

KREUZBUND

im Diözesanverband Berlin e.V.

Aus den Gruppen für die Gruppen

Info



KREUZBUND

34. Ausgabe

12. Juni 2002

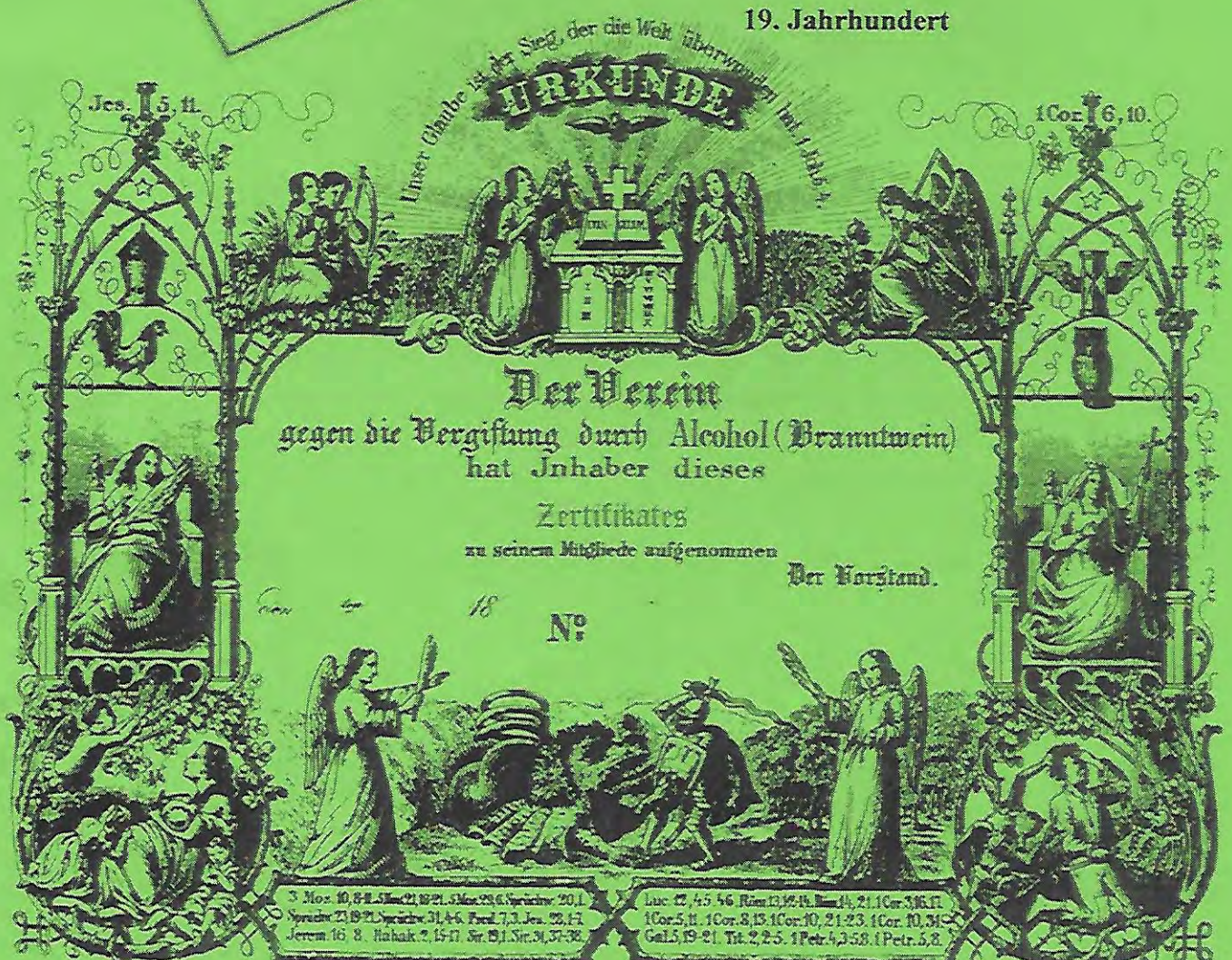
1,15 €

21. Jahrhundert



Daran kann es doch nicht liegen!

19. Jahrhundert



„Ist's Werk aus Gott, so wird's bestehn, Ist's Menschenwerk, wird's untergehn.“

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

Juni 2002

Auch in diesem Jahr war die Info-Redaktion mit einem Stand auf dem Don-Bosco Fest vertreten. Dieser Tag hat für uns einen ganz besonderen Stellenwert, weil es die beste und anregenste Art ist mit unseren Lesern in Kontakt zu treten. Viele Anregungen, Kritik und auch das ein oder andere Lob über unsere bisherige Arbeit sind die beste Basis um euch auch in Zukunft eine abwechslungsreiche Kreuzbund-Info zu präsentieren.



Sehr gefreut haben wir uns, dass unsere zahlreichen Aufrufe zur Mitarbeit im Redaktionsteam nicht ungehört geblieben sind. Steter Tropfen höhlt eben doch den Stein. Und so können wir Euch in der nächsten Ausgabe der Kreuzbund-Info einen neuen Mitarbeiter des Redaktionsteams vorstellen.

Wir wünschen Euch viele schöne und trockene Tage in einem hoffentlich sonnigen Sommer

Euer Redaktionsteam



Das zweitwichtigste Fußballereignis neben der diesjährigen WM 2002 fand am 25. Mai in Spandau statt. Die Spiele um den Kreuzbund-Pokal sind zugegebenermaßen nicht ganz so medienträchtig, dafür aber von absoluter Begeisterung der Spieler und Zuschauer geprägt.

Neun Mannschaften aus den verschiedenen Diözesanverbänden traten gegeneinander an, um im Ko-System den diesjährigen Pokalsieger zu ermitteln.

Dank der guten Vorbereitung und der gastronomischen Betreuung durch die Gruppen Maulbeerallee und Wichernstraße war dieser Tag nicht nur für Fußballfans sondern für die ganze Familie ein gelungenes Ereignis. Von Kaffee und Kuchen bis hin zu lecker Gegrilltem gab es alles, was zu solch einer Veranstaltung gehört. Auch für musikalische Unterhaltung wurde durch einen DJ gesorgt.

Nach der Eröffnungsrede von Heidi Singer ging es dann pünktlich um 10:00 Uhr los. Die Mannschaften traten auf drei verkleinerten, nebeneinander liegenden Feldern gegeneinander an.

Nach der Eröffnungsrede von Heidi Singer ging es dann pünktlich um 10:00 Uhr los.

Die Mannschaften traten auf drei verkleinerten, nebeneinander liegenden Feldern gegeneinander an.



Doch von einigen Unterbrechungen abgesehen, konnte der Kampfgeist der Spieler und die Begeisterung der Zuschauer nicht getrübt werden. Leider wurde durch so viel Wasser von oben die Anlage unseres Dj's schwer in Mitleidenschaft gezogen, so dass die Bekanntgabe der Gewinner und die abschließende Siegerehrung durch Heidi Singer, Torsten und dem Bezirksbürgermeister Birkholz über die Flüstertüte erfolgen mussten. Auf den ersten Platz und somit diesjähriger Pokalsieger wurde die Mannschaft aus Haren. Den zweiten Platz belegten die Berliner Jungs. Gewinner waren an diesem Tag alle, die gemeinsam gezeigt haben, dass auch solch eine Veranstaltung, die normalerweise schon durch die Sponsoren von Alkohol geprägt ist, Nüchtern ein Erlebnis ist.

Johannes Redaktionsteam



„Gruppendynamische Prozesse“ v. 15. - 17.3.02 in Kirchmöser

Mit 6 Weggefährten fuhr ich am 15.3. um 16.00 Uhr mit dem Zug zum Seminar. Die Bahnfahrt kann ich wirklich nur jedem raten. 1. fängt das schöne Wochenende schon im Zug an und 2. komme ich für 7,60 Euro (hin und zurück) und in einer 3/4 Stunde niemals mit dem Auto nach Kirchmöser.

Nach dem Abendbrot ging's dann gleich in die Vollen. Erst die übliche Vorstellung und dann sollte in kleinen Gruppen jeder 3 gute und 3-weniger gute Eigenschaften von sich als Gruppensprecher erarbeiten. Wir haben am Freitag nur noch die weniger guten Eigenschaften besprechen können. Um 22.00 Uhr (ohne Pausen fragte Jörg nach einem Nachzuschlag und war ab sofort für Pausen-, Anfangs- und Endzeiten zuständig.

Am Samstagvormittag - waren dann die guten Eigenschaften 'dran. Ich glaube, spätestens hier hat jeder festgestellt: so perfekt kann niemand und will ich vielleicht auch gar nicht sein! Die Mittagspause verbrachte wieder jeder auf seine Art. Ein Teil ging spazieren, ich legte mich auf s Ohr.

