

KREUZBUND

im Diözesanverband Berlin e.V.

Aus den Gruppen für die Gruppen

Info



KREUZBUND

35. Ausgabe

September 2002

11. Sep. 2002

Jetzt wird in die Hände gespuckt wir...



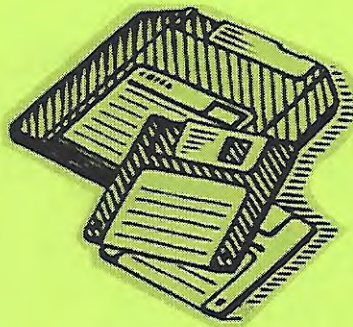


An dieser Stelle möchte ich mich heute als neues Redaktionsmitglied der Kreuzbund-*INFO* vorstellen.

Mein Name ist Manfred Tröndle. Ich bin trockener Alkoholiker und bin Mitglied in der Gruppe „Am Nordgraben“.

1941 im Allgäu geboren, mit 13 Jahren Vollwaise und bei Pflegeeltern aufgewachsen, siedelte ich 1962 nach Westberlin über. Hier heiratete ich 1963 meine Frau Marianne. Wir haben einen 35 jährigen Sohn und freuen uns sehr über unseren dreieinhalbjährigen Enkel. Die letzten 18 Jahre meines Berufsleben war ich bei der Justiz-Vollzugsanstalt Tegel tätig. Die letzten 5 Jahre meiner Dienstzeit war ich dort auch ehrenamtlich als Suchtkrankenhelfer für die Berliner Justizvollzugsanstalten tätig.

Ich habe nach meiner „Alkoholkarriere“ eine 6-wöchige Therapie im Jüdischen Krankenhaus hinter mich gebracht, jedoch wenig später einen Rückfall „gebaut“. Daraufhin besuchte ich über einen längeren Zeitraum regelmäßig 2 Gruppen nämlich die Bondikstraße und Tietzstraße mit deren Hilfe ich auch „trocken“ wurde. Inzwischen bin ich im zwölften Jahr trocken. Kreuzbundmitglied bin ich seit 1987. Seit Januar dieses Jahres bin ich Rentner und will mich als Freizeitausgleich bei der Kreuzbund-*Info* betätigen.



Hallo Liebe Leserinnen und Leser,

Es ist an der Zeit, euch mal wieder ein Lob für eure eifrige Mitarbeit an unserer Kreuzbund-*Info* auszusprechen. Nicht zuletzt lebt ja diese Zeitung durch die vielen Einsendungen der Erlebnis- und Erfahrungsberichte von euch und euren Gruppen.

Leider erleben wir in letzter Zeit häufiger, dass schon vor Veröffentlichung der KB-*Info*, der eine oder andere Artikel in aller Munde ist. Um dem entgegenzuwirken, bitten wir euch nochmals eure Beiträge

nur bei uns am besten in einem Kuvert abzugeben oder per Post bzw. E-Mail einzuschicken.

Viel Spaß beim Lesen wünscht euch euer
ständig wachsendes Redaktionsteam

PS. Für die in der letzten Ausgabe fehlerhaft bzw. verstümmelt abgedruckten Seiten, möchten wir uns entschuldigen.

Die Red.

Grillen mit wenig Kohle — wo jibt's denn so wat?

Natürlich nur beim AK-Familie. Auch in diesem Jahr fand unser traditionelles Familienseminar vom 07.06.02 – 09.06.02 in Kirchmöser statt. Der AK-Familie versucht in neuer Besetzung „Altes und Bewährtes“ und „Neues“ miteinander zu verbinden. So haben wir am Freitagabend nach der Begrüßung und dem üblichem Plenum, T-Shirts mit unserem Namen versehen und hübsch dekoriert und bemalt.

Alle waren mit Einsatz und Spaß bei der Sache. Ein Kompliment an die Gruppe, denn ohne Mitarbeit kannst du noch so gute Ideen haben. Es ist immer wieder schön zu sehen, wenn **ALLE** etwas zusammen machen und es ist schön dabei zu sein.

Am Samstag nach dem ausgiebigen Frühstück gingen wir in die Gruppe. Frauen und Männer sind getrennt, es hat sich bewährt, weil man sich einfach besser austauschen kann und wird auch so beibehalten. Die Kinder haben sich in der Zeit selbst beschäftigt, ohne Programm. Die älteren Kinder haben ein wenig auf die jüngeren geachtet. Wie schon so oft hat es hervorragend geklappt, danke an **ALLE** Kinder



Am Nachmittag war dann Schnitzeljagd angesagt. Wir hatten uns Wochen vorher zwei hübsche nette Routen vor Ort ausgeheckt und schickten nun die „Rote“ und die „Blaue“ Gruppe auf ihren Weg. Es hat sehr viel Spaß gemacht, zu beobachten wie

Hinweise gesucht und Rätsel gelöst wurden. Man kann deutlich den Einsatz der Truppe erahnen. Was mich dabei erstaunt hatte, war die Tatsache, dass die meisten Kinder wussten, worum es geht bei diesem Spiel.

Alles in einem Zeitalter von PC, Gameboy und Fernsehen.

Gewinner bei diesem Spiel waren eigentlich alle, weil wir gelernt haben, 20 Augen sehen mehr als 2 und Gemeinschaft macht stark.

Danach war der Gottesdienst mit Klaus Dimter, der wie immer gut auf die Kinder eingegangen ist. Essen hält Leib und Seele zusammen, sagt man



und es war dann auch soweit. Wir haben toll gegrillt, gegessen und gelacht.

Wo bekommt man für wenig Geld so viel geboten?

Den Abend haben wir ziemlich locker ausklingen lassen. Auch den Kindern hat diese lockere Atmosphäre gut gefallen und sie konnten nach Herzenslust umher toln. Wir Eltern hatten noch genügend und sorgenfreie Zeit um nette Gespräche zu führen.

Wenn nun jemand denkt, das wäre auch etwas für mich, oder uns, dann schließt euch einfach mal an, wenn Aktivitäten angesagt sind. Es ist z.B. im Oktober noch ein Familiensonntag in der Marthastr. Näheres geht bei Zeiten in die Fächer und dann über die Hauptgruppenverantwortlichen.

Viele Grüße von Mario aus der Schwyzerstr.

Herr Brunken kennt die Problematik eines Suchtkranken. Er ist Alkoholiker. Er war 15 Jahre obdachlos und von seinen 61 Lebensjahren 40 Jahre dem Alkohol zugewandt. Der Grund warum er aufhörte lag 1994 in der Geburt seiner Tochter. Damals schwor er ihr im Kreissaal, mit dem Trinken aufzuhören und wurde seitdem nicht rückfällig.

Im September 2000 wurde das Soldiner- „Treff“ e.V. mit Hilfe des Quartiersmanagements gegründet. Das Soldiner- „Treff“ e.V. ist ein Treffpunkt, bei dem sich alle Bürger zu einer Tasse Kaffee treffen um über ihre jeweiligen Probleme zu sprechen. Dabei werden keine anderen Suchtkrankheiten ausgeschlossen oder abgewiesen. Erfahrungsaustausch und tatkräftige Hilfe werden hier in großem Rahmen betrieben. Herr Brunken hilft mit Rat und Tat bei drohender Obdachlosigkeit, Sozialangelegenheiten und bei Vermittlung von Entgiftungen aller Art sowie Therapien. Er stellt seine ehrenamtliche Hilfe im Soldiner- „Treff“ e.V., tägl. von 9.00 Uhr bis 21.00 Uhr, zur Verfügung. Doch auch nach „Feierabend“ kümmert er sich um Hilfesuchende, um sie bei dem Gang ins Krankenhaus zu unterstützen.

In den Räumlichkeiten des Soldiner- „Treff“ e.V. finden Dienstag und Donnerstag zwischen 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr sowie Samstag zwischen 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr Gruppengespräche statt, bei denen ausschließlich Suchtkranke, deren Angehörige und Co Alkoholiker über ihre Erfahrungen sprechen.

