: [uwe.drath@gmx.de](mailto:uwe.drath@gmx.de)  
Foto + Titelblattgrafik : Dirk Seiffert – Email: [dirk-seiffert@t-online.de](mailto:dirk-seiffert@t-online.de)  
Tel.: 0212/2337038

*Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 15.06.2012*

Gedruckt bei ESF - Print Berlin : [www.esf-print.de](http://www.esf-print.de)

# Termine : April - Juni 2012



## .....für Gruppenbesucher und Interessierte:

13.-15. April: **Wochenendseminar** des BK-Solingen  
in Holzhausen (Nähere Infos S. 6)

28. April:



**Tagesseminar mit Andrea Schmidt**  
Stadtmission Solingen, Brühlerstr. 60  
Thema: Das verzeih ich dir (nie)  
Kosten: 10 € pro Teilnehmer

Beginn: 9.00 Uhr gemeinsames Frühstück – Mittagessen  
Ende: gegen 15 Uhr Gemeinsames Kaffeetrinken und Abschluss

17. Mai: **Wanderung** BK Solingen: Von Remscheid zur Eschbachtalsperre,  
durch das Eschbachtal über SG-Burg nach SG-Krahenhöhe  
Treffpunkt: 8:45 Uhr SG-Hbf (Ohligs) Infos Seite 6  
Fahrtkosten: ca.5 €



28. Mai: **Wandertag Pfingstmontag:** Stadtmission, Interaktiv  
und BK Solingen. Kosten: 6 € pro Teilnehmer  
Treffpunkt: 10:00 Uhr Naturfreundehaus Theegarten.

07. Juni: **Bogenschießturnier** in Radevormwald ab: ca. 10.00 Uhr.  
Gegen mehrere BlauKreuz Gruppen um den  
Curt von Knobelsdorff – Wanderpokal. Infos folgen !  
Startgebühr und Tagesverpflegung: 12 € pro Teilnehmer.



24. Juni:



**Nachbarschaftsfest:**

Stadtmission, Interaktiv und BK Solingen  
Ort: Stadtmission, Brühlerstr. 60  
Beginn: 10:00 Uhr mit dem Gottesdienst.  
Spiel & Spass für Alle. Für das leibliche  
Wohl wird gesorgt.

## .....für Vereinsmitglieder:

01. April: **Jahreshauptversammlung** des Blauen Kreuz Solingen  
19:00 Uhr, Stadtmission, Brühlerstr. 60.



## .....Infostände &

21. April: Infostand in Solingen-Ohligs

12. Mai: Info – Point Spezial am Samstag: Alexander Apotheke

03. Juni: Familientag für Behinderte und Nichtbehinderte im Industriemuseum  
Beethovenstr. 289-297



# Pfingstmontag - Wandertag: 28. Mai 2012



Rund und um das  
**Naturfreundehaus**  
**NFH Theegarten**  
Zedernweg 26 A

**Treffpunkt: 10.00 Uhr**

Wanderrouen von:  
3 km (leicht)  
5 km (mittel)  
10 km (anspruchsvoll).  
Teilnehmerbeitrag: 6 €

Da es uns im vergangenen Jahr im Naturfreundehaus Theegarten sehr gut gefallen hat und es noch ein paar schöne, andere Wanderwege dort gibt, wollen wir unseren diesjährigen Wandertag wieder in gewohnter Atmosphäre genießen.

Wir haben uns leichte und anspruchsvollere Routen herausgesucht, damit alle – auch ungeübte – Wanderer mitkommen können, alle Touren starten um 10.15 Uhr. Während die leichteren Wanderrouen wieder über den Theegartener Kopf führen, wird die längste Wandertour uns bis nach Wuppertal - Kohlfurth und auch in das historische Straßenbahnmuseum führen, welches an diesen Tag geöffnet hat. Von dort aus wandern wir über die Fleussmühle wieder zurück zum NFH, wo wir dann

am späten Mittag zum Grillen eintreffen werden. Dort wollen wir im gemütlichen Beisammensein den Tag so richtig genießen.

Dazu gehören natürlich Kaffee und die berühmten Waffeln aus der Küche des NFH – Teams.

Für die Kinder gibt es gute Spielmöglichkeiten rund um das Haus. Bei schlechten Wetter nutzen wir die Innenräume im Haus.

Bitte für festes Schuhwerk sorgen,

Regenjacke einpacken, sowie Rucksackproviant und Getränke für unterwegs einplanen. Im Teilnahmebeitrag sind die Kosten für Grillfleisch, Kaffee und Waffeln und alle Getränke am Haus enthalten. Wir bitten um Salatspenden und Knabbereien die zum Grillen passen.

Anmeldungen bitte bis zum 14. Mai an Willi Klapper ☎ 0212 2307575 und an jeden Gruppenleiter an den jeweiligen Gruppenabenden.

