

KREUZBUND

im Diözesanverband Berlin e.V.

Info

Aus den Gruppen für die Gruppen

14. Gesamtausgabe

Juni 1997

DM 2,00



KREUZBUND



Nicht ohne Stolz!

**Im Mai 1993 erschien die erste INFO-Zeitung.
Seitdem ist der Leserstamm ständig gewachsen.
Die INFO wird nicht nur in Berlin und Brandenburg gelesen, sondern
seit einiger Zeit besteht auch ein fester Leserkreis in fast allen
Diözesanverbänden.
Auch andere Selbsthilfeverbände lesen unsere INFO aufmerksam!
Wie wir mit Freude feststellten, wurde sogar die Rezeptseite im
Original von dem Diözesanverband Limburg in dem Info-Blatt,
Ausgabe 1/1997, übernommen.**

Das Redaktionsteam



Rückblicke

Ich habe schon sehr früh erkannt, daß in meinem Leben etwas nicht stimmte, nicht nur ich selbst war anders als andere Kinder. Bei mir zu Hause war auch etwas anders als bei anderen Kindern, ich hatte neben meinen Eltern und meinem Bruder ein weiteres Familienmitglied, das mir das Leben zur Hölle machte: ALKOHOL.

Meine Eltern waren alkoholabhängig, beide.

Ich konnte mein Problem bis zu meinem neunten Lebensjahr nicht artikulieren, es war nur einfach da. Das Schicksal wollte es so, daß ich zu dieser Zeit eine Frau kennenlernte, die mich mochte und unser Problem aufgrund eigener Erfahrungen sofort erkannte. Dies machte sie für alle Personen meiner Familie sehr gefährlich. Ich hielt an ihr fest. Sie versuchte mir nahezubringen, was Alkoholabhängigkeit bedeutet und meine persönliche Rolle in dieser Situation. Nach etwa drei Jahren erklärte ich mich bereit, mich nach einer Selbsthilfegruppe umzusehen und etwas für mich zu tun. Ich war 12 oder 13 Jahre alt. Ich schrieb an das "Dr.-Sommer-Team" von Bravo. Umgehend erhielt ich Antwort, man verwies mich an eine Beratungsstelle, die wiederum gaben mir die Rufnummer einer Kontaktperson des Kreuzbundes.

Das Leben war für mich zu diesem Zeitpunkt nicht lebenswert. Ich hatte nie so viele Freunde wie andere. Mich interessierte nicht, wie es wohl ist, wenn mich ein Junge küßt - mich interessierte viel mehr, ob die Miete bezahlt ist, ob es abends wieder Ärger aufgrund des Alkoholkonsums gab oder ob die Nachbarn mitbekommen hatten, wie ich die Nacht zuvor aus der Wohnung geworfen wurde. Es ging mir dabei nicht um mich, es ging hier um unseren guten Ruf. Keiner sollte etwas mitbekommen. Ich spielte das Spiel mit und versuchte für den Anschein einer normalen Familie zu sorgen. Ich hielt es für meine Pflicht, wozu war ich sonst gut? Wer war ich denn schon? Ich tat alles für meine Mutter und meinem Bruder. Ich war doch ohnehin ein unattraktives, kleines viel zu dickes Ding, das sowieso keiner wollte. Nichts war mir soviel Wert wie das Wohlergehen meines Bruders. Mein Traum war die Trockenheit meiner Mutter, die es, wie ich nun erfahren hatte und aufgrund des Kreuzbundes konnte,

ja gab. Vorstellen konnte ich es mir aber eigentlich nicht, doch ich hielt mich daran fest. Ich liebte meine Mutter so sehr, daß ich sie für ihren schrecklichen nunmehr ständigen Begleiter haßte.

Ich besuchte regelmäßig anfangs eine, später mehrere Kreuzbundgruppen. Das war nun meine Familie. Ich konnte mir zwar nicht vorstellen, daß sie mich so sehr mochten wie sie sagten (warum sollten sie auch?), aber das war mir egal. Ich bekam Streicheleinheiten und dafür war ich auch bereit mich zu verkaufen. Es dauerte lange bis ich das mir in den Gruppen Entgegengebrachte für mich annehmen konnte. Dann kam der große Zusammenbruch meiner Mutter und sie bat mich um Hilfe. Sie hatte ihr Problem natürlich längst erkannt. Meine (Kreuzbund-) Freunde waren mir zur Seite und meine Mutter ritt geradewegs in die Klinik. Mein Traum hatte sich erfüllt. Doch es war ein Alptraum. Nach der Therapie gab es bei uns zwar vorerst keinen Alkohol mehr, aber ich sollte in die Rolle der Tochter schlüpfen. Ich war noch unglücklicher als zuvor. Wie war eine Tochter in meinem Alter? Ich fühlte mich nicht mehr gebraucht, verdrängt, wieder hilflos und vollkommen ungerecht behandelt. Ich hatte das Zepter in der Hand und sollte es einfach so abgeben und so tun als ginge mich das alles nichts an und gehorsam sein? Ich wußte nicht wie ich das anstellen sollte... der Alptraum endete mit einem Rückfall. War ich Schuld, weil ich mich nicht fügen konnte?

Ich zog recht früh von zu Hause aus und ließ meine Mutter und meinen Bruder im Stich. Ich hatte begriffen, daß dies die einzige Möglichkeit für mich war, um zu überleben. Nur wenn ich überlebte, hatte ich die Chance für meine Mutter im rechten Moment und für meinen Bruder jederzeit da zu sein.

Heute bin ich fast 30 Jahre alt. Das Verhältnis zu meiner nunmehr trockenen Mutter war nie inniger und intensiver als jetzt.

Namen ist dem Redaktionsteam bekannt



Rückblicke

Bei uns war es so, daß die Mutter schwer alkoholkrank war. Wir fühlten uns schrecklich, da wir auch wußten, wir kommen von der Schule nach Hause und Mutter liegt im Vollrausch auf der Couch und schläft. Daß es mit dem Essen auch nicht immer klappte war natürlich klar. Mit Alkohol ging es prima, doch ohne? Diese Entzugserscheinungen, jeden Morgen das Gejammer. Um sie zu beruhigen, mußten wir morgens beim Schrippen holen immer etwas von diesem Zeug mitbringen. So wacht man nicht gerne auf. Sie hatte nichts anderes mehr im Kopf als sich und den Alkohol. Wir haben uns richtig geschämt. Wenn wir von der Schule kamen, sah man nur wie sie schlief, den Alkohol an den verschiedensten Plätzen versteckte und anschließend heulte. Wenn der Vater dann nach Hause kam, ging der Streit los, wie der vorige Tag und der davor. Uns blieb da nichts mehr übrig als im Zimmer zu verschwinden oder einfach rauszugehen. An den Wochenenden war es besonders schlimm, da Vater ja auch zu Hause war und sie sich nichts zu trinken holen konnte. Den ganzen Tag jaulte sie und zitterte am ganzen Körper. Abends waren wir dem Schicksal dann selbst überlassen wenn der Vater Spätdienst hatte, schnell sollten wir zum Zeitungsladen huschen, um einen Träger Bier zu holen und wenn das Geld reichte, sogar noch mehr. Abends wenn wir ins Bett gingen kam da auch mal ein Schrei. Wir dachten wieder ein Weinanfall, doch dem war nicht so. Wir standen auf und Mutter schüttelte sich wie eine Wilde. Es war einer ihrer Anfälle. Wir fingen ebenfalls an zu schreien, weil wir nie zuvor so etwas gesehen hatten. Wir wußten nicht was wir tun sollten. Diese drei Minuten kamen uns vor wie drei Stunden. Als sie dann langsam wieder aus ihrer Bewußtlosigkeit aufwachte, konnte sie sich an nichts mehr erinnern und redete als wenn wir sie nur veralbern. Es hätte bestimmt nicht lange gedauert und die Scheidung wäre perfekt. Aber nicht nur wir litten, sondern besonders auch unser Vater. Irgendwann kam dann ein Anruf, der vielleicht der wichtigste Anruf überhaupt war. Nach diesem Anruf brach meine Mutter auf, und ab ins Krankenhaus. Nach einem zweiten Entzug war der Spuk dann vorbei. Seitdem zeigt Mutter dem Alkohol den Rücken. Vielleicht für immer. Bei uns allerdings blieb die Erinnerung weiter und ich denke wohl sie bleibt. Wenn man heute im Krankenhaus oder im Fernsehen einen süchtigen mit Entzugserscheinungen sieht, denkt man auch ein wenig an früher. Aber es gab auch immer Freunde die uns unterstützt haben. Heute geht es uns wieder gut.