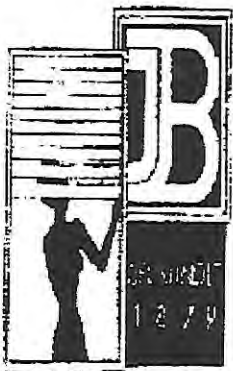
Das Soldiner- „Treff“ e.V. ist für neue Mitglieder stets offen und freut sich über jeden ehrenamtlichen Helfer, der mit Suchtkrankheiten Erfahrung hat. Die Möglichkeit einer Kontaktaufnahme ist über folgender Adresse und Telefonnummer möglich:

Soldiner- „Treff“ e.V.“



Anzeige

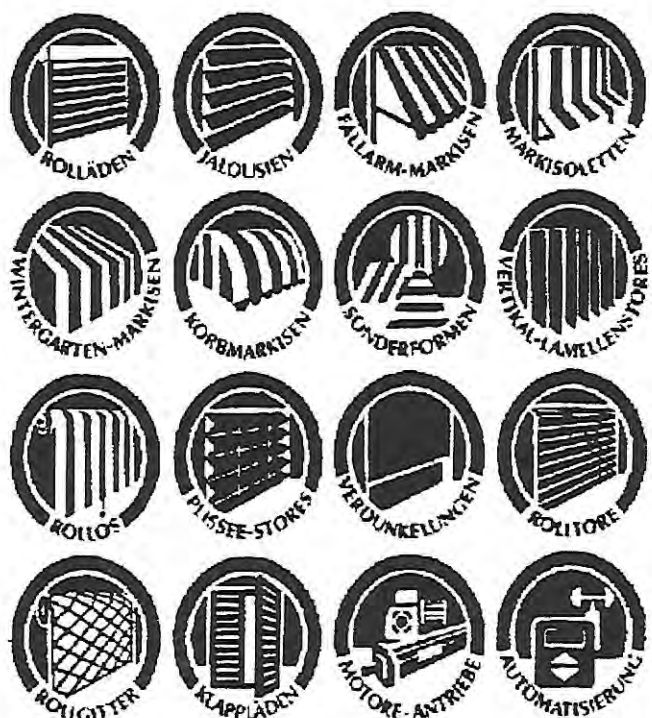
KREUZBUND - Mitglied



BERLINER JALOUSIE-FABRIK

J. Bockstaller GmbH
& Co.

Dieter Seiler

Pücklerstraße 24
10997 Berlin-KreuzbergTelefon: 030-61 79 76-0
Telefax: 030-61 79 76-29

Enttäuschung

Zum wiederholten Male musste ein Seminar wegen zu geringer Beteiligung abgesagt werden. Ich verstehe das nicht!

Bei 850 Mitgliedern und mindestens der gleiche Anzahl Gruppenfreunde ohne Mitgliedschaft sollte es doch eine Leichtigkeit sein, bei einem Seminar 25-30 Gleichgesinnte zu finden, die etwas für sich und ihr Wohlbefinden erreichen möchten. Es gab auch mal eine Zeit, da waren die Seminare ausgebucht und es gab sogar eine Warteliste zum Nachrücken, falls ein Teilnehmer wegen einer wirklich dringenden Angelegenheit absagen musste. Und heute?? Egal ob Frische + Erfahrene, ob Angehörige, ob Partner oder Single Seminar, es gibt einfach zu wenig Kreuzbundfreunde, die daran interessiert sind. Und das ist eine Schande! Fühlen wir uns alle so sicher und erhaben, dass wir uns sagen „Ich brauche kein Seminar“? Ich finde, jeder Kreuzbundfreund sollte an die Anfangszeit seiner Trockenheit zurück denken. An die Gefühle, die in Ihm (oder Ihr) waren, als wir Hilfe suchend auf den Weg in die Trockenheit zum Kreuzbund kamen. Und immer noch kommen. Von den Alleinstehenden, die niemanden zum Reden hatten. Ich kann nur für mich selbst reden. Wie verklemmt und schüchtern ich war. Völlig ohne Selbstvertrauen und ohne Selbstbewusstsein. Und mit jedem Seminar lernte ich mich besser kennen, dank der Kreuzbundfreunde, die den gleichen Weg hinter sich hatten. Diese Gemeinschaft, diese Freundschaft unter Gleichgesinnten ist wunderbar. Und mit jedem Seminar

finde ich neue Freunde! Es gibt keinen Verband, der soviel für seine Mitglieder und Nichtmitglieder auf die Beine stellt. Und mit unserem Desinteresse wird der Vorstand in Berlin und alle Ehrenamtlichen, die sich für uns bemühen belohnt Kriechen die Kreuzbundfreunde in sich selbst zurück? Sagen sich „ich bin ja trocken, ich brauche kein Seminar“..

Hat keiner mehr Interesse daran, mehr über sich zu erfahren? Zu bemerken, wie verändere ich mich in meiner Trockenheit? Ich selbst kann es nicht feststellen, aber die Gruppenfreunde in den Seminaren, die mich in der Trockenheit miterlebt haben bemerken es. Und das tut gut. Ich kenne Gruppenfreunde, die jahrelang ihre Gruppenstunde in der Woche absitzen und noch nie ein Seminar besucht haben. Sie wissen gar nicht, was sie versäumt haben. Ich selbst brauche jedes Jahr ein Seminar für mich. Um zu neuen Freunden Kontakt aufzunehmen, besser kennen zu lernen, zu bemerken, dass ich mich weiter entwickle, nicht auf der Stelle trete. Ich habe auch gelernt Kritik zu ertragen, zu verarbeiten und daraus zu lernen. Es gibt schon noch einige Gruppenfreunde im Kreuzbund, die genauso wie ich denken und handeln. Ich spreche unsere Frischen genauso wie die langjährig trockenen Kreuzbundfreunde an. Egal zu welchem Seminar, ich hoffe und wünsche mir von Herzen, dass wieder mehr Interesse dafür aufgebracht wird.

Es grüßt euch herzlich Eva

*WEISST DU EIGENTLICH...
DASS ICH DICH ÜBERALL KITZELN MÖCHTE!*



„Am Nordgraben“ auf Safari

Am Sonntag den 28. Juli war es wieder einmal soweit, die Gruppe Am Nordgraben machte ihren obligatorischen Sommerausflug. Da ich für die Organisation der Ausflüge zuständig bin, war ich gespannt, ob auch alle zufrieden sein werden, was in der Regel eigentlich immer der Fall war.

Mein Gruppenfreund Rüdiger drückte mir im Frühjahr eine Zeitung in die Hand und meinte, lies mal den Artikel durch, vielleicht kannst du was damit anfangen.

Gesagt – getan! Ich las: „Safari in der Barnimer Feldmark“ Die Sache interessierte mich und ich schaute mir das an und es gefiel mir, also buchte ich auch gleich.

Am Sonntag Morgen um 8 Uhr starteten wir also in Waidmannslust mit unseren Pkws mit siebzehn Erwachsenen und zwei Kindern. Die Fahrt ging nach Blumberg und war in einer dreiviertel Stunde leicht geschafft.

Dort angekommen fand zunächst eine Instruktion durch den „Safari-Leiter“ „Remo“ statt.

Er teilte uns mit, dass wir mit märkischen Ureinwohnern, gezähmtem Groß- u. Kleinwild und den gefährlichsten Feldmäusen nördlich des Äquators zusammentreffen werden.

Um 9 Uhr startete die „Safari“. Wir fuhren mit sechs Elektromobilen (zwei fremde Familien wa-



ren mit in unserer „Karawane“) mit je 4 oder 6 Plätzen. Die Höchstgeschwindigkeit ist ca. 25 km/h aber mit enormem Anzug. Führerschein wird benötigt. „Remo“ der Safari-Leiter fuhr vorne weg und fünf Autos hinterher.

Die Fahrt ging zunächst durch den Lenné – Park in Blumberg, weiter über Wald- u. Wiesenwege. Wir sahen zunächst einen Fuchs und einige Milane, sowie einen Storch und einen Reiher.

Beim ersten Stopp an einem abgeernteten Getreidefeld teilte Remo uns in 3 Gruppen ein und ließ uns je eine Strohpuppe als Vogelscheuche bauen, Material dazu lag genügend herum. Die Ergebnisse wurden im Bild festgehalten und erscheinen in einigen Wochen im Internet

Dann ging's weiter nach Löhme, wo die Gelegenheit für den Einkauf von frischer Ware direkt vom Bauernhof bestand. Weiter ging die Tour über die Felder nach Krummensee. Dort besichtigten wir den „Pilzhof“. Dort werden überwiegend asiatische Baumpilze unter wissenschaftlichen Methoden gezüchtet, die nicht nur als Speisepilz, sondern auch für medizinische Zwecke verwendet werden. Ebenfalls Möglichkeit zum Einkauf.

