

KREUZBUND

im Diözesanverband Berlin e.V.

Info

Aus den Gruppen für die Gruppen

15. Gesamtausgabe

September 1997

DM 2,00

*26 Seiten
Top-Aktuelle-News*



Es ist bestimmt aufgefallen...

So unvollständig das Schild auf dem Titelblatt ist, genauso alkoholfrei ist die Baustelle. An einem Tag schlenderte ich durch den Bezirk Mitte an einer Baustelle in der Albrechtstraße vorbei, und las das Schild "Alkoholfreie Baustelle". Ich berichtete in der nächsten Redaktionssitzung darüber. Wir entschlossen uns dieses Thema aufzugreifen. Wir suchten schreibfreudige Kreuzbundfreunde, die über ihr Trinkverhalten am Arbeitsplatz berichten sollten.

Ich ging daraufhin ein paar Tage später mit einem Fotoapparat noch einmal zu dieser Baustelle und versuchte das Schild zu fotografieren. Nun war ich schon mal hier, und so beschloß ich die Baustelle zu betreten um näheres zu erfahren wie die Bauarbeiter mit dem alkoholfreien Arbeitsplatz umgehen würden. Bei der Frage nach dem Polier wurde ich durch einen dunklen unaufgeräumten Kellergang ins Hinterhaus gewiesen. Ich klopfte an die mir genannte Tür und ging hinein, und mein e ersten Blicke fielen auf Bierflaschen die auf dem Tisch standen. Ich sagte wer ich sei, woher ich käme und was ich wolle. Die drei Herren sagten mir, daß das mit der "Alkoholfreien Baustelle" nicht von ihnen käme, sondern von der Bauleitung die zwei Zimmer weiter ihr Büro hätten. Dort wurde mir dann erklärt, daß es im großen und ganzen eingehalten werden würde. Aber...man könne den dort Beschäftigten in der Pause ein Erfrischungsgetränk nicht verwehren, und schwarze Schafe gäbe es überall. Ich bedankte mich herzlich und ging. Beim Rückweg durch den Kellergang traf ich zwei Bauarbeiter die ich auf dieses Thema hin ansprach. Ihre prompte Erwiderung war, ob sie mir die Bierflaschen in den Ecken zeigen sollten! Im Hintergrund hörte ich unwirsches Gemurre, woraufhin ich fluchtartig die Baustelle verließ.

Werner
Redaktionsmitglied



Die Jahrhundertflut!

Das Hochwasser hat die Menschen an der Oder über 3 Wochen in Atem gehalten!

17.07.1997:

Die Flut erreicht Brandenburg und der Kampf um die Standfestigkeit der Deiche beginnt. Tausende Helfer sind rund um die Uhr im Einsatz. Sie sichern Dörfer, helfen Betroffenen, kämpfen bis zum Umfallen. Dennoch siegt nach tagelangem Ringen die Natur. Deichbrüche in der Ziltendorfer Niederung, ein Gebiet von 6000 ha ist überflutet, Menschen werden evakuiert, ihre Häuser stehen unter Wasser. Deichabrutsche im Oderbruch, teilweise Evakuierung der Bevölkerung. Auch die Frankfurter halten für mehrere Tage bei einem Höchstpegel von 6,57 m den Atem an, zeitweise steht das Wasser nur wenige Zentimeter unter der Deichkrone.

In dieser Zeit bin ich mittwochs auch in der "Rosa". Ich werde gefragt: "Renate, wie geht es Dir, wie geht's euch allen in Frankfurt (Oder), bist Du auch betroffen?" Ich kann Gott sei Dank mit "nein" antworten, denke dabei aber an die vielen Betroffenen, die über Nacht Haus und Hof verlassen mußten und an jene, die nachts nicht schlafen können, weil sie Angst vor der Evakuierung haben, Angst davor, ihr Hab und Gut, ihre Existenz zu verlieren.

06.08.1997:

Wir, d.h. der Vorstand und die Hauptgruppenverantwortlichen bzw. deren Stellvertreter sind in der "Rosa" zur Mittwochrunde versammelt. Nachdem Bernd die wichtigsten Informationen an uns weiter gegeben hat, meldet sich Peter Voss und berichtet darüber, daß in seinem Standort "Techowpromenade" spontan für die von der Hochwasserkatastrophe Betroffenen gesammelt wurde und überreicht mir einen Umschlag mit 210,-DM. Dieser macht dann auch die Runde und ist schließlich mit 515,-DM gefüllt. Einig sind wir uns darin, dieses Geld nicht auf ein Spendenkonto zu überweisen, sondern Flutopfern (soziale Schwache) das Geld direkt in die Hand zu geben. Wir wollen sicher sein, daß die Spende bei denen ankommt, die es brauchen. Ich berichtete freitags in meiner Gruppe über die

Berliner Solidarität; zu der o.g. Summe kommen 100,-DM dazu. Nun beginnt für mich die Suche nach geeigneten Personen. Ich lese Zeitung, höre mich um, telefoniere mit kompetenten Stellen und erhalte schließlich eine Adresse: das Rentnerhepaar Schmidt, dessen Haus in der Kunitzer Loose unter Wasser steht; vorübergehend sind die Schmidt's in Eisenhüttenstadt untergebracht. Ich schreibe einen Brief, Fr. Schmidt meldet sich telefonisch, weint ein wenig, aber auch vor Freude darüber, wie gut die Menschen zu ihr sind.

Wir verabreden uns zum Mittwoch, den 27.08.97.

Ich fahre nach Eisenhüttenstadt. Es empfängt mich ein schon etwas betagtes Rentnerhepaar. Mit ihren Kindern und Enkelkindern - auch vom Hochwasser betroffen - wohnen sie beengt in der für einen Monat zur Verfügung gestellten 2-Raum-Wohnung. Darin ein wenig Mobiliar - alles Spenden. Sie stehen vor einem Nichts, sie wissen noch nicht, wie es weitergeht. Unter tränen erzählen sie mir von den schlimmen Tagen und wie sie binnen weniger Stunden das gerade fertig um- und ausgebaute Haus (nach der Wende hatten sie begonnen!) verlassen mußten, nur mit den wichtigsten Papieren in der Tasche. Sie sind aber überrascht von der großen Hilfsbereitschaft aus ganz Deutschland und denken - selbst hart vom Schicksal getroffen - an die vielen Polen und Tschechen: "Wir haben ja noch Glück gehabt, denen geht es noch viel schlimmer!"

Sie bedanken sich ganz herzlich und wollen dem "KREUZBUND" schreiben. Auf der Heimfahrt denke ich über vieles nach: mir ist klar, wie sehr wir doch zusammengehören, an welchen Ufern der Oder wir auch leben. Wir brauchen einander! Ich wünschte mir, wir Menschen könnten immer so zusammenhalten, wie in den Tagen an den Deichen.

Es grüßt Euch herzlich
Renate Schütz

Mein Fiasko

Da ich mich nun glücklicherweise in die Gilde der Rentner einreihen darf, halte ich als Baby-Rentner doch ein wenig wehmütig Rückschau auf mein Berufsleben.

Vier Arbeitgeber hatte ich bis zu meiner ersten Therapie. Die schönste Zeit waren die 20 Jahre in der Buchhaltung einer großen Baufirma. Die Kollegen hatten Freud und Leid, sprich 1. Hochzeit und Scheidung mitgemacht.

Bau, das hieß aber auch Kontakt zu Polieren und dem Baustellenpersonal. Und gefeiert wurde immer: Geburtstage, neuer Locher, Besuch von den Baustellen usw., zumal im Hause ein Spirituosenhändler war. Und erst die Richtfeste!

Ich war ein gern gesehener Kumpel bei allen Anlässen, konnte ich doch einen Stiefel vertragen.

So rutschte ich nach meiner Scheidung in eine Abhängigkeit, die zuerst meinen Kollegen auffiel. Da ich ein typischer Spiegeltrinker war, blieb zuerst alles im Rahmen. Ich wurde von allen Seiten angesprochen, daß ich mit meinen Problemen zu jedem kommen könnte und die guten Ratschläge blieben auch nicht aus.

Als die Zeit kam, wo eine Flasche Wodka im Schreibtisch stand, wurde im Büro das Verhältnis zu mir kühler und die erste Abmahnung vom Chef war fällig.

Meine Kollegen sagten kein Wort zu mir und ich schämte mich entsetzlich. Nun waren es "nur noch" Taschenflaschen, die ich im Strumpf versteckt zur Toilette schmuggelte. Ich wurde gemieden und konnte kaum, die Hand vor dem Mund, aufblicken.

Bald merkte ich, daß der Alkohol mich nicht mehr losließ, und ich entschloß mich zur Therapie im Jüdischen Krankenhaus, d.h. ich meldete mich wegen einer Generaluntersuchung ab. Durch Zufall erfuhr es die Geschäftsleitung und lobte mich für meinen Entschluß. Ich wurde in die Telefonzentrale versetzt. Alle Kollegen waren wieder nett und freundlich zu mir.

Doch der Rückfall war als ich wieder in meine leere Wohnung kam vorprogrammiert. Mit 2x täglich einen Schluck aus der Pulle ging es mir gut. Wenn bloß die Fahne nicht gewesen wäre! Eine Kollegin dachte mir helfen zu können, löste mich ab, wenn ich einen Schluck brauchte, kaufte Parfüm, welches den Dunst überdecken sollte, versuchte mich auch privat aus der Misere herauszuholen. Ich ließ alles mit mir machen.

Sie konnte es jedoch nicht verhindern, daß ich dann meine Kündigung bekam. Auf den Tag nach 20 Jahren. Ich war am Ende. Es mußte anders werden.

So ging ich zur KBoN für 6 Monate zur Therapie, lernte den Kreuzbund und in der Gruppe meinen Mann kennen. Es ging nur aufwärts. Heute nach 12 Jahren Trockenheit geht es uns immer noch gut.

Ach ja, vor einem Jahr traf ich bei der Beerdigung eines ehemaligen Kollegen den Chef wieder, der mich rausgeworfen hatte aus meinem "geregelten" Leben. Ich bedankte mich bei ihm für die damalige Kündigung. Auf sein verständnisloses Gesicht hin erklärte ich ihm: Ohne Kündigung hätte ich keine Therapie gemacht, meinen Mann nicht kennengelernt und wäre jetzt unter der Erde.

Er beglückwünschte mich und freute sich über seinen damaligen Entschluß.

Wenn ich heute zurückdenke wie mir zumute war, als die Kollegen mich mieden, wie ich mich verstecken mußte und wie der Alkohol meine Existenz kaputtgemacht hatte - ich kann es nicht beschreiben.

Froh bin ich nur, daß ich wieder Freunde habe die mich mögen und ich den Weg in ein neues Leben gefunden habe.

Heidi
Senftenberger Ring



Erinnerungen eines Trinkers

Es ist schon eine Weile her, als ich den letzten Schnaps getrunken habe. Aber heute, wo ich diese Sätze schreibe, kommt es mir wie gestern vor.

Meine Vergangenheit hat mich eingeholt. Wenn ich zurück blicke und ehrlich bin, so habe ich schon morgens mit 3-4 Schnäpsen den Tag begonnen, um "gut drauf" zu sein. Ich arbeitete damals als Betonbauer und fing um 7.00 Uhr an.

Meistens war ich noch nicht einmal umgezogen, da waren im Bauwagen die Schnapsgläser schon gefüllt. Mein "Glück" im Unglück war, daß ich einige Freunde !?! hatte, die auch gern tranken (soffen). So war die erste Phase bis zum Frühstück überbrückt. Außerdem hatte ich immer noch Schnaps in Reserve (Versteck). Fürs erste war ich ja beruhigt, aber bald kreisten die Gedanken wieder um den Alkohol. Ich überlegte dann oftmals verzweifelt, wo ich meine "Reserven" versteckt hatte. Fand ich sie nicht gleich, so gab es immer einen "Grund" um neuen Stoff einzukaufen.

Nach Arbeitsschluß mußte der Tag erst einmal ordentlich in der Kneipe begossen werden. Stets kam ich betrunken nach Hause.

Die Auseinandersetzungen blieben nicht aus, aber das war mir egal - Hauptsache ich hatte zu Hause auch noch einen Schluck. Die Angst vor der Nacht machte mich schon fahrig.

Irgendwann schlief ich dann ein. Mein Schlaf war unruhig, begleitet von Angstträumen, schweißgebadet wachte ich auf.

Meine Gedanken kreisten um den Alkohol. Jetzt brachte ich wieder "Nachschub". Schnaps war es, der mich wieder ruhig stellte. Nur so konnte ich wieder schlafen. Vorsorglich hatte ich immer eine Flasche versteckt.

Und so schloß sich der Kreislauf. Beim Trinken glaubte ich immer, das Richtige zu tun und wahrlich nicht abhängig zu sein.

Auch in der Familie und bei Bekannten war ich der Meinung gut drauf zu sein. Aber wie sah es denn in Wirklichkeit aus? Auf der Arbeitsstelle gab es mündlich und schriftlich Abmahnungen, die ich zerriß.

Zu Hause gab es viele Auseinandersetzungen und Ablehnung, die mich gar nicht berührten. Jetzt wo ich trocken bin - und beim Schreiben dieser Zeilen, fühle ich mich wieder sehr betroffen und beschämt.

Nach einer Entziehungskur mußte ich mich persönlich und allein (nicht allein gelassen) völlig neu orientieren und mein Leben gestalten. An erster Stelle stand meine Familie, zu der ich wieder Vertrauen aufbauen mußte. Das war ein schwieriger und langwieriger Prozeß.

Auf Arbeit trennte ich mich von meinen Saufkumpanen und wechselte den Arbeitsbereich. Man übertrug mir Verantwortung und ich war sehr stolz darüber.

Ich setzte meine ganze Kraft ein, dieses Vertrauen nicht zu enttäuschen.

In dieser Zeit mußte ich verstärkt lernen, mit Kritik und Selbstkritik umzugehen. Und ganz ehrlich, es fällt mir heute noch schwer. Aber wer ist schon ohne Fehler ?

Bis heute habe ich mein Leben ohne Alkohol in den Griff bekommen, denn auch für mich zählt jeder Tag.

Dankbar bin ich für alles, was ich wieder gewonnen habe.

Wegbereitend für mich war auch die letzte Eintragung meiner Therapeutin in meinem Tagebuch:

"Guten Start, Herr Schulz!

Eine echte Chance haben Sie -

arbeiten Sie weiter an sich, damit Sie sich beweisen können !

Und nie vergessen - das erste Glas ist Ihre Schuld !

Sie vergehen sich an diesem Ihrem eigenen Leben !

Wolfgang Schulz



Alkohol am Arbeitsplatz - aus der Sicht eines trockenen Alkoholikers

Das Thema Alkohol am Arbeitsplatz stellt sich für mich sehr vielfältig dar. Zum Einen denke ich dabei immer an meine "nasse" Zeit zurück aber auch daran wie es mir und meinem betroffenen Umfeld ging als ich aus der Therapie wieder an meinen Arbeitsplatz kam. Zum Anderen sehe ich meine aktuelle Situation bei meinem jetzigen Arbeitgeber, zu dem ich schon als "trockener" Alkoholiker wechselte und meine Sichtweise als inzwischen nebenamtlicher Suchtkrankenhelfer im Betrieb.

Zuerst mal eine Rückblende; wie war es als ich noch getrunken habe und meine Arbeit machen sollte und wollte.

Ich habe schon einige Jahre vor meiner Therapie regelmäßig während der Arbeitszeit getrunken. Zuerst mag es den anderen ja auch wirklich nicht aufgefallen sein. Doch schon bald wurde mein Verhalten und speziell mein Trinkverhalten anders als der Kollegen. Ich versuchte zwar nicht aufzufallen und meinte auch bis zuletzt es sei mir gelungen. Ich glaubte es auch dann noch, als man mich, von Kollege zu Kollege, darauf ansprach wenn ich, bedingt durch den übermäßigen "Alkoholgenuß", am Vortag getroffene Verabredungen nicht einhielt weil ich mich einfach nicht mehr daran erinnern konnte. Doch waren diese Bemerkungen immer so angelegt, daß ich mich leicht herausreden konnte. Auch als meine Arbeitsleistung schon für alle auffällig nachließ - was ich jedoch weit von mir gewiesen hätte - bin ich nur einmal zaghaft von meinem Vorgesetzten offiziell darauf angesprochen worden. Ich habe darauf drei Wochen weniger getrunken. Doch nach dieser Zeit fing ich wieder an zu trinken, ohne daß ich erneut angesprochen wurde. Sie taten alle so, als würden sie nichts bemerken, was mir nur recht war. Das einzige was das Gespräch bewirkte, war, daß meine schon unterschwellig vorhandene Angst um den Arbeitsplatz stärker in mein Bewußsein trat, aber ohne daß es zu einer tiefgreifenden Änderungen meines Verhaltens führte. Im Gegenteil, ich trank sogar noch mehr als vorher. Doch es getraute sich keiner mich anzusprechen, weder Vorgesetzte noch Kollegen. Auch nachdem ich nach einem längeren Krankenhausaufenthalt wieder im Dienst war und wesentlich weniger trank sprach mich niemand an; aber auch ich sprach mit niemanden über mein Problem welches ich langsam erkannte. Erst nach einem weiteren Krankenhausaufenthalt und anschließender Therapie im Jüdischen Krankenhaus und als ich nun eingestehen konnte, gegenüber Vorgesetzten und Kollegen, daß ich Alkoholiker bin und nun trocken leben wollte getrauten sich einige mit mir

über meine nasse Zeit im Betrieb zu reden.

Jetzt erst, erfuhr ich, daß ich mich nicht so gut versteckt hatte wie ich immer geglaubt hatte. Jetzt erst, nach dem ich offen zu meiner Alkoholkrankheit stand wurde auch über den alltäglichen Alkoholkonsum im Büro nachgedacht und anders beurteilt. Bei dem nächsten gemeinsamen Frühstück stand nicht wie sonst Bier zur Verfügung, sondern nur Kaffee, Tee und Säfte. Auch bei den üblichen Feiern im Büro wurde behutsamer mit Alkohol umgegangen. Und niemand gab mir das Gefühl ich wäre daran "Schuld". Es wurde auch selbstverständlich, daß man mit mir über das Thema Alkohol und Alkoholismus offen und unbefangen sprechen konnte. Es war eine Atmosphäre, in der ich mich auch wieder wohl fühlen konnte; ich war wieder anerkannt.

Dann als ich meinen Arbeitsplatz wechselte, wußten die neuen Kollegen anfangs nicht über meine Alkoholkrankheit. Da ich es aber gewohnt bin sehr offen damit umzugehen ergab es sich fast wie von selbst, daß meine engsten Kollegen bald darüber informiert waren und auch meine Vorgesetzten wußten bald daß ich trockener Alkoholiker bin. So gab es auch keine Einwände, als ich mich bereit erklärte als nebenamtlicher Suchtkrankenhelfer im Betrieb mitzuarbeiten.

Doch auch in diesem Betrieb und auch in der Abteilung in der ich tätig bin sowie in anderen Abteilungen ist das Thema Alkoholmißbrauch und Alkohol am Arbeitsplatz am Arbeitsplatz ein Thema mit dem man nicht so recht umgehen kann. Auch hier wird mehr über die betroffenen Personen gesprochen als mit ihnen. Auch die Vorgesetzten scheuen sich trotz Aufklärung und wiederholter Schulungen ein offenes Gespräch mit den Betroffenen zu führen. Und auch mir als Suchtkrankenhelfer ist es fast nie möglich an die Betroffenen heranzukommen, ja manchmal habe ich das Gefühl die Betroffenen meiden eine Begegnung mit mir.

Als Fazit meiner Beobachtungen möchte ich sagen: Trotz aller Aufklärung im Betrieb zum Thema Alkohol, Alkoholismus und Alkohol am Arbeitsplatz wird heute noch genau so weg geschaut wie in der Vergangenheit. Für manche Vorgesetzte scheint es auch heute noch als persönliches Versagen zu gelten einen alkoholkranken Mitarbeiter zu haben. So wird dieses vertuscht und der Leidensweg des Betroffenen wahrscheinlich durch dieses Wegschauen verlängert.

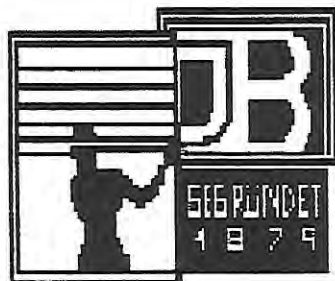
Klaus Noack
Kladower Damm

Warum sind Sie hier?

Vor einiger Zeit wurde ich von einem Redaktionsmitglied angesprochen, ob ich nicht mal einen kurzen Artikel für die INFO-Zeitung schreiben könnte. In meiner ersten Begeisterung habe ich auch prompt zugesagt. Aber was sollte ich denn schon schreiben. Mir fiel einfach nichts ein. Ich mußte mir aber doch mal Gedanken über mich machen und dabei kam folgendes .:

Es ist schon das 7.Jahr in dem ich trocken bin. In der Zeit vom 2.Aug. bis 30.Okt. 90 war ich stationär in der NKS zur Therapie. Ich kann mich noch sehr genau an die Worte des Stationsarztes auf der Entgiftungsstation erinnern, als er mich bei seiner Visite fragte: Warum sind sie hier und was erwarten sie von uns? Ich fühlte mich von dieser Frage so getroffen, das ich ihm darauf keine Antwort geben konnte. Sieht dieser Mann denn nicht was mit mir los ist und wie elend es mir geht? Nach der ersten Woche des Entzuges stellte er mir die Frage noch einmal. Daraufhin ich ihm zur Antwort gab ob er mich veralbern will. Bis dahin verstand ich den Sinn dieser Frage nicht. Er gab mir zu verstehen das der nächste Schritt in meinem Leben eine entscheidene Rolle spielen wird, wie auch immer. In den darauf folgenden Tagen sprach ich doch sehr ernst und intensiv mit meinen Angehörigen über meine Situation. Sie gaben mir auch den Rat zu einer Therapie. Aus heutiger Sicht muß ich sagen, daß dies der richtige Rat und von mir der richtige Schritt war. Die Therapie war für mich kein Zukerschlecken, denn es lag ein Trümmerhaufen vor mir den ich bearbeiten mußte. Es flossen auch einige Tränen. Mit Hilfe der Therapeuten und Mitpatienten gelang es mir doch recht gut, so das ich nach der Therapie einen sicheren Weg einschlagen konnte der bis heute bestand hat. Für mich, war es dann noch wie 6 Richtige im Lotto, als mir auch noch eine Stelle mit Festvertrag im öffentlichen Dienst angeboten wurde. Ohne zu überlegen griff ich zu, egal was für eine Aufgabe die Stelle beinhaltet. So bin ich dann auf dem Sozialamt gelandet, aber auf der richtigen Seite des Schreibtisches. Für mich heute noch wie ein Wunder. Ich hoffe die Frage: Warum sind sie hier und was erwarten sie von uns, nicht ein zweites Mal gestellt zu bekommen.

Achim



Berliner Jalousie-Fabrik J. BOCKSTALER

GmbH
& Co.

Dieter Seiler

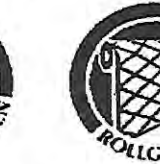
Pücklerstr. 24 10997 Berlin- Kreuzberg

Tel: 030-612 40 11

Fax: 030- 618 80 50



FACHBETRIEB
Rolladen-
und Jalousiebauer-
Handwerk



Aufklärung

Im April 1983 fuhr ich von Berlin nach Bad Neustadt zur Langzeit-Therapie für 1/2 Jahr. Während dieser Zeit lernte ich einen Gruppenfreund aus Bayern kennen. Frau, Kinder und Enkelkinder von ihm waren mir auch bald nicht mehr fremd. Nach der Kur blieben wir auch weiterhin in Kontakt. Wir wurden sogar nach Bayern eingeladen. Mit der jüngsten Tochter meines Gruppenfreundes pflegte ich bald einen innigen Briefkontakt. Ihr älterer Sohn ist so etwa im Alter meiner Tochter, also auch von daher hatte man die gleichen Interessen.

Zwölf Jahre schaffte es mein Gruppenfreund trocken zu bleiben. Dann begann er leider wieder heimlich, später unheimlich, zu trinken. Er meinte es ohne Gruppe zu schaffen. Angesprochen auf Gruppe, meinte er, eine Familie zu haben, die ihn unterstützen würde. Ebenso würden ihm seine Enkel auf Trab halten. Er vergaß seine eigenen Belange dabei. Mit Gruppe hätte er vielleicht eine Chance gehabt! Am 13.12.1995 starb mein Gruppenfreund. Der Alkohol hatte gesiegt!

In diesem Jahr besuchte uns seine Tochter mit Mann und beiden Söhnen. Wir nahmen für die Woche, wo sie sich die Stadt ansehen wollten Urlaub, um ihnen Berlin zu zeigen.

Voriges Jahr waren wir in Bayern eingeladen, wo wir u.a. über meine Kreuzbund-Gruppe sprachen. In einer Stadt, wie Berlin, ist es viel einfacher, eine Gruppe auszuwählen, da hier die Angebote entsprechend größer sind.

Kurze Zeit später schickte mir unsere Gastgeberin einen Zeitungsartikel. In ihrem beiliegenden Brief schrieb sie, daß Herr Cleve, Leiter der Selbsthilfegruppe für Alkoholranke in Neuburg (Bayern) auch ihre Söhne in seiner Leichtathletik-Gruppe für Jugendliche betreuen würde.

Nicht nur sie, sondern auch andere Eltern erkannten in Herrn Cleve den Betreuer ihrer Kinder wieder. Leider sind nicht alle über die Alkoholkrankheit aufgeklärt. Für viele ist es keine Krankheit, sondern einfach Zügellosigkeit, Labilität, Willenlosigkeit, sich gehen lassen. Alkoholranke sind in den Augen vieler keine Kranken, sondern Abschaum der Menschheit, asoziale Penner, Säufer usw.

Herr Cleve wurde von einigen Leuten sogar telefonisch anonym beschimpft und beleidigt.

Schade, daß die Aufklärung in bezug auf Alkohol noch so zu wünschen übrig läßt.

Zuerst war ich sauer auf die anonymen Anrufer, aber genauer besehen können sie einem leid tun, weil sie so unwissend sind

Renate

Wilhelmsruher Damm

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 Markiesen und imprägnieren sie auch. Wir erledigen auch Bauschluß- und Büroreinigung.

ALL-Bezirklich

Regionalisierung im KREUZBUND

Die Begriffe Regionalisierung und Regionalverband und weitere damit verwandte Begriffe sind in unserem KREUZBUND zur Zeit in aller Munde. Das ist gut so, sind diese Begriffe doch damit Allgemeingut in unserer Gemeinschaft, und das nach nur 3 Jahren.

Denn im Frühjahr 1994 wurde durch den Diözesanausschuß der AK 2000, auch der ist allgemein gut bekannt, ins Leben gerufen. Dessen Hauptaufgabe war und ist es immer noch, die angestrebte Regionalisierung des KREUZBUND Diözesanverband Berlin e.V. vorzubereiten. Der AK KB 2000 erarbeitet die dazu notwendigen Schritte, und legt sie als Vorschläge dem Ausschuß, und damit der Gemeinschaft aller Hauptgruppenverantwortlichen, zur weiteren Diskussion und Beschlußfassung vor.

Was heißt nun Regionalisierung im einzelnen?

Die eigentliche und vordringliche Aufgabe unseres KREUZBUNDES, und das darf nie vergessen werden, ist die Arbeit in den Gruppen. Es sind die Gruppengespräche, die Weggefährten Gemeinschaft und die Hilfe bei der Suche nach dem Weg zu einer zufriedenen Abstinenz. Diese Arbeit wird durch die Regionalisierung nicht beeinträchtigt werden. Sie kann meines Erachtens nur verbessert werden.

Denn Regionalisierung heißt, die Gemeinschaft im Verband wieder für jeden erlebbar und überschaubar zu machen.

Dabei soll und darf das Ganze nicht aus den Augen verloren werden. Auch hier kann ein intensiveres Gefühl der Gemeinschaft entstehen. Ich denke hierbei an die schon heute stattfindenden Freizeitaktivitäten, die von einem Regionalverband vorbereitet werden und allen interessierten offen stehen, z.B. die Fahrradtouren, Wanderungen und Tanzabende.

Aber Regionalisierung heißt nicht nur Freizeitgestaltung im überschaubaren Rahmen. Vielmehr kann und muß sie ihren Niederschlag auch in der Arbeit finden, die über die eigentliche Gruppenarbeit hinausgeht. Insbesondere in der immer wichtiger werdenden Öffentlichkeitsarbeit, aber auch bei den Kontakten zu Beratungsstellen und öffentlichen Stellen. Der KREUZBUND muß in der Öffentlichkeit Flagge zeigen und da, wo es notwendig ist, auch präsent sein. Dies ist von

einigen wenigen, die die Arbeit bisher hervorragend geleistet haben, aber nicht immer zu schaffen. Und auch durch die politischen Veränderungen in der Stadt und im Bistum ist die Arbeit für den Vorstand, und alle anderen Verantwortlichen, nicht geringer geworden.

Im Gegenteil, sie ist umfangreicher und Schwieriger geworden.

Und hier kann und muß die Aufgabe der Regionalverbände sein - Verteilung der Aufgaben auf viele Schultern.

Die Regionalverbände können hoffentlich schneller und flexibler auf die neuen Aufgaben und Anforderungen, die an unsere Gemeinschaft gestellt werden, reagieren. Dies aber auch nur, wenn sich viele von uns auch selbst verantwortlich für die Gemeinschaft und den Regionalverband fühlen und mitarbeiten. Es entstehen hier eine Vielzahl von Möglichkeiten sich aktiv in der Gemeinschaft zu betätigen und auch über diesen weg eine weitere Selbstbestätigung zu erlangen. Es werden Weggefährten gebraucht, die in überregionalen Arbeitskreisen mitwirken und somit der Informationsaustausch gesichert wird. Und es werden Freunde gebraucht, die im Regionalverband mitarbeiten: bei der Klinikarbeit, bei der Öffentlichkeitsarbeit, Frauenarbeit, Familienarbeit. Einfach ausgedrückt - auf jedem Gebiet das wir mit dem KREUZBUND in Verbindung bringen. Diese Arbeit kann nicht von den Gruppenverantwortlichen allein getan werden; sie brauchen unsere Hilfe.

Für die Beantwortung aller Fragen im Rahmen der Regionalisierung einzelner oder der Gruppe stehen Teilnehmer des AK KB 2000 jederzeit bereit. Wer dort mitwirkt kann im Begegnungszentrum erfragt werden.

Zum Abschluß: Die Regionalisierung soll nicht bewirken, daß aus dem einen großen KREUZBUND Berlin 5-6 kleine Vereine werden, die jeder für sich und gegen alle anderen agieren. Ich wünsche mir weiterhin eine starke Gemeinschaft, in der ich mich aufgenommen und geborgen fühlen kann.

Klaus Noack
Regionalverband Spandau
Kladower Damm AK-KB 2000

Kreuzbund e. V.
Presse u. Öffentlichkeitsarbeit - Redaktionsbüro
Münsterstraße 25
59065 Hamm

Offener Brief

Liebe Redaktion des Weggefährten,

Sommerzeit - Reisezeit oder auch KREUZBUND als geschlossene Gesellschaft

Auch in diesem Jahr plante ich zusammen mit meiner Frau unsere sommerliche Radfernwanderung. Diesmal soll es im Juli, entlang der Donau, bis nach Wien gehen.

Was liegt näher als eine Gruppe, die eventuell auf unseren Weg liegt, zu besuchen. Also rufe ich in Regensburg beim KREUZBUND an.

Verbunden werde ich mit der Suchtberatungsstelle der Caritas. Auf meine Bitte mir Gruppentage und Anfangszeiten der Regensburger Gruppen mitzuteilen wird mir freundlich aber bestimmt mitgeteilt, daß alle Regensburger Gruppen geschlossene Gruppen sind. "Da kann nicht einfach jemand kommen und an der Gruppe teilnehmen wollen".

Ich bin erstmal sprachlos. Auch mein Hinweis, daß ich selbst Kreuzbundmitglied bin kann die nette Dame von der Caritas nicht erweichen.

Aber dann doch ein Lichtblick; einmal wöchentlich findet auch eine offene Gruppe für alle statt. Für Durchreisende wie mich leider ein schwacher Trost.

So habe ich den Kreuzbund nicht kennengelernt. In meiner und in allen Berliner Gruppen ist jeder Neue oder Gast herzlich willkommen. Schade, daß ich als Alkoholiker in Regensburg keine Gruppe für Alkoholiker besuchen kann. Das gilt auch und besonders für meine mitbetroffene Frau. Ich kann ja auch zu AA gehen.

Ich hoffe, daß dieser Brief Anlaß ist, über das ganze einmal nachzudenken.

Mit freundlichen Grüßen

Euer Weggefährte

Paul-Michel Leibner

Gruppe Holzmannstr.

Zum Artikel von Ralf aus Perleberg

Mein Verhältnis zu Gruppen und Vereinen war durch negative Erfahrungen und Vorurteile erheblich gestört. Als "Nur Angehörige" kam ich durch den Besuch einer Weihnachtsfeier in die Gruppe Holzmannstr. zum KREUZBUND. Ich hatte große Schwierigkeiten mich abzugrenzen sowie mich nicht immer verantwortlich zu fühlen. Viele Seminarwochenenden eröffneten mir, wie ich letztendlich mit allen meinen Schwächen und Stärken bin. Ich mußte erkennen, Kritik und Selbstkritik gehören zusammen. Mein Mut nein zuzusagen hält sich immer noch in Grenzen. Aber ich trete deshalb nicht aus dem KREUZBUND aus. Ich nehme dies als Herausforderung an, um sicherer zu werden.

Kein Mensch wird gezwungen Mitglied im KREUZBUND zu werden und ich habe nichts davon gehört, daß dies geändert werden soll. Ich hätte mich auf keinen Fall zwingen lassen entgegen meinem Willen irgendeinen Verein beizutreten.

Nach vier Jahren Gruppenerfahrung konnte ich mich als Angehörige, dazu entschließen Mitglied zu werden, und gleichzeitig abstinenz zu leben. Mein Ex-Mann konnte mich nicht dazu zwingen, und ich hatte keinen Partner den ein Glas Wein stören konnte. Alles was ich tue ist meine Entscheidung, nur wenn geben und nehmen im Gleichgewicht stehen geht es mir gut. Doch oft will ich mehr und meine Kraft ist nur begrenzt. Diese "Rückfälle" in alte Gewohnheiten nehme ich als Fehler an, denn ich habe herausgefunden, daß es nicht so schlimm ist erst einmal nein zu sagen und einen Tag oder Woche später die Zusage zu geben. So erspare ich es mir ständig Termine absagen zu müssen.

Mir ist klar geworden, daß es schwer ist Hilfe zur Selbsthilfe weiterzugeben.

Auch um Hilfe bitten und Hilfe annehmen ist eine harte Nuß, die zu knacken sich in jedem Fall lohnt. Hier im KREUZBUND habe ich Menschen kennengelernt, die für einander da sind, aber auch, daß nichts selbstverständlich ist, unser Vormeeting mit dem liebevoll gedeckten Kaffeetisch ist sehr einladend und das kann wirklich jeder, doch jeder will darum gebeten werden, aus welchen Gründen auch immer.

Hamelore
Wrangelstr.

Info 10

Lieber Ralf aus Perleberg,

dein Brief an die Infozeitung hat mich sehr betroffen gemacht.

Auch ich bin seit einiger Zeit im KREUZBUND. Als Mitglied im KREUZBUND habe ich allerdings keineswegs den Eindruck, daß ich heute von meinen Gruppenfreunden mehr "gefordert" werde als vor meiner Mitgliedschaft.

Ich habe die Gruppenarbeit im KREUZBUND immer als ein geben und nehmen verstanden. Am Anfang meiner Trockenheit konnte und mußte ich allerdings mehr nehmen als ich geben konnte. Das hat sich heute verändert. Ich stelle den KREUZBUND im Krankenhaus vor, bin Gruppensprecher, hole Mittwochs unsere Post aus der Rosa-Luxemburg-Straße ab und organisiere die KREUZBUND-Radwanderungen mit. All dies mache ich, weil es mir Freude macht.

Ich bin daran interessiert, daß meine Gruppe und der KREUZBUND als ganzes läuft weil letztlich meine Trockenheit, ja mein Leben, davon abhängt, daß ich immer eine Gruppe habe in der ich mich wohlfühle und zu der ich Vertrauen haben kann.

Als ich im vorletzten Jahr als Sprecher des Regionalverbandes Süd-Ost gewählt wurde mußte ich nach wenigen Wochen feststellen das dies ein "Posten" zuviel geworden war. Ich hatte allerdings keinerlei Bedenken bei meinen Weggefährten auf Verständnis zu stoßen, wenn ich nicht mehr zur Verfügung stehe. Ich glaube, daß in unserem Verband alle wissen, daß ein Alkoholiker teilweise seine Leistungsgrenzen erst einmal ausloten muß.

Die "Alten" haben mir schließlich immer gesagt: "lerne nein sagen". Jetzt müssen sie auch damit leben, wenn ich es tue.

Ich bin heute wieder von einem Seminar Frische und Erfahrene wieder nach Hause gekommen. Seminare habe ich gerade dann besonders häufig besucht wenn es mir schlecht ging. Ich habe immer darauf vertraut auf dem Seminar Weggefährtinnen und Weggefährten zu treffen die mir mit Rat und Tat zur Seite stehen. Ich bin nie enttäuscht worden! Heute gehe ich zum Seminar, daß es mir weiterhin so gut geht wie im Moment.

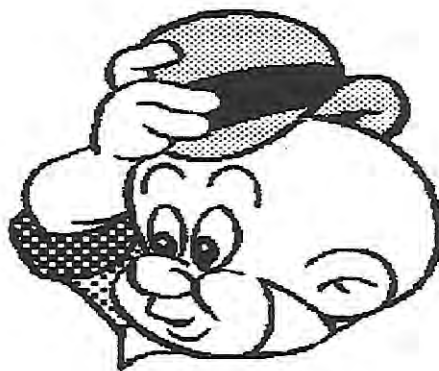
Lieber Ralf, Du schreibst in Deinem Brief an die Infozeitung daß Du den Besuch von zwei Gruppen als Doppelbelastung ansiehst. Ein Gruppenabend als Belastung? Ich kann mir das für mich nicht vorstellen.

Zum Schluß noch eine Frage: Wo hast Du eigentlich gelesen, daß eine "Mitgliedschaft als Pflicht" eingeführt werden soll? Mir und niemand anderem, noch nicht einmal der Vorstand, sind solche Überlegungen oder gar geplante Satzungsänderungen bekannt. Das eine Mitgliedschaft, nach einer Zeit des Besuchs einer Kreuzbundgruppe, angestrebt werden sollte halte ich allerdings für verständlich und auch normal.

So und jetzt hoffe ich, daß meine Zeilen zum Positiven Nachdenken anregen.

Über eine Antwort von Dir würde ich mich sehr freuen.

Dein Weggefährte
Paul Leißner
Gruppe Holzmannstr.



Eine Seefahrt mit Noten

Nach einer Woche voller Regen, startete unsere alljährliche KREUZBUND-Mondscheinfahrt am 2.8.97, bei strahlendem Sonnenschein von der Schloßbrücke in Charlottenburg, mit der MS Hanseatic. Schon lange vor der Abfahrt trafen sich viele KB-Freunde zum "small-talk" an der Anlegestelle.

Nach einigen herzlichen Begrüßungsworten unseres Vorstandes, begaben wir uns an Deck und genossen die langsam untergehende Sonne. Besonders freute ich mich über die Begegnung mit Dr. Büchner (NKS-Spandau), der auf Einladung des KB-Vorstandes an unserer Dampferfahrt teilnahm. Als wir die erste Schleuse erreicht hatten, formierte sich unser KB-Chor und präsentierte uns einige zünftige Seemannslieder. Zu meinem Erstaunen wuchs der Chor mit jedem Lied, und unser Helmut hatte garnicht genug Notenhefte für alle "neuen Sänger". Ich hoffe, wir haben einige neue Sangesfreunde hinzugewonnen, und treffen uns zur nächsten Chorübungsstunde (siehe Aushang). - Ich würde mich freuen -

In einer lauen Sommernacht kamen wir über Spandau, Gatow, Kladow, Potsdam, Glienicke-Brücke nach Charlottenburg zurück.

Wir haben geschwätzt, geschwoft, gesungen und gefuttert, aber das "wichtigste" für uns, wir sahen alte und neue KB-Freunde nach langer Zeit wieder und deshalb sind " W I R " nächstes Jahr wieder dabei!

Regina und Euer Sangesfreund Bernd.



Mein erster Ausflug

Am Sonntag, den 25. Mai 97 war es endlich soweit. Mein erster Ausflug mit meiner KB-Gruppe! Alle waren kurz vor 10.00 Uhr zur Stelle, und schnell waren im Bus wahre Berge von Kuchen, Kaffee und Erfrischungsgetränken verstaubt. In flotter Fahrt brachte uns Busfahrer Norbert über die B 96 durch unseren Heimatbezirk Tempelhof - vorbei am Ullsteinhaus, Rathaus und Flughafen nach Berlin-Mitte. Über den Alexander Platz kamen wir zur B 2 - fuhren durch die Stadtbezirke Prenzlauer Berg, Weißensee, am Neubaugebiet Karow vorbei zur alten Kreisstadt Bernau. Ab hier folgte eine landschaftliche schöne Fahrt durch Eberswalde nach Chorin. Nach kurzem Fußmarsch trafen wir in der Hotelgaststätte zum Mittagstisch ein. Jeder bekam sein vorbestelltes Gericht und einen "süßen" Nachtisch. Gut gestärkt ging es danach durch den Klosterpark und Besichtigung der Klostersruine zum Busparkplatz. Kurz war die Fahrt nach Niederfinow zum Schiffshebewerk. Wir hatten 1 Stunde lang die Gelegenheit dieses technische Denkmal zu bestaunen und eine Schleusung (Schiffshebung) mit zu erleben. Nun war es Zeit für die Heimfahrt. Die Stimmung im Bus war bei Kaffee und Kuchen und mancher Brause sehr gut, fast übermütig. Der Busfahrer staunte über diese lustige, ausgelassene Truppe - ohne Alkohol an Bord-! Durch das Barnimer Urstromtal ging es wieder nach Berlin. Nach einer Fahrt über die Baustelle "Potsdamer Platz" trafen wir um 18:30 Uhr wieder in der Nahariyastraße ein. Ein schöner Tag - an den wir alle noch lange denken werden - ging damit zu Ende.

Heinz Ohme
Nahariystr.

Religion - Angstmache oder Befreiung ?



Liebe Deinen Nächsten! Gib Dich selbst auf! Diese Maximen haben viele Jahre lang das Leben von Else Wiegard bestimmt.

Daß zu einem menschenwürdigen Leben aber auch die Liebe zu sich selbst gehört, wurde für sie erst in einem langen, schmerzvollen Prozeß sichtbar. In ihrem Buch schildert die ehemalige Nonne auf eindrucksvolle Weise, wie sie ein einseitiges, selbstzerstörerisches Verständnis von christlicher Nächstenliebe mühsam abgebaut und die große Krise ihres Lebens bewältigt hat.

Zehn Jahre lang gehörte sie dem Orden der Vorsehungsschwestern an. Dort machte sie eine Ausbildung als Kinderkrankenschwester. Es kommt zu einem Bruch in ihrem bisherigen Leben, als sie einen Alkoholiker kennenlernt. Sie verläßt das Kloster und heiratet ihn, weil sie glaubt, ihn retten zu

können. Fünf Kinder bringt sie zur Welt, eines davon schwerbehindert. In der Überzeugung, daß Gott sie leiden sehen will, versucht sie, diese schwierige Lebenssituation allein zu bewältigen. Beherrscht von Angst und Schuldgefühlen kämpft sie einen aussichtslosen Kampf um die Liebe von anderen Menschen - und von Gott. Nur in der völligen Selbstaufgabe sieht sie ihre Berufung.

Der Weg in die Krise ist vorhersehbar, die entschiedene Absage an ihre Leidenssuche eine logische Konsequenz. Else Wiegard hat gelernt, mit ihrem Selbst bewußt umzugehen, es zu lieben und zu schützen. Mit ihrem Buch zeigt sie, daß es eine Befreiung aus dieser Art von Sucht gibt.

Else Wiegard, geb. 1936, gehörte von 1957 - 1967 dem Orden der Vorsehungsschwestern an. Danach Heirat mit einem Alkoholiker, mit dem sie fünf Kinder hat.

Else Wiegard
Ich glaubte, es sei Liebe
Wie ich meinen Weg aus religiösen Zwängen fand.
96 Seiten
DM 19.80
Originalausgabe
[3-579-01134-0] GTB 1134

- Letzte Meldung - Letzte Meldung - Letzte Meldung - Letzte Meldung -

*Else Wiegard
liest aus Ihrem Buch
am Mittwoch, den 29. Oktober 1997*

*in der Rosa-Luxemburg-Straße 19
um 18.00 Uhr*

Eine Veranstaltung des KREUZBUND-Info Redaktionsteam

Liebe Weggefährten in Berliner Kreuzbundkreisen und Zeitungsmacher.

Erst mal ein herzlichen Dank für die Zusendung der KREUZBUND INFO im DV. Berlin.

Nr. 14 hat mir sehr gut gefallen: "Rückblicke...Stephan - Katja und Mister Unbekannt (Redaktion bekannt) waren besonders gute Beiträge. Diese werde ich mir in einem speziellen Ordner mit der Bezeichnung "KB. Inhalte" gut aufbewahren. Oft halte ich mal Vorträge in Schulen oder vielen anderen Gelegenheiten. Wie dankbar greife ich dann auf solche wertvolle Inhalte zurück. Das sind Beispiele von unschätzbarem Wert.

Die Geschichte, "Ein ganz besonderer Tag" möchte ich in meinem Brief ganz besonders erwähnen. Ein Musterbeispiel von ehrenamtlichen Selbsthilfegedanken, und einem Feuer, das in einem Herzen steckt, das einen Überlebenskampf aus der Suchtkrankheit gewonnen hat. Das gilt auch für die Autoren der Rückblickbeiträge. Noch eine Kleinigkeit hätte ich zu sagen: Das Schriftbild ist sehr monoton. Es fehlt der Anreiz, mit dem Lesen zu beginnen oder der Text schwimmt beim Lesen davon weil Unterbrechungen fehlen. Erholungen fürs Auge und eine Auflockerung für den guten Geist verleitet in der Folge, weiterzulesen. Jeder Beitrag sollte ein klein wenig anders aussehen, denn in der Regel, hat jeder Autoren-Beitrag eine eigene Seele, die der Leser langsam beim Lesen erkennen kann. Das tut gut.

Wir Freiburger haben ja auch ein Infoheft, und da hatte ich die gleichen Probleme. Ganz langsam entwickelte sich ein persönliches Freiburger "Info-Heft-Bild" und bis heute bin ich immer noch nicht ganz zufrieden. Viele meiner Vorstellungen werden nicht umgesetzt, mit der Begründung...zu Teuer, zu umständlich, geht nicht in diesem Computer und so weiter.

Unsere gute Fee, die unsere Infohefttexte abschreibt, will nicht einmal zweispaltig schreiben. Ja... so kämpfen wir halt weiter, Schritt für Schritt an unsere Wunschvorstellungen ran, das stärkt unsere Ausdauer. Und - das ist auch wichtig: Bei allem Tun hilft die richtige Ladung Humor und das Gefühl: "Wir halten zusammen, mit dem Inhalt, ein Weggefährte kann eine wertvolle Begegnung sein die in mir Lebensfreude entfacht.

Schon vier Berliner Weggefährten teilten mit mir den Erfahrungsaustausch für Presse und Öffentlichkeitsarbeit, und was haben wir schon alles für gute Ideen gehabt und auch umgesetzt. Also einen Schritt nach dem anderen, wir wissen ja zu Genüge, wie die Realität aussieht.

Ganz herzliche Grüße an: Willi Noack 91 in Köln und 92 in Essen dabei gewesen.

Dann war es Artur Panzram, Dirk Greiff und Werner Singer.

Bis zum Wiedersehen

Euer

Manfred Kluth der Freiburger

.....

Gruppenaktivitäten

Bereits zum dritten Mal trafen sich die Weggefährten nebst Angehörigen an einen sonntag (d.J. der 8.August) zu einer gemeinsamen "Tour de Brandenburg".

Unser Gruppenfreund Harry hatte sich wieder eine schöne Route für Radler und Autofahrer ausgearbeitet und toll vorbereitet.

Ausgangspunkt für alle Teilnehmer (wir waren 24 Erwachsene und 1 Mädcl, Tochter einer Betroffenen) war der Parkplatz am S-Bahnhof- Lichtenrade.

Hier trennten sich unsere Radfahrer von den motorisierten, um sich dann in Güterfelde an einem sehr schönen Badensee wieder zu vereinen. Die ausgiebige Pause wurde zum Baden, Faulenzen und für Gespräche genutzt.

Das gemeinsame Mittagessen genossen wir dann in Phillipstal.

Der rundherum gelungene Ausflug wurde von uns bei Großbeeren mit einer Kaffeepause im Garten am späten Nachmittag abgerundet.

Als ich dann gegen 18.00 Uhr meine Wohngegend wieder erreicht hatte, gingen mir zwei Gedanken durch den Kopf: Bin ich froh, beim KREUZBUND "gelandet" zu sein, und ausgerechnet bei dieser Gruppe: ein "toller Haufen", auf den ich stolz bin.

Es grüßt ganz herzlich

Achim

Finchleyst.

Neues vom AK Familie im KREUZBUND

Ab 1998 planen wir im KREUZBUND eine Kinder-/Jugendgruppe einzurichten, in der sich die Kinder unter fachlicher Begleitung treffen können. Wir wollen ihnen Gelegenheit geben sich mit anderen Menschen in ihrem Alter auszutauschen, die in ähnlichen Lebenssituationen aufwachsen. Es ist geplant, daß sich die Gruppe regelmäßig einmal in der Woche (Mittwoch ?) für ca. 1 1/2 bis 2 Stunden in der Zeit von ca. 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr trifft. Die Gruppe soll vorerst für ein Jahr laufen, doch ist eine Verlängerung nicht ausgeschlossen und vielleicht auch wünschenswert. Der Ort könnte in Reinickendorf sein und wird auch mit Bus und Bahn erreichbar sein. Die Gruppe wird offen sein für Kinder im Alter von ca. 10 bis 15 Jahren. Ein regelmäßiger Besuch der Gruppe sollte selbstverständlich sein und wird auch vorausgesetzt. Parallel zu der Kinder-/Jugendgruppe planen wir zeitgleich in angrenzenden Räumen einen Elterngesprächskreis in Selbsthilfe. Um die notwendigen Gelder zu beantragen, ist es für uns erforderlich zu wissen wie viele Kinder/Jugendliche diese Gruppe besuchen möchten. Wir bitten Euch, so bald als möglich - bis Ende Oktober - dem AK Familie im KREUZBUND oder bei Fr. Letzner Eure unverbindliche aber ernsthafte Bereitschaft zur Teilnahme an der Gruppe mitzuteilen.

Für Fragen und weitere Informationen stehen Euch zur Verfügung:

Klaus Noack Tel.: 336 25 49 oder 864 46 137 (dienst.)

Jürgen Adler Tel.: 033056/ 77 889 oder 86 52 31 23 (dienst.)

Achim Schulze Tel.: 416 19 85

Am Sonntag den 19.10.1997 wollen wir vom AK Familie im KREUZBUND eine Fahrradtour für die ganze Familie in Tegel durchführen. Treffpunkt ist am U-Bahnhof ALT-TEGEL vor dem Kaufhaus C&A. Die Tour führt durch Wald abgelegen von verkehrsreichen Straßen. An der Strecke sind vielfältige Gelegenheiten zum Rasten und zum Spielen. Die Tour wird eine Gesamtlänge von ca. 10-12 km haben. Für die Verpflegung sorgt jeder selbst; vielleicht ergibt sich ja ein gemeinsames Picknick im Grünen ähnlich unserem Frühstück bei den Familiensontagen. Wir wünschen jetzt schon allen Teilnehmern viel Spaß und gutes Wetter.

In der Zeit vom 5.12.1997 bis 7.12.97 findet wieder ein Familienseminar statt. Diesmal fahren wir nach Storkow ins Jugendheim Hirschluch. Alle Interessierten sollten sich diesen Termin, der ja schon in die Adventszeit fällt, vormerken.

Zu allen oben genannten Angeboten liegen rechtzeitig weitere Informationen in den Gruppenkästen; fragt Eure Hauptgruppenverantwortlichen danach.

Klaus Noack
für den AK Familie im KREUZBUND



SINGEN MACHT FREI

So sagt immer unser Chorleiter (Helmut). Es ist schon etwas wahres dran. Jeden zweiten Mittwoch üben wir in der "Rosa" von 18-20 Uhr.

Fast jeder von uns Sänger kommt erstmal geschafft an. Der eine oder andere kommt von der Arbeit dem zweiten machen die Treppen zuschaffen. Keine Puste mehr oder ist es viel zu heiß. Die Kniee wollen auch nicht mehr so. Es ist schon eine Plage diese vielen Stufen.

Aber dann um 18 Uhr, wir singen unseren Canon zum Einsingen dann ist fast alles vergessen.

Ja, der Helmut hat ganz schönen Ehrgeiz, er nimmt uns manchmal ganz schön rann. Aber ich denke damit hat er und wir auch Erfolg. Es macht uns allen (18 Personen) viel Spaß. Wir sind schon mutig geworden. Am 26.7.97 wurden wir von dem IOGT eingeladen zur Eröffnung ihrer neuen Geschäftsstelle in Neukölln.

Ich muß schon sagen mir war schon etwas flau im Bauch. Der IOGT-Chor, es waren 45 Personen, und wir der KREUZBUND-CHOR nur 12 Personen. Aber wir haben unser Bestes gegeben, so Selbstbewußt wie wir geworden sind. Wir haben einen tollen Applaus bekommen und waren alle stolz auf uns.

Nun müssen wir weiter üben, denn in diesem Jahr haben wir, im KB, noch einige Veranstaltungen, wo wir auch etwas zum Besten geben wollen. Nur Mut, wer sich auch "Frei" von Sorgen und Problemen singen will.

Seit November 1996 bin ich nun schon in diesem Chor es macht mir immer mehr Spaß, vor allem ich lerne immer wieder neue Kreuzbundfreunde kennen. Für mich ist es eine große Bereicherung. Vor ein paar Jahren, habe ich noch nicht geglaubt, daß eine Gemeinschaft so viele Freude und Spaß bringen kann.

Dagmar
aus der Maulbeerallee

EIN TAG DAVOR !

Heute einen Tag vor dem Einjährigen schreibe ich diese Erinnerungen nieder. Im letzten Jahr mußte ich durch äußere Ereignisse erkennen, daß mein Trinkverhalten nicht normal war. Ein Druck des Arbeitgebers kam hinzu, und ich faßte den Entschluß, mit dem Trinken aufzuhören. Ich bekam von der Sozialbetreuung des Arbeitgebers eine Liste mit Selbsthilfegruppen und wählte die Kreuzbundgruppe Kladow Damm für mich aus. In Kladow ging ich vier Jahre zur Schule, dadurch war mir die Umgebung vertraut. Mein erster Kontakt mit Werner am Telefon war sehr herzlich. Als ich erfuhr, daß der Gruppenstandort in einem Gebäude lag, welches ich schon von seiner Einweihung her kannte, faßte ich noch mehr Vertrauen in die Sache. Dann kam der erste Freitag -Gruppenabend. Ich fuhr nach Kladow, und wurde von der Gruppe zurückhaltend herzlich angenommen. Nach diesem ersten positiven Eindruck wollte ich die Gruppe freiwillig weiter besuchen, da dieser mein erster Eindruck sehr positiv auf mich gewirkt hatte. In dem vergangenen Fast-Jahr habe ich dann auch erfahren was Kreuzbundarbeit ist. Diese Form von Aktivitäten hat mich dann auch zum mitmachen, und letztlich auch zum Beitritt angespornt.

Ich weiß heute das ich hier gut aufgehoben bin und viele Freunde habe. Auch meine Familie hat die Entwicklung des letzten Fast-Jahres sehr begrüßt und unterstützt. Ohne Alkohol ist meine Position sehr stark geworden, aber ich weiß jetzt, daß ich es ohne Gruppe nicht geschafft hätte.

Ich will hier auch nicht überheblich sein weil ich keine Therapie machen mußte, ohne Gruppe.....

.....ein Tag davor.

Jörg Schild
Kladow Damm



KREUZBUNDGRUPPE Hielscherstraße

HALLO, wir stellen uns vor:

Da unsere Kreuzbundgruppe Finsterwalder Straße so langsam aus allen Nähten platzte, haben wir uns einen neuen Standort gesucht und uns in zwei Gruppen geteilt. Seit dem 5.6.97 treffen wir uns in unserem neuen Standort in der evangelischen Kirche in Wilhelmsruh, Hielscherstraße 31-33, 13158 Berlin-Pankow.

Der Eingang befindet sich in der Goethestraße, die nächste Busverbindung ist der Bus 122, Haltestelle Hielscherstr., Ecke Lessingstr..

Wenn ihr ein schönes altes Backsteingebäude seht, seid ihr auf dem besten Weg, uns zu finden.

Wie unsere Ursprungsgruppe treffen wir uns Donnerstags von 18:00 - 21:00 Uhr. Unser Ansprechpartner als Gruppenverantwortlicher ist HELMUT FIEDLER Tel.: 411 41 96

Wir freuen uns auf Euren Besuch

Angelika Schmidt
Mitbetroffene



Neue Gruppe im Johanneshaus!

Anfang des Jahres 1997 trat einer der Sozialarbeiter des Johanneshaus in Kreuzberg (Hr. Drescher) an den Kreuzbund mit der Bitte heran, im Johanneshaus eine Kreuzbundgruppe einzurichten. Wir haben diese Bitte im Regionalverband Mitte zur Diskussion gestellt und uns sehr gründlich mit Pro und Kontra einer Gruppe im Gebäude einer therapeutischen Einrichtung auseinandergesetzt. Ich habe mich für diese Gruppe als Hauptgruppensprecher zur Verfügung gestellt. In meiner "alten" Gruppe Bellermannstr. konnte ich einige Male als stellvertretender Kleingruppensprecher "trainieren". Außerdem besuchte ich Seminare, um nicht nur die formellen Anforderungen zu erfüllen, sondern auch mehr über die Gruppenarbeit im Kreuzbund und speziell in Berlin zu erfahren und in unserer Arbeit einfließen zu lassen. Zum "Anlauf" der Gruppe haben sich die KB-Freunde aus den Kreuzberger Gruppen, aus der Rosa-Luxemburg-Str., aus der Bellermannstr. und anderen Standorten bereiterklärt, die neuen Freunde, die hoffentlich noch in größerer Zahl kommen werden, und mich zu unterstützen.

Am 23.6.97 war es dann soweit: Ich war einerseits sehr aufgeregt, andererseits wußte ich mich unter Gleichen, also schiefgehen konnte nichts. Jeder hatte eine kleine Aufmerksamkeit mitgebracht und wenn es nur ein fröhliches Wort war. Seitdem treffen wir uns jeden Montag um 18:00 Uhr im Johanneshaus, Wilhelmstr. 122 in Kreuzberg zum Vormeeting und von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr zur Gruppe und machen Kreuzbundarbeit.

Jeder ist dazu herzlich eingeladen.

Ich möchte mich herzlich bei Klaus Ziese, dem Vorstand und vor allem den Freunden, die jetzt "zur Stange halten", für ihre Unterstützung bedanken.

Thomas
Wilhelmstraße

Plakatausstellung und Aktionswoche Sucht

Am 28.5.97 um 14.00 Uhr wurde die Ausstellung und Aktionswoche -Sucht- vom Bezirksbürgermeister Herrn Hans-Joachim Zeller feierlich eröffnet.

Die Ausstellung fand vom 28.5.97 27.6.97 und zwar Montag von 9.00 bis 12.00 Uhr und Donnerstag von 9.00 bis 18.00 Uhr statt.

Die Aktionswoche lief vom 28.5.97 bis zum 5.6.97.

Ort war das BA-Bln.- Mitte Abt. Gesundheitswesen sowie das Amt für Gleichstellung in der 4. Etage. Außer den Kreuzbund mit seiner Plakatausstellung und Info-Stand, beteiligten sich noch andere Verbände an der Ausstellung:

Das BA.Bln.-Mitte, Caritasverband e.V.Berlin, Cafe Seidenfaden und Stoffbruch N.E.U., Synergetik-Familien e.V., BOA- Jugend und Drogenhilfe sowie ein Fahrsimulator vom Deutschen Verkehrssicherheitsrat e.V.

Hier ergab sich nun die Gelegenheit den Kreuzbund in der Öffentlichkeit darzustellen. Das heißt die Arbeit des Kreuzbundes in den Kliniken, in den Gruppen und die zahlreichen Angebote der alkoholfreien Geselligkeit aufzuzeigen. Wir die am Info-Stand standen nutzten die Gelegenheit reichlich und verteilten div. Informationsmaterial. Der Tagesablauf am Montag sowie am Donnerstag war gut organisiert.

Unser Info-Stand hatte, besonders in den Vormittagsstunden einen regen Zulauf. In der Zeit vom 28.5 - 27.6.97 informierten sich: 123 Erwachsene und 87 Schüler über die Kreuzbundarbeit. Es waren überwiegend Angehörige aber auch einige Betroffene dabei.

Ich war jeden Donnerstag von 9.00 bis 11.15 Uhr dabei, führte Informationsgespräche mit Betroffene, Angehörigen und Schülern, redete plötzlich über mich, wie ich den Kreuzbund erlebe, und merkte dann das es mir gut tat, und ich fuhr zufrieden nach Hause.

Der Auf- und Abbau lag in den bewährten Händen von Klaus Ziese und seinem Arbeitskreis.

An dieser Stelle möchte ich allen Helfern, ohne die, die Ausstellung kaum eröffnet worden wäre, für ihre gute Mitarbeit danken.

Jürgen Seeliger
Joachim-Gottschalk-Weg



Jonathan Fiel auf!

Am 28.5.97 wurde die Plakat - und Aktionswoche Sucht im Bezirksamt Mitte eröffnet und am 1.Juni war der Weltkindertag auf dem Alexanderplatz vorgesehen.

An beiden Veranstaltungen hat sich der Kreuzbund dargestellt und aktiv beteiligt.

Großen Anteil an den Aktivitäten hatte die Gruppe in der Rosa-Luxemburg-Straße, diese Öffentlichkeitsarbeit kommt den gesamten KREUZBUND zugute indem unserer Selbsthilfeverband bei den Menschen und vor allen Dingen auch bei den Betroffenen den Bekanntheitsgrad erhöht und somit den ersten Schritt zum Besuch einer Gruppe ermöglichen könnte.

Allen Beteiligten am Gelingen - denen vor sowie als auch hinter den "Kulissen" - sagt Jonathan seine große Anerkennung und Freude, daß alles ein riesiger Erfolg wurde.

Jonathan

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



Achim, 44 Jahre

sucht noch
Rennradhobbyfahrer
für gelegentliche
"Ausritte" in das Berliner
Umland

Tel.: 393 82 01

Der Regionalverband "Südwest" gibt bekannt:

Ab 1.8.97 führen wir jeden Freitag von 15:00 - 17:00 Uhr im Haus der SEKIS Informationsgespräche durch. Unser Ziel ist, die Kreuzbundgruppen im Raum des Regionalverbandes und im Diözesanverband Berlin bekanntzumachen und Abhängigen sowie deren Angehörigen Hilfe anzubieten.

Die Adresse lautet:

SEKIS (Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle)
Albrecht-Achilles-Straße 65 Raum 1011, 1.Etage
10709 Berlin

Ansprechpartner:

Artur Panzram
Johann-Georg-Straße
Tel.: 030- 363 72 14

Cafe'
Große Hamburger
lädt ein:

Am 24.9.1997 zum großen

Tag der offenen Tür

von 10.00 uhr bis 18.00 Uhr

An diesem Tag wird das neue
Cafe' eröffnet.
Es sind alle herzlich dazu
eingeladen.

Große Hamburger Straße 18
10115 Berlin

Verkehrsverbindung:
S-Bahn
Hackescher Markt
Oranienburger Straße
U8-Weinmeister Straße
Tram:
1,2,3,4,5,13,15 und 53
Bus:348

Am 13.11.1997 feiert die Single-Gruppe ihr
4 jähriges Bestehen.

Wir freuen uns immer wieder, daß neue
Mitglieder den Weg zu uns finden.

In den Wintermonaten beginnt die Gruppe alle
14 Tage, Sonntags um 14.00 Uhr
Vorgruppe 12.30 Uhr

Eva
Tel.: 251 35 86

DIESE SEITE STEHT JEDEM GRUPPENMITGLIED FÜR PRIVATE ANZEIGEN FREI

Blüten einer Rose



Es ist irgendein Tag in einem schönen, warmen Sommer. Magdalena schlendert durch den Garten. Vor ihren Rosen bleibt sie stehen und betrachtet sie.

Die Blätter sind etwas vertrocknet, einige haben kleine schwarze Punkte. An einigen Rosen sind schon kleine Knospen zu erkennen, andere Rosenblüten sind schon am absterben, und sehen schon ganz gelb aus. Wiederum andere haben sich schon ganz geöffnet und stehen in ihrer vollsten Blütenpracht.

Das Aufblühen, Absterben und Wiederaufblühen ist ein ewiger Kreislauf, der sich vom Frühjahr bis in den Herbst vollzieht. Magdalena mag ihre Rosen, weil sie fast das ganze Jahr über blühen und weil sie ihr zeigen, daß es im Leben vorwärts gehen kann, auch wenn es bergab geht.

Die kleinen Knospen erinnern Magdalena an ihre Kindheit und an ihre Jugend. Sie begann sich ganz langsam zu entwickeln.

Bevor Magdalena sich aber zur vollen Blüte entfalten konnte, war sie schon das erste Mal verblüht. Eines Tages sollte sie auf eigenen Füßen stehen, und sie schaffte es nicht. Sie wollte doch

nur so leben wie andere auch, sie schaffte es nicht. Im Laufe der Zeit hatte Magdalena aber einen treuen Freund gefunden zu dem sie flüchten konnte, den Alkohol.

Wenn sie am späten Nachmittag von der Arbeit nach Hause kam, führte ihr erster Weg in die Küche. In der Küche stand der Kühlschrank, und im Kühlschrank befand sich ihr Korn. Sie goß sich das erste Glas ein, und führte es an ihre Lippen. Der Geruch, der ihr in die Nase stieg war ihr wiederlich, deshalb atmete sie während des Trinkens nicht durch die Nase. Das erste Glas geschmeckt hatte, wurde ihr wollig und warm. Der Geruch von ihrem Korn war nicht mehr widerlich, er schmeckte ihr und der Schnaps brannte auch nicht mehr in ihrem Magen. Sie merkte, wie die Anspannung des Tages nachließ, wie sie sich locker und leicht fühlte. Sie nahm ihre Flasche und das Glas, kuschelte sich in den Sessel, stellte den Fernseher an. Nun war die Welt für sie in Ordnung.

Eines Tages jedoch war der Alkohol nicht mehr ihr Freund. War er aber ihr Feind? Sie konnte es nicht feststellen. Er war eher wie eine herschsüchtige Mutter, die ihr herangewachsenes Kind nicht loslassen will und ihm vorschreiben will, was es zu tun und zu lassen hat. Der Schnaps flüsterte Magdalena zu: "Trink mich, dann hast Du keine Sorgen mehr." Er versprach ihr ein angenehmes und leichtes Leben. Bald flüsterte der Schnaps nicht mehr sondern er schrie, brüllte und tobte. Magdalena gab seinem Drängen nach, denn sie konnte ohne ihn nicht leben. Ohne ihn war ihr morgens nach dem Aufstehen schlecht, ohne ihn hatte sie überall Schmerzen, ohne ihn zitterten ihr die Hände, ohne ihn hatte sie Schweißausbrüche. Magdalena fühlte sich ohne ihren Schnaps klein, hilflos und schwach. Ohne ihn war sie ein Nichts. Sie konnte ohne ihn nicht arbeiten, nicht essen, nicht schlafen, nicht mit anderen Menschen reden. Er war immer bei ihr. Schließlich beherrschte er sie ganz und gar. Er saß über ihr, hatte sie fest in seinen Krallen. Dabei lachte und triumphierte er über seinen Erfolg, daß Magdalena nur noch das tat, was er wollte.

So kam es, daß sich die kleine Knospe Magdalena nicht entfalten konnte, daß sie abstarb, bevor sie erblühte.

Irgendwann im Laufe der Zeit begriff Magdalena ganz langsam und allmählich, daß ihr Freund doch kein Freund für sie war. Ihr wurde klar, daß es ihr Feind war, weil er sie einschläfern und vernichten wollte. Er wollte nicht nur einen Teil von ihr. Er wollte sie ganz und gar, mit Haut und Haaren wollte er sie verschlingen. Er stand mit ihr schon vor einem tiefen Abgrund und war zum Absprung bereit. Das aber wollte Magdalena nicht. Sie wäre gern mit ihm noch sein Stück des Weges gegangen, sie war aber nicht bereit mit ihm in den Abgrund zu stürzen.

Um ihren Feind zu entfliehen, unternahm Magdalena eine Reise von mehreren Wochen. Auf dieser Reise lernte sie viele neue Menschen kennen. Diese Menschen befanden sich auch auf der Flucht vor dem Alkohol wie sie. Magdalena wunderte sich darüber sehr. Sie hatte immer geglaubt, daß ihr damaliger Freund nur ihr gehörte. Nun mußte sie feststellen, daß er gleichzeitig mehrere Menschen betörte, sie in seinem Bann zog, um sie eines Tages ebenso wie Magdalena vernichten

zu können. Magdalena fühlte sich nun von ihm in doppelter Hinsicht verraten. Einmal, weil er seine Versprechungen ihr gegenüber nicht eingehalten hat, und zum anderen, weil er nicht nur ihr diese Versprechungen gemacht hat. Während dieser Reise lebte Magdalena seit einigen Jahren das erste Mal gänzlich ohne Alkohol. Ihre körperlichen Schmerzen hielten noch wochenlang an. Oft wachte sie nachts auf, und die anderen schliefen fest. Rings um ihr war alles still.

Aber in ihrem Kopf rasten ihre Gedanken durcheinander und ließen sie nicht zur Ruhe kommen. Sie mußte dann immer daran denken wie die Zeit mit ihrem Freund war. Sie erinnerte sich daran, was er alles mit ihr angestellt hat, was sie alles mit sich geschehen ließ. Diese Gedanken schmerzten sie sehr, am liebsten wäre sie davon gelaufen. Magdalena wußte aber nicht wohin sie hätte laufen sollen. Außer ihren Freund Alkohol kannte sie niemanden, und zu ihm wollte sie auf keinen Fall zurück. In ihrem Bett hielt sie es aber nicht mehr aus, deshalb stand sie auf. Im Dunkeln, um die anderen nicht zu stören, suchte sie nach ihren Zigaretten, zog sich an und ging nach draußen, in den Park, der zu dem Haus gehörte, in dem sie während ihrer Flucht wohnte. Es war Sommer und die Nächte waren mild, so daß sie nicht fror. Draußen atmete sie die frische Nachtluft ein, zündete sich eine Zigarette an und ging durch den Park. Der nächtliche Spaziergang tat ihr gut. Sie bemerkte, wie ihre erdrückenden Gedanken langsam davon flogen, als wären sie ein böser Traum. Um sich diesen schlimmen Gedanken nicht erneut auszusetzen, blieb Magdalena im Park bis es Morgen wurde.

Nach einigen Wochen ihrer Flucht dämmerte es Magdalena langsam, daß es für sie möglich war ohne ihren Freund Alkohol zu leben. Bei diesem Gedanken beschlich sie aber erneute Angst. Wie sollte sie ohne ihren Freund leben? Wie sollte sie ohne ihn zurechtkommen? Was sollte sie abends ohne ihren Freund anstellen? Da sie auf diese Fragen keine Antwort hatte, kehrte sie noch nicht nach Hause zurück sondern blieb noch einige Wochen in diesem Haus mit dem großen Park. Dort fühlte sie sich sicher. Ihr Freund hatte hier keine Macht über sie.

Dann kam der Tag, an dem sie wieder nach Hause wollte. Der Abstand von ihrem Freund, die Gespräche und das Zusammenleben mit den anderen Menschen hatte sie stark gemacht. Nie zuvor verspürte sie in sich eine solche Kraft, ein solches Selbstbewußtsein. Sie fühlte sich jetzt in der Lage den Kampf gegen den Alkohol aufzunehmen, ihn nicht mehr an sich ranzulassen, seinen Rufen zu widerstehen.

Als Magdalena nach Hause fuhr, fühlte sie sich stark genug ein neues Leben anzufangen.

Am Rosenstrauch wuchs eine neue Knospe heran, die nach einiger Zeit in ihrer schönsten Blüte stand.

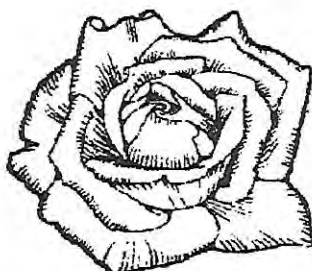
Auch diese Blüte verwelkte und starb ab. Aber darunter waren schon die Ansätze für eine neue Knospe, für eine neue Blüte zu erkennen, die noch schöner sein würde, wie ihre Vorgängerin.

Während Magdalena ihre Rosen betrachtete, wurde ihr klar, daß sich ihr Leben ähnlich entwickelt hat wie der Rosenstrauch. Sie kann es so hinnehmen, ohne über eine abgestorbene Blüte zu sehr zu trauern.

Geschrieben von Dienstag, den 18. bis 20. März 1997

Gabriele

Neubrandenburg



Wir machen Ihr Auto fit!



Testwochen!

Stoßdämpfer- und Bremsentestwochen vom 14.07. bis 15.08.1997

FÜR KREUZBUND-MITGLIEDER

Für nur **DM 14,95** führen wir folgende Tests und Prüfungen durch: **VERLÄNGERT BIS 15.10.97**

i.O. n.i.O. korr.

- Bremsen-Prüfstand-Test
- Sichtprüfung der Scheibenbremsbeläge
- Sichtprüfung der Bremsscheiben
- Sichtprüfung der Bremsleitungen und -Schläuche
- Prüfung der Bremsflüssigkeit
- Sichtprüfung der Stoßdämpfer
- Sichtprüfung der Achsaufhängungen
- Sichtprüfung der Lenkungsteile (Spiel; Manschetten)
- Sichtprüfung der Reifen (Laufbild; Profiltiefe; Alterung usw.)
- Luftdruckprüfung
- Kontrolle der Beleuchtungs- und Warneinrichtung

| |
|-------|
| _____ |
| _____ |
| _____ |
| _____ |
| _____ |
| _____ |
| _____ |
| _____ |
| _____ |
| _____ |
| _____ |
| _____ |

Fahrzeughersteller/Typ _____ / _____ Kennzeichen _____ Erstzulassung _____

Name und Anschrift des Halters _____

Verantwortlicher Monteur _____

(Formular bitte mitbringen)

Autofit Andreas GRÜN KG

Residenzstraße 59

13409 BERLIN

Reinickendorf

Tel.: 030/491 61 37

und 030/491 61 45

Fax : 030/491 62 39

Auf alle - bei uns erworbenen - **Stoßdämpfer** gewähren wir - mittels Zertifikat - **zwei Jahre Garantie!**

Auf alle - bei uns erworbenen - **Auspuffteile** gewähren wir - mittels Zertifikat - **zwei Jahre Garantie!**



Mein Freund

Ich hatte einen guten Freund,
den lud ich alle Tage ein,
doch manchmal ging ich auch zu ihm hin
so soll's bei Freunden sein

Wir waren zusammen jeden Tag,
und manchmal auch bei Nacht.
Wir haben wenn wir zusammen waren,
auch viel und oft gelacht.

Meine ganze freie Zeit,
war ich zu opfern ihm bereit.
Wir liebten uns, wir zankten uns
und hatten sehr oft Streit.

Dieser Freund hieß Alkohol,
ich fühlte mich bei ihm sehr wohlm
wir hatten sehr viel schöne Tage.
was heut ich zubezweifeln wage.

Eines Tages um Mitternacht,
bin ich schwitzend aufgewacht.
Ich hab gezittert und gefroren,
und hab gedacht ich bin verloren.

Ich hab nach meinem Freund verlangt,
hab geweint, gezittert, gebangt.
Doch der Freund ist nicht gekommen,
hat mich nicht in seinen Schutz genommen.

So stand ich auf, wollt nach ihm sehn
blieb unterwegs ein paarmal stehen,
ich fand ihn nicht dann fiel ich um
Leute kümmerten sich drum.

In einer Klinik wacht ich auf,
wie kam ich hin, ich kam nicht drauf.
Ich blieb in meinem Bette liegen,
konnt es nicht zusammen kriegen.

Bald fing ich wieder an zu denken.
diesen Freund kannst du dir schenken.
Denn er ist ein falscher Hund,
der dich krank macht, nicht gesund.

Eines Tages wurde ich entlassen,
ich ging ziellos durch die Gassen,
sah ihn an einer Ecke stehn,
wollt ihn aber heut nicht sehn.

Irgendwann, sah ich ihn wieder,
da kämpft ich meine Skurpel nieder,
ich hab mich mit ihm eingelassen
und fing an mich selbst zu hassen.

Eine schlimme, schlimme Zeit
hielt nun der Freund für mich bereit.
Zu seinem Sklaven wurd ich bald
er hat mich heut noch in Gewalt.

Das Reden hilft, daß stimmt genau
ich bin ja selbst dabei.
Denn wenn ich dort geredet hab,
dann fühle ich mich frei.

Sehr skeptisch ging ich einst dort hin,
konnt ich mir das nicht schenken?
Aber nach gewisser Zeit
konnt ich anders darüber denken.

Am nächsten Freitag 18.00 Uhr
da halt ich mich bereit,
es ist wieder "Kreuzbund-Zeit"
kein Weg ist da zu weit.

Gericke

Rezepte

die Heidi dem Werner in Alaska zubereitet hat..

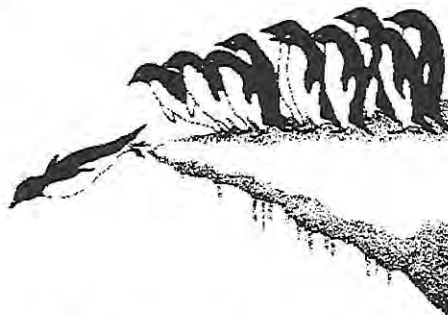
Kleines Fischgericht schnell zubereitet

600 g Fischfilet (Rotbarsch)
1 Becher Sahne
1 Skandinavische Krabbensuppe (Maggi)
2-3 Stangen Bleichsellerie
1-2 Möhren
fein schneiden
und andünsten ca. 10 Min.



Heidi in
Landestracht

Fisch säubern und in eine Auflaufform legen, das angedünstete Gemüse darauf verteilen. Unter die gekochte Krabbensuppe den Becher Sahne verrühren und noch heiß über den Fisch gießen. Nach Wunsch können ein paar Krabben oder Garnelen oben auf verteilt werden, ca. 30 Min. bei 200 Grad im Backofen überbacken. Dazu paßt Reis als Beilage.



Holunder-Birnen-Kaltschale

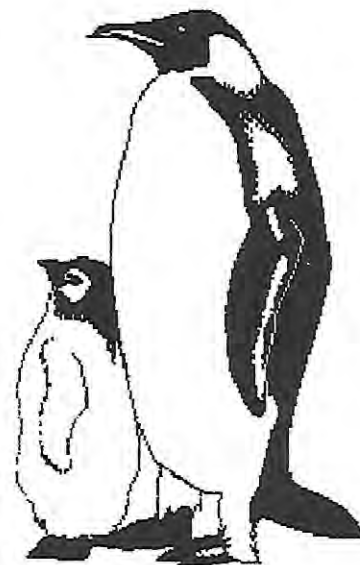
150 g frische Holunderbeeren
1/2 unbehandelte Zitrone
1 saftige reife Birne
1/4 L Apfelsaft
2 Tl. Zucker
1 Pk Vanillin
2 Tl. Speisestärke

Holunder waschen und abtropfen lassen und vom Stiel zupfen. Zitrone heiß abwaschen, die Schale abschälen, den Saft auspressen. Birnen waschen, schälen, Kerngehäuse herauschneiden. Die Viertel dann quer in feinen Scheiben schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Den Apfelsaft, Zitronenschale und den übrigen Saft mit Zucker Vanillin zusammen aufkochen. Holunderbeeren und Birnen dazugeben. 5 Min. köcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas Wasser glattrühren und zum kochenden Obstsaft geben. Ca. 2 Std. kaltstellen.

Schmorgurken mit Tomaten und Zwiebeln (4 Pers.)

2-3 Salatgurken
5 reife Tomaten
2 gr. Zwiebeln
150 g mageren Speck
Öl oder Margarine zum Anbraten
Salz und Pfeffer

Gurken schälen und der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und in etwa 1,5 cm große Stücke schneiden. Tomaten häuten achteln und entkernen. Zwiebeln pellen und in Scheiben schneiden. Speck würfeln und in Öl ausbraten und in die vorbereiteten Gemüse dazutun, gut vermischen und ca. 10-15 Min. schmoren. Es bildet sich genug Flüssigkeit, man kann aber noch etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, eventuell etwas andicken, in dem man Creme-Fraiche untermührt. Dazu Salzkartoffeln servieren.





Wir Begrüßen Die Neuen Im KREUZBUND

Frankfurt/Oder
Silvana Herold
Joachim Rückert

Maulbeerallee
Christiane Fürst

Kladower Damm
Irene Bauer

Neuruppin
Hannelore Nüßler

Tietzstraße
Peter Maaß

Schwyrer Straße
Waltraud Gillmann

Finchleystraße
Peter Eichholz
Heinz Vehreschild

Hildegardstraße
Jürgen Kühl

Briesestraße
Dieter Neumann

Zabel-Krüger-Damm
Heiko Greiner

Wikingerufer
Jörg Peters
Detlef Schmidt

Grunewaldstraße
Lutz Orgis

Neubrandenburg
Norbert Witt

Holzmannstraße
Joachim Schmidt

Gardeschützenweg
Helga Wuttig

Johann-Georg-Straße
Peter Streck

Impressum:

Kreuzbund-Info
Aus den Gruppen für die Gruppen

Redaktionsteam:

Hannelore Lachmann
Heidi Singer - Werner Singer
Eckhard Arndt - Regina Kühne
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 15/Sep. 1997

FLIESEN
ende

**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  **Fahrrad**

Bernauer Straße

Wattstraße 10