Stephan

Ich wurde gefragt, ob ich einen Bericht schreiben würde, wie ich die Trinkerjahre meiner Mutter erlebt habe. Ich sagte sofort ja, nur später merkte ich, wie schwer es ist so einen Bericht zu schreiben.

Also ich erinnere mich, wenn meine Mutter nach Hause von der Arbeit kam war sie noch nicht betrunken, aber spätestens 2 Stunden später. Im "Endstadium" war sie bereits zu, wenn sie nach Hause kam. Sie setzte sich nur noch hin und schlief ein. Ich mußte auch sehr oft den Alkohol kaufen gehen, was mir auch sehr peinlich war. Ich habe ein Aufsatz in der Schule geschrieben der lautete: Ich hab drei Wünsche frei. Ich kann mich daran erinnern, ich wünschte mir, daß mein "Vater" aufhören soll zu trinken und das meine Katze vom Baum kommen soll, daß waren meine Wünsche. Meine Mutter war sehr über diesen Aufsatz erschüttert. Ich weiß noch das ich total happy war wenn meine Mutter nüchtern war. Denn vor meinen Freunden war es mir peinlich, wenn sie sie betrunken sahen. Einmal war eine Freundin bei mir, meine Mutter kam betrunken nach Hause. Meine Freundin sah sie so wie sie da saß und versuchte sich wach zu halten. Dann sind wir zu ihr gegangen und sie erzählte es ihrer Mutter. Ich sagte rasch, daß sie soviel arbeiten mußte. Ob sie mir das geglaubt hat, weiß ich nicht. Und wenn wir bei Freunden waren, hat sie sich auch immer betrunken. Wenn wir dann nach Hause gefahren sind schlief sie ein und ich hatte alle Mühe, sie, mit meinem Vater wach zu kriegen. Ich weiß auch garnicht, wie mein Vater in der Zeit gefühlt hat. Ich glaube er hatte es schwerer als ich. Vielleicht wollt ihr noch wissen wie ich das "Trocken" werden meiner Mutter erlebt habe. Ich war bei ihr auf der Arbeit (sie war angetrunken), sie wurde von ihren Vorgesetzten zur Seite genommen, ich verstand garnicht warum, als sie wieder kam, hatte sie Tränen in den Augen. Wir fuhren dann nach Hause. Mein Vater holte eine Freundin, die, von der wir wußten, beim Kreuzbund war. Sie unterhielten sich, ich wußte garnicht was los war. Dann wurde ich gerufen und sie erklärten mir das meine Mutter krank sei. Ich weiß garnicht ob ich das schon verstanden habe. Ich war erst 10 Jahre alt. Am nächsten Tag schüttete meine Mutter mit mir und Papa den ganzen Alkohol weg. Ich zeigte ihr die ganzen Verstecke, wo sie das Zeug versteckt hatte. Ja, so war das. Sie ist jetzt 5 Jahre trocken, toll nicht !!!

Heute bin ich verdammt stolz auf meine Mamma !!!

Heute unternehmen wir auch viel mehr miteinander. Meine Mutter ist meine beste Freundin. Ich weiß aber nicht, ob unser jetzt so gutes Verhältnis so geworden wäre, wenn sie weiter getrunken hätte.

Ich glaube nicht!

Katja

Plakatausstellung in Berlin-Mitte eröffnet!



Am 28.5.97 eröffnete der Bezirksbürgermeister von Berlin-Mitte, Herr Hans Joachim Zeller, die Plakatausstellung und Aktionswoche Sucht im Bezirksamt Mitte von Berlin Alexanderplatz 1 (Berlinahaus) in der 4.Etage.

Die Eröffnung fand in einem recht feierlichen Rahmen, mit musikalischer Untermalung eines Bläserquintetts der Musikschule Mitte, statt. Zahlreiche Gäste, unter Ihnen der Vorstand des Kreuzbundes, des Fördervereins des Kreuzbundes, Vertreter der Bezirksämter Berlin-Mitte, Tiergarten und Wilmersdorf sowie zahlreiche Kreuzbundfreunde gaben der Veranstaltung einen würdigen Rahmen. Träger und beteiligte Organisationen sind das Bezirksamt Mitte, der Kreuzbund e.V., der Caritasverband, Verein zur Hilfe suchtmittelabhängiger Frauen e.V., Synergetik und BOA-Jugend- und Drogenhilfe und als "Attraktion" ein Fahr Simulator vom Deutschen Verkehrssicherheitsrat e.V.

In seiner Eröffnungsansprache betonte Bürgermeister Zeller, daß ohne die aktive Mitwirkung aller Beteiligten und hier insbesondere des Kreuzbundes diese Ausstellung kaum möglich gewesen wäre.

Wir vom Kreuzbund aber haben diese Danksagung an den langjährigen Weggefährten Klaus Ziese und seinen Helfern weiterzugeben.

Übrigens, unabhängig von der Suchtwoche wird die Plakatausstellung bis Ende Juni zu besichtigen sein. Auch hier gilt unser Dank den vielen Kreuzbundfreunden, die jeweils Montags von 9:00-12:00 Uhr und Donnerstags von 9:00-18:00 Uhr dort sein werden um interessierten Menschen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Diese würden sich natürlich auch über einen recht regen Besuch von Kreuzbundfreunden freuen. Übrigens - ein Besuch lohnt sich wirklich !

Peter
Freitagsgruppe



25. Trockengeburtstag eines Kreuzbundweggefährten



Ich hatte mir gedacht, daß es ja nicht schwierig sein könnte einen Abriß über 25 Jahre Trockenheit eines Kreuzbundmitgliedes zu recherchieren, denn wie es in der deutschen Bürokratie üblich ist, müssen ja darüber Un-

terlagen vorhanden sein.

Als ich mich bei Frau Letzner danach erkundigte, meinte sie zunächst auch, daß sie nur im Computer nachschauen müßte und das abstinenten Leben des Peter Augustin, geb. am 4.3.43 in Berlin würde wie auf dem Präsentierteller erscheinen. Doch weit gefehlt. Sie konnte mir lediglich sagen, daß er am 10.10.1972 Mitglied mit der Nummer 11 des Kreuzbundes wurde, die Gruppe Bandelstraße besuchte und seit dem 24.4.95 der Gruppe Zabel-Krüger-Damm angehört. Auch Nachfragen bei alten Weggefährten bestätigen nur, daß alle den Augustin kennen und daß er irgendwann mal mit ihnen zusammen eine Gruppe besucht hat. Also blieb nur eine Quelle übrig und die war die Ehefrau unseres Jubilars, Delia. Mit Hilfe und aus dem was Peter in zahlreichen Gruppenstunden erzählt hatte, versuche ich nun einen kurzen Abriß über seine fast 25-jährige Kreuzbundkarriere zu geben.

Das vermeintliche Ende war zugleich ein neuer Anfang.

Am 28.3.1972 hat er, nach vielen vergeblichen Selbstversuchen mit dem Trinken aufzuhören und massiven Drucks seitens seiner Familie, eine Entwöhnungstherapie im Jüdischen Krankenhaus angetreten. Nach den üblichen 6 Wochen wurde er von dort entlassen und sollte nun die volle Verantwortung für sich und seine übrige fünfköpfige Familie übernehmen.

Drei wichtige Dinge hatte die Therapie bei ihm bewirkt:

1. er wußte nun eindeutig, daß er Alkoholiker ist,
2. daß er, wenn er trocken bleiben will, sein Leben ändern muß und
3. daß es ohne Gruppen nicht geht.