Weiter fuhren wir nach Trappenfelde zur Reithalle am Walde. Angelika Wessel ehemalige DDR – Meisterin im Military-Reiten ist die Besitzerin dieses sehr modernen Bauwerks. Dort konnte man schöne Pferde sehen und im Restaurant eine Erfrischung zu sich nehmen, denn es war sehr heiß an diesem Tag und die letzte Strecke über die Felder war ganz schön staubig.

Nach einer ausreichenden Pause ging die „Safari“ weiter und auf der Schlussetappe sahen wir noch eine große Rinderherde. Nach vier Stunden und ca. 25 km Fahrtstrecke erreichten wir unseren Startplatz in Blumberg wo wir bereits im Restaurant „Zum fleißigen Lieschen“ zum Mittagessen erwartet wurden. Das Restaurant gehört zum Hotel am Lenné Park und befindet sich direkt neben dem Regiomobil-Fuhrpark. Da das Wetter schön warm war, hatte man für uns im Freien gedeckt.

Nach dem vorzüglichen Essen fuhren wir einzeln zurück nach Hause. Die Gruppenfreunde waren nach ihrer Aussage mit dem Tag absolut zufrieden. Dieser Ausflug empfiehlt sich zum nachmachen. Rückfragen bei Manfred aus der Gruppe Nordgraben.

Tel./Fax 4027929 E-Mail MTroendle@t-online.de

Drachenbootrennen des ADV auf der Havel - oder wie der KB (keine) Initiative ergriff

Am Sonntag, den 23.06.2002 fand auf der Havel bei Gatow das Drachenbootrennen des ADV (AntiDrogenVerein) statt. Das Wetter war gut und die Stimmung wahrscheinlich ebenso, und allen Teilnehmern wird es großen Spaß gemacht haben. Aber warum schreibe ich den letzten Satz im Konjunktiv? Ganz einfach - der Kreuzbund nahm nicht an diesem Rennen teil. Und wie ist es dazu gekommen? Wochen, ach was, Monate vor diesem Ereignis wurden die ersten Gerüchte laut, dass sich der Kreuzbund erstmalig an diesem Drachenbootrennen mit einem „eigenen“ Boot daran beteiligen würde. Ich, und viele andere aus meiner engeren Umgebung, freuten sich auf diesen Spaß, doch es war ja noch einige Zeit hin und es drängte nicht. Viele, mit denen ich sprach, zeigten sich ebenfalls sehr ange-tan und sagten auch, dass sie mitrudern würden. Es waren sogar so viele, dass ich Angst hatte, keinen Platz mehr im Boot zu bekommen - und das im Kreuzbund, wo wir doch alle in einem Boot sitzen. Die Zeit verging und der Termin des Rennens rückte näher und die verbindliche Anmeldung musste abgegeben werden. Im Vertrauen auf die Begeisterung und die positiven Signale der Weggefährten wurde die Anmeldung abgegeben und die Startgebühr bezahlt. Nun wurde es Zeit, die Freunde die daran teilnehmen wollten und die immer noch zahlreich schienen, anzusprechen. Es wurde schon im Vorfeld in den Gruppen darüber berichtet, doch wie es scheint, wird es in letzter Zeit bei uns im Kreuzbund üblich, sich nicht mehr direkt und aus eigenem Antrieb an Aktivitäten zu beteiligen - „man“ will gefragt werden. So scheint es mir. Also wurde, wenn auch etwas kurzfristig, eine Information und eine Einladung in die Kästen verteilt, sich doch bitte zu einem Vorgespräch und zur engeren Terminabsprache in der Marthastraße zu treffen.



Noch immer war ich euphorisch und war auf einen großen Ansturm begeisterter Ruderer gefasst. Doch welche Enttäuschung. Nur ein einziger aus der großen Kreuzbundgemeinschaft kam und wollte mit uns ein Drachenboot über die Havel jagen. Doch mit 8 - in Worten *acht* Rudern ist ein Boot, für dessen Fortbewegung sonst 20 Ruderer notwendig sind, nicht aussichtsreich zu rudern. Und das, obwohl jeder, aber auch wirklich jeder, Mann, Frau und auch Kinder, eingeladen waren, bei uns mitzumachen. Meine Enttäuschung paarte sich alsbald mit Trauer, aber auch Ärger, Wut und Zorn stellten sich ein.

Und wie sollte ich es meinem Sohn, einer der Acht, der sich auch schon darauf gefreut hatte, beibringen das daraus nun nichts wird? Auch er kennt den Kreuzbund sonst als einen Verband, der allen Spaß mitmacht, bei dem auch die Familienangehörigen ihren Spaß haben - und dann

das. Wo waren all die, die vorher signalisiert hatten, bei diesem Spaß mitzumachen? Am Wetter kann es nicht gelegen haben, denn die Sonne schien und auch die Vorhersage war vielversprechend. Waren alle plötzlich müde, überrascht davon, dass aus einer Ankündigung ernst wurde, dass ihr Mittag plötzlich gefragt war oder wollten sie nur, wie leider allzu oft auch bei uns im Kreuzbund, die anderen machen lassen und nur ihren Spaß haben. Ich weiß es nicht und will auch nicht länger darüber spekulieren, doch traurig und wütend bin ich immer noch. Die Teilnahme des Kreuzbundes am Drachenbootrennen wurde abgesagt, die Startgebühr war verloren - und dass wo wir eh schon kein Geld übrig haben.



Klaus - ein enttäuschter

Kreuzbündler

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten,

es hat „Plumps“ gemacht!!!

Diese Zeilen werden hoffentlich die meisten schon kennen?!
Dieser Artikel ist nämlich schon als Gruppenmitteilung in die Gruppen gegangen. Ich bin mir aber sicher, dass ihn noch nicht alle kennen und für alle anderen soll er einfach noch einmal zum Nachlesen und zur Erinnerung dienen.

Ein großer Stein der Erleichterung ist von uns gefallen.
Die finanzielle Situation für das Jahr 2002 hat sich entspannt und diese positive Information möchte ich euch umgehend mitteilen und die Freude gemeinsam mit euch teilen, denn bekanntlich ist geteilte Freude doppelte Freude.

Wie ihr wisst, war unser Haushalt für das Jahr 2002, bedingt durch den abgelehnten Zuwendungsantrag seitens des Bezirkes Pankow, stark gefährdet.

Durch viele intensive Gespräche mit der Politik, Caritas, LVA, div. Krankenkassen usw., haben wir auf unsere nicht selbstverschuldete angespannte Finanzsituation aufmerksam gemacht.
Wir konnten schließlich erreichen, dass einige Krankenkassen und die LVA bereit waren, uns auch im institutionellen Bereich (Miet-, Betriebs- und Personalkosten) finanziell zu unterstützen.

Bei aller Freude dürfen wir jedoch nicht die Augen verschließen und uns ruhig zurücklehnen - die Finanzsituation in Berlin wird über Jahre angespannt bleiben.
In all unseren Gesprächen wurde immer wieder darauf hingewiesen, dass die Situation im Bereich „Gesundheit und Soziales“ sich zukünftig noch weiter verschlechtern wird.

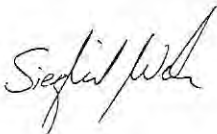
Vielleicht ist das aber auch eine Chance, in diesen schlechten Zeiten wieder einmal über den Selbsthilfe- und Solidargedanken nachzudenken. Raum und Möglichkeiten dafür gibt es im Kreuzbund mehr als genug. Aber vielleicht auch über eine Mitgliedschaft im Kreuzbund oder über den Förderverein unseren Verband finanziell zu unterstützen und somit unabhängiger von Drittmitteln zu werden.

In den letzten Wochen wurden sehr viele Ideen und Vorschläge an uns herangetragen. Das zeigt mir, dass ihr euch ebenfalls Gedanken über und um unseren Verband macht.

Die Kassen für den Kaffee und für die Kopien in der Marthastraße sind von euch hoffentlich positiv auf- und auch angenommen worden?

Lasst uns so weitermachen...!

Es grüßt euch recht herzlich ein sehr froher



Siegfried Wenzek
Vorsitzender

Zusammen 100 Jahre Kreuzbundgemeinschaft

Genau gesagt, 4 Berliner Kreuzbundmitglieder mit jeweils 25 Jahren Zugehörigkeit durch Mitgliedschaft im Kreuzbund DV Berlin konnte gefeiert werden.

Der äußere Rahmen dafür eine Grillveranstaltung der „Jungen Alten“ am Mittwoch, dem 14. August im Garten der MarthasträÙe.