Abends wurde dann ziemlich heiß diskutiert, was Reinhard Hoch aber bestens im Griff hatte.

„Alt gegen Jung' im Kreuzbund. Das braucht; wie ich glaube, noch einige Zeit bis „Jung“ weitere Verbesserungsvorschläge und Mitarbeit anbietet und „Alt“ überhaupt bereit ist,

alles anzuhören, vielleicht auch mal anzunehmen

An dieser Stelle einen herzlichen Dank an Klaus Dimter, dem kein Weg zu weit ist, um uns den Gottesdienst zu halten. Ganze 9 Seelen von insgesamt 23 saßen in der Kirche. Für viele andere war Fußball im Fernsehen wichtiger. Dazu fällt mir einfach nichts mehr ein!

Am Sonntag war Märchenstunde. Jede Kleingruppe zog einen Zettel, auf dem ein Märchen stand. Das musste dann ohne Sprache dargestellt werden. Erstaunlich, wie schnell alle erraten wurden. Ich glaube, wir hatten alle unseren Spaß. Ich müsste nur mal wieder Märchen lesen!

Wie immer ging das Wochenende viel zu schnell; vor bei. Reinhard Hoch war wieder Spitze und ich habe „Neue“ kennen- und „Alte“ näher kennen gelernt.

Bis zum nächsten Mal
Eure Christine
- Alt-Reinickendorf-

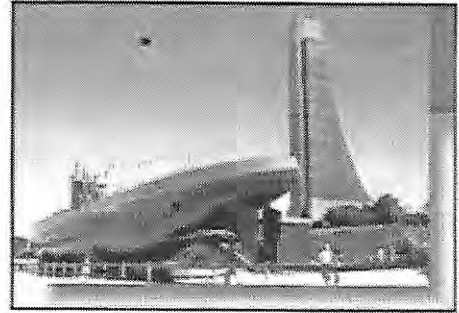


TERMINE

- 15. Juni Behinderten-Tag in Tegel
- 15. Juni Gesundheits-Tag auf dem „Alex“
- 10. Juli Treffen der Hauptgruppenvera. in der Marthastr.
- 9./10. Aug. Pankefest in der Breitestr.
- 17. Aug. Nachbarschaftsfest
- 7. Sep. Mondscheinfahrt

Pfingstfahrt der Spandauer Kegelgruppe in die Holsteinische Schweiz

Alle zwei Jahre unternehmen wir eine Kegelfahrt. Diesmal ging es in die holsteinische Schweiz nach Dersau am Plönersee. Pünktlich um 7 Uhr früh ging es am Freitag den 17.5.2002 los. Mittags waren wir am Ziel. Ein tolles Gästehaus wartete auf uns. Auch meinte es das Wetter sehr gut. Sonnenschein pur!!! Also ging es erst einmal nach Laboe. Dort konnte man das bekannte U-Boot besichtigen, sowie das Ehrendenkmal. Am Strand die gute Luft und die Sonne genießen. Auch schmeckten Eis und Kaffee besonders gut.



Abends zurück in Dersau gab es ein tolles Essen. Danach wurde noch ein Abendspaziergang entlang am Plönersee unternommen.

Am Samstag erwartete uns ein das wir gestärkt den Tag in anter meinte es weiterhin gut mit ging es nach Lübeck. Dort hat zu erkunden. Als nächstes gibt es nämlich die besten verzehrt wurden. Weiter ging Timmendorferstrand. Wieder



Einige genossen Strand und Meer, andere wollten lieber zu Fuß alles erkunden. Abends erwartete uns wieder ein besonders gutes Essen. Da wir ja noch nicht genug gelaufen waren, wurde wieder ein ausführlicher Abendspaziergang gemacht. Danach konnten alle besonders gut schlafen.

reichhaltiges Frühstücksbüfett, so griff nehmen konnten. Das Wet-uns, prächtiger Sonnenschein. Auf ten wir 3 Stunden Zeit die Stadt wurde Travemünde gestürmt, dort Fischbrötchen, die auch reichlich es zum nächsten Ausflugsziel. hatten wir Zeit genug, alles zu se-

Nun ist schon Sonntag. Leider ist das Wetter nicht mehr so gut. Himmel bedeckt, aber es ist trocken. Eine Kutschfahrt steht auf dem Programm. Zwei Stunden geht es über Stock und Stein. Wir wurden ordentlich durchgeschüttelt, und wieder war es ein schönes Erlebnis. Diesmal wurde schon mittags gegessen, da am Abend ein Theaterbesuch in Eutin stattfand. Ein Stück von Heinz Erhard „Das hat man nun davon“. Wir haben Tränen gelacht. Es war einfach suuuper!!!! Anschließend haben wir uns noch in Eutin gestärkt und sind dann wieder zurück nach Dersau.

Montag, unser letzter Tag. Nach dem Frühstück wurden unsere Koffer in den Bus geladen. Aber noch ging es nicht nach Hause. Eine große Plönerseenrundfahrt wurde unternommen. Wieder war bestes Wetter. Vom Schiff aus bewunderten wir die schöne Umgebung. Aber auch eine Seenfahrt geht einmal zu Ende und wir mussten Abschied nehmen. Nach einer 5stündigen, angenehmen Busfahrt, landeten wir wieder in Spandau



Bedanken möchten wir uns alle bei Hannelore Lachmann, die dies alles geplant und organisiert hatte. Es war eine ganz tolle Reise.

Evi Scholz, Gruppe Kladower Damm

Frühjahrs-Seminar für Senioren 24. - 26. Mai 2002 in Nürnberg

„Ältere im Kreuzbund - die tun was“

Ältere tun was, was sollten sie tun, wie sollten und wie müssen sie etwas tun, denn sie haben viel erlebt und viele Erfahrungen gesammelt.

Nürnberg schien mir als Seminarstandort wie nach Maß geeignet, deshalb ein Blick in die Vergangenheit.

In das Gästebuch der Kirche St. Sebald habe ich geschrieben: gewaltig - imposant ein wahres Wunder, dass man dies alles nach den Zerstörungen des z. Weltkrieges (die Bilder waren im Chorraum ausgestellt) wieder so aufgebaut hat. Das gilt natürlich auch für Nürnberg als Ganzes. Ich dachte auch an meine erste bewusste Erinnerung an Nürnberg: Als Bub hörte ich die Erwachsenen sagen: heute hat man „sie“ in Nürnberg gehenkt. Erschütternd ist, die Steine vom Reichsparteitagsgelände bei der St. Lorenzkirche zu sehen und den Text dazu zu lesen.

Froh und dankbar macht aber auch das heute noch oder wieder glanzvolle Erscheinungsbild der Innenstadt aus der Blütezeit der Handelsherren, der Zünfte und der einmaligen Genies von Kunst und Humanismus.

Das bewusste Wahrnehmen stellvertretend für alles der Kaiserburg und das Stehen vor den Reichskleinodien (auch wenn es nur Kopien sind) waren meine stärksten Eindrücke.

Selbstverständlich, und auch um die Palette voll zu machen, gehört auch ein Gedanke an den Christkindlmarkt und ein Stück Lebkuchen dazu. Nicht zuletzt gefiel das Caritas-Pirckheimer-Haus mit seiner Innenstadtlage und seiner christlichen Prägung.

Das Seminar, ich will es mal so nennen, es entwickelte sich aus dem Thema heraus. Eine Teilnehmerin fragte (sich), warum werde gerade ich in meiner Tätigkeit als Rezeptionsangestellte einer Massagepraxis so dringend gebraucht. Antwort: du gibst vielleicht mehr praktische Lebenserfahrung und griffigere Seelsorge weiter als mancher Pfarrer oder Psychologe.

Ein weiterer Teilnehmer berichtete von seiner schlimmen Kindheit. Ihm wurde gesagt: erzähle das alles der jungen Generation weiter, Sage, wie du das gemeistert hast, aber nicht belehrend oder gar besserwischerisch. Mehr kannst du nicht tun.

Ein dritter Teilnehmer hatte den Tod seines Sohnes noch nicht verarbeitet; kann er das überhaupt? Was ist dazu zu sagen, ohne in Worthülsen zu verfallen?

Herr Therapeut Werner Bensmann begleitete alle diese Fragen und noch viele andere mehr mit Sensibilität, Kompetenz und Lebensnähe. Frau Therapeutin Brigitte Weglage ließ immer wieder dezent und geschickt den Bundesverband hervorblicken. Ihr Wort war: wir als Organisation müssen uns an den Bedürfnissen der Gegenwart und der Gesellschaft orientieren. Ihre stete spontane Heiterkeit hat das Seminar belebt. Es kamen viele Gedanken und Anregungen. Im Vordergrund stand immer: vorleben, Vertrauen schenken, Wege weisen. Das ist die Aufgabe der Älteren, nicht Belehrung oder, wie oben gesagt, schlimmstenfalls Besserwisserei. Dasselbe gilt für die Oma- und Opa-Rolle.