Schon damals stellten sich im Jüdischen die Selbsthilfeverbände vor und ihm hatte es gleich der Kreuzbund angetan.

Doch er suchte sich natürlich nicht eine bereits bestehende Gruppe aus, sondern mußte mit ebenfalls gerade entlassenen Mitpatienten eine eigene

gründen. Ihr erster Standort war die Johann-Georg-Straße. Mit ca. 10 Weggefährten haben sie angefangen. Da es ihnen dort wegen verschiedener Querelen mit anderen Mitbenutzern bald nicht mehr gefiel, sind sie nach ca. einem halben Jahr zum Gartenplatz umgezogen.

Dort waren sie nur noch ca. 6 Gruppenmitglieder. Obwohl Peter Augustin sich als Gruppenverantwortlicher alle Mühe gab, brutzelten sie im eigenen Saft und Neuzugänge blieben aus. Aus diesem Grunde hatten sie sich dann der größeren Kreuzbundgruppe Bandelstraße im Tiergarten angeschlossen.

Dort "durften" sich dann auch vierzehntägig ihre Angehörigen treffen. Das muß etwa 1973 gewesen sein.

Zusätzlich suchte er nach seiner Klinikentlassung die Gruppen verschiedener anderer Selbsthilfeverbände auf und war in der KBoN und in den Ehemaligengruppen im Jüdischen Krankenhaus aktiv

Etwas kürzer trat er erst, als ihn ein erfahrener Kreuzbundfreund darauf aufmerksam machte, daß er sich mit seinen vielfältigen Aktivitäten übernehmen würde und seine Familie dabei auf der Strecke bliebe.

Nun begann er sich auch mehr um sein Familienleben zu kümmern und gemeinsam mit seiner Frau langsam Ordnung in das von ihm in seiner Saufzeit angerichtete Chaos (seine Worte) zu bringen.

Weitere Recherchen führten nicht zur Ermittlung genauerer Daten seiner Kreuzbundaktivitäten.

Nur soviel:

Nach der Bandelstr. folgten die Gruppen Alt-Lützow, Alt-Tegel, Berliner Str. und seit 1995 Zabel-Krüger-Damm in Lübars.

Trotz oder gerade wegen seiner langjährigen Gruppenerfahrung hat er es nicht versäumt immer wieder, wenn es ging gemeinsam mit Delia, die verschiedenen angebotenen Kreuzbundseminare zu besuchen und davon zu profitieren.

Und jetzt nach 25 Jahren hat er sich wieder aufgerafft den Kreuzbund in den Fachkliniken vorzustellen, um andere an seiner Erfahrung teilhaben zu lassen und Kraft und Hoffnung zu vermitteln.

Nicht zu vergessen sind seine vielfältigen sportlichen Aktivitäten, denen er während dieser Zeit nachgegangen ist. Sei es nun Fußball, Faustball oder Tischtennis gewesen, er hat sich immer voll reingehängt und sogar eine Kreuzbundfußballgruppe mitbegründet.

Als auch bei ihm, wenn auch schwer eingestanden, das Alter seinen Tribut zollte, ließ er den Leistungssport sein. Doch ohne körperliche Bestätigung geht es bei ihm nicht. Er hat seit einiger Zeit eine weitere, manchmal schweißtreibende sportliche Betätigung gefunden. Gemeinsam mit seiner Delia, die endlich nicht mehr alleine zu Hause warten muß bis er von seinem Sport heimkehrt, entwickelt er sich nun zu einem "gefürchteten" Turniertänzer.

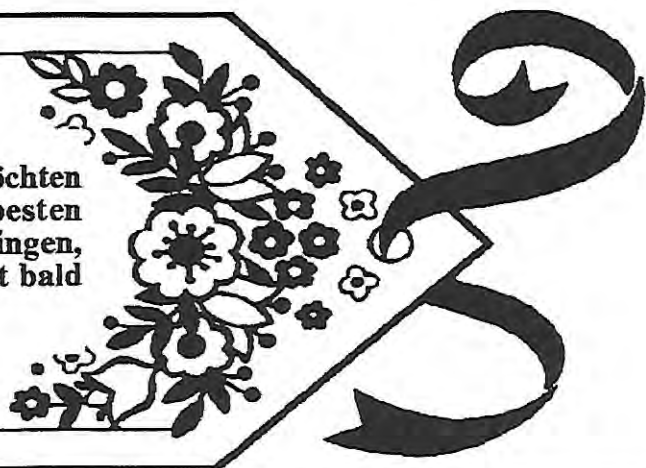
Über all die Jahre ist Peter dem Kreuzbund treu geblieben und hat durch seine Art und sein Vorleben so mancher Freundin und manchem Freund, so auch mir, gezeigt, daß es lohnenswert ist, abstinent zu leben und dabei zufrieden zu sein.

Möge er uns noch viele Jahre in unserem Kreuzbund erhalten bleiben.

Bernd Bleschke
Zabel-Krüger-Damm



Hallo Bernd,
wir, das Redaktionsteam möchten
Dir auf diesem Wege die besten
Genesungswünsche überbringen,
und hoffen das es Dir recht bald
wieder besser geht.



Leserbriefe

Darüber haben wir uns gefreut!

Hallo, liebes Redaktionsteam,
beiliegend sende ich Euch meinen Bericht vom.....
Gleichzeitig möchte ich die Gelegenheit beim Schopfe erfassen und mich einmal lobend über das
"Grüne Blatt" äußern. Es ist wirklich das einzige Heft/Blatt/Illustrierte/Broschüre, das ich von
vorne bis hinten durchlese - sogar die Anzeigen -
Ich freue mich schon auf das neue INFO-Blatt und grüße alle Redaktöööre!!!
Ingrid
DANKE!!!
Die Redaktöööre vom Redaktionsteam!

Nicht nachahmungswürdig

Ich freue mich immer, wenn ein Mitglied des Kreuzbundes für
Langjährige Mitgliedschaft geehrt wird und seine zum Jubiläum
dazu gehörige Kerze bekommt. Wenn ich jedoch in der letzten
INFO die Seite mit den 10-jährigen Geehrten aufschlage läuft es
mir eiskalt den Rücken runter. Als erstes stechen diese beiden Figu-
ren ins Auge. Die sehen beide aus, als wenn sie nach 10-jähriger
Kellerkneipentour wieder an die Oberfläche gekommen sind. Ein
Witzbold stellte sogar eine gewisse Ähnlichkeit mit einem hierzu-
lande ganz bekannten Schauspieler fest, Mensch wie heißt der
noch, ich hab den Namen vergessen, aber ihr wißt schon. Ich habe
noch Zeit bis zu diesem Jubiläum, bis dahin werden die beiden sich
erholt haben.

Reinhard
Fennstr.



...wenn Du diesen Brief nicht innerhalb....., Einladung zum Konzert - Preis 15,-DM..., Geb-
rauchtwagen zum Superpreis....

Solche und ähnliche dubiosen Nachrichten lagen im letzten halben Jahr in den Kästen die für die
Gruppen bestimmt sind. Auf Fragen wer, diese Kopien, denn das waren sie, in die Kästen gelegt
hat, bekam ich nur ein Achselzucken.

Es kann doch nicht sein, daß die Kästen, auch wenn sie von dem einen oder anderen nicht geleert
werden, für Reklamezwecke auf Kosten des Kreuzbundes benutzt werden. An dieser Stelle, ich
wage nicht daran zudenken, glaube ich auch, daß diese Kopien zum Nulltarif von denjenigen in
der Rosa-Luxemburg-Straße gezogen werden. Keiner kann das kontrollieren, auch wenn Frau
Letzner in unmittelbarer Nähe sitzt, sie hat weiß Gott genug andere Dinge im Kopf, als sich
darum zu kümmern. Wer eine gewerbliche Anzeige aufgeben möchte, wende sich doch an das Re-
daktionsteam der "INFO", so wie die anderen es schon machen zu einem kleinen Kostenbeitrag.
Die Mitteilungen die auch von Kreuzbund-Interesse sind, können jederzeit kostenfrei aufgegeben
werden.

Peter
Techowpromenade

Leserbriefe

Liebes Redaktionsteam!