Teilgenommen haben daran die 4 Jubilare Roswitha und Lothar Kunkel, die Bäcker vom Kreuzbund, Rainer Heinzel und Werner Przyplenk, unser hochkarätig durch Siegfried Wenzek und Bernd Bleschke vertretener Vorstand und 28 junge Alte.

Bevor das von Ralph und Renate Ziesmer bearbeitete Grillgut vom Teller in die Mägen wanderte, wurden von Bernd und Sigi in Gemeinschaft die Ehrungen vorgenommen.

Es war wieder einmal ein positives Erlebnis.



Das Wiedersehen mit den Weggefährten, die irgendwann, irgendwie dazu beigetragen haben, dass hinzukommende Freunde auf der Suche nach Zufriedenheit einen Anstoß erhielten.

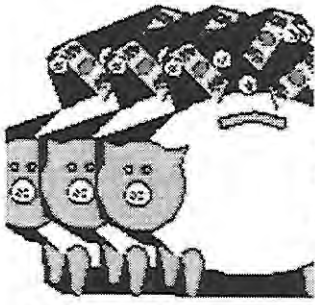
Kreuzbund erleben heißt: Erfahrungen machen durch Gemeinschaft. Das eigene Leben wieder in den Griff kriegen und Zukunft gestalten lernen.

Unsere Jubilare wissen, warum sie sich zum Kreuzbund bekannt haben. Eine Anregung für viel zu viele Gruppenger, die sich weigern oder die unsinnigsten Ausreden von sich geben, warum sie nicht in den Kreuzbund eintreten wollen.

Dieter



Spenden macht Spaß



Da habe ich in der letzten Nummer erneut einen Beitrag geschrieben. Und da sind die Info-Freunde mitten im Text abgestorben.

„Der Förderverein des Kreuzbundes ist 10 Jahre

alt geworden. 100.000 Euro hat er in dieser Zeit zu..... und da verließen sie ihn.

Heute will ich mal ganz was anderes schildern. Im Juli gab es in Berlin einen gewaltigen Sturm. Ein paar tausend Bäume mussten dran glauben. In meiner Strasse allein 15 Stück auf 50 Meter. Es war schlimm. Und das ganze Straßenbild Chaos zuerst. Nach der Aufräumaktion bleibt ein Jammer.



Nun kann man jammern. Und nach dem Staat oder besser der Stadt rufen. Wenn die die Achsel zuckt, kann man auf alle möglichen Fehler der Politik verweisen, die in Berlin mit der Bankgesellschaft einen Höhepunkt erreicht hat, der auch dem Weltmaßstab beachtlich ist.

Im Oktober werden hier 15 Bäume gepflanzt. Wie? Wir haben in der Strasse gesammelt. Ohne uns erst über Schuldzuweisungen zu unterhalten. Wir haben das Bezirksamt eingebunden, nicht, ohne denen zu verdeutlichen, dass die Bürger sie gar nicht benötigen.

Eine Zivilgesellschaft. Das ist meine Utopie. In Berlin und mit Berlinern sicher besonders schwer zu gestalten.

Doch Politik ist nicht Kreuzbundssache.

Siegfried Wenzek schreibt im Juli, nachdem er und seine Vorstandskollegen unsere Kasse eben noch mal auf die Reihe bekommen haben.

„Vielleicht ist das aber auch eine Chance, in diesen schlechten Zeiten wieder einmal über den Selbsthilfe- und Solidargedanken nachzudenken“.

Richtig. Toll. "Krise" wird in Japan, überhaupt in Asien, mit "Chance" übersetzt. Lasst uns die gemeinsam ergreifen.

Macht mit. Spenden und vererben.

In der nächsten Nummer äußere ich mich konkreter.

Übrigens - alle eure Tipps aus Kirchmöser im vergangenen Herbst habe ich "abgearbeitet". Wer wissen will, was aus seinem geworden ist, möge mich anrufen.

Förder-Klaus 886 76 425



Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten,

kaum hat euch der erste Brief erreicht, melde ich mich schon wieder zu Wort.
Aber keine Angst, an der Situation hat sich nichts geändert und die Freude ist immer noch da.

Durch Gespräche und Reaktionen auf den Brief sowie schon erfolgter Aktivitäten, möchte ich einfach noch einiges ergänzen bzw. meine Freude über das Umsetzen eurer Ideen und Gedanken, die ich im ersten Brief angesprochen hatte, kundtun.

Die Finanzsituation hat sich nun für dieses Jahr entspannt. Ich habe die große Erleichterung von euch wahrgenommen, jedoch und das habe ich euch auch mitgeteilt, werden die Probleme in finanzieller Hinsicht bleiben. In den vergangenen Jahren waren wir über die Bezirke Mitte und Pankow mittelfristig abgesichert und konnten, bedingt durch mündliche Zusagen, unseren Haushalt mittelfristig planen. Diese Zusagen fehlen uns zum jetzigen Zeitpunkt, sodass wir zwar durchatmen, jedoch nicht ruhig zurücklehnen können. Anträge und Gespräche, im Hinblick der Finanzierung des nächsten Jahres, sind bereits in vollem Gange.

Nun möchte ich zu dem Selbsthilfe- und Solidargedanken kommen.
Mit großer Freude habe ich den letzten Tagen zur Kenntnis genommen, dass einige Weggefährtinnen und Weggefährten ihre Ideen schon tatkräftig umsetzten.

Ich möchte mit diesem Artikel keinen Wettbewerb starten, ich werde auch keine Aktivitäten, Gruppen oder Personen besonders hervorheben, nur zu schnell laufe ich Gefahr, etwas bzw. jemanden zu vergessen. Aber eins möchte ich erreichen: „*Neugierig machen*“ - auf die Artikel, die über diese Aktivitäten berichten. Nach dem Motto: „*Gutes Tun und darüber reden*“.
Vielleicht können diese Artikel als Anregung für die eine oder andere Aktivität dienen und auch motivieren?!

Schon das Wissen,

- dass ihr euch Gedanken um unseren Kreuzbund macht,
- dass ihr euch mit den Problemen auseinandersetzt,
- dass ihr Hilfe signalisiert und auch schon umsetzt,

lassen mich optimistisch in die Zukunft blicken.

Lasst uns gemeinsam die Probleme und Aufgaben meistern!

Es grüßt euch ganz herzlich



Siegfried Wenzek
Vorsitzender

Anfang Juli 2001 planten wir eine Gruppenfahrt. Sehr bald war eine Gruppe von 23 Teilnehmern zusammen. Fünf davon sagten leider kurzfristig ab. Die Reservierung und Buchung der Zimmer verlief von Seiten des dortigen Naturfreundehauses etwas problematisch. Nach einigen Telefonaten und Telefaxen, die Margit für die Gruppe erledigte, klappte es dennoch durch Zimmerverlosung, alle Ausflügler gut unterzubringen.

Wir kamen bei herrlichstem Sonnenschein in unserer wunderschön gelegenen Unterkunft an. Nach einer Kaffeepause mit selbstgebackenem Kuchen von Doris machten wir uns gestärkt mit der Fähre, Bahn und wieder Fähre auf nach Bad Schandau, um mit der Kirmitzschalbahn die Eindrücke des Tales zu genießen, was uns mangels Zeitdruck leider nicht ganz gelang, da wir pünktlich zum Abendessen in unserem Feriendomizil sein mussten. Nach dem Essen ließen wir den Abend gemütlich im großen Garten direkt an der Elbe ausklingen.

Am nächsten Morgen, nach einer lustigen Frühstücksrunde, machten wir uns mit einem Lunchpaket gut gelaunt auf, die Festung Königstein zu erklimmen. Nach einigem Hin und Her an der Kasse, wie viele „Schwerbehinderten Senioren- und Normalen-Tickets“ wir kaufen mussten, ging es bester Stimmung weiter. Der Ausblick von der Burg war traumhaft, in der Burg selbst gab es „viel Geschichte“ zu bestaunen.

Der Nachmittag des restlichen Tages stand zu freien Verfügungen. Fast alle fuhren ins Nachbarland, um einige Mitbringsel für zu Hause zu erwerben. Der Koch bereitete derweil unseren Grillabend vor. Gerd und Wolfgang übernahmen die Grilltätigkeit. Alles schmeckte vorzüglich. Durch aufziehendes Gewitter mussten wir dann schnellstens ins Haus. Leider huschte eine kleine Gewitterwolke mit hinein, die die Stimmung kurzfristig mit einem „Donnerschlag“ beeinträchtigte, der aber fix wieder verhallte.