Als Faust- oder goldene Regel nannte Werner Bensmann immer das Bewusstsein des Ich-Gefühls, des Du-Gefühls, des Wir-Gefühls, des Zukunftsgefühls und des Gottesgefühls. Zum Thema Sucht werde ich etwas persönlich und ich-bezüglich:

Jeder Teilnehmer konnte sich ein Foto auswählen und das kurz interpretieren.

Mein Bild: Hier sehe ich Ketten abgebildet, ihr kennt alle die Geschichte von St. Petrus in Ketten - fast unwahrscheinlich und schwer zu glauben. Ich selbst lag ja auch in Ketten. Als die Engel (einer davon war der Kreuzbund) vor mir standen, fielen die Ketten tatsächlich ab. Ich marschierte an allen Wachen vorbei in die Freiheit. Diese Freiheit erfüllte mich mit Freude und Dankbarkeit, und davon will ich künden:

Peter-Josef Bibo
Eltville (Rheingau)

„Der König rief!!!“ und alle kamen

Am 07.04.2002 fand in der Marthastraße der 1. Kliniksonntag in diesem Jahr statt. Er war auch diesmal wieder so gut besucht, dass die Luft zum Atmen für Nichtraucher zeitweise etwas dünn wurde, aber wir haben alle überlebt. Beim morgendlichen Stärken mit Kaffee und Keksen begrüßte uns „König“ Klaus recht herzlich und verteilte kleine Arbeitsbögen, die den Kleingruppen als Leitfaden dienen sollten. Nun kam die schwierigste Aufgabe des Sonntags

„Das Aufteilen in Kleingruppen“

Manch ein gestandener Kreuzbündler konnte nicht bis 4 zählen!

- welche Gruppe bist du?
- das ist unser Raum
- Gruppe 1 gehört dorthin!

Nachdem alle Geduld und Gelassenheit geübt hatten, ging es mit guter Stimmung los.

Grundsätzlich gab es in meiner Kleingruppe keine großen Neuigkeiten zu erfahren, aber



trotzdem habe ich an diesem Vormittag viel gelernt. Eine Frage auf den Arbeitsbogen lautete: Wie fühle ich mich vor, während und nach der Vorstellung des KB im Krankenhaus? Ich glaube, so ging es mir jedenfalls, viele wurden dadurch an die Situation erinnert, als sie selbst Patient im Krankenhaus waren und dort mit Haus- und nicht mit Straßenschuhen saßen. Zwangsläufig gab es bei diesem Thema auch Aussagen über die eigene

„Säuferkarriere“, dabei habe ich wieder so viele Verhaltensähnlichkeiten bei anderen Weggefährten entdeckt, die ich von mir kannte und diese Zusammengehörigkeit tat gut.

Es war für mich ein sehr schöner, geruhvoller und nachdenklicher Sonntagvormittag, der mir wieder bewiesen hat: „Gruppe ist schon in Ordnung“

Bärbel Frenzel
Fritz-Reuter-Allee

Wolfram Hoch

Dienstleistung - Service

Telefon: 030 / 664 26 19

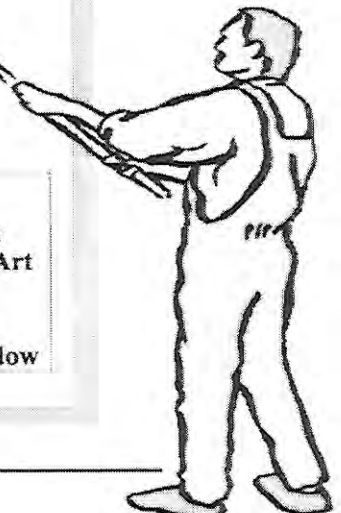
Anzel-

Wir reinigen Teppiche, und 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

Glas - und
Gebäudereinigung
nach Hausfrauen Art

Straße 574, Nr. 8
12355 Berlin - Rudow



Liebe Gruppenbesucherin, lieber Gruppenbesucher!

Du hast einen großen Schritt gemacht, den Schritt von der Abhängigkeit zur Abstinenz.

Wage doch noch einen weiteren Schritt,

werde Mitglied im Kreuzbund e.V.



Es ergeben sich für dich neue Perspektiven und Möglichkeiten.

Möglichkeiten, an die du bisher noch nicht gedacht hast:

Du bekennst dich offen zu deiner Suchterkrankung.

Kreuzbundmitglieder genießen ein hohes Ansehen in der Gesellschaft.

Du stärkst das Zusammengehörigkeitsgefühl - du gehörst dazu.

Deine Angehörigen können sich in der Gruppe mit ihrer Betroffenheit auseinandersetzen.

Deine Gruppe erhält mehr Mitspracherecht, wird mehr gehört.

Du kannst auf Diözesan-, Landes- und Bundesebene mitbestimmen.

Du kannst Funktionen in deiner Gruppe, im Stadt-, Regional-, Diözesan- und Bundesverband übernehmen.

Du kannst an allen Fortbildungsmaßnahmen des Bundesverbandes teilnehmen, zum ermäßigten Preis.

Du stärkst den Kreuzbund e.V. als Verband, dadurch hat er mehr Mitsprache- und Gestaltungsmöglichkeiten bei Fragen der Gesundheits- und Sozialpolitik.

Durch deinen Beitrag hilfst du mit, neue Gruppen aufzubauen und gibst Menschen Hilfe und Hoffnung.

Du bist versichert durch die Vereinshaftpflicht- und Unfallversicherung des Kreuzbund e.V.

Dein Kfz ist kaskoversichert, wenn du für den Kreuzbund unterwegs bist und deine Gruppe den Kreuzbund-Kaskovertrag abgeschlossen hat.

Durch erhöhtes Beitragsaufkommen besteht weniger Abhängigkeit von Drittmitteln, dadurch mehr Selbstbestimmung des Kreuzbundes.

Hast du eigentlich schon ernsthaft überlegt, warum du kein Kreuzbundmitglied bist?

Gibt es tatsächlich Gründe, die dich daran hindern, Kreuzbundmitglied zu werden?

Sind es finanzielle Überlegungen (0,20 € pro Tag), die dich abschrecken, Kreuzbundmitglied zu werden?

Hast du Schwierigkeiten, dich an den Grundwerten des Kreuzbundes zu orientieren?

Wenn du diese Fragen mit Nein beantwortest, warum bist du dann kein Kreuzbundmitglied?

Werde Mitglied im Kreuzbund!

Du stärkst dadurch unsere Gemeinschaft, machst sie tragfähiger und selbstbewusster!

**Ohne Mitglieder kein Verband...!
ohne Verband. keine Selbsthilfe-
und Helfergemeinschaft!**



KREUZBUND

Diözesanverband Berlin e.V.

Eintrittserklärung

Hiermit erkläre ich meinen Eintritt in den KREUZBUND Diözesanverband Berlin e.V.
Die Satzung habe ich gelesen, ich bejahe die darin festgelegten Aufgaben und Ziele.(*)

Meine Adresse (in Druckschrift)

Name:..... Beginn der Mitgliedschaft:.....
 Vorname..... Berlin, den.....
 Straße:..... Gruppe:.....
 Ort:.....
 Geburtstag:..... Unterschrift:.....
 Telefon:.....

 Unterschrift des Hauptgruppenverantw.

(*)-Die Satzung hat jeder Standort in seinen Gruppenunterlagen!

Am 17. August zum Nachbarschaftsfest große Verlosung unter den „NEUEN“!

Wer bis zum 7. August 2002 seine Eintrittserklärung beim Vorstand eingereicht hat, kommt mit in die Verlosung!

1. Preis 1 Seminar „Frische und Erfahrene“
2. Preis 1 Seminar „Info-Runde“
3. Preis eine Überraschung

ACHTUNG

Zur Wertung kommen nur die Eintrittserklärungen aus der INFO-Zeitung.

ODER frage im Redaktionsteam nach!



Mehr ist von der Mitgliederversammlung nicht zu berichten.

Vereinsfahrten * Kinderfahrten * Klassenfahrten * Ausflugsfahrten



BÖTTCHER
Reisen



Juli/August 2002

Hansapark Sierksdorf

Deutschlands einziger Erlebnispark am Meer

Leistungen:

Busfahrt incl. Eintrittskarte f. den Park 1 Freigetränk
25,00€



01. August 2002

Heidepark Soltau

Nutzen sie jede Menge Fahrattraktionen, alles im Eintrittspreis enthalten.

Leistungen:

Busfahrt incl. 1 Freigetränk, Eintritt in den Park
30,00 €

Alle Busse:
Kaffeeküche /
WC &
Klimaanlage

Firma Böttcher
Fasanenweg 7
15806 Mellensee

Telefon: 03377 / 303258
Fax: 03377 / 303259

<http://www.reisebusboerse.de>



Ressortverteilung im Vorstand

Liebe Weggefährten, der Vorstand hat auf seiner Sitzung vom 15.05. 2002 die nachfolgende Verteilung der Ressorts beschlossen.



Stellv. Vorsitzende
Renate Schütz
 Ressort: Frauenarbeit
 Ansprechpartner für
 Senioren



Vorsitzender
Siegfried Wenzek
 Ansprechpartner für
 Angehörige/Mitbetroffene,
 Jugend



Stellv. Vorsitzender
Bernd Bleschke
 Ressort: Seminare
 Ansprechpartner für Senioren



Geschäftsführerin
Margit Ertel
 Ressort: Finanzen



Beisitzer
Heidi Singer
 Ressort: Öffentlichkeitsarbeit



Beisitzer
Klaus Noack
 Ressort: Klinikarbeit, Familie



Beisitzer
Peter Brüning
 Ressort: Alkoholfreie Geselligkeit,
 Familie
 Ansprechpartner für Jugend



Beisitzer
Dirk Greiff
 Ressort: Weiterbildung
 und Kirche
 Ansprechpartner für Öffent-
 lichkeitsarbeit



Beisitzer
Paul-Michael Leißner
 Ressort: Jugend, Internet
 Ansprechpartner für Öffent-
 lichkeitsarbeit

Urlaubscheck an allen PKW mit Otto- oder Dieselmotor bis zu einem Hubraum von 2200 ccm inklusive Motorenölwechsel und Ölfiltererneuerung!

Unser **ZWÖLF (Plus 1) - PUNKTE-PROGRAMM** für Ihr Auto:

1. Bremsentest auf Rollenprüfstand
2. Bremsflüssigkeitstest (Laborgenau)
3. Sichtprüfung der Scheibenbremsen
4. Sichtprüfung der Bereifung (incl. Reserverad)
5. Luftdruckprüfung (incl. Reserverad)
6. Stoßdämpfertest (mit M-Tronic SDT-2000/U)
7. Sichtprüfung der Auspuffanlage
8. Kontrolle der Warneinrichtungen
9. Kontrolle der Beleuchtungsanlage
10. Prüfung Starterbatterie und Lichtmaschine
11. Kontrolle und Auffüllen der Wisch-Wasch-Anlage
12. Sichtprüfung von Luft- und Innenraumfilter

Plus 1

Motorenölwechsel mit Ölfiltererneuerung
inklusive Liqui Moly Motorenöl 15W-40*
und MANN&Hummel Ölfilter

Zum Gesamtpreis von nur

€ 19,90

* = Nicht für Fahrzeuge mit verlängerten Wartungsintervallen
Angebot gültig bis einschließlich 31.08.2002

An ca. 14 Millionen Fahrzeugen kann die Kfz-Steuer halbiert werden!

Deshalb – Rufen Sie uns an!

Wir sagen Ihnen, ob Ihr Fahrzeug dazugehört.

Umrüstung bei uns schon ab **€ 232,-***

* = Zuzüglich Eintragungsgebühr beim KVA

TWIN-TEC

Umrüstung mit Kaltlaufregler

Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 07:30 – 18:00 Uhr

Samstag 08:00 – 12:00 Uhr

Schauen Sie auch auf unsere Homepage: www.autofit-gruen.de



Für mein Auto:

Jetzt zum Klima-Check!

Wann haben Sie zuletzt Ihre Auto-Klimaanlage überprüfen lassen? Auch sie muss regelmäßig gewartet werden, damit sie ihre Funktion über lange Zeit voll erfüllen kann. Kommen Sie vorbei, bevor's Ihnen zu heiß wird!

Klimaanlagen-Service schon

ab €

**Günstige
Saison-Preise!**

49.90

WAECO

AirCon Service

Ihr Klimaprofi

Unser Klimageservice umfasst:

1. Funktionskontrolle
2. Druckprüfung
3. Kontrolle des Innenraumfilters
4. Prüfung von Keil- bzw. Keilrippenriemen auf Verschleiß u. Spannung
5. Motorölstandskontrolle
6. Kontrolle der Kondenswasserabläufe auf Freigängigkeit
7. Kältemittel 134a absaugen und recyceln
8. Fluoreszierendes Kontrastmittel einfüllen
9. Anlage nach Herstellervorschrift mit Kältemittel 134a befüllen
10. Funktionsprüfung
11. Druckprüfung
12. Temperaturprüfung an der Mitteldüse bei 2500 Motordrehungen
13. Dichtheitskontrolle mit Speziallampe
14. Probefahrt

KONTAKT STELLE

für Menschen mit Suchtproblemen

Wegenerstraße 1-2
10713 Berlin-
Wilmerdorf

Offener Senioren-Kreis

in gemütlicher und freundlicher Umgebung
laufende Gruppe, Dienstag 10-12 Uhr

- **Entspannung und Konzentration**
Auseinandersetzung mit Süchten
und Gesundheit
Spiele und Spaß
Märchen und literarische Texte

weitere Angebote für Senioren mit Suchtproblemen

Natürliches Sehtraining nach William Bates
Laufende Gruppe, Mittwoch 11:30-13:00 Uhr
Konzentrations- und Gedächtnistraining
Termin bitte erfragen
Kontakt u. Infos: Herr Werner Leise
Te.: 030-86 40 93 07

- Alkoholfreie Lebensart -



Moderne Küche - täglich wechselnder
Business-Lunch
Eis - Kuchen - Milchshakes
Abendkarte - Cocktails
Brunch So 10 bis 15 Uhr

Terrasse
Nichtraucherbereich
Separate Räume bis 30 Personen

Behindertengerecht

Di bis So 9 bis 23 Uhr
Mo ab 11.30 Uhr
Wegenerstraße 1-2, 10713 Berlin-Wilmerdorf
U-Bahn Fehrbelliner Platz, Bus 101, 104, 115

Danke

Für die vielen Kuchen und Torten zum Himmelfahrtstag in Don-Bosco und den fleißigen Helferinnen beim Austeilen am Kuchenstand der Frauen.



Die Spenden haben unsere Erwartungen weit übertroffen.

Ihr habt dazu beigetragen, dass der Zauberer bezahlt werden konnte und unsere Kinder Spaß und Freude hatten.

DANKE für die Solidarität.

Renate Schütz
Ressort Frauenarbeit

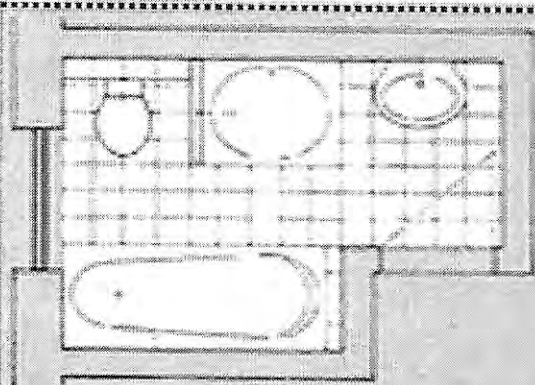
Für alle KREUZBUND-FREUNDE
die nie Zeit haben!

Das war im letzten viertel Jahr:

Frühlingsball
Plakat-Ausstellung im Humboldt-KrHs.
Mitgliederversammlung
Himmelfahrt im Don-Bosco-Heim
Fußball-Turnier um den KB-Pokal
Tag der offenen Tür bei der Polizei
Tag der offenen Tür im
Gertrauden Krankenhaus
Weltkindertag auf dem Alex
Aktiv für die Gesundheit in den
Schönhauser Allee Arcaden

Am 23. Mai wurde die Kontakt- und Informationsstelle Wedding soldiner 41 im Beisein des Stadtrats für Gesundheit und Soziales des Bezirkes Mitte, Herrn Dr. Hanke, feierlich eröffnet. An die 100 Gäste aus Einrichtungen der Suchthilfe, Institutionen und Projekten des Bezirkes und des Kiezes sowie einige interessierte Anwohner waren erschienen. Das große Interesse an dieser vergleichsweise kleinen, durch den Quartiersfonds und die Bürgerjury des Kiezes geförderten Einrichtung überrascht nicht, handelt es sich doch bei dieser um ein angesichts drastischer Kürzungen im Sozialbereich und daraus resultierend immer stärkerer Konkurrenzen unter den Trägern erstaunliches und Aufmerksamkeit erregendes Kooperationsprojekt der in der City- AG verbundenen Suchtberatungsstellen, wie Rolf Bergmann, Geschäftsführer des BOA e.V., bei seiner Begrüßungsrede betonte. Das Projekt wurde durch die beteiligten Träger BOA e.V. (Beratungsstelle BOA Tiergarten), Caritasverband für Berlin e.V.

(Integrative Suchtberatung Große Hamburger 18), und Therapie mit Drogenabhängigen e.V. (Beratungsstelle Misfit) und Frau-Sucht-Zukunft e.V. (Beratungsstelle Frauenladen) geschaffen, um eine im Zuge des Regionalisierungsprozesses zutage getretene (Drogenberatung Haltestelle), Verein für Suchtprävention Fixpunkt e.V. (Kontaktladen Mobilix), ODAK e.V. Versorgungslücke zu schließen und den Bewohnern des ehemaligen Bezirkes Wedding und speziell des



Hasse & Hasse

Blunckstraße 12 d
13437 Berlin

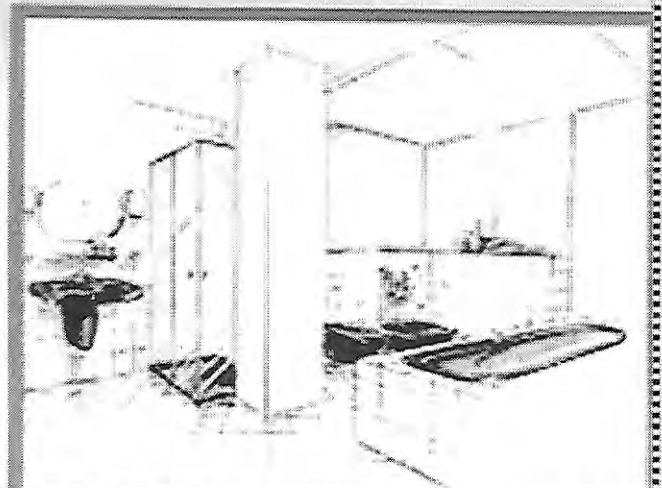
Sanitär - Heizung und vieles mehr

Wohnungs-Sanierung

Kundendienst

Bäder-Bau

Telefon: 43 55 44 50



Problembeladenen Soldiner Kiezes einen schnellen und unbürokratischen Zugang zu den



Angeboten der Suchthilfe zu ermöglichen. Das Angebot richtet sich sowohl an Konsumenten illegaler und legaler Suchtmittel (jeden Mi. auch für Spielsüchtige) aus dem Wedding und folgt somit dem Trend zum Aufbau integrativer Beratungsstellen. Gleichermäßen ist die soldiner 41 für Angehörige und Freunde der Betroffenen, für Anwohner, die indirekt betroffen sind oder sich zum Thema „Sucht“ informieren möchten sowie für Institutionen und Multiplikatoren aus dem Kiez (z.B. Schulen, Ärzte, Jugendclubs, Vereine) da. Montag bis Donnerstag wird jeweils in der Zeit von 14-17 Uhr ein Berater aus einem der beteiligten Projekte in der Soldiner 41 vor Ort sein und ohne Voranmeldung Ratsuchenden zur Verfügung stehen.

Neben der Informationsvermittlung und der Vermittlung in Beratungsstellen, Entzugs- und Therapieeinrichtungen beinhaltet das Beratungsangebot im Rahmen der personellen und zeitlichen Ressourcen auch eine mögliche längerfristige Vor-Ort-Betreuung. An jedem Donnerstag wird im Wechsel Beratung in türkischer, arabischer bzw. in russischer Sprache möglich sein. An jedem Montag bieten die langjährig im Niedrigschwelligen Bereich tätigen Mitarbeiter von Mobilix in der Zeit von 11-14 Uhr ein Frühstück an. In diesem Rahmen können Drogenkonsumenten auch Spritzen tauschen, Informationen zur Infektionsprophylaxe sowie Kondome erhalten. Ausschließlich an Frauen richtet sich das an jedem erstem Freitag im Monat in der Zeit von 14-17 Uhr stattfindende und durch den im Wedding ansässigen Frauenladen veranstalteten Frauencafé (mit Beratungsmöglichkeit).

Das Projekt soldiner 41 wird auch durch den in der Soldiner Str. 32 ansässigen Soldiner Treff unterstützt. Stellt dieser einen nahezu rund um die Uhr geöffneten Treffpunkt für Menschen mit Alkoholproblemen dar, bei dem Selbsthilfe und Freizeitgestaltung im Vordergrund stehen,

wird

die soldiner 41 eher den professionell-beraterischen Bereich abdecken, wodurch sich beide Projekte sinnvoll ergänzen können.

Die soldiner 41 befindet sich in der Nähe des U-Bahnhofes Osloer Straße. Die Buslinien 255 oder 228 halten in unmittelbarer Nähe

Die Kontakt- und Informationsstelle ist unter der Telefonnummer 49307812 (Fax -14) sowie unter der E-Mail-Adresse soldiner41@boa-berlin.de erreichbar. Im Rahmen des Straßenfestes, das am 29.6. zwischen 14 und 18 Uhr in der Soldiner Straße zwischen Pankebrücke und Koloniestraße stattfindet, wird die soldiner 41 mit einem Stand präsent sein und die Räumlichkeiten werden allen Interessierten in dieser Zeit zur Besichtigung offen stehen. Das Team der soldiner 41 steht für weitere Fragen sowie Anregungen gerne zur Verfügung, freut sich auf regen Zulauf und eine gute



Zusammenarbeit und möchte sich auch auf diesem Wege noch einmal für das große Interesse und die vielen Glückwünsche angesichts der Eröffnungsfeierlichkeiten auf das Herzlichste bedanken.

Caritasverband für Berlin e.V.

Ein besonderer Gruß gilt an dieser Stelle allen Mitgliedern des Kreuzbundes und den Lesern der Kreuzbund-Info

Für das Team der soldiner 41

Kai-Gerrit Venske

Liebe Kreuzbundfreunde !

Ja, jetzt war ich auch zu dem Seminar Frische und Erfahrene. Ich bin mit meinem Freund gefahren und ich war in guter Laune. Sicher hatte ich auch Gedanken wie: Was wird das sein, wer wird da sein, kenne ich wen oder sind das alles neue Menschen für mich. Aber egal, Heidi Singer sollte auch kommen und so war ja einer da, den ich kenne und an den ich mich wenden kann. Mit etwas Distanz und erstem Beschnuppern begann es noch ganz ungezwungen bei einer Zigarette im Innengelände im Haus Maria Frieden in Kladow am Ufer der Havel gelegen. Bis 18 Uhr war eine Zeit, in der jeder sich mit dem Umfeld, wo er nun das Wochenende verbringen sollte, vertraut machen konnte und auch Berührungspunkte gaben der Herrlichkeit schnell nach. Den genauen Verlauf des Seminars möchte ich jetzt nicht auf das Papier bringen denn, es würde den Rahmen sprengen.

Am Ende konnte man sagen, dass alle sehr zufrieden waren mit dem, was sie für sich an diesem Wochenende gelernt haben. Es gab natürlich auch freie Themen, die in den Gruppen besprochen wurden und sehr wichtig waren. Eines davon war Entschuldigen und Abmelden im Standort. Ein anderes war Verantwortung und Arbeit im Kreuzbund. Ein Thema, das mir selbst sehr am Herzen liegt. Sicher müssen wir in erster Linie für uns selbst Verantwortung übernehmen, damit wir zufrieden trocken leben. Das heißt aber auch Verantwortung zu übernehmen für das, was uns hilft, weiter trocken zu bleiben. Wir alle wissen, das trocken werden nicht schwer ist, aber das Trockenbleiben. Verantwortung ist auch mehr als nur Mitglied sein oder eine gute Gruppenarbeit. Der Kreuzbund hat sich im Laufe von vielen Jahren zu einem guten Selbsthilfeverband in Berlin entwickelt und es ist wichtig, dass dieses so bleibt. Ich weiß, das wir alle bis auf die Rentner im Berufsleben stehen und dass jeder für sich eine Verantwortung hat. Aber bei allem Verständnis entbindet dieses nicht gegenüber der Verantwortung des Kreuzbundes. Jeder sollte sich die Frage stellen: Waren die Kreuzbundmitglieder die bis heute Verantwortung zeigten, alle ohne Arbeit und andere Verpflichtungen ?

Doch die hatten sie auch, aber sie hatten auch erkannt, dass man eine gute Hilfe zur Selbsthilfe nur dann leisten kann, wenn sie im Geben und Nehmen besteht. Allein in die Gruppe gehen und sagen, ich komme, nur für mich und ich komme weil ich trocken bleiben will, ist das Überleben des Kreuzbundes und jeglicher Hilfe zur Selbsthilfe nicht ausreichend. Jeder kann mehr dazu beitragen. Sicher gibt es auch Menschen, die sich heute noch einbringen wollen mit guten Ideen. Leider werden sie schnell ausgebremst und das entmutigt. Gute Arbeit haben alle gemacht, die im Kreuzbund Verantwortung übernahmen und es sei von meiner Seite aus ganz herzlich Dank gesagt für diese Arbeit. Gute Arbeit heißt aber auch, dass eine ständige Weiterentwicklung ist und diese auch gewährleistet sein muss. Wir alle könnten dieses in den Standorten zum Thema machen, denn es fehlt der Wind in den Segeln und auch der Nachwuchs an Führungskräften. Gut, wie gesagt, denke ich, dass es gut war zu Frische und Erfahrene gewesen zu sein und ich kann nur jedem es ans Herz legen dieses mitzumachen. Am besten, wenn auch der Angehörige mitgeht, denn gerade diese können uns sehr viel mit auf den Weg geben. Ich kenne selbst die Vorwände, die man hat, auch noch zusätzlich ein Wochenende verplanen und auch, das kann ich nicht bezahlen. Sicher aber haben wir auch oft viele Wochenenden im Suff verbracht und weder an die Angehörigen und an das Geld gedacht, was uns die Sucht kostete. Ich möchte sagen, dass z.B. die 31€,- für Frische und Erfahrene nur ein kleiner Eigenanteil ist von dem, was es kostet. Ich denke, wenn es bei anderen Dingen die Möglichkeit gibt von der Gruppe Unterstützung zu bekommen, dann wird es ganz sicher für den Besuch eines Seminars dieses auch geben. Alle anderen Gründe, wenn diese nicht berechtigt sind, sind in Wirklichkeit nur Ausreden. Auch mein Freud hat mir in langen Gesprächen immer wieder gesagt, wie gut es ihm getan hat dabei zu sein und dass er viele Dinge zu verarbeiten hat. Ich selbst werde weiterhin Seminare besuchen und auch Verantwortung zeigen. ICH WÜNSCHE ALLEN EIN GUTES TROCKEN SEIN UND SPASS DARAN

Ingolf

Das etwas andere Frauenseminar



Es war etwas Neues und auch wieder nicht. Eine neue Referentin Frau Berger hat sich gefunden und es sollte in der Marthastr. stattfinden; am Samstag von 10.00 bis 17.00 Uhr. Als ich gegen 9.45 dort eintraf, waren schon einige Frauen im Gemeinschaftsraum versammelt. Die Referentin, eine kleine zierliche „sympathische“ kleine Person aus dem Raum Frankfurt/ Oder, hatte auf den Tischen Anschauungsmaterial ausgebreitet, wunderschöne Bildbände zum Thema „Puppen“ und ein Exemplar aus ihrer eigenen Werkstatt. Auch Fotos von lebensgroßen sehr ausdrucksstarken Figuren, die sie auch selbst aus Pappmasche gemacht hat. Jetzt

wurde mir auch klar, wie wir später aus Zeitungspapier und Tapetenkleister ein „Dornröschen“ basteln sollten. Alte Zeitungen und Draht hatten wir mitgebracht. Doch inzwischen war es 10.00 Uhr und wir wollten mit der Gruppenarbeit beginnen. Es waren noch einige Frauen dazugekommen. Trotzdem waren wir nur acht Leute. Alles alte „Häsinnen“, obwohl ich dachte, dass viele jüngere Frauen das Angebot begrüßen würden, die sich nicht für ein ganzes Wochenende von ihren Familien freimachen können oder wollen. Nach einer Vorstellungsrunde wurde das Märchen „Dornröschen“ vorgelesen; und dann machten wir uns daran die Symbolik zu erörtern. Es begann sogleich eine eifrige Diskussion. Es ist erstaunlich, wie sich das Thema dieses alten Märchens auch auf die heutige Zeit beziehen lassen kann. Leider sind 2 Stunden sehr kurz, wenn man soviel zu besprechen hat, doch unsere Referentin leitete uns geschickt, so dass wir uns nicht zu sehr in einzelne Themen verbeißen konnten. Aber jetzt war es an der Zeit an eine kleine Stärkung zu denken. Renate hatte Würstchen und Kartoffelsalat mitgebracht. Gemeinsam deckten wir den Tisch und ließen es uns schmecken. Zum Nachtisch hat Heidi Schokoladenostereier verteilt. So gestärkt machten wir uns nun mutig an den zweiten Teil dieses Seminars. Zuerst wurden die Tische mit viel Zeitungspapier abgedeckt, und jeder von uns bekam ein Gefäß voller Tapetenleim. Dann formten wir aus Zeitungspapier eine Kugel, die mit Hilfe von Leim und immer neuen Papierfetzen langsam die Form eines Kopfes annahm; an dem wir dann mit Draht Rumpf, Arme und Beine befestigten. Von viel Gelächter und Frotzeleien begleitet entdeckten die meisten von uns, wie viel Fantasie in ihnen steckt. Nachdem wir unsere „Figuren“ zum Trocknen aufgestellt hatten, räumten wir auf und säuberten uns, um anschließend Kaffee zu trinken und mitgebrachten Kuchen zu verzehren. Kreativ sein macht hungrig. Es war ein gelungener Tag und nicht halb so anstrengend wie ein ganzes Wochenendseminar. Wir wollen es unbedingt wiederholen und hoffen dann auf mehr Zuspruch.



Viele Grüße
An alle Frauen im Kreuzbund

Doris aus der Fritz -Reuter-Allee





Keramikbärchen

Die kreative Bastelstube

Die Welt der Keramik

Wenn Sie sich daran erinnern, mit welcher Begeisterung Sie als Kind zum ersten Mal etwas aus Ton erschufen, dann wissen Sie, warum so viele Menschen aller Altersstufen diese freudebereitende Tätigkeit wiederaufnehmen. Die Grundlagen der Keramik gehen zum Beginn der Menschheit zurück und sind so elementar wie Feuer und Erde. In einer sich stets ändernden und schnelllebigen Welt liegt darin ein Stück Geborgenheit. Wir stellen Ihnen mit weit über 500 Keramikfiguren ein umfangreiches Warenangebot vor, das es Ihnen leicht macht, die Freude an Ihrer eigenen Kreativität zu genießen. Wir bieten Ihnen professionelle Unterstützung zur Gestaltung Ihrer ausgesuchten Figuren.

Die Welt der Teddy's

Können Sie sich auch noch an Ihren Lieblingstедdy erinnern? Wäre es nicht schön, diesen wieder Ihr Eigenen nennen zu können? Und dann auch noch von eigener Hand gefertigt? Wir bieten Ihnen die Möglichkeit sich Ihren eigenen Teddy zu kreieren und anzufertigen, natürlich wieder mit unserer professionellen Unterstützung.

Die Welt der Porzellanpuppen

Ein Stück Traum, ein Stück Fantasie. Wollten Sie nicht schon immer mal eine dieser teuren Porzellanpuppen in Ihrer Vitrine haben und sich an ihrem Anblick erfreuen? Selbermachen ist unsere Devise. Nicht nur, dass es dadurch für Sie wesentlich günstiger ist, während aus den Einzelteilen sich eine wunderschöne Porzellanpuppe bildet, wächst Ihnen das gute Stück mehr und mehr ans Herz und wenn Ihre selbstgefertigte Puppe dann in Ihrer Vitrine steht, werden Sie sich an ihrem Anblick mindestens drei mal mehr erfreuen. Also nicht lange warten, kommen Sie vorbei oder rufen uns an. Auch hier werden Sie bei der Gestaltung und Anfertigung wieder professionell von uns unterstützt.

Sämtliches Zubehör, wie Pinsel, Farben und Lacke bekommen Sie natürlich auch bei uns.

Wir haben in unserem Warensortiment auch Töpferbedarf (Ton und Zubehör.)

Und wenn Sie nicht wissen, wo Sie Ihre selbstgefertigten Töpferwaren brennen sollen, kommen Sie zu uns, wir brennen Ton und Porzellan bis zu 1300°C.

!!! Wir richten auch Kindergeburtstage aus !!!

Termine und Preise für unsere Keramik-, Teddy- und Porzellanpuppenkurse erfragen Sie bitte unter der unten angegebenen Telefonnummer.

Wir sind zu erreichen unter:

Keramikbärchen

Die kreative Bastelstube

Bahnhofstr. 51

12305 Berlin-Lichtenrade

Tel.: 030-76 40 56 91

Fax: 030-76 40 56 93

E-mail: kontakt@keramikbaerchen.de



Kreuzbund-Mitglied

**Internet: <http://www.keramikbaerchen.de>
(mit Online-Shop)**

Himmelfahrt im Don-Bosco

Wenn mich einer fragt wie das Familienfest 2002 im Don-Bosco-Heim am Wannsee war, so ist meine Antwort „eine Katastrophe“.

Meine Bedenken fingen schon am Mittwoch beim Aufbau an. Es wurde von manchen Gruppen welche alleine zum Standaufbau geschickt. Die hingen erstmal völlig hilflos rum und schauten so bedauernswert das ich ein richtig schlechtes Gewissen bekam. Das eine Gruppe oder ein Arbeitskreis jemanden alleine losschickt ist schon einmal völlig Kreuzbund untypisch. Na ja, die Zeiten ändern sich, aber die Gefühle machen bei solchen Änderungen nicht mit. Nachdem der Aufbau soweit beendet war sah ich die Lücken derer die erst am Donnerstag in der Früh aufbauen wollen. Mein Gedanke war, kommen, aufbauen, abzocken, verschwinden. Genau so ist es gewesen, ich habe sogar welche gesehen die den Platz auf dem ihr Stand war gereinigt haben, es war die Minderheit. Das Auf-



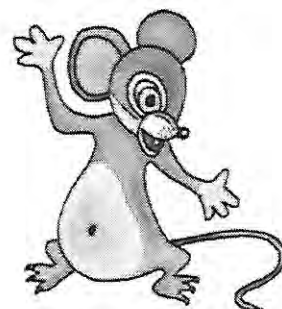
räumen der Bänke, Tische und den anderen Sachen die wir zur kostenlosen Nutzung vom Don - Bosco zur Verfügung gestellt bekommen haben nur ganz wenige Kreuzbundfreunde geleistet. Zu zweit haben wir Tische und Bänke weggebracht. Fremde haben geholfen den Müll den der Kreuzbund verursacht hat zusammen zu räumen und weg zu bringen. Die wenigen Helfer wurden sogar blöde angemacht, so dass ich mir ernsthaft überlegt habe alles stehen und liegen zu lassen, mit den Verantwortlichen vom Don-Bosco zu sprechen um am Freitag mit Helfern vom Sklavenhändler gegen Bezahlung alles in Ordnung zu bringen. Wenn ich bedenke, dass solch eine Ver-

anstaltung die Gemeinschaft fördern, die Familien im geschützten Kreis zusammen führen soll, dann wird mir um die Zukunft und um den der voll Ängste und mit ein bisschen Hoffnung zum Kreuzbund kommt Angst und Bange.

Ich werde nach diesem Fiasko auf jeden Fall mein eigenes dazutun kritisch überprüfen und mich dann über mein weiteres Helfen für Nutznießer entscheiden.

Auf keinen Fall werde ich mich in diesem Strudel von Geschäftigkeit und Gefühlskälte hineinziehen lassen, den die Kreuzbundtugenden sind gut und wenn welche meinen eine Zeitentwicklung in eine andere Richtung mitzumachen, ohne mich, ich weis ich bin nicht alleine.

Rolf Vogler



Spenden macht Spaß

Da haben wir in Alt-Lietzow ein Paar. Mann und Frau. Richtig verheiratet. Und der Mann hat ein tolles Hobby. Was, werde ich nicht verraten, weil es ja hier um-s Geld gehen soll. Jahrelang bemühen wir uns, dass er sein Hobby vorführt. Und dann ist es so weit. Wir, die ganze Gruppe mit Anhang marschieren zu den beiden.

Eine richtige Party. Mit allem Drum und Dran. Die Gastgeber richtig schön nervös. Wie es sein muss. Die Gesellschaft beeindruckt vom Hobby. Und überhaupt. Tolle Stimmung.

Und da passiert es. "Spenden macht Spaß." Ganz spontan. Die Frau des Hauses nimmt einen Topf zur Hand und sagt, dass das doch eine gute Gelegenheit wäre, für den Förderverein zu sammeln. Man muss so wie ich gestrickt sein, diese Atmosphäre eingeatmet haben, um mein Glücksgefühl auch nur ahnen zu können.

Genau so ist's, wenn ich sage,

Letzten September bin ich 65 der Marthastrasse ein großes Meine Gruppenfreunde machen. Brötchen, machen ein Buffett, den könnte. Na, Ihr kennt ja alle Kameradschaft.

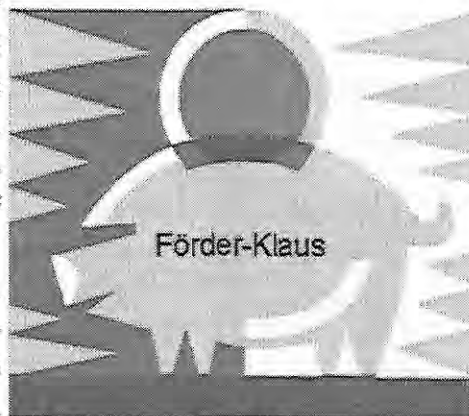
Und ich mische meine Gäste. Freunde. Und ich lade schriftlich anstelle von Geschenken um

Das Wetter spielt mit. Alles So ein richtiges Gartenfest.

Und es wird gespendet. Reichlich. Und es wird Öffentlichkeitsarbeit gemacht. Leute, die nur so am Rande wussten, dass ich im Kreuzbund bin, erfahren, was wir machen. Dass wir nicht einfach nur so ohne Alkohol leben sondern unser Leben anderen vorführen und sie zum Mitmachen animieren. Dieser Umstand hat bei Nichtkreuzbündlern die Spendenfreude beflügelt.

Was zusammengekommen ist? Ne Menge. Macht mit. Leute, wenn ihr spürt, dass Ihr eigentlich auch so etwas oder was anderes machen wolltet. Euch aber nicht so richtig traut. Ruft mich an. Ich habe Erfahrungen. Es macht Spaß.

Der Förderverein des Kreuzbundes ist 10 Jahre alt geworden. 100.000 Euro hat er in dieser Zeit zu-



Spenden macht Spaß.

geworden. Und ich mache in Fest. Was heißt, ich mache. Blasen Luftballons, schmieren dass Kempinski neidisch werde diese einmalige Kreuzbund-

Kreuzbündler und andere lich ein. Mit dem Zusatz, dass Spenden bitte.

wird schön. Fast alle kommen.



Ich, Alkoholiker muss mit der Krankheit leben?

Ich habe von vielen Gruppenfreunden schon gesagt bekommen: Wenn „Ich“ Krebs bekomme, dann Saufe ich wieder, denn ich weiß ja nicht ob ich es schaffe ,den Krebs auszutreiben. Ich aber sage; „Als Alkoholiker kann viel besser mit dem Krebs umgehen, wenn ich mich „Ihm“ stelle . Vor alle Dingen darf ich nicht meinem Alten Vergnügen „Alkohol“ nachkommen — nachgeben- . Ich will Leben!

Jetzt habe endlich die Möglichkeit mit meinem Körper so umzugehen , wie er es benötigt. Ich lerne viele neue Aspekte über meinen Körper, für den ich mich früher nicht interessiert habe. Ich merke, ich lebe Bewusster mit meinen Krankheiten umzugehen.

Ich habe außer Krebs noch 15 verschiedene Stellen an meinem Körper (Krankheiten) auf die ich Acht geben muss . All dieses brachte mir eine 100 0/0 Erwerbsunfähigkeit ein und ich Lebe von einer Rente. Es ist auf jeden Fall mehr , als Arbeitslosenhilfe. Viele dieser Krankheiten kann ich auf meinen Alkoholgenuss zurückführen, aber nicht alle ,wie z. B. Wirbelsäule Hüftgelenke — Krebs. Andere wie z. B. Magen — Gehirn- Blutkörperchen- Bauchspeicheldrüse geben Rückschlüsse auf Alkohol.

Nun sollte man meinen, ich lauf für jeden Pups zum Arzt , den muss ich leider enttäuschen. Ich spreche natürlich in meiner Gruppe über meine Probleme und Krankheit und bekomme dann höchstens zu hören; „Warum warst du noch nicht beim Arzt“. Ich mache es bei meinen Gruppenfreunden nicht anders. Ja dann muss ich ja wohl auch!

Ich bin erst 53 Jahre alt und habe vor , trotz Krebs und etc. mindestens 80 Jahre alt zu werden, du nicht auch?

Um dies zu schaffen, brauche ich die Hilfe meiner Ärzte ,meinen festen Willen und vor allen meine Gruppe.

Dazu gehört, dass ich keinen Alkohol mehr trinke. Wichtig für dieses Begehren ist , auf meinen Körper acht zu geben und nicht erst dann zum Arzt zu gehen wenn es schon „zu Spät“ ist.

Ich muss also auf meinen Körper acht geben, auch wenn es nur ein Rumoren ist. Ich verfolge dieses Rumoren weiter und wenn es nicht aufhört . - dann gehe ich zum Arzt.

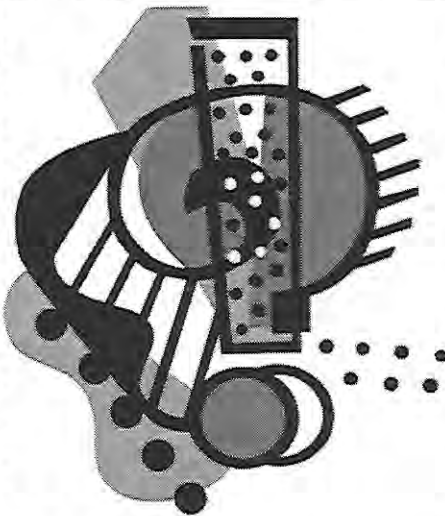
Ich muss also nicht bei jeder Kleinigkeit zum Arzt laufen, aber wenn es anhält und ich mir keinen Reim darauf machen kann ,dann aber sofort

Wenn ich mir im Unklaren bin, dann kann ich mich auch an meine Gruppe wenden. Da sich unsere Leidenswege oft Kreuzen , ist es ja klar, dass Gruppenfreunde diesen Weg schon einmal gemacht haben , haben für eine Klärung bestimmt Hilfsmöglichkeiten bereit. Wichtig ist , dass ich ohne die aktive Hilfe meiner Gruppe ,

keine Chance habe Hier werde ich immer erinnert ,dass ich Alkoholiker bin, und dass ist auch gut so.

Helmut Stein

Vormittagsgruppe



Aufsatz zum AUSFLUG zur Sächsischen Schweiz am 08.09.2001

Pünktlich um sieben Uhr traf sich unsere Kreuzbundgruppe "Otwistr", vor dem Lokal des Bahnhofs Zoo. Wir sind dreizehn Personen davon vier Ehepaare. Alle sind trotz früher Stunde und schlechten Wetterprognosen sehr gut gelaunt. Pünktlich um 7 Uhr 26 fährt unser Zug Richtung Prag über Schönfeld, Dresden und Bad Schandau unserem Reiseziel ab. Schnell vergeht die Zeit und die Landschaft fliegt in 160 km an uns vorbei. Eine Tasse Kaffee wird von einigen im Speisewagen genossen und die Zigarette darf natürlich nicht fehlen.

Bad Schandau liegt auf der gegenüberliegenden Seite der Elbe und die Fähre fährt uns vor der Nase weg. Wir laufen über eine nahe Brücke und erreichen Bad Schandau. Hier fährt eine Straßenbahn welche uns zum Wasserfall bringt und einem Wanderweg hinauf zum „Kuhstall“ einer Felsenhöhle. Mühsam quälten wir uns als Flachlandtiroler hinauf. Oben erwartete uns eine Überraschung denn Petrus öffnete seine Schleusen und es regnete in Strömen. Aber unerschrocken erklimmen wir eine Himmelsleiter, in einer schmalen Schlucht gebaut, und sehen durch den starken Regen natürlich nichts. Enttäuscht kehren wir um, genießen in frischer Luft einen Imbiss, jeder hat was

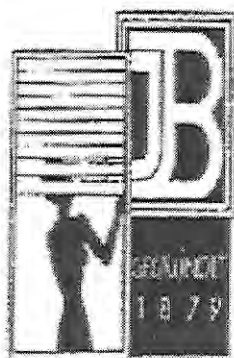
Leckeres im Rucksack und laufen den Berg hinunter zur Straßenbahn Richtung Bad Schandau. Hier war ein Tisch reserviert und die sächsischen Spezialitäten aus der Küche wurden genossen. Gutgelaunt, weil satt, wurde der Rückweg angetreten, das Fahrgeld der Fähre gespart, zum Bahnhof gelaufen. Verspätet wurde die Heimreise angetreten, ein schöner Sonnenuntergang und dicke Regenwolken wurden noch aus dem Zug bestaunt.

Fazit: Die Teilnehmer haben alle gut harmoniert und sich vom schlechten Wetter die gute Laune nicht verderben lassen. Weiter so

Gerhard
Otwistr.

Anzeige

KREUZBUND - Mitglied



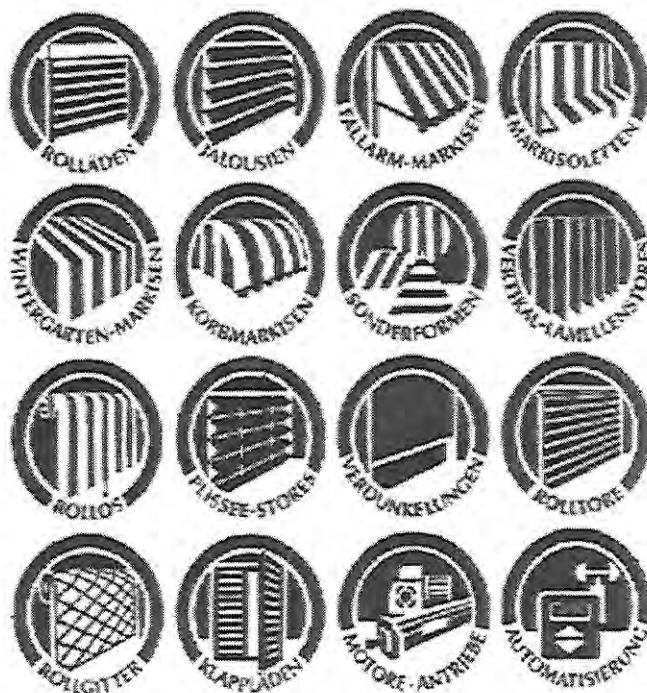
BERLINER JALOUSIE-FABRIK

J. Bockstaller GmbH
& Co.

Dieter Seiler

Pücklerstraße 24
10997 Berlin-Kreuzberg

Telefon: 030-61 79 76-0
Telefax: 030-61 79 76-29



Grüne Teebowle

Zutaten:

Früchte nach Wahl
 4 Beutel Grünen Tee
 1 Stange Zimt
 2 ungespritzte Zitronen
 Frische Minze
 1 Liter Mineralwasser
 0,5 Liter klaren Zitronensprudel
 0,5 Liter kochendes Wasser



Zubereitung:

Früchte in ein Gefäß geben (hitzebeständig)

Tee mit einem halben Liter kochendem Wasser aufbrühen, 10 Minuten ziehen lassen und über die Früchte gießen. Die Stange Zimt und die abgeriebene Schale einer halben Zitrone dazugeben. Abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag Zitronen in feine Scheiben schneiden, mit den Minzeblättern zu den mit Tee eingeweichten Früchten geben und mit dem Mineralwasser und dem Sprudel auffüllen.

Je nach Süßegrad entweder mehr Wasser oder mehr von dem Zitronensprudel verwenden. Eiskalt servieren.

Apfel-Kartoffel-Salat

ZUTATEN:

500 g festkochende Kartoffeln, 4 Äpfel 1 Bund
 Frühlingszwiebeln, 100 g Edamer, 1 Tasse heiße
 Gemüsebrühe, 1 EL Senf, 1 EL Majoranblättchen,
 1/2 TL Zucker, 3 EL Essig, Salz, Pfeffer, 8 EL Öl
 1 Knoblauchzehe, 3 EL geröstete Sonnenblumenkerne, 1/2
 Kästchen Kresse.



ZUBEREITUNG:

Kartoffeln waschen, in der Schale weichkochen, abschrecken und pellen. In Scheiben schneiden und mit der heißen Brühe begießen. Äpfel gründlich waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Edamer in Streifen, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Essig, Zucker, Senf Majoran, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl darunter schlagen Knoblauch schälen, durchpressen und zur Sauce geben Die Kartoffeln mit Äpfeln, Frühlingszwiebeln und Edamer mischen. Die Sauce vorsichtig unterheben Salat nochmals ziehen lassen Mit gerösteten Sonnenblumenkernen und Kresse garnieren.

Guten Appetit

Wir begrüßen die Neuen im KREUZBUND

Joachim Krahl
Am Kiesteich

Verena Borngräber
Brigitte Reiche
Frank Kuchenhoff
Amendestraße

Christine Doetzel
Bernd Neitmann
Wolf-Rüdiger Knoll
Wichernstraße

Herbert Kühn
Dresdener Straße

Michael Appel
Zabel-Krüger-Damm

10 Jahre Mitglied im KREUZBUND

Jürgen Fabricius
Holzmannstr.
1. Juli

Karin Leibeling
Berliner Str.
1. Juli

Detlef Pöhlchen
Bandelstr.
1. Juli

Renate Schütz
Frankfurt-Oder
1. Juli



Regine Neumann
ohne Gruppe
1. Juli

Impressum: KREUZBUND - Info Aus den Gruppen für die Gruppen	Redaktionsschluss für Ausgabe 35 21. 08. 2002	Redaktionsteam: Hannelore Lachmann Jörg Schild Johannes Hoffmann Peter Voss
Kontaktadresse und Redaktionsadresse: Info - Kasten in der Marthastraße 10 13156 Berlin - Niederschönhausen Telefon: 030 - 476 28 28	Fax: Jörg Schild 030 - 362 84 660 E-mail: Hannelore.Lachmann@t-online.de JohannesHoffmann@t-online.de	
KREUZBUND im Internet: www.kreuzbund-berlin.de		

Textbeiträge und Fotos können auch per PC-Disk oder CD-Rom in jedem Format eingereicht werden.

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. Dem Redaktionsteam überlassene Fotos können aus technischen Gründen nicht mehr zurückgefordert werden.