Ich schicke Euch heute einen unangeforderten Artikel von mir, weil ich der Meinung bin, das dieses Thema doch sehr brisant und daher sehr wichtig ist. Sollte ich wider Erwarten nicht mit dem Erscheinen meines Artikels konfrontiert werden möchte ich Euch doch bitten, ihn an einige für das Gebiet "Mitgliedschaft im Kreuzbund" zuständige Verantwortliche weiter zuleiten um sich nocheinmal ernsthaft vor Augen zu führen, worum es bei unserer KB-Arbeit überhaupt geht. Es geht darum, Menschen die unheilbar krank sind, zu einer zufriedenen Trockenheit zu verhelfen, nicht um Commerz und andere unsicher machende Sachen, die gerade solche Menschen verunsichern und von ihrem positiven Weg, den sie vielleicht gerade eingeschlagen haben, abzubringen. Es würde auch sehr kläglich aussehen, wenn eine so gute funktionierende Selbsthilfeorganisation wie der Kreuzbund, der immerhin schon 100 Jahre sich bewährt hat, an solch einer organisatorischen Aufgabe scheitern und beträchtlich an Niveau gegenüber anderen Selbsthilfe-Organisationen verlieren würde.

Mit freundliche Grüßen

Euer Ralf

KB-Gruppe Perleberg

P.s. siehe Artikel Seite 10

.....

Einfach nur Kreuzbund

Als ständiger Leser der "INFO", stellte ich mit Erstaunen fest, daß ich schon 10 Jahre im Kreuzbund bin. 10 Jahre, was für eine Wegstrecke. Höhen und Tiefen, Freud und Leid habe ich im Kreuzbund und in meiner Gruppe erlebt. Ich habe Freunde gewonnen und Freunde verloren, und habe alledem nie die Ziele des Kreuzbundes aus den Augen verloren: Ehrlichkeit, Offenheit, Menschlichkeit und ein zufriedenes trockenes Leben mit allen Höhen und Tiefen.

In meinem "privaten Leben" habe ich eine Trennung von der Partnerin und eine menschliche Enttäuschung durch einen Weggefährten nur mit Hilfe meiner Gruppenfreunde trocken überstanden.

In unserer sich schnell ändernden Zeit ist es mir durchaus klar, das ich auch Regeln ändern müssen. Viele Dinge erscheinen im Laufe der Jahrzehnte in einem anderen Licht. Aber eins, denke ich, wird sich im Kreuzbund nie ändern: Der Glaube an das Gute, die Achtung vor dem Menschen, und jederzeit bereit zu sein, Hilfe anzubieten, wenn sie jemand braucht. Es haben sich so viele Verbände, Gruppe etc. im Laufe der Zeit gebildet, aber, man mag mich für arrogant halten, es gibt nur einen Kreuzbund - und das ist gut so.

Gerhard Wulff
Finchleyst.

Morgengedanken!

Heute Morgen sitze ich am Frühstückstisch und blättere in der Tageszeitung, etwas Gedankenverloren. Werde aber schlagartig wach, als mir ein Artikel über Jugend und Alkohol ins Blickfeld kommt. Nichts Besonderes, weit gefehlt. Der Artikel behandelt den Umgang mit Alkohol und anderen Suchtstoffen. Erschreckend die Zahlen, es berührt mich stark, ich erinnere mich wie alt ich selbst war als ich den ersten Kontakt zum Alkohol bekam. Am Ende des Artikels die Klage, daß doch für die Jugendlichen viel mehr getan werden sollte, Sportvereine und mehr Förderung in der Freizeit zusammen mit ihren Eltern.

Nun werde ich richtig wach, habe ich erst zwei Seiten zuvor gelesen, das unsere Vereine und Förderorganisationen für die Nutzung der Sportstätten, Räume und Gelände in einem BREITBAND-MODELL mehr Abgaben erbringen sollen? Ich lese den Artikel erneut, also gut, so schlimm ist es ja nicht, der Anteil der Jugendlichen und Kinder soll ja berücksichtigt werden...

Hier fällt mir meine eigene Erfahrung ein, auch die spätere als Sportwart, in einem Verein. Schon bei der geringsten Erhöhung der Monatsbeiträge, denn darauf werden diese Erhöhungen ja umgesetzt, denken Eltern in unserer heutigen Zeit an eine Einschränkung ihrer Aktivitäten mit ihren Kindern oder für diese. Der Kreis hat sich geschlossen. Soll so die Zukunft aussehen ?

Jörg Schild

Kladower Damm

.....

ES war ca. 16.15 Uhr als aus dem Lautsprecher die Ansage kam: Liebe Kreuzbundfreunde helft bitte beim Abbauen mit.

Da geschah etwas Seltsames: Der sehr gut besuchte Festplatz im Don-Bosco-Heim am Familientag leerte sich zusehends. Teilweise verzichtete man sogar sich zu verabschieden, denn es könnte ja die Frage kommen: "Baust Du nicht mit ab?"

Kaum hatte man etwas vom Boden gehoben waren es schon wieder einige weniger. So dauerte es auch nicht lange, daß alt gediente Kreuzbundfreundinnen die schweren Standgerüste tragen durften. Zum Schluß waren eigentlich die da, die immer da sind - und die werden auch weniger, weil der eine oder andere nicht mehr so kann wie er möchte.

Ich kann und will einfach nicht verstehen das sich einige den ganzen Tag nur auf Kosten der anderen amüsieren können, aber das kostet ja nichts, und die Hände werden auch nicht schmutzig.

Sollten diese Worte übertrieben klingen oder sogar "das kann nicht sein": Der wende sich an mich, ich habe Videoaufnahmen und Fotos von 5 Jahre Don-Bosco und anderen aufwendigen Festen.

Peter

Techowpromenade

Noch ein Pro für Trittbrettfahrer!!!

Wir Kreuzbundfreunde müssen zusammenhalten, vor allem ehrlich sollten wir zueinander sein. Bei soviel Pro-Stimmen für die KB-Mitgliedschaft erscheinen mir die Contra-Stimmen von den zahlenmäßig überlegenen Nichtmitgliedern reichlich dürftig, oder werden sie nur nicht gedruckt?

Deshalb muß ich an dieser Stelle einmal dem KB-Freund Jürgen S. aus der Berliner Gruppe Bandelstr. zeigen, daß er mit seiner gesunden Meinung nicht alleine ist. (KB-Info Dez.95)

Ich gehe seit Juni 92 in die KB-Gruppe Perleberg und blieb dabei trocken bis April 96. Mit Hilfe dieser Gruppe gelang es mir dann auch, nach meinen 4 Rückfalltagen wieder bis heute trocken zu bleiben. Toll, oder Nicht?-

Ich nahm an über 10 Seminaren teil, leistete regelmäßig Krankenhausarbeit und habe viel Gutes für mich dazugelernt aber - glaube ich - auch gegeben. Mein Problem Alkohol habe ich seitdem besser im Griff, als je zuvor. So entschloß ich mich 1993 KB-Mitglied zu werden. Von da ab war es jedoch mit meiner Zufriedenheit vorbei. Von allen Seiten wurde ich bedrängt und geschoben, wenn es um irgendwelche Aufgaben ging immer unter dem Motto : "...du als KB-Mitglied mußt doch einsehen, daß...". Bald hatte ich das HIN- und HER-Geschiebe satt. Ich besann mich auf das, was ich in der Gruppe gelernt hatte und das soviel Positives bei mir bewirkt hatte; -Zeit für mich haben, mich selbst nicht vergessen, gesunder Egoismus, positiv denken, - was sollte ich damit anfangen, wenn eine KB-Mitgliedschaft dies alles nicht mehr zuließ? Ausnutzen lassen, immer ja sagen, mich selbst hinten anstellen, waren das nicht alle Dinge, die ich zur Genüge aus meiner Saufzeit kannte? Ein Warnsignal - ich beschloß, die Mitgliedschaft zu kündigen - 1995 schaffte ich es nach einigem HIN und Her endlich zum Ende des Jahres. Welche Auswirkungen ein solcher Druck noch bewirken kann, beweist noch folgendes:

- seit 1995 kann ich mich zu keinem Seminarbesuch mehr entschließen.