Margit und Bernd glätteten die Wogen mit Ratespielen und anderen lustigen Beiträgen. Einige in der Gruppe lachten Tränen, insbesondere Ina, da Margit ihre Geschichten oft mit herzhaftem Lachen vortrug. Der Samstagabend klang harmonisch aus.

Am Abreisetag frühstückten wir wieder in gemütlicher Runde. Danach hieß es Betten abziehen, Koffer packen und Abfahrt der „Karawane“ mit Ziel Langenwohnsdorf bei Stolpen ins Kunsthandwerkerhaus, das die wenigsten aus der Gruppe kannten. Dieses Dörfchen ist eine kleine Oase, um mal die Seele baumeln zu lassen. Im Kunsthandwerkerhaus befinden sich Ausstellungs- und Herstellungsräume für die verschiedensten schönen Dinge für Haus und Garten, eine gemütliche Bauernwirtschaft mit großem Garten und gutem Essen, was liebevoll zubereitet serviert wurde.

Nach dem Essen ging es weiter nach Stolpen. Klaus und Renate bestiegen die Burg, andere verabschiedeten sich, um sich Dresden anzusehen oder aber, um gleich heimwärts zu fahren.

Es war eine wunderschöne Wochenendfahrt; aber mit Abwandlung eines bekannten Sprichwortes möchte ich sagen: „Jedem Gruppenmitglied alles recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann.“

*Ina, Gruppe Zabel-Krüger-Damm Berlin
im August 2002*

KONTAKT STELLE

für Menschen mit Suchtproblemen

Wegnerstraße 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
Freitag 11.00 - 12.30 Uhr
Kontakt u. Infos: Herr Werner Leise
Te.: 030-86 40 93 07

- Alkoholfreie Lebensart -

CAFÉ
RESTAURANT
WEISSER ELEFANT

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 (Samstag bis 15.00 Uhr)
Mo ab 11.30 Uhr
Wegnerstraße 1-2, 10713 Berlin-Wilmerdorf
U-Bahn Fehrbelliner Platz, Bus 101, 104, 115

Hallo, liebe Kreuzbundfreunde!

Wer hat Lust mitzumachen?

Ich weiß, es ist schwer den inneren Schweinehund zu überwinden!

Wisst ihr, worüber ich mir jetzt Gedanken mache? Wie mag ein Schweinehund aussehen?

Schweinekopf, Hundekörper, Ringelschwanz? Nun, wie auch immer.

Also, nur Mut! Muss ich auch haben!

Jede Woche 1x „Spaß an der Freud“, Gymnastik für Jedermann. Einfach nur zum Auflockern und zum Bewegen.

Keine Angst! Es soll nicht etwa in Stress ausarten. Wir wollen 1x in der Woche unsere mehr oder weniger morschen Knochen bewegen.

Treffpunkt: Marthastr. In Pankow.

Wann? Nachmittags bzw. abends. Ruft doch mal an.

Ich hab Mut, mich zu freuen: 030-417 20 729

Ach so, natürlich T-Shirts, Leggings und Turnschuhe nicht vergessen!

Eure Renate

Gruppe Rosenthal

WEISST DU EIGENTLICH...
DASS DU GANZ AUSGEKOCHT BIST?



Ein große Dankeschön an die Nachmittagsgruppe der Marthastrasse !

Ohne ihre Hilfe hätte unser Haus nicht so sauber ausgesehen. Durch die Krankheit unserer Reinigungskraft waren wir auf jede Unterstützung angewiesen. Allein wäre das nicht zu bewältigen gewesen.

Also nochmals vielen Dank.

Claudia Götze

P.S. Falls ich noch jemanden vergessen habe, der uns in dieser Zeit auch tatkräftig unterstützt hat, bitte ich dieses zu entschuldigen. Auch denjenigen gilt unser Dank.

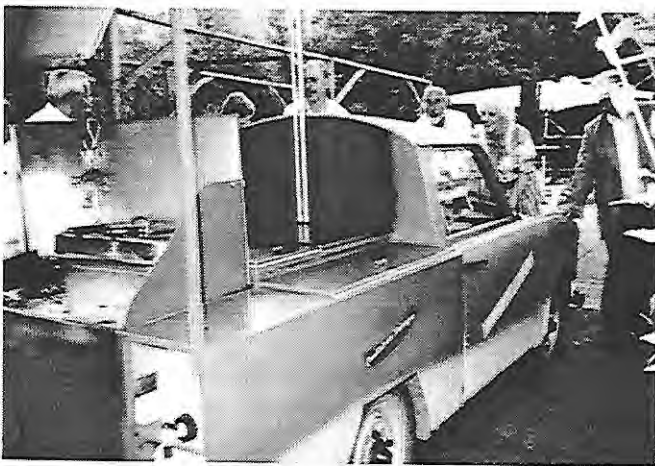
Ich wandere ja so gerne

Wir sind zwar nicht gewandert, sondern gefahren, auch nicht mit einem Ränzel auf dem Rücken und nicht mit einer Klampfe in der Hand, sondern mit der Busfirma Böttcher und Wladimir. Wladimir ist uns schon von anderen Fahrten vertraut und wir - die Gruppe Hielscher Straße - fühlen uns bei ihm gut aufgehoben. Da einige Gruppenfreunde leider von der Reise zurücktreten mussten, nahmen wir diesmal einige Gäste mit ins Schwarzatal im Naturpark „Thüringer Wald“.



Den Ort Schwarzburg hatten wir uns diesmal als Ziel auserkoren, ein Ort, in dem in der Vergangenheit sogar Geschichte gemacht wurde, da Friedrich Ebert 1919 hier die Weimarer Verfassung unterzeichnete.

Im Hotel „Weißer Hirsch“ fühlten wir uns sofort heimisch, unsere Zimmer mit Nasszelle waren gemütlich eingerichtet und zeigten mit Fernsehern sogar etwas Luxus. Günstig war dies, weil wir auf diesem Weg etwas mehr über die WM erfahren konnten. Besonders gut fanden wir die Planung der Wirtin, das Essen in Seniorenmenge anzubieten mit der Möglichkeit, soviel nachbestellen zu können, bis auch wirklich jeder satt war.



Unsere Wirtin, die auch als die „singende Wirtin“ bekannt ist, gab uns die Möglichkeit an einem bunten Abend teilzunehmen, der mit sehr gutem Gesang, guter Tanzmusik und vielen Witzen die Mehrzahl in gute Stimmung versetzte. Man merkte den „Animateuren“ die „Amateure“ gar nicht an, so professionell lief alles ab. Die Freude an ihrem Hobby zeigte sich an ihrer Leistung. Die Rippchen vom „Trabbi-Grill“ waren besonders lecker und mundeten uns gemeinsam mit den anderen Speisen vom kalten und warmen Büffet.

Besichtigungen - einer Glasmanufaktur- in Neuhaus, der Saalfelder Feengrotten und der Sitzendorfer Porzellanmanufaktur - ließen nicht den Rubel, sondern den Euro rollen. Viel Entspannung brachte eine Schifffahrt auf dem Stausee Hohenwarte. Wir konnten bei Kaffee und Kuchen die schöne Umgebung genießen und hatten den herrlichsten Sonnenschein.

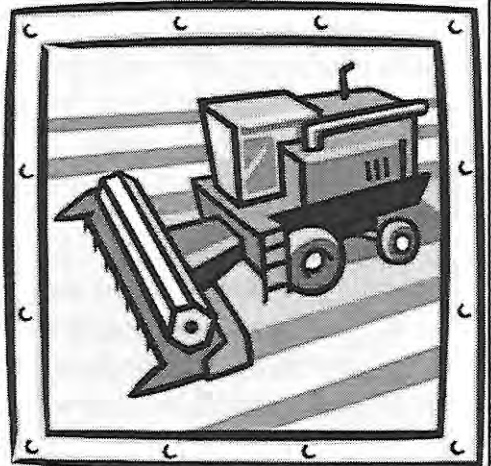
Recht herzlichen Dank für die schönen Tage den hervorragenden Organisatoren, Wladimir, aber auch uns allen. Jeder für sich, aber auch die ganze Gruppe brachte Ideen ein und zeigte die Bereitschaft mitzumachen.

Angelika Schmidt
Mitbetroffene

Handwerker und Helfer im Kreuzbund Berlin Nord

Aufwachen!

Das Haus in der Marthastr. hat diverse Arbeiten vor dem Winter dringend nötig. Am 4. August fuhr ich mit Freunden (Kreuzbundmitglieder) einen kleinen Transport zur Marthastr. Dort angekommen, sah ich sofort, dass die Regenrinnen des Hauses eine Reinigung nötig haben. (Es war nicht zu übersehen, da Bäume darin wuchsen,) Ich bot sofort Hilfe an. Kurze Zeiten drauf meldete sich Günther Wolf und nahm mit Freude mein Angebot an. Dabei erfuhr ich, dass er bereits seit 21/2 Jahren seine Gruppenfreunde darum bittet. Am 10. August rollte ich wie versprochen mit einer Hebebühne an und mit 3 eurer Gruppenfreunde wurden die Regenrinnen gesäubert. Als ich dort noch erfuhr, dass die Gruppen die dortigen Einrichtungen kostenlos benutzen können und sah wie der Zustand des Grundstückes ist, wurde ich wütend. Ich finde, dass nach 4 Jahren und der Menge der Gruppen (17 oder 18 St. an der Zahl) das Haus wie eine Puppenstube aussehen müsste. Feinde mache ich mir ganz bestimmt, aber ich muss etwas loswerden: Früher habt Ihr viel Zeiten in Kneipen verbracht, jetzt könnt ihr meiner Ansicht nach einen Bruchteil davon nützlich in der Marthastr. verbringen.



Gebt euch einen Ruck und packt mit an!

Eine kleine Auswahl der wichtigsten Arbeiten, die ich so festgestellt habe; Die Fallrohre sind zu erneuern, sind geplatzt. Das Holz an der Fassade braucht dringend einen Schutzanstrich. Die Regenabflussrohre sind total verstopft. Die Balkonbrüstungen sind zu streichen, Maurerarbeiten sind auch genug da. Die Liste ist noch viel länger.

Ich bin bereit, euch mit Rat und Tat zu helfen,

Lasst eure Marthastrasse nicht verkommen!

Michel
Tramper Weg 1
ein Kreuzbundfreund



WEISST DU EIGENTLICH...
DASS ICH HINTER DIR HER BIN!



Cordula und Udo zündeten die Kanone an,
 der Gorgasring hörte den Knall
 und fuhr nach Kezin!

Treffpunkt am Sonnabend dem 22.06.2002 war die kleine romantische Paretz. Dort erwartete uns schon Gerdfried und machte den Fremdenführer. Das Schloss von Friedrich Wilhelm III und seine Gemahlin Kronprinzessin Luise, Besichtigungen am Samstag und Sonntag, war unser erstes Ziel. Danach fuhren wir weiter zur Havel nach Kezin. Dort erwartete uns schon die Kanone mit leckerer Erbsensuppe mit Eisbein und Cordulas Obstsalat. Die wunderschöne Landschaft und das Wetter, Sonne und frische Brise vom Havel, konnten nicht besser sein. Wie für die Königskinder-Kreuzbundfreunde!

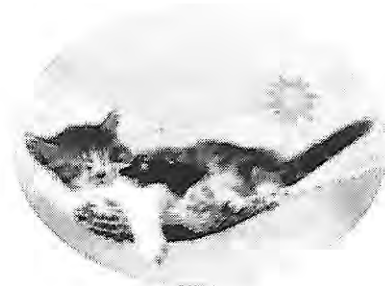


Es wurde gebadet, Motorbootgefahren, Bogenschießen und einige angelten. Den kleinen Tauchkurs den Udo vorschlug nahm ich mit Begeisterung an. Die Gastgeber Cordula

und Udo boten alle ihre Kochkünste auf um es uns zu einem Erlebnis werden zu lassen. Heidi brachte auch Kuchen (Käse und Nuss) mit, der uns sehr geschmeckt hat und im Nu alle war. Zum Abendbrot wurde gegrillt und leckerer Fisch geräuchert. Wir Danken allen, die sich tatkräftig zum Gelingen dieses schönen Tages eingesetzt haben.



Felix Folchmann
 Gorgasring



Hallo liebe Kreuzbund Freunde,

wir haben am 14.05.2002 geheiratet und möchten euch unser Hochzeitsfoto vorstellen. Auf diesem Wege möchten wir uns auch herzlich bei allen Freunden für die Glückwünsche anlässlich unserer Hochzeit bedanken. Mariola und Felix Folchmann



Die Gruppe „Romanshorner Weg“ setzt ein Zeichen!

Die nachfolgenden Gedanken haben mich in den vergangenen Tagen sehr beschäftigt:

- Was wäre eigentlich passiert, wenn wir nicht Geldmittel für das Jahr 2002 erhalten hätten?
- Was wird nächstes Jahr?
- Kann sich der Kreuzbund überhaupt selbst helfen?
- Ist der Kreuzbund nur über mehr Mitglieder zu retten?

Mir war immer der Umstand vor Augen, dass wir in der Marthastrasse irgendwann mal die Tür abschließen und dann?

Ich habe die „Großgruppe“ dazu benutzt, darüber zu reden und da kamen dann die Vorschläge, die den Kreuzbund weiterbringen können. Was haltet ihr davon?

- Halbjährliche Zahlungen eines jeden Standortes an den Kreuzbund in noch festzulegender Höhe
- Mitgliedschaft für Mitbetroffene im Förderverein mit einem geregelter Mitgliedsbeitrag

Ich persönlich glaube nicht, dass die finanzielle Situation des Kreuzbundes nur in der vermeintlich geringen Mitgliederzahl begründet ist. Ich als Hauptgruppenverantwortlicher kann sowieso niemanden zwingen in den Kreuzbund einzutreten. Was nicht heißen soll, dass ich nicht weiterhin versuchen werde, andere davon zu überzeugen. Meine Mitgliedschaft hat mir übrigens bis zum heutigen Tage nicht geschadet. Wir sollten uns vielmehr darauf besinnen, was wir als Kreuzbund eigentlich sind. Ich für meinen Teil habe leidvoll erfahren müssen, dass ich mir in meiner Sucht nur selber helfen konnte, bis zu dem Zeitpunkt, wo ich dann auf den Kreuzbund aufmerksam wurde, dort wurde mir unter die Arme gegriffen. Darum sind wir ja eine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft. Aus diesem Grund lasst uns Selbsthilfe betreiben. Machen wir uns also an die Arbeit. Wir brauchen keine Firmen, die uns die Arbeiten in der Marthastrasse abnehmen, dass werden wir ja wohl noch selber schaffen. Als gutes Beispiel fällt mir Achim aus dem Standort Oberfeldstrasse ein. Der hat

sich nämlich unseres Gartens in der „Martha“ angenommen und der geht nebenbei noch arbeiten. Mein Standort hat sich entschlossen, den Zaun unserer Geschäftsstelle zu streichen, wie mir zugetragen wurde, besteht diese Absicht bereits seit über einem Jahr. Soweit mir bekannt, hat die Gruppe Pankow/Rosenthal –Kirche bereits die Regenrinne unserer Geschäftsstelle gereinigt. Was ist mit unserer Gartenlaube, wollten wir die nicht aufmöbeln? Allein fehlt mir der Sachverstand, sonst hätte ich schon mal angefangen. Der „Romanshorner Weg“ will sich damit nicht in den Vordergrund drängen, wir möchten nur unseren kleinen Beitrag leisten. Und alle weiteren Unternehmungen können ebenfalls in Angriff genommen werden, wie z.B. der Umbau der Innenräume. Wir sollten davon wegkommen, uns auf die Gaben anderer zu verlassen, in unseren Reihen schlummert ein großes Potential. Es sind doch alle Berufsgruppen vertreten, die wir für die Verwirklichung unserer gemeinsamen Ziele benötigen. Fürs Material wird wohl noch Geld da sein. Doch hängt dieses hochgesteckte Ziel von einer Voraussetzung ab: Viele müssen mitmachen und sich verantwortlich für den Kreuzbund fühlen. Nicht sagen oder denken „der andere wird schon machen“. Mir ist klar, dass ich mich mit diesem Artikel weit aus dem Fenster herauslehne, ich werde es lächelnd hinnehmen, wenn man mit Fingern auf mich zeigt und sagt: „Siehste, hat nicht geklappt, du Schlaumeier“ Damit kann ich leben, denn das habe ich im Kreuzbund gelernt. Und aus diesem Grund werden der Standort und ich nicht müde werden, uns Lösungen zu überlegen. Denn eins ist für mich sicher: Meiner Familie und mir soll es weiterhin so gut gehen, und dafür brauchen wir den Kreuzbund! Auch noch in zwanzig Jahren.

Klaus/Romanshorner Weg

Andreas Grün macht ihr Auto fit!

Residenzstraße 59, 13409 BERLIN-Reinickendorf, Tel.: 030 / 491 61 45



LKW-Zeitfahren!

Das in Zusammenarbeit mit der Firma MANN & Hummel Filtertechnik veranstaltete LKW-Zeitfahren beim Nachbarschaftsfest am 17. August 2002 hat allen Beteiligten sichtlich Freude bereitet. Es gab nur Gewinner, denn allen beteiligten „Fahrern“ winkten attraktive Preise.

Wir, die Firma Andreas Grün KG, möchten auf diesem Wege dem Kreuzbund und der Firma MANN & Hummel für die Unterstützung, die zum Gelingen dieses LKW-Zeitfahrens geführt hat, recht herzlich danken.

Schon jetzt möchten wir sagen: „Wir kommen auch beim nächsten Nachbarschaftsfest in die Marthastraße!“

Sonderaktion für Kreuzbundmitglieder

Aufgrund der sehr positiven Resonanz beim Nachbarschaftsfest verlängern wir die dort angebotene Sonderaktion bis einschließlich 30. September 2002.

Die Sonderaktion umfasst:

1. 14 Punkte Fahrzeugdurchsicht
2. Motorenölwechsel inklusive Valvoline **MAX-Live**™ SAE 10W-40 Leichtlaufmotorenöl und MANN & Hummel Ölfilter*
3. Kühlerfrostschutzwechsel inklusive Alpine Antifreeze Frostschutz**
4. Bremsflüssigkeitswechsel inklusive Ate Super-DOT4 Bremsflüssigkeit***
5. auffüllen der Scheibenwaschanlage inklusive Alpine Frostschutz Scheibenklar

Für diese Arbeiten, inklusive der aufgeführten Ersatzteile und Betriebsstoffe berechnen wir Ihnen

nur 89,90 €

(Siehe auch Hinweise in der Fußzeile)

Die Autofit Andreas Grün KG bietet Ihnen viele Vorteile rund ums Auto:

- Jahresinspektion mit Mobilitätsgarantie
- Hauptuntersuchung (TÜV) im Hause
- Abgasuntersuchung (AU) im Hause
- Klimaanlage-Service
- Standheizung-Service
- Katalysatorumrüstung
- Unfallreparatur
- Reparaturkostenfinanzierung
- Reparatursersatzfahrzeug nach Terminvereinbarung
- Umfassende Beratung rund ums Auto



KFZ Steuersenkung!

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

Deshalb – Rufen Sie uns an! Wir sagen Ihnen, ob Ihr Fahrzeug dazugehört.

Umrüstung schon ab **€ 232,-***

* = Zuzüglich Eintragungsgebühr beim KVA



* = nicht bei Fahrzeugen mit verlängerten Wartungsintervallen

** = Bei Fahrzeugen mit speziellen ALLU-Frostschutzmitteln wird das entsprechende Frostschutzmittel verwendet

*** = Bei einigen japanischen und amerikanischen Fahrzeugen kommt die Bremsflüssigkeit DOT3 zur Verwendung

Hallo, Liebe Freunde und Weggefährten,

Auf diesem Wege will ich mich herzlich für die Teilnahme des Kreuzbundes in Form eines Info--Standes an unserem Gesundheitstag beim Amtsgericht Tempelhof-Kreuzberg am 24.05.02 bedanken. Ganz herzlicher Dank gilt Jürgen Seeliger und einer weiteren Kreuzbundfreundin, deren Namen ich bedauerlicherweise nicht mehr weiß, für die spontane Bereitschaft zur Teilnahme. Wie wir alle wissen, ist das Thema Alkohol am Arbeitsplatz immer noch ein peinliches Thema. Unsere Mitarbeiter haben die Informationen des Kreuzbundes sehr positiv angenommen, zumal es erst skeptisch hieß: „Na, ja, vielleicht verbieten die uns den Alkohol.“ Der Gesundheitstag war eine Auftaktveranstaltung unserer Arbeitsgruppe - Gesundheitsmanagement - , die in allen Dienststellen der Berliner Justiz gegründet werden sollen. Gesundheitsmanagement ist ein Bestandteil der Berliner Verwaltungsreform, welches die Aufgabe hat, Konzepte zur Entwicklung von gesundheitsfördernden betrieblichen Strukturen und Prozessen zu erarbeiten. Hierzu gehören Maßnahmen z.B. Arbeitsschutz, Unfallverhütung, Mobbing, Drogenmißbrauch, Umgang mit Stress, Sportangebote , das " Miteinander unter Kollegen" und Verbesserung der Führungsqualität von Vorgesetzten. Ein weiteres Ziel ist auch den Krankenstand zu senken und die Ursachen dafür zu beseitigen. Dies alles geht allerdings nur in kleinen Schritten und bedarf daher Zeit und Geduld.

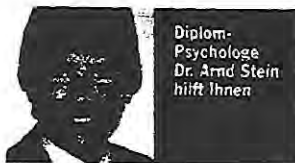
Daher noch mal meinen Dank für die Bereitschaft über Alkohol zu informieren.

Zu mir selbst: Ich bin seit 4 Jahren in der Gruppe Finchleystraße als Anhörige, da bei uns in der Familie " gesoffen" wurde und ich auch Partner hatte, die getrunken haben . Zu dem Entschluss, dringend etwas für mich zu tun, bin ich endlich gekommen, als ich 1997 eine Suchthelferausbildung beendet habe. Ich bin der Gruppe sehr dankbar, da ich in dieser Zeit gelernt habe, endlich etwas meine Co- Abhängigkeit und daher ständig andere Menschen kontrollieren zu müssen, abzubauen. Ich habe gelernt, niemandem Hilfe aufzuzwingen, sondern Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten und auch nur, wenn ich gebeten werde und wenn der Wunsch nach Hilfe besteht. (Helfersyndrom) Besonders gut gefällt mir, dass die Gruppen keine Ratschläge geben. Ich kann das heute besser umsetzen.

Danke!

Petra, 46 Jahre alt,
Gruppe Finchleystraße

Entdeckt in der BILD der FRAU



Liebe Leserin! Sind Sie in Not? Haben Sie ein großes Problem, für das Sie keine Lösung finden? Dann schreiben Sie an Aktion Anonym. Unser Experte berät Sie hier gern: BILD der FRAU, „Aktion Anonym“ Brieffach 3740 20350 Hamburg

Mein Mann trinkt, macht Schulden - Scheidung?

Wir (34, 3?) sind seit fünf Jahren verheiratet und haben eine Tochter (4). Weil mein Mann viel trinkt und immer wieder Schulden macht, habe ich ihn im Januar verlassen, bin aber im April zu ihm zurück gekehrt. Er wollte sich bessern, doch nun ist wieder alles wie früher. Deshalb haben wir ständig Streit. Soll ich mich endgültig von ihm trennen?

Dr. Stein: Ihr Mann ist Alkoholiker. Da er aber leider wenig Einsicht zeigt und keine Therapie beginnt, wird er weiter ihr Wohlbefinden beeinträchtigen, die Entwicklung Ihres Kindes gefährden und Ihre Existenz aufs Spiel setzen. Bevor Sie daran zugrunde gehen, sollten Sie sich tatsächlich ganz von ihm trennen. **Hilfe finden Sie dabei beim Kreuzbund (02381 /67 27 20).**

Keine Versprechen außer Freiheit

Keine Versprechen außer Freiheit

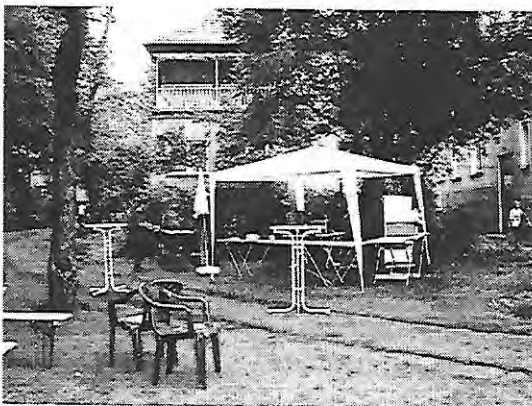
Die Gruppen machen keine Versprechen außer Freiheit von der aktiven Sucht. Es ist wahr, dass einige der Mitglieder finanziell erfolgreich werden in der Genesung. Sie kaufen sich Häuser, Wagen tragen teure Kleidung. Solche äußeren Zeichen vom materiellen Erfolg sind jedoch nicht das Los aller in den Gruppen. Sehr viele von uns erreichen nie finanzielle Erfolge. Das widerspiegelt nicht unbedingt Qualität unserer Genesung.

Wenn wir versuchen uns mit den anderen scheinbar wohlhabenden Mitgliedern zu vergleichen, ist es gut uns zu erinnern, warum wir in die Räume der Meetings kommen. Wir kommen, weil unser Leben um uns herum einstürzte. Wir waren gefühlsmäßig, körperlich und spirituell am Boden. In Verzweiflung suchten wir Hilfe durch Selbsthilfe. Wir kamen, weil wir besiegt waren. Für Süchtige ist sogar ein Tag trocken ein Wunder. Wenn wir uns erinnern, warum wir zum KREUZBUND kamen und in welcher Verfassung wir waren, realisieren wir, dass materieller Reichtum verblasst im Vergleich zu den spirituellen Reichtümern, die wir in der Genesung gewonnen haben.

Ich habe ein spirituelles Geschenk bekommen, das größer ist als materieller Reichtum.
Ich werde Gott, wie ich ihn verstehe, danken für die Freiheit von der aktiven Sucht.

Michael Mennicker-holley
Briesestr.

Nachbarschaftsfest



Das Wetter war schön !?!?!?!?!?



Frau Yvonne Tenner-Paustian
als „Glücksfee“

„Kleinvieh macht auch Mist

Bei unserer letzten Gruppensprechersitzung am 10. Juli wurde unsere finanzielle Lage besprochen und auch Vorschläge gemacht, wie wir unseren Verband unterstützen können.

Ich habe einen Gedanken aufgefangen und in die Tat umgesetzt.

Wir haben an einem Sonntag im Juli im Garten in der Marthastraße gegrillt.

Ich habe über die finanzielle Lage des Kreuzbundes gesprochen und den Vorschlag gemacht, eine kleine Summe als „Dankeschön“ für die Nutzung des Gartens dem Kreuzbund zukommen zu lassen. Der Vorschlag wurde angenommen.

Könnte dieser Gedanke auch von anderen Gruppen aufgenommen werden?

Es sind ja keine großen Beträge die da zusammen kommen, aber wie heißt es doch so schön:

„Kleinvieh macht auch Mist!“

Eva
Single-Gruppe

WEISST DU EIGENTLICH...
DASS DIESE TORTE WENIG KALORIEN HAT!



JACOB

© Im Zentrum

Wolfram Hoch

Dienstleistung - Service

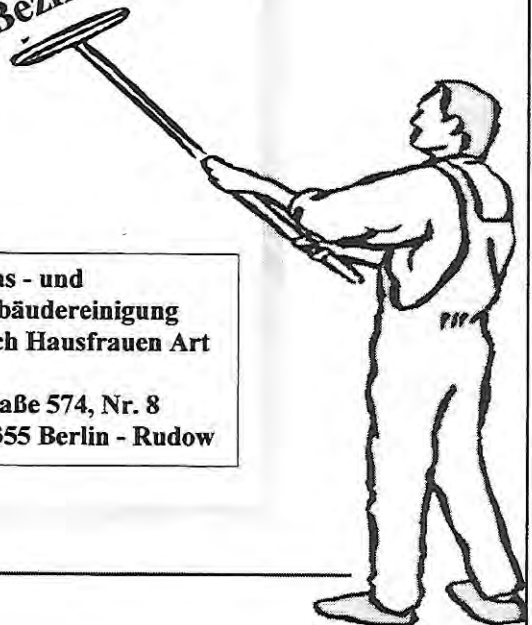
Telefon: 030 / 664 26 19

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



Für die dringend notwendige finanzielle Unterstützung danken wir der



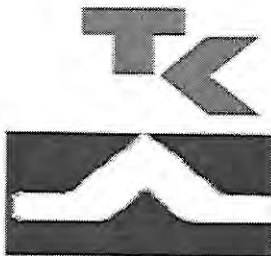
AOK Berlin



Barmer Ersatzkasse Berlin



Betriebskrankenkasse
Landesverband Ost



Techniker Krankenkasse Berlin

Landesversicherungsanstalt
Berlin - Abteilung Reha

Ein Dank an Frau Claudia Götze!

Außen braucht unsere MarthasträÙe dringend eine Generalüberholung dafür hatten wir bisher im Inneren auch ohne Putzfrau immer eine behagliches Zuhause. Frau Götze ergriff die Initiative und brachte den Kern der Kommandozentrale auf Vordermann.

So beliebte Arbeiten wie Toiletten saubermachen, Böden fegen und schrappen, mittwochs Geschirr wegräumen, in die Spülmaschine verdammen – **nach dem alle fluchtartig gegangen sind** - und die Küche wieder in ihren Urzustand zu versetzen, ist eigentlich viel mehr wert als nur ein Dankeschön!

Auf diesem Wege möchten wir uns, bei Ihnen Frau Götze, ganz herzlich bedanken.

Das Redaktionsteam





Aufstellung der alkoholhaltigen Backwaren

Auslese:

- Art. Nr. 05 Feine Conditior-Auswahl
(nur das Schwarzwälder Kirsch-Stück)
Art. Nr. 06 Sweet Dreams
(nur das Eierlikör- und das Schokoladen-Törtchen)

Festtagstorten:

- Art. Nr. 10 Schwarzwälder Kirsch-Festtagstorte
Art. Nr. 48 Schokoladen-Sahne-Festtagstorte

Diät-Produkte:

- Art. Nr. 173 Diät Schwarzwälder Kirsch-Rolle
Art. Nr. 177 Diät Schwarzwälder Kirsch-Rolle 17 cm

folgende Produkte enthalten alkoholhaltige Aromen:

- Art. Nr. 112 Feinste Kuppeltorte Heidelbeer-Joghurt

Darüber hinaus enthalten folgende Produkte **Rum-Aroma (alkoholfrei):**

- | | |
|--------------|---------------------------------------|
| Art. Nr. 40 | Alt-Böhmischer Apfel-Kuchen |
| Art. Nr. 15 | Apfel-Torte |
| Art. Nr. 17 | Apfel-Torte mit Streuseln |
| Art. Nr. 12 | Nuss-Sahne-Festtagstorte |
| Art. Nr. 111 | Feinste Kuppeltorte Cappuccino-Sahne |
| Art. Nr. 113 | Feinste Kuppeltorte Schokoladen-Sahne |
| Art. Nr. 121 | Cappuccino-Sahne-Schnitte |

Stand: 06. Juni 2001

Feinste Sahne:

- Art. Nr. 13 Orange-Schoko-Torte
Art. Nr. 44 Mozart-Torte

Café Vivendi:

- Art. Nr. 196 Prosecco-Torte

Meistertorten:

- Art. Nr. 63 Eierlikör-Meistertorte

Sahnerollen:

- Art. Nr. 29 Schwarzwälder Kirsch-Rolle

Sahne-Schnitten:

- Art. Nr. 123 Eierlikör Sahne-Schnitte

*WEISST DU EIGENTLICH...
DASS ICH UNSERE ZUKUNFT ROSIG SEHE.*



Spaghetti mit Auberginen-Oliven-Sauce

- 3 Knoblauchzehen
- 125 g schwarze Oliven; entsteint
- 100 ml Olivenöl
- 100 g milder Schafskäse
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 500 g Auberginen
- 1 TL Thymianblättchen
- 400 g Spaghetti
- Oliven; zum Garnieren



Die Hälfte vom Knoblauch zusammen mit den Oliven, etwa der Hälfte des Öls und etwas Schafskäse pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Auberginen klein würfeln. Restliches Öl in einer Pfanne leicht erhitzen, restliches Knoblauch durch die Presse hineindrücken, die Auberginenwürfel unter Rühren anbraten, salzen und pfeffern, mit dem frischen Thymian würzen (nicht zu stark salzen, da Schafskäse oft sehr salzig ist!).

Inzwischen die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen. Gut abtropfen lassen, in die Pfanne geben und alles gründlich vermischen. Das Olivenpüree darauf geben, den restlichen Schafskäse ausstreuen, mit Oliven garnieren.

Tropical

- 50 ml Kirschsafft
- 40 ml Maracujasaft
- 30 ml Ananassaft
- 20 ml Zitronensaft
- 10 ml Orangensaft
- Eiswürfel
- Orangen
- Bananen



Die Säfte mit einigen Eiswürfeln in den Shaker geben und kräftig schütteln. Die Mischung durch das Barsieb auf weitere Eiswürfel in ein Longdrinkglas abgießen.

Einige Orangenstückchen und Bananenscