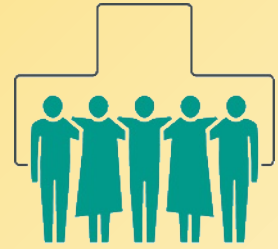


InfoBrief

**Kreuzbund Diözesanverband
Hildesheim e.V.**

**Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für
Suchtkranke und Angehörige**

Fachverband der deutschen Caritas



KREUZBUND

Gemeinsam Sucht überwinden

Ausgabe 35

Nov. 2025



**Der Herbst ist ein zweiter Frühling,
in dem jedes Blatt zur Blüte wird**

(Albert Camus)

Inhalt

Inhaltsverzeichnis und Impressum	2
Grußwort von Holger Menger	3
Geistliches Wort von Samuel Elsner	4

Seminare:

DV-Seminar I: "Rückfälle frühzeitig erkennen – Achtsamkeit"	6
Seminar für Alleinlebende: "Niemand lebt für sich allein"	8
Frauenseminar: "Die Kunst des Loslassens – das lasse ich hinter mir"	10
Das etwas andere Seminar	12
DV-Seminar II: "Meine Familiengeschichte und ich"	16
Veranstaltungen 2025/26	20

Treffen:

Sommerfest auf der Caritas-Terrasse	22
Workshop Kreativ	24
Ausflug nach Lüneburg	25

Verschiedenes:

Wir nehmen Abschied	26
Wir gratulieren	27

Impressum

Herausgeber: Kreuzbund Diözesanverband Hildesheim e.V.

Berliner Allee 6 30175 Hannover

www.kreuzbund-hildesheim.de

geschaeftsstelle@kreuzbund-hildesheim.de

Zusammenstellung und Gestaltung: Gerd Krüger

Unverlangt eingesandte Manuskripte haben keinen Anspruch auf Abdruck. Die Beiträge geben die Meinung des Verfassers, nicht die des Verbandes wieder. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge in redaktionell üblicher Form redigiert zu veröffentlichen und gegebenenfalls zu kürzen.

Manuskripte bitte senden an: infobrief@kreuzbund-hildesheim.de

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 01. April 2026

Druck: WirmachenDruck.de

Auflage: 150

*Liebe Weggefährtinnen,
liebe Weggefährten,*

das Jahr 2025 neigt sich zum Ende. Leider ist dieses Jahr wieder gezeichnet durch Kriege und Terrorismus. In der Ukraine wird weiterhin gekämpft, Israel führt Krieg mit der Hamas und Iran, im Sudan, in Syrien und vielen weiteren Ländern herrschen Gewalt und Unterdrückung. Wir leben in einer Zeit, in der machthungrige Politiker ihren Irrsinn ausleben.

Die Angst und Unsicherheit spiegelt sich in unseren Gruppengesprächen wieder. Wir sind ständiger Überfrachtung mit Nachrichten über die verschiedensten Katastrophen ausgesetzt, so dass es schwerfällt, ganz bei sich und den eigenen Sorgen zu bleiben und sich in der Gruppe darüber auszusprechen. Ich wünsche mir für uns alle zum Abschluss des Jahres 2025, dass wir wieder zu uns selbst und der inneren Ruhe finden. Dass wir achtsam mit uns selbst und soweit möglich mit unseren Mitmenschen umgehen.

In unserem Vorstand gibt es ebenfalls in 2025 Entscheidungen, die sich auf unsere Arbeit auswirken und Euer Handeln bei der kommenden Wahl während der Mitgliederversammlung benötigen. So hat uns unsere liebe Jutta Haas mitgeteilt, dass sie ihr Amt als unsere Schriftführerin leider aus ge-



sundheitlichem Grund abgeben wird.

„Liebe Jutta, wir danken Dir für Deine langjährige Arbeit im Vorstand und wünschen Dir viel Gesundheit und Lebensfreude sowie noch viele gemeinsame Begegnungen in unserer Kreuzbundfamilie!“

Wir treffen uns nun wie in jedem Jahr abschließend zu unserem Adventsseminar, das seit ein paar Jahren in Hustedt stattfindet. Alle Seminare in diesem Jahr waren sehr gut besucht und wir hoffen, dass sich dieser Trend in 2026 fortsetzt und wir vielleicht viele neue Gesichter aus den Gruppen sehen werden.

Zum Abschluss wünsche ich allen, die ich nicht in Hustedt sehe, schon jetzt ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest und für das neue Jahr Gesundheit, zufriedene Abstinenz und viele schöne Stunden.

Euer Holger

Geistliches Wort von Samuel Elsner

**Der Friede sei mit Euch!
Liebe Weggefährinnen und
Weggefährten!**

Vielleicht ergeht es Ihnen und Euch ähnlich:

In den letzten Wochen habe ich die Nachrichtenflut, die mich durch die Medien erreichte, etwas einschränken müssen. Es tut mir nicht gut, mich abends mit negativen Nachrichten auseinanderzusetzen. Für mich war es eine klare Entscheidung: Mein Wohnzimmer soll kein Ort für Kriegsschauplätze dieser Erde sein. Ich möchte die hasserfüllte Stimme eines amerikanischen Präsidenten nicht in meinem Wohnzimmer hören, noch rechtsextreme menschenvernichtende Parolen einer deutschen Partei. Mein Wohnzimmer soll ein Ort des Friedens sein, wo ich Menschen begegne, die ich gerne mag, auf die ich mich verlassen kann, die zu mir stehen und die mir wichtig sind. Mit denen ich in Einklang bin.

Diese gesunde Selbstfürsorge meint nicht ein ausblenden von Tatsachen. Ich bekomme noch genug über den Tag verteilt mit, was in der Welt läuft.

Die Erfahrung zeigt mir aber, dass es eben Orte braucht, wo diese Dramen kein Thema sind. Und dazu gehört mein Wohnzimmer.



Deswegen freue ich mich sehr, wenn ich am Heiligen Abend in meinem Wohnzimmer meine Krippe aufbauen darf. Sie ist reduziert auf das Wesentliche und besteht nur aus den drei Figuren: Maria, Josef und das Jesus-Kind. Kein Stall. Kein Ochs, kein Esel. Nichts. Den Stall gab es damals in Bethlehem auch nicht. Es war eine nasse und feuchte Höhle, in der Jesus zur Welt kam.

Die lieblichen Krippendarstellungen haben sich über die Jahrhunderte entwickelt und wurden immer „romantischer“. Diese Bilder spiegeln eine Sehnsucht, die wir Menschen in uns haben: Die Sehnsucht nach Liebe, Friede, Geborgenheit und Ruhe...

Die zerstörerischen Bilder der Nachrichten passen so gar nicht dazu. Dabei sind sie ein Teil der Weltgeschichte. Aber: Gewalt ist keiner der Namen

Gottes. Gottes Stärke ist sein Gewaltverzicht. Erlöst sind wir nicht durch die Macht der Mächtigen, sondern durch den, der als wehrloses Kind zur Welt kam: Jesus Christus. Er ist unser Friede!

Wörter wie Gewaltprävention, Gewaltverhütung, Gewaltminderung und Sicherheitspolitik verlieren scheinbar immer mehr an Bedeutung.

Vielmehr geht es um ein erneutes Aufrüsten, um Waffenkäufe. Die Diskussionen um Drohnenabwehr und Wehrdienst haben eine ganz neue Tragweite bekommen. Wer hätte das gedacht.

Ist es das, was wir haben wollen??

Das erste Stück Welt, in dem der Friede Christi Gegenwart werden will, beginnt in mir; da wo ich zu Hause bin, in meinem Herzen, in meiner Seele, in meinem „Wohnzimmer“. Und dazu gehören Freunde und Familie, die mich auf meinem Lebensweg begleiten, die ich in meinem Wohnzimmer empfangen und verabschiede.

Und jeder von Euch und Ihnen weiß, dass dieses Bild vom „heilen“ Wohnzimmer auch hinkt: Dort wo wir im miteinander in Kleinkriege und Stellvertreterkriege verwickelt sind, wo wir mit Schlagwörtern aufeinander einschlagen und uns und andere kaputt machen, dort steht der Friede vor Ort

auf dem Spiel. Dort steht der Friede in mir auf dem Spiel.

Welche Bilder prägen uns? Welche Gedanken leiten unser Handeln? Welchen inneren Sieg verspüre ich, wenn ich jemanden mundtot machen konnte?

Die Spirale der Gewalt dreht sich immer weiter auf. Leider auch in uns.

Weihnachten und der Blick auf die Krippe erinnern uns daran:

Macht es bei euch anders! Geht aufeinander zu! Versöhnt Euch in den zerstrittenen Familien oder Freundschaften. Auch wenn es schwer fällt: Redet miteinander! Hört einander wohlwollend (!) zu.

Es werden sich nicht alle Probleme in Luft auflösen. Vielleicht ist es sogar notwendig, eine rechthaberische Position zu verlassen. Zugunsten eines friedvollen Miteinanders. Zugunsten für das Leben!

Ein erster Schritt ist getan mit wenigen Worten: Der Friede sei mit Dir!

Unsere weihnachtliche Aufgabe ist es, damit vor Ort anzufangen!

Ich wünsche Euch und Ihnen allen ein gesegnetes und friedvolles Weihnachtsfest.

Der Friede sei mit Euch!

Diakon Samuel Elsner

geistlicher Beirat des Kreuzbundes DV Hildesheim

Rückfälle frühzeitig erkennen – Achtsamkeit und Selbstreflektion

DV-Seminar I vom 23.-25. Mai 2025

An diesem Seminar im schönen Lüchtenhof haben 12 Mitglieder des Kreuzbundes teilgenommen, davon waren drei zum ersten Mal an einem Seminar dabei.

Unsere Referentin Ina Reichinger führte uns mit Übungen und Aufgaben durchs Seminar.

Am ersten Tag wählte jeder Teilnehmer eine der vielen ausgelegten Motivkarten aus, die Karte sollte die aktuellen Gefühle widerspiegeln.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde wurden verschiedene Rückfalltypen besprochen.

1. Kontrolliertes Trinken

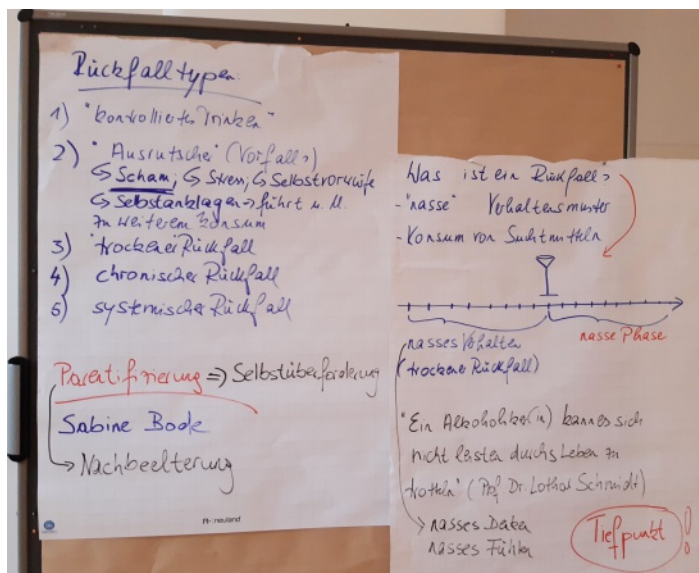
Versuch Konsum zu reduzieren

2. Ausrutscher (Vorfall)

Folge sind Scham, Stress, Selbstwürfe und Selbstanklage, das führt unter Umständen zu weiterem Konsum

3. Trockener Rückfall

Beschreibt den Rückfall in alte Verhaltensweisen und -muster, ohne dabei Alkohol zu trinken



4. Chronischer Rückfall

Betroffener fällt nach einer Zeit der Abstinenz in alte Verhaltensmuster und trinkt

5. Systemischer Rückfall

Bezieht sich auf einen komplexen Prozess, der die verschiedenen Aspekte des Lebens einer Person beeinflusst, die nach erfolgreicher Therapie oder Abstinenz zum Trinken zurückkehrt.

Am zweiten Tag wurden Fragen zum Thema „trockener Rückfall“ noch einmal besprochen. Weiter ging es mit dem „nassen Verhalten“ bis hin zur

„nassen Phase“. Das „nasse Verhalten“ kann man dem trockenen Rückfall gleichsetzen.

Ein weiteres Thema war das sogenannte Antreiber-Modell. Hierzu wurden zu den fünf zentralen Antreibern andere Formulierungen erarbeitet.



1. Sei stark!

„Du darfst Hilfe annehmen“

2. Sei perfekt!

„Du darfst Fehler machen“

3. Streng dich an!

„Tu was dir möglich ist“

4. Beeil dich!

„Lass dich mal treiben“

5. Sei gefällig!

„Denk auch mal an dich“ / „Du darfst nein sagen“

Die fünf zentralen Antreiber haben sowohl positive als auch negative Eigenschaften. Ein Verständnis für diese kann uns dabei helfen, eine gesündere Balance in unserem Leben zu finden.

Zum Schluss wurde über die Ursachen von Rückfällen gesprochen:

- Ausdruck abgewehrter Gefühle
- Abwehr des strengen über – ICHS
- Fehlende „Lebensberechtigung“
- Rückfall als Selbstheilungsversuch
- Rückfall als systemerhaltende Funktion

Dazu gab es eine Aufgabe. Jeder für sich sollte auf einem Blatt Papier die Qualität der Abstinenzentscheidung aufschreiben:

- Was steht auf der Seite TRINKEN
- und auf der anderen Seite NICHT TRINKEN

**„Ein Alkoholiker(in) kann es sich nicht leisten,
durchs Leben zu trotteln“**

(Prof. Dr. Lothar Schmidt)

Niemand lebt für sich allein

Seminar für Alleinlebende vom 13.06. – 15.06.2025

Auch in diesem Jahr begleitete uns wieder Dr. Michael Tremmel. Wir wollten der Frage nachspüren, dass niemand nur für sich alleine lebt. Wie führe ich mein Leben - mit mir allein und in Gemeinschaft mit anderen? Was heißt es, mein eigener Weggefährte, meine eigene Weggefährtin zu sein? Was heißt es für mich und für andere, miteinander unterwegs zu sein?

Mit zwölf Teilnehmenden machten wir uns an diesem Wochenende auf den Weg. Erfreulich war, dass wir wieder Gäste aus anderen DV's dabei hatten. Am Freitagabend stand im Vordergrund, dass wir einander ken-

nenlernten und anhand einer grünen Wanderwegkarte uns Weg-Themen annäherten.

„Welche Gedanken kommen uns zu diesen Aufnahmen“? Der Austausch dazu war sehr rege und somit kamen wir schnell ins Gespräch.

Der Samstag stand einerseits unter der Überschrift:

„Ich lebe mein Leben (auch) für mich“.

und andererseits:

„Wie lebe ich mein Leben zusammen mit anderen“?





Entscheidend dafür ist, wie ich mein Leben lebe, was ich konkret tue, um mich dabei wohlfühlen und was ich tun kann, damit es mir in meinem Alltag mit diesem oder jenem besser geht.

Viktor Emil Frankl, ein Psychiater, hat dazu einen Satz geprägt:

„Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten – das Leben zu ver-antworten hat.“

Ich muss zugeben, wir haben alle etwas an diesem Satz „herumgekauft“.

Und dann die Frage, wie bin ich mit anderen unterwegs? Eine schwierige Aufgabe wartete auf uns. Mit einer Liste von A – Z suchten wir zu jedem

Buchstaben eine Weggefährtschaft, z.B. Geschwister für das G, Kreuzbund für das K, Freundschaft für das F usw. Bei Y wurde es dann wirklich schwer. Damit wurde deutlich, es gibt viele Netzwerke, auch außerhalb des Kreuzbundes. Man muss sich dessen nur bewusst sein und die Weggefährtschaften auch pflegen.

Nach so viel Arbeit und Nachdenken konnten wir abends den schönen Garten des Lüchtenhofs genießen. Das Wetter meinte es gut mit uns – manchmal zu gut.

Der Glaubensfrage nach Gott als Weggefährten in unserem Leben wurde am Sonntag nachgespürt. Geht das, passt das? Hier waren die Meinungen sehr unterschiedlich. Wie auch an den anderen Tagen haben wir immer mal wieder zwischendurch Stille erfahren und meditierend auf unsere Haltung und Atmung im Stil des Zen geachtet. Wir haben mit der Qi-Gong-Übung „Harmonisierung der fünf Elemente“ uns immer wieder gemeinsam in Bewegung gebracht und mit dieser Übung das Seminar am Sonntagmittag abgeschlossen.

Danke an Michael Tremmel, der uns wieder kompetent und einfühlsam begleitet hat.

Ruth, Gr. Braunschweig

Die Kunst des Loslassens – das lasse ich hinter mir

Frauenseminar vom 22.08. – 24.08.2025

Das Leben bedeutet von Geburt an Veränderung, doch kaum etwas fällt uns im Leben so schwer, wie das Loslassen.

In diesem Seminar wollten wir zusammen mit unserer Referentin Ulrike Görling der Frage nachgehen, was wir in unserem Leben schon alles losgelassen haben und noch loslassen wollen. Und das geht ja nicht nur uns Frauen so. Als Eltern müssen wir irgendwann unsere Kinder loslassen, als Paar vielleicht den Partner, als Kind die Eltern, Freundschaften, die einem nicht mehr guttun. Und auch Dinge müssen wir loslassen. Viele von uns kennen das, wenn der Keller, der Dachboden oder die Zimmer immer voller werden.

Zuerst widmeten wir uns der Frage, was möchten wir loslassen?

- Gedanken, Gefühle
- Gewohnheiten, Ängste
- Enttäuschungen, Beziehungen
- oder auch eben Dinge

Unser Leben wird zuallererst geprägt durch unsere Eltern. Wir übernehmen von ihnen im Kindesalter ihre Überzeugungen. Denkmuster werden erlernt und was wir denken beeinflusst unser Verhalten. Ein Beispiel: Wenn wir denken, die Welt ist voller Gefahren, verhalten wir uns so, dass wir die größtmögliche Sicherheit erreichen. Dadurch wiederum entstehen Blockaden zur Weiterentwicklung und das hat Auswirkung auf unsere Gefühle, wir



haben Angst vor etwas Neuem, vor Veränderung. Ein unguter Kreislauf, denn Angst ist eine Bremse, die uns daran hindert, etwas Neues zu wagen. Gleichzeitig schützt Angst natürlich auch vor Gefahren.

Deshalb:

Sorgfältig abwägen, Ursachen erkunden, schrittweise Veränderungen angehen, Gefühle zulassen

Dennoch:

Angst ist ein Wegweiser!

Wir sollten die Angst überwinden durch Handeln, Verantwortung für unser Leben übernehmen und aktiv gestalten. Das ist ein Prozess des Loslassens auch von erlernten Denkmustern unserer Kindheit und von alten Gewohnheiten.

Bei all dieser Theorie konnten wir uns in Kleingruppen darüber austauschen, was wir in unserem Leben bereits losgelassen haben oder noch loslassen wollen. Dieser Austausch war sehr intensiv und persönlich und wurde nachher im Plenum nicht nochmal erörtert. Der vertrauensvolle Umgang miteinander ist gerade im Kreuzbund so selbstverständlich.

Loslassen kann man einüben. Ulrike hat uns hierzu einige Methoden zum Üben gezeigt. Ich kann hier nicht alle aufzählen, aber einige.

- Einen Brief oder ein Tagebuch schreiben
- Dem Anderen sagen, was du dir wünschst
- Was ist das Gute, dass es so gekommen ist?
- Gedanken bewusst wahrnehmen.
- Sich aber auch Zeit geben, um loszulassen.

Man sollte sich den Ballast mutig anschauen und die Vergangenheit reflektieren und sich vor allen Dingen realistische Ziele setzen.

Denn das war das Fazit des Wochenendes: Loslassen braucht Mut und Zeit.



Gabi Krüger Ulrike Görling

Danke an Ulrike Görling für ihre Vorbereitungen und auch dafür, dass sie uns alle mit unseren Bedürfnissen immer im Blick hatte.

Ruth, Gr. Braunschweig

Das etwas andere Seminar

29. - 31. August 2025

Am 29. August war es wieder soweit für das etwas andere Seminar. Für alle die noch nichts davon oder darüber gehört haben: Es gibt kein Arbeitsthema, sondern Spiel, Spaß, gemeinsame Unternehmungen und Gespräche untereinander mit bekannten und neuen Gesichtern stehen im Mittelpunkt. Der genaue Ablauf ist bis zum Beginn noch unbekannt und wird vor Ort verkündet. Das Highlight ist dann immer noch eine besondere Überraschung.

Ort des Geschehens: Bildungszentrum Hustedt bei Celle, eine sehr schöne Anlage. 16 Personen waren mit Vorfreude im Gepäck angereist. Verantwortlich war diesmal der DV Hildesheim unter Leitung von Hol-

ger Menger, der auch durch das Programm führte. Nach dem Einchecken ging es für ein paar lockere Gespräche in den Seminarraum. Um 18.00 Uhr war Abendbrotzeit. Die Küche hätte hier noch ein eigenes Kapitel verdient - kurz und knapp: Ausgezeichnet.

Dann wieder in den Seminarraum zur Vorstellungsrunde. Wir begrüßten, wie oben erwähnt, zwei neue Gesichter: Waltraud und Heinz vom DV Osnabrück. In der sogenannten Blitzlichtrunde sprach jeder kurz über seine momentanen Befindlichkeiten und die Erwartungen an das Wochenende. Das super Wetter zog uns schnell wieder nach draußen, wo man sich auf dem weitläufigen Ge-



lände oder in der auch vorhandenen Schwimmhalle nebst Sauna betätigen konnte. Der Abend klang im ebenfalls auf dem Gelände befindlichen Gasthaus bei Würfel- und Kartenspielen aus.

Am Samstagmorgen ging es nach dem Frühstück, einige waren tatsächlich vorher schon wieder schwimmen, raus auf die große Wiese. Es wurde Wikingerschach gespielt, vier Gruppen traten an, aus denen dann im K.-o.-Verfahren die Sieger ermittelt wurden. Das ganze fand mit viel Geschrei, Diskussionen über die Regeln und natürlich Spaß



statt.

Mittagessen, die Spannung steigt, was ist die diesjährige Überraschung? Nach dem Essen geht es mit vier Fahrgemeinschaften los Richtung Südheide. Vorbei an Maislabyrinth und Alpakastation (das scheint es schon mal nicht zu sein) kommen wir auf einem Bauernhof an, der auch Kutschfahrten anbietet. Also aufgesessen, es werden noch Kaffee und Kuchen sowie Kaltgetränke verladen und los geht's. Ein kurzes Stück über die Landstraße und dann durch Wälder und über Felder. Ein leichtes Schwanken und beim Galopp auch ein stärkeres Wackeln (musste sein, damit die Pferde die vorkommenden Steigungen schaff-





ten) waren für manche etwas gewöhnungsbedürftig. Die Stimmung "an Bord" war super. Der Kutscher erzählte ununterbrochen von Besitzverhältnissen rundherum, historischen Ereignissen und Begebenheiten anderer Kutschfahrten, Lustiges und Ernstes. Halbzeit auf der Heide, bei Kaffee und Kuchen wurde die schöne Landschaft genossen. Alle auf den Wagen, es geht zu-

rück zum Bauernhof. Nur sitzen, schauen und Seele baumeln lassen. Ein schönes Erlebnis.

Wieder in Hustedt angekommen gab es nach einer kurzen Verschnaufpause Abendbrot, aber diesmal nicht im Speisesaal, sondern auf der Freifläche neben dem Gasthaus. Die Küchenmannschaft hatte Grills und ein Buffet aufgebaut, Grillabend, Klasse!

Anschließend teilten wir uns je nach Lust und Laune auf. Im Gasthaus raschelten wieder die Karten bei den Doppelkopffreunden und draußen auf der Wiese flogen die Wurfringe. Danke an Christine, Katrin und Holger, die reichlich Spiele mitgebracht haben. Nach diesem ereignisreichen Tag fielen wir zufrieden und erschöpft in die Betten.

Sonntagmorgen, entspannt zum leckeren Frühstück, danach Koffer verladen und zur Abschlussrunde in

den Seminarraum. Einhellige Meinung: Es war ein gelungenes Wochenende und wir fahren mit einem guten Gefühl nach Hause. Applaus und Dankeschön an Holger und das Orga.-Team. Wer danach Lust auf Bewegung hatte, beteiligte sich an einem Spaziergang durch die umliegenden Felder. Noch ein tolles Mittagessen, danach Abreise mit Vorfreude auf kommende Seminare.

Stefan, Einzelmitglied



Meine Familiengeschichte - und ich

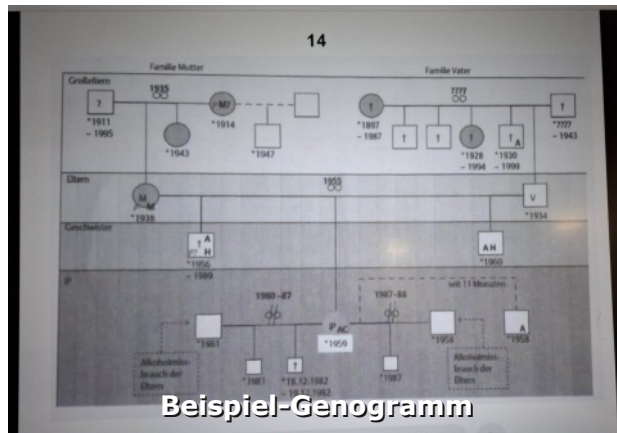
DV-Seminar II vom 10. - 12.10.2025

Wir trafen uns für ein Wochenende in Hustedt bei Celle. Zum Teil kannte man sich, das eine oder andere Gesicht war neu, aber nicht fremd. Das Thema dieses Wochenendes lautete **„Meine Familiengeschichte und ich“**. Wie sich im Laufe der nächsten zwei Tage rausstellte, sollte dieses Thema kein leichtes werden.

Wir trafen uns um 17 Uhr zu einer Vorstellungsrunde im Seminarhaus und lernten unsere Referentin Gabriele Seiche-Heine kennen. Wir planten den Ablauf der nächsten zwei Tage und begaben uns um 18 Uhr zum Abendessen. Anschließend sollte es weitergehen. Es sollte uns noch etwas Anderes an diesem Wochenende begleiten und beschäftigen: „Das Genogramm“.

Kurz beschrieben ist ein Genogramm ein Werkzeug, mit dessen Hilfe man verwandtschaftliche Verhältnisse und familiäre Beziehungen darstellen und analysieren kann. Für jeden der wissen möchte „warum und weshalb bin ich, wie ich bin“ ist es eine Möglichkeit, dies herauszufinden und bildlich sichtbar zu machen. Es ist quasi ein Stammbaum, an dem Emotionen und Verhaltensweisen verzweigt dargestellt werden und der uns unsere Wurzeln aufzeigt, durch die wir geprägt worden sind. Die Prägung durch Eltern, Geschwister oder andere Bezugspersonen, die zwangsweise in einer Beziehung stattfindet, ist ja erst einmal mit gut gemeinten Vorsätzen vermittelt und weitergegeben worden. Mit den Worten „das hat

mir schon gutgetan“ gibt man Werte und Normen weiter. Wir vermitteln das in die nächste Generation weiter, für die das Weitergegebene aber vielleicht durch geänderte Lebensbedingungen oder Situationen gar nicht mehr zutrifft und kontraproduktiv wirkt.



Für uns, die betroffenen Suchtkranken oder auch unsere Angehörigen, ist es wichtig zu wissen, warum bin ich so wie ich bin. Klarheit und Transparenz ist nötig, um weiter miteinander umgehen zu können.

Unser Genogramm sollten wir am Freitagabend, jeder für sich, noch erstellen, um es dann am nächsten Tag vorzustellen und besprechen zu können. Das war eine Aufgabe, die sich für uns am Ende des Tages als schwierig erwies. Die verschiedenen „Trigger“, die aufpoppen würden, wären eventuell nicht aufzufangen gewesen.

Am Samstagvormittag trafen wir uns nach dem Frühstück im Seminarraum. Jeder hatte sein Genogramm dabei, das teilweise in Kleingruppen-Arbeit am Abend zuvor gemeinsam erstellt worden war. Ein erstes Papier wurde an eine Schautafel gepinnt und die familiären Verhältnisse kurz dargestellt und analysiert. Je weiter es sich, von der Abstammung her, zurückverfolgen lässt, desto klarer ließen sich die Konstrukte einer Familie herleiten und erklären.

Sowohl die Familie mütterlicherseits als auch die Familie des Vaters werden dabei betrachtet. Es wird da-





Teilnehmer ihre Genogramme vor, die wir ähnlich besprachen, jedoch nicht so intensiv. Es war schon „schwere Kost“ und alle kamen zum Abend hin an ihre Grenzen. Jedes Genogramm war natürlich ein anderes und wurde anders interpretiert. Aber in der Summe war jedes für sich

bei oft deutlich, dass sich Familienleben und Familienzusammenhalt oft verändern, wenn ungewohnte bzw. nicht gewollte Ereignisse eine Familie ereilen, ja fast überrollen. Es treten Veränderungen ein, die die gewohnten Muster verändern. Somit verändert sich das gewohnte Familienkonstrukt und Lösungen, die als gut gemeint getroffen werden, gestalten sich als falsch und können nur schwer bis gar nicht korrigiert werden. Die Familie lebt sich auseinander. Geschwister entzweien sich und der starke Zusammenhalt, den sich jeder für sich und seine Familie, Beziehung, Freundschaft und Partnerschaft wünscht, löst sich auf und fällt auseinander.

Es stellten noch zwei

ungleich schwerer und beschäftigte jeden Einzelnen.

Am Abend trafen wir uns nach dem Abendessen und ließen den Tag mit intensiven Gesprächen noch einmal Revue passieren oder lenkten uns durch andere Aktivitäten ab.

Am nächsten Morgen trafen wir uns nach dem Frühstück im Seminarraum. Wir hatten uns im Vorfeld ver-



einbart, dass wir heute kein Genogramm mehr bearbeiten wollen. Vielmehr stellten wir fest, dass wir über die Entstehung von problematischen und belasteten Familien und Beziehungskonstellationen eineinhalb Tage gesprochen hatten, uns fehlten aber die Werkzeuge, um uns aus diesem Geflecht und den dafür verantwortlichen Mustern zu trennen. Diesem Teil wollten wir uns nun die restliche Zeit des Vormittags widmen. Das Ergebnis war eigentlich, dass nur wir uns dahingehend ändern können, um zu verstehen und zu begreifen, unsere Verhaltensweise anzugleichen und zu korrigieren. „Den Anderen“ zu ändern ist nicht möglich, solange „Er“ nicht verstehen und sich anpassen

würde. In letzter Konsequenz müssten wir uns von Personen trennen, die uns nicht guttun. Das haben wir in unserer Therapie oder der Gruppe, die wir besuchen, gelernt umzusetzen!

Tu, was Dir guttut! Und das ist nicht immer das, was wir gerne tun möchten.

Das war unser Seminar über unsere Familiengeschichte in Hustedt. Familie ist nie einfach, das hat uns das Seminar mal wieder gezeigt.

Schön war, dass unsere Referentin so flexibel war, und unserem Wunsch nachkam, den letzten Tag inhaltlich anders zu gestalten!

Martin, Hi Gr. 5

Was schön ist:

**Eine Wiese im Morgentau.
Der erste Sonnenstrahl nach Regentagen.
Eine Stunde absoluter Stille.
Und dein Gesicht
von den Mühen des Lebens gezeichnet,
das trotzdem lächelt.**

(Verfasser unbekannt)

Veranstaltungen 2025/26

05. – 07. Dez.: Adventsseminar

2025**"Rund um die Welt zum Thema Weihnachten"**

Referent: Kai Kieselhorst

Ort: Bildungszentrum Hustedt, Celle

10. Jan.: Neujahrsempfang

Ort: Caritashaus, Hildesheim, Beginn: 15 Uhr

27.02. – 01.03.: Oasenwochenende

Referent: Samuel Elsner

Ort: Inseloase Norderney

21. März: Gruppenleiter-Seminar

"Dienstleister oder vollwertiges Gruppenmitglied"

Referentin: Beate Sperling

Ort: Caritashaus, Hildesheim

18. April: Mitgliederversammlung

Ort: Caritashaus, Hildesheim

Einlass ab 14 Uhr, Beginn: 15 Uhr

15. – 17. Mai: DV-Seminar I "Selbstwert, Resilienz, Selbstfürsorge, Verhaltenssucht"

Referentin: Ina Reichinger

Ort: Lüchtenhof, Hildesheim

12. – 14. Juni: Seminar für Alleinlebende

"Warum ist Gemeinschaft so wichtig?"

Referent/in: steht noch nicht fest

Ort: Lüchtenhof, Hildesheim

27. Juni: Grillfest zum Ferienbeginn

Ort: Caritashaus, Hildesheim, Beginn: 15 Uhr

14. – 16. Aug.: Frauenseminar**"Kreativität und Lebenslust wecken"**

Referentin: Ulrike Görling

Ort: Lüchtenhof, Hildesheim

25. – 27. Sept.: DV-Seminar II

Thema steht noch nicht fest

Referent/in: steht noch nicht fest

Ort: Bildungszentrum Hustedt, Celle

09. – 11. Okt.: 55 Plus-Seminar**"Aktiv im Alter, was haben wir noch zu geben"**

Referentin: Ulrike Görling

Ort: Lüchtenhof, Hildesheim

04. – 06. Dez.: Adventsseminar

Thema steht noch nicht fest

Referent: Kai Kieselhorst

Ort: Bildungszentrum Hustedt, Celle

Weitere Informationen über die Seminare entnehmen bitte dem neuen Seminarplaner, der voraussichtlich Ende 2025 erscheinen wird.

**Sprich nie etwas Böses von einem Menschen,
wenn du es nicht genau weißt.
Und wenn du es gewiss weißt,
dann frage dich:
Warum erzähle ich es?**

(Johann Caspar Lavater)

Sommerfest auf der Caritas-Terrasse am 28.06.2025

Das diesjährige Sommerfest war ein voller Erfolg und übertraf meine Erwartungen bei Weitem, wenn man von den vorausgegangenen Anmeldungen ausgeht. Trotz anfänglicher Zweifel versammelten sich mehr als 40 Personen: Kreuzbund Mitglieder, Gruppenmitglieder, Familienangehörige und Gäste fanden sich zu einem fröhlichen Nachmittag in herzlicher Atmosphäre zusammen.

Der Aufbau fand mit einer super Unterstützung von den „Ersthelfenden“ relativ zügig statt und alles ging Hand in Hand. Die Kohlen wurden früh genug vorgeglüht, sodass bereits zum offiziellen Start des Festes der Duft von Grillgut in der Luft lag und die Vorfreude auf das gemeinsame Essen weiter anstieg.



Obwohl sich zu Beginn eine kleine Schlange am Grill bildete und nicht jede Person sofort das gewünschte Grillgut bekam, wurden spätestens beim zweiten Versuch alle Wünsche erfüllt. Die Auswahl reichte von Nacken- und Putensteaks über würzige Bratwürste bis hin zu den beliebten Schinkengrillern. Dazu standen ver-

schiedene, mitgebrachte Salate bereit, die das Angebot abrundeten und für jeden Geschmack eine passende Ergänzung boten. Damit jede Person auf den Geschmack kam und das Hungergefühl gestillt werden konnte, übernahmen die Grillmeister – Arthur Grobmeyer und Martin Grote – das Kommando





am Grill. Wir wechselten uns am Rost ab, koordinierten Handgriffe und sorgten mit einer Prise guter Laune dafür, dass jedes Stück Fleisch und jede Wurst perfekt zubereitet wurde. Das Zusammenspiel brachte nicht nur eine lockere Atmosphäre, sondern verlieh dem Grillgut auch eine besondere Note, die von vielen Gästen begeistert gelobt wurde.

Zum Abschluss wurde das verbleibende Grillgut, das in diesem Jahr deutlich überschaubarer ausfiel als im Vorjahr, noch auf den Grill gelegt. Wer mochte, konnte sich anschließend eine Portion für den Mittagstisch am Sonntag mit nach Hause nehmen.

Nach diesem, meiner Meinung nach rundum gelungenen Nachmittag, fand sich auch relativ leicht der passende Zeitpunkt zum gemeinsamen Abbau

und zum Wiederherstellen der Raumordnung. Mit vereinten Kräften packten alle mit an – die letzten Stühle wurden zurückgestellt, Tische abgewischt und das mitgebrachte Geschirr eingesammelt. Dank der guten Organisation und der tatkräftigen Unterstützung war im Nu alles wieder an seinem Platz. Die entspannte Stimmung, die über den Tag geherrscht hatte, spiegelte sich auch beim Aufräumen wider: Es wurde noch gelacht und so manche Anekdote ausgetauscht, während die letzten Handgriffe erledigt wurden.

Alles in Allem ging ein wunderschöner Tag zu Ende und es wurde mal wieder deutlich, wie wichtig Zusammenhalt und Gemeinschaft ist.

Wiederholung ist gesichert :-)

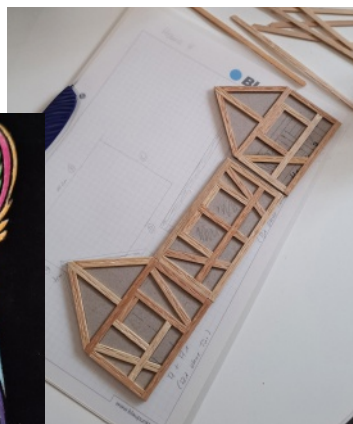
Martin, Hi Gr. V

Workshop Kreativ

Am ersten Samstag im Monat war es wieder soweit: Unser Kreativ-Vormittag im Selbsthilfephaus der Caritas.



Wie immer treffen wir uns gegen 10:30 Uhr um kreativ tätig zu werden. Einige stricken oder häkeln. Ein paar malen, entweder werden Vorlagen ausgemalt oder eigene Ideen zu Papier gebracht. Der einzige Mann unter uns bastelt an selbst hergestellten Häusern oder stellt kleine Körbchen her.



Wie immer gibt es mitgebrachte Leckereien und zu erzählen gibt es auch immer etwas, so dass es nie langweilig wird und der Vormittag viel zu schnell vergeht. Und so freuen wir uns schon auf den nächsten ersten Samstag im Monat.

Christine, Hi Gr. 2

Ausflug nach Lüneburg

Hildesheim Gruppe 2 auf Tour

Gut gelaunt trafen wir uns, acht Gruppenmitglieder und unsere zwei Gäste, am Samstagmorgen am Bahnhof Hildesheim, um unseren Gruppenausflug nach Lüneburg zu starten. Nach der Bahnfahrt, die gut geklappt hat, hatten wir noch etwa eine Stunde Zeit, die jeder nach Lust und Laune verbrachte, bevor unsere gebuchte Stadtführung begann.



Lüneburg ist durch Salzabbau und der Telenovela "Rote Rosen" ein Begriff. Wie uns der charmante und redengewandte Stadtführer erzählte, gibt es in Lüneburg eine weitere Besonderheit: Das Glockenspiel im Rathaus, das aus 41 Meißner Porzellanglocken be-

steht. Es ist weltweit das zweitgrößte Glockenspiel, nur die Partnerstadt Naruto hat 42 Glocken, was den Lüneburgern gar nicht gefällt.

Nach der interessanten und kurzweiligen Stadtführung haben wir gemeinsam ein leckeres Mittagessen genossen.

Leider hat es geregnet, als wir das Essen beendet hatten und deshalb beschlossen wir, zum Bahnhof zu gehen und die Heimfahrt anzutreten. Das Fazit von allen lautete: Es war ein schöner, interessanter und toller Tag.

Christine, Hi Gr.2



*Wir nehmen Abschied
von*

Andreas Koch

† 25.08.2025

Hannover Montagsgruppe



Winterzauber

**Wenn das Licht erlischt,
bleibt die Trauer.
Wenn die Trauer vergeht,
bleibt die Erinnerung
an das Licht.**

(Verfasser unbekannt)

Wir gratulieren

zum **40.** Geburtstag:
Adrian Weinert *Hildesheim 5*

zum **50.** Geburtstag:
Maria Polonski *Hannover 3*

zum **55.** Geburtstag:
Rene Schneider *Wolfenbüttel*

zum **60.** Geburtstag:
Ralf Riemenschneider *Wolfenbüttel*

zum **65.** Geburtstag:
Heinz Brümmer *Hildesheim 9*
Detlev Vietz *Einzelmitglied*

zum **70.** Geburtstag:
Erich Roy *Hann. Montagsgr.*
Karl Heinz Sperner *Einzelmitglied*

zum **75.** Geburtstag:
Wolfgang Schlaghecken *Hildesheim 2*

zum **80.** Geburtstag:
Heiner Koch *Einzelmitglied*



**Mit dem Kreuzbund auf dem richtigen Weg,
mag er noch so holprig sein**