- seit Nov. 1995 suchte ich mir eine zweite Gruppe (AA) am Standort, um sicherzugehen, eines Tages nicht allein mit meinem Problem dazustehen.

Diese Doppelbelastung nehme ich heute noch gern in Kauf, um sicher zu gehen, denn Fehler kann sich keiner von uns bei unserer Krankheit leisten, außer einem Typen, der meint, über allen Dingen zu stehen und "perfekt" zu sein. Davon gibt es leider noch genug, zum Glück aber nicht nur beim Kreuzbund. Diese Leute gehen aber leider nicht nur selbst zu Boden, sondern reißen noch andere mit. Leider sind dies dann meistens schwächere, sensiblen KB-Freunde, die damit noch schlechter fertig werden als ich, und das ist dann nicht nur schade, sondern unverantwortlich. Deshalb möchte ich hiermit anregen, den Schritt "Mitgliedschaft als Pflicht" noch einmal gründlich zu überdenken, bevor man den Fehler macht, ihn so in einer neuen Satzung zu übernehmen. Eine solche diktatorische Form hätte dann wohl nichts mehr mit "Hilfe zur Selbsthilfe" zu tun, die Beiträge müßten dann prozentual oder laut Tabelle nach Verdiensthöhe abgeführt werden wie bei der Steuer oder Versicherung. Das Logo auf dem Briefkopf dürfte dann aber auch logischerweise nur noch Kreuzbund e.V. heißen.

Ich hoffe, daß meine Zeilen zum positiven Nach-Denken anregen und verbleibe mit freundlichen Grüßen

Euer Ralf

KB-Gruppe Perleberg

P.S. Wie Du siehst wir trauen uns. Anbei, das Redaktionsteam untersteht keiner Zensur.

Polsterwelt  Zick

**Zuverlässige Reinigungskraft für 3 Stunden täglich gesucht
in Berlin-Mitte**

**Bitte telefonisch unter 24 72 11 57
bei Herrn Schädlich melden.**

Seminar für Frauen 6.-8.3.1997

Wieso nur Frauen, fragte mein mir angetrauter Partner, gibt es auch ein Männerseminar?

Nein, noch gibt es das nicht, aber, wenn ihr wollt ihr Männer, dann man zu!

Für mich war es seit 12 (!!) Jahren mal wieder ein Frauenseminar. Andere Schulungen habe ich zwar inzwischen schon besucht, aber die "Frauen" hab ich etwas schleifen lassen.

Meine Meinung Psychologen haben alle einen "Knall", mußte ich revidieren. Die uns begleitende Therapeutin Ruth war einfach toll, sie hat mein Weltbild wieder etwas gerade gerückt.

Ich habe mitgeföhlt und mitgeweint und fand das auch völlig in Ordnung. Am eindruckvollsten waren für mich die Rollenspiele, welche die Lebenssituation der Betroffenen wunderbar darstellten. Die Phantasiereise und das Tanzen zur Musik der 4 Elemente und, und, und, es war wirklich schön. Das "Dr.Margarete Sommer Haus", wo das alles stattfand, was auch für die Psysche einen positiven Aspekt abgibt. Im Haus befindet sich ein Schwimmbad, was von einigen auch täglich benutzt wurde. Noch etwas: von den 25 Frauen kannte ich nur 3; im Gegensatz zu Heidi, die kannte von allen Anwesenden nur 4 nicht. Das gibt mir doch mächtig zu denken.



Ingrid K.

Immer wieder "freitags"

Der Freitagabend, mein angenehmer Abschluß einer Arbeitswoche, freitags haben wir Kreuzbundgruppe.

Eine Woche geht viel zu schnell vorüber, es wird gehetzt, gejagt. Für mich ist es immer wieder erfreulich, daß schon wieder Freitag ist. Hatten wir nicht erst gestern Gruppenabend ?

Der Freitag für mich kein freier Tag, und doch ist dieser Tag für mich irgendwie befreiend, da ich weiß, am Abend treffe ich wieder nette Freunde, mit denen ich reden kann.

Schon am Morgen kann ich mich auf den Abend freuen, und auf der Fahrt zur Gruppe habe ich Zeit, abzuschalten.

Dort angekommen, werde ich immer nett empfangen, denn andere Gruppenfreunde sind schon anwesend. Die Vorgruppe verläuft recht locker, doch anschließend in der Kleingruppe kommen doch schon öfters sehr ernste und nicht immer angenehme Themen auf den (nicht vorhandenen) Tisch. Damit müssen wir fertig werden, das Leben ist kein Wunschkonzert.

Anschließend zu Hause gibt es noch genug Gesprächsstoff, den Abend ausklingen zu lassen. Nichts ist schlimmer, wenn man nicht miteinander reden kann. Wenn mein Mann durch Nachtdienst die Gruppe nicht besuchen konnte, erhält er bestimmt am nächsten Morgen den Gruppenabend nachgereicht. Meistens, so glaube ich, findet er es angenehm, doch oft ist natürlich die Müdigkeit stärker; denn wenn ich erzähle, finde ich so schnell kein Ende. So merkte ich an einem Samstag im vorigen Jahr nicht, daß mein Mann nicht mehr seinen Bart hatte.

Doch glaube ich, daß es mir gut tut, so mußten wir Angehörige früher vieles unterdrücken, um keinen Ärger zu haben.

Der Freitagabend ist in der Regel für den Kreuzbund reserviert, das wissen unsere Bekannten, und auch die Familie muß sich daran halten. Den Besuch der Gruppe halte ich für sehr wichtig, denn auch ich als Angehörige/Mitbetroffene brauch die Gruppe.

Es grüßt Euch
Edeltraut
Gruppe Maulbeerallee

Zufriedenheit - Unzufriedenheit

Nach dem aufmerksamen Lesen der letzten INFO war mir irgendwie nicht ganz wohl. Erst der Artikel auf der ersten Seite von Otmar Alles. Ich gehöre noch nicht zur alten Kreuzbundgilde, obwohl altersmäßig nicht mehr der Jüngste. Nach einer 3-monatigen Therapie im Griesinger-Krankenhaus war ich zum Schnuppern in der Kreuzbundgruppe in der Gundelfinger Str. Das war erst-? - schon? - am 16.9.93. Ich lernte eine ganz neue Art des Zusammenseins kennen. Die Gemeinschaft in der Großgruppe. Es war ein ständiges Kommen, die Begrüßung der Gruppenmitglieder erfolgte recht herzlich, als Neue wurden wir recht aufmerksam und ebenfalls freundlich aufgenommen. Wir, daß heißt Christel, meine Frau und ich. Meine Nachbarin, Liesl, sprach von sich - fragte mich, immer über das uns bewegende Thema, alles in einer ruhigen und sachlichen Art. Es war eine andere Welt - eine für mich vollkommen neue Erfahrung. Um 19.30 Uhr dann die Kleingruppe. Wir Neuen, daß heißt Kalle, Gerhard und ich wurden in eine Gruppe eingeteilt, welche von Marianne geleitet wurde. Wieder neue Erfahrungen, keine Tische, kein Zigarettenrauch, sitzen im Kreis, jeder kann aussprechen, es wird nichts kommentiert, jeder kann sich seine Sorgen und Nöte jeglicher Art von der Seele sprechen. Man stellt viele Parallelen zum eigenen Trinkverhalten fest, man hört wie länger Trockene sich schützen. Ich hörte aber auch von Mitbetroffenen Angehörigen wie sie die Zeit erlebt haben und teilweise noch erleben, weil der Partner noch

trinkt. Das alles geschah sitzend in einem Kreis ohne störende Tische, ohne Tassenklappern, ohne Zigarettenqualm. Dieses Sitzen in der Gruppe wurde zwar schon während der Therapie praktiziert, es war mir daher nicht unbekannt, aber nun auch hier. Diese, mir eigentlich schöne und zugleich auch wichtige Erfahrung machte ich dann auch später bei den Seminaren und bei bestimmten Zusammenkünften in der "Rosa".

All diese positiven Erfahrungen, waren für mich auch der Grund, welcher mich veranlaßte nach einem Jahr Gruppenzugehörigkeit den Antrag auf Mitgliedschaft im Kreuzbund zu stellen.

Ich danke allen, die mich auf diesen Weg gebracht haben, mich begleitet haben und es weiterhin tun werden.

Nun kommt meine Bestürzung über diesen Artikel.

Nichts mehr mit der Ruhe in der Gruppe, Tassen Klappern, Kaffee alle, neu kochen, Zigarettenqualm, Arme gelangweilt auf den Tisch stützen - es fehlen nur noch die Karten - Skat, UNO, Romme', je nach Belieben, das Gespräch wird zur größten Nebensache der Welt, es wird nur um Punkte gekämpft.

Und das allerschlimmste ist, ich, der jetzt selbst Gesprächsleiter einer Gruppe bin, habe das alles verkehrt gemacht, wie stehe ich jetzt da.

Wahnvorstellung oder "APRIL - APRIL"

Reinhard
Fennstr.

Wolfram Hoch
Dienstleistungs-Service

Telefon: 030-664 26 19



**Glas- und
Gebäudereinigung
nach Hausfrauen Art**

**Straße 574, Nr.8
12355 Berlin-Rudow**

Wir reinigen Teppiche, Ihre Polster. Putzen Fenster mit und ohne Rahmen, nehmen Gardinen ab, waschen sie und machen sie wieder an. Außerdem reinigen wir Markisen und imprägnieren sie auch. Wir erledigen auch Bauschluß- und Büroreinigung.

ALL-Bezirklich

Freud und Leid beim Seminarwochenende

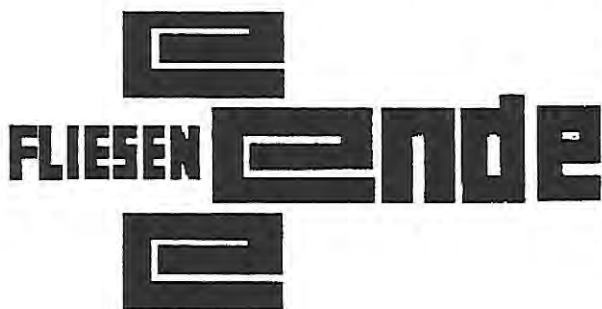
Jedes Mal wenn ich den Zuschlag für ein Seminar erhalte freue ich mich auf das zu erwartende Wochenende, auf liebe alte Bekannte, auf neue Freunde und vor allen Dingen auf das gesamte Umfeld. Habe ich einen guten Gruppensprecher/in, wie wird die Gruppe, wird sie mir das geben, was ich erwarte, was kann ich selbst einbringen, mit einem Wort, kann ich mich so richtig fallen lassen? Und ich sage es ganz klar, es war noch kein Wochenende, wo ich schlechte Erfahrungen mit nach Hause genommen habe. Noch nie habe ich mir Gedanken über mein Bett gemacht, ist es ein Einzelzimmer oder ein Doppelzimmer. Mir ist in erster Linie das Seminar wichtig und das, was ich daraus mitnehmen kann. Es ist richtig, daß die Qualität des Essen Unterschiede aufweist, daß die Art der Unterbringung unterschiedlich ist, aber diese Dinge verschwinden bei mir nach ganz hinten in den Hinterkopf oder finden gar keine Beachtung. Im Vordergrund steht bei mir und ich denke das sollte so sein, die Thematik des Seminars und das, was ich von diesem Seminar für mich mitnehmen kann und auch irgendwie umsetzen kann, um weiterhin eine zufriedene Trockenheit zu erleben. Weiterhin finde ich es nicht schön, besonders bei den Seminaren "Frische und Erfahrene", wenn am Sonnabendabend alles in die nächste Frittenbude stürmt, um sich zu amüsieren. Man sollte doch speziell den "Neuen" eine Chance geben, an der Gemeinschaft teilzunehmen. Ein gutes Beispiel war im Sommer 96 in Biesdorf, unser Vorsitzener Bernd hatte den Hut auf. Nach dem Gottesdienst am Sonnabend kam alles noch einmal zusammen. Es wurde gemeinsam gesungen und amüsante Begebenheiten erzählt, sowie auch ein paar Witze. Das muß alles nicht gewaltsam und mit aller Macht durchgeführt und in die Länge gezogen werden, aber es wäre nicht schlecht, wenn sich so etwas in unseren Seminaren auch mit einbringen ließe.

Vielleicht ließe sich gegen einen entsprechenden Aufpreis Einzelzimmer, Frühstück am Bett, vielleicht noch eine kleine Morgenmassage mit spärlich bekleideten Damen arrangieren.

Bis zum nächsten Seminar alles Gute

Reinhard

Fennstr.



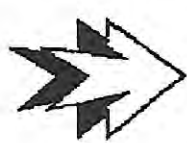
Jürgen Schuck Fliesenlegermeister

Wattstraße 10-13

13355 Berlin

Tel: 030-463 40 65

Fax: 030-463 40 66



Ausstellung im 3. OG.

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 8 - 17 Uhr
Samstag 9 - 13 Uhr

U-Bahn
Voltastraße

Brunnenstraße

AEG Siemens
Nixdorf

Voltastraße

3. OG

Fahrsstuhl

Wattstraße 10

Berrauer Straße

Der 1. Mai.

Eine Führung durch das blühende Britz war durch den Frauengesprächskreis angesagt. Das Wetter versprach schön zu werden. In der U-7 traf ich Mechthild. Wir zwei kamen guten Mutes am Treffpunkt an. Eine sehr gut vorbereitete Doris erwartete uns am U-Bahnhof Blaschkoallee. Wir warteten eine Zeit lang, aber wir blieben zu dritt. Sicherlich bedingt durch das verlängerte Wochenende, welches sich anbot für eine längere Reise.

Sonntägliche Ruhe, Sonne, junges frisches Grün und viele blühende Bäume. Britz hatte sein Festgewand angelegt.

Für Doris war es auch eine kleine Wanderung in ihre Kindheit, aufgewachsen in diesem Bezirk. Im Wechsel drehten sich unsere Gespräche auch um unsere Kindheitserlebnisse. Wie erging es unseren Eltern und mit uns. Parallelen taten sich auf, in vielen alltäglichen Abläufen trotz unterschiedlicher Regionen.

Doris erzählte uns von dem "Britzer Mädchen" (550-900 v. Chr.). Wir sahen die Hufeisensiedlung. Sprachen über den Baumeister Taul, von dem Künstler Vogeler, dem Dichter Erich Mühsam, der Fritz-Reuter-Stadt. Von den Wenden und Sorben. Sie kamen aus der Nähe meiner Heimat, der Oberlausitz. In den Zeiten der Völkerwanderung verschob sich so manches Bild.

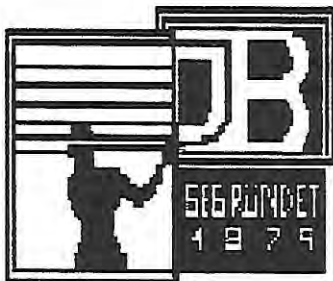
Der Dreißig-jährige Krieg, von dem Kurfürst von Brandenburg, dem preußischen Außenminister v. Ilgen, Herzberg und vieles mehr. Eine Spanne von dem 12ten Jahrhundert bis 1945 und dem heute wurde uns vermittelt, richtig nahe gebracht.

Das Schloß Britz und die Dorfkirche übten für mich einen ganz besonderen Reiz aus. Es war fast eine heilige Ruhe um die wunderschönen alten Gemäuer. Wir kehrten in die historische Gaststätte "Zum Gletscher" ein, und setzten danach nochmals für eine Stunde den Spaziergang fort. Doris wurde nicht müde uns noch vieles zu vermitteln.

Ganz exklusiv hatten wir diesen Tag. Eine Tasse Kaffee tranken wir noch zum Abschluß in einer "alten" geschichtlichen Gaststätte, ehe sich unsere Wege trennten.

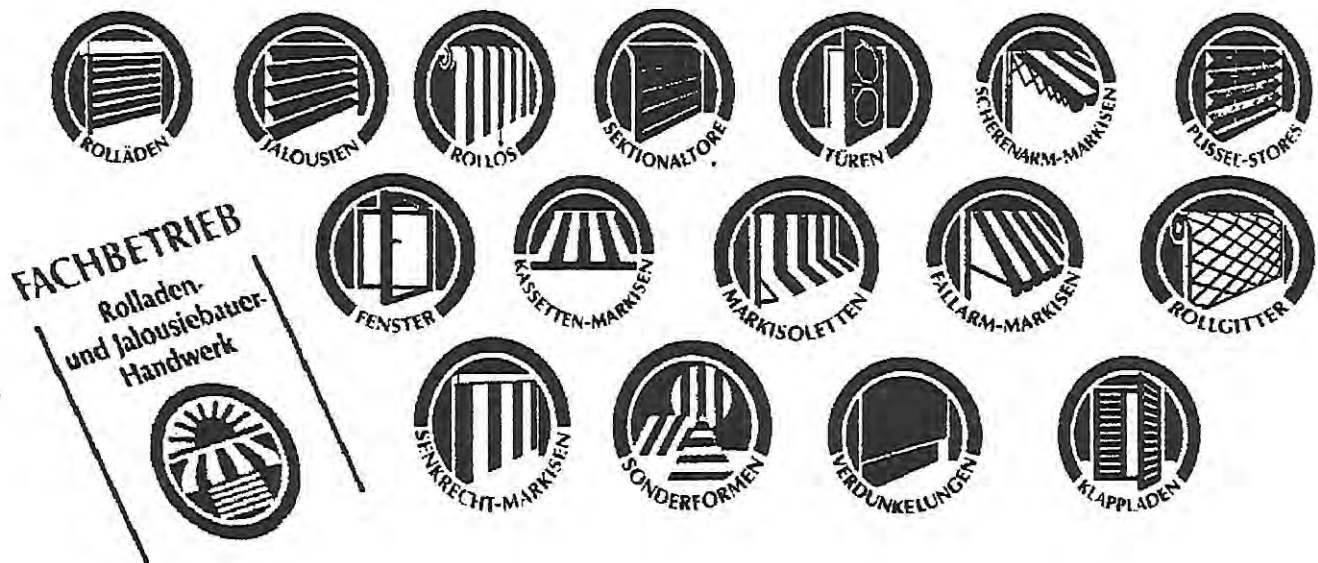
Danke Doris

Lucie



Berliner Jalousie-Fabrik
J. BOCKSTALER Gmbh
Dieter Seiler & Co.

Pücklerstr. 24 10997 Berlin-Kreuzberg
Tel: 030-612 40 11 Fax: 030- 618 80 50



FACHBETRIEB
Rolladen-
und Jalousiebauer-
Handwerk

Ein ganz besonderer Tag

Das der Kreuzbund auf vielen Veranstaltungen vertreten ist, wird den meisten Insidern nicht unbekannt sein. Als Klaus Ziese an einem Freitagabend vor Beginn der Gruppe verkündete, daß das Bezirksamt an den Kreuzbund heran getreten ist, um am Weltkindertag einen Kreuzbundstand auf dem Alexanderplatz zu übernehmen und wir somit einen nützlichen Beitrag leisten könnten, hat sicherlich niemand von uns im Traum daran gedacht, das es ein riesiger Erfolg werden würde. Der 1. Juni, es war an einem Sonntag, zeigte sich zunächst bedeckt, windig und



regnerisch. Für eine Veranstaltung unter freiem Himmel keine günstige Voraussetzung, so dachte ich. Als bald stellte sich nach Ankommen auf dem Alexanderplatz das nächste, nicht eingeplante Problem dar. Meine mir angekündigten Zulieferer und Aufbauhelfer waren um kurz vor zehn Uhr immer noch nicht da. Langsam wurde ich unruhig und fuhr mit dem Fahrrad in die Rosa-Luxemburg-Straße um nach dem Grund der Transportverspätung zu fragen. Der Transporter, der vom Senat um 9 Uhr gestellt werden sollte, war nie angekommen. bekanntlich macht die Not erfinderisch und so hat sich ein Mitglied vom Kreuzbund mit seinem PKW kurzentschlossen für den Transport bereit erklärt. Der Rest vom Glücksrad wurde mit einer Handkarre geliefert. Es war mittlerweile 10.30 Uhr, um 11.00 Uhr war offizieller Festbeginn. In Windeseile wurde gemeinsam aufgebaut. Besucher, insbesondere die Kinder, konnten es kaum erwarten, daß sie am Glücksrad drehen konnten. Der Nagelstand und die kaum übersehbaren Gewinne wurde begutachtet und dann endlich gings los.



Mit je 20 Pfennig Einsatz, dafür durfte 3x am Glücksrad gedreht werden und 3x gegangelt werden. Der Andrang auf beiden Seiten war unbeschreiblich. Mit viel Geduld warteten große und kleine Bürger auf ihren Spieleinsatz. Meine zuverlässigen Helfer und ich erlebten strahlende Kinderaugen, manches Mal angespannte Gesichter und konzentrierte Kinder, wenn das Glücksrad in Bewegung kam. Die riesengroße Auswahl der Gewinne brachte so manches Kind in erhebliche Entscheidungskonflikte und die Erwachsenen in Ungeduld.

Am Nagelstand wurde gehämmert auf "Deufel" komm raus, sichtbare Freude hatten bei dieser Beschäftigung auch viele Erwachsene. Unverletzt sind alle davon gezogen. Gegen 17.00 Uhr hatten wir keine Gewinne mehr, doch der Andrang war ungebrochen groß. Alles denkbare Material wurde noch als kleiner Gewinn ausgegeben. Zum Schluß hatten wir nur noch leere Kartons zu entsorgen.

Meinen herzlichen Dank möchte ich an allen Helfern, die diesen Tag durch ihre Mitarbeit gestalten haben, aussprechen. Es war eine harmonische und gelungene Zusammenarbeit.

Nach dem Motto "Kleinvieh macht auch Mist" möchte ich an dieser Stelle noch bekannt geben, das bei diesem kleinen Spieleinsatz sage und schreibe DM 275,15 eingenommen wurden.

Babara

Gruppe Rosa-Luxemburg-Str.

Liebe Kreuzbundfreunde !

Hiermit will ich alle ansprechen, die zum Begegnungszentrum kommen, von der Basis bis zum Vorstand.

Mein heutiges Thema sind die Einwegflaschen.

Viele Freunde bringen volle Einwegflaschen in unser Begegnungszentrum - wie der Wanderer alles auf den Berg bringt und all die leeren Flaschen oben läßt - So machen es viele Kreuzbundfreunde in unserem Begegnungszentrum, -wegräumen und wegbringen dürfen andere dienstbare Geister.

Auf den Treppenstufen in der 5ten Etage stehen dann die Pappkartons mit den leeren Einwegflaschen wochenlang! Welcher Dumme wird hier nachräumen? - Ich nicht! Irgendwelche Kreuzbundfreunde fragen nach den leeren Kartons...!

Nein,- Liebe Kreuzbundfreunde, so geht es nicht! Wer bringt, muß auch mitnehmen!

Unsere Gäste schütteln den Kopf und fragen ob hier oben kein Flaschencontainer ist. Zweihundert Meter weiter an der Volksbühne steht ein Glascontainer.

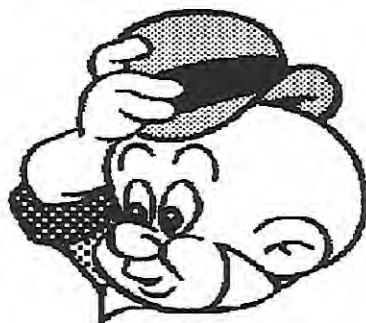
Meine Frage an Euch ist: könnt ihr es nicht, oder wollt ihr nicht die leeren Einwegflaschen mitnehmen? Einige Kreuzbundfreunde haben in der 4ten Etage einen Getränkeschrank eingerichtet. Bringen Getränke in Pfandflaschen (Mehrweg) nach oben und verkaufen sie auch.

Ist das nicht ein vernünftiges Angebot? Der kleine Gewinn wird für besondere öffentliche Aufgaben genommen.

In diesem Sinne bleibt unser Begegnungszentrum sauber und befreit von leeren Einwegflaschen.

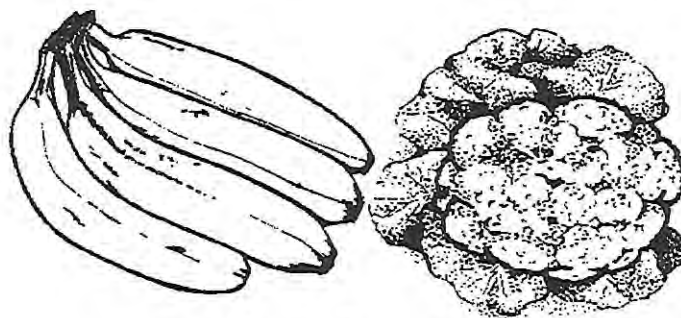
Geht mit gutem Beispiel voran - es dient einem guten Zweck!

Euer Jonathan



Obst und Gemüse

Tee



Tee

Gisela Hoch
Großziethen

Karl-Marx-Straße 121

Tel.: 033790 - 44 77 64

Dies und Das Termine und Neues

Der Regionalverband "Südost" gibt bekannt:

Wir führen in der Beratungsstelle Uthmannstr. 23 in Berlin-Neukölln ab 7.5.96 den 1. Dienstag eines Monats vormittags von 10-11 Uhr an den folgenden Dienstagen abends von 18-19 Uhr Informations-/Gruppengespräche durch. Ziel ist es Betroffene und deren Angehörige auf die Kreuzbundgruppen im Umkreis der Beratungsstelle Uthmannstr. 23 aufmerksam zu machen.

Ansprechpartner: Jürgen Seeliger
Joachim-Gottschalk Weg

Tel: 603 49 67

Die Kreuzbundgruppe

RÄUSCHSTRASSE

trifft sich ab 3.6.97 jeden
DIENSTAG

AM NORDGRABEN 1

Ecke Gorkistraße im

Beratungszentrum

Beginn: 19:00 Uhr

Ende 20:30 Uhr

Busverbindung 120er u. 124er

Gisela, 58, sucht Mann oder Frau zum gemeinsamen Besuch von Berliner Ensemble, Deutsches Theater, Kammerspiele, Kabarett, Kino und Lesung und hinterher Austausch darüber.

Tel.: 661 87 66

Gisela, 58, sucht drei MitspielerInnen für einen Spielenachmittag bis abends (Monopoly, Mensch ärgere Dich nicht oder andere) einmal in der Woche mit Imbiß in wechselnder Folge. Viel Spaß und Vergnügen wünsch ich uns allen.

Tel.: 661 87 66

Suche

1 gebr. Fahrrad
1 gebr. Waschmaschine

Biete an:

Heimtierpflege

Helmut aus der Vormittagsgruppe Tel.: 426 32 26



Sommerzeit



med. Fußpflege - Fußreflexzonenmassage

Nadel-Epilation

Kosmetikerin

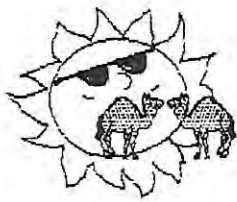
Terminvereinbarung:



411 58 71

Monika (Techowpromenade)

DIESE SEITE STEHT JEDEM GRUPPENMITGLIED FÜR PRIVATE ANZEIGEN FREI



Rezepte

Heidi's Seite

Diesmal mit erprobten Getränken-
Selbst Werner wirkte nach schwerster Gartenarbeit wieder frisch!



Fixminze mit Waldmeister

3 Beutel Fixminze mit 3/4 L kochendem Wasser übergießen und 5 Min. ziehen lassen. Den kalten Tee mit 1/8 l Waldmeistersirup, 1/8 l Zitronensaft und 1/8 l Mineralwasser mischen und auf mehrere Gläser verteilen.

Melonenspass mit Fixbutte

Das Fruchtfleisch einer Melone in Würfel schneiden, 3 Beutel Fixbutte mit 1 L kochendem Wasser überbrühen mit Süßstoff oder Zucker süßen, ziehen und erkalten lassen. Den Tee mit dem Saft von 3 Orangen mischen und mit den Melonenwürfel in Gläser füllen.

Sommerfrische mit Tutti-Frutti

4 Beutel "Tekafit Tutti-Frutti" mit einem 3/4 L kochendem Wasser übergießen, mit 8 Tabletten Süßstoff oder Zucker süßen, ziehen und abkühlen lassen. 4 Kugeln Vanille- oder Zitroneneis in Gläser verteilen. Darüber frische kleingeschnittene Früchte geben und den gekühlten Tee darübergeben.

Schweinetopf einmal anders (4 Personen)

250 g grüne Bohnen

1 Zucchini

3 Tomaten

250 g Kartoffeln

1 Zwiebel

1 El. Distelöl

500 g Rinderhackfleisch

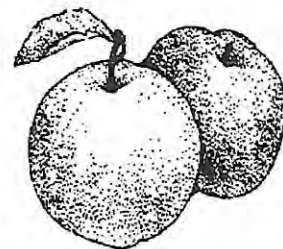
1 El. Tomatenmark

3/4 L Instant-Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Tl. Bohnenkraut.

Bohnen und Zucchini putzen und waschen. Bohnen halbieren, Zucchini in Scheiben schneiden. Tomaten enthäuten, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden.

Öl erhitzen, Zwiebelwürfel und Hackfleisch ausbraten und das Tomatenmark unterrühren. Kartoffeln, Bohnen, Zucchini und das Bohnenkraut dazugeben und mit der Brühe auffüllen und ca. 15 Min. kochen lassen. Den Eintopf würzen, die Tomatenstreifen dazugeben und weitere 5 Min. garen. Vor dem Servieren, gehackte Petersilie darüber streuen.



Wir Begrüßen Die Neuen Im KREUZBUND



Hans-Joachim Kröplin
Bellermannstr.

Peter Maaß
Tietzstr.

Waltraud Gillmann
Schwyzer Str.

Günter Nürbchen
Ilse Nürbchen
Am Mühlenberg

Karin Lawrenz
Helga Wiesner
Alt-Reinickendorf

Dieter Reichelt
Brigitte Wegner
Fridolin Alban
Auguste-Viktoria-Allee

Stefanie Weise
Erich Weise
Holzmannstr.

Rüdiger Pfeil
Gardeschützen Weg

Ralf Brehmer
Nahariyastr.

Rüdiger Pfeil
Gardeschützen Weg

Irene Bauer
Kladower Damm

Dieter Neumann
Briesestr.

Detlef Schmidt
Jörg Peters
Wikinger Ufer

Heinz Vehreschild
Finchleystr.

Vera Meusling
Marianne Matiwe
Pascale Schulten
Inge Bartelt
Lieselotte Klimm
Königstraße

Gisela Robra
Joachim-Gottschalk-

Detlef Tillack
Auguste-Viktoria-Allee

Angelika Schmidt
Finsterwalder Str.

Impressum:

Kreuzbund-Info
Aus den Gruppen für die Gruppen

Redaktionsteam:

Hannelore Lachmann
Heidi Singer - Werner Singer
Eckhard Arndt - Peter Voss

**Kontaktadresse: Info-Kasten in der Rosa-Luxemburg-Straße 19
10178 Berlin - Mitte - Telefon: 030/247 72 66**

Für Blitzideen:

Werner Singer Fax: 030-345 45 25

Unverlangt eingesandte Manuskripte können zurückgeschickt werden, wenn Rückporto beiliegt.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.
Abdruck frei bei vollständiger Quellenangabe. Belegexemplare erbeten an die Redaktionsanschrift.
Wir behalten uns vor, Artikel aus redaktionellen Gründen zu kürzen.

Auflage: 1000 Stück

Preis dieser Ausgabe: 2,00 DM

Kreuzbund-Info 14/Juni 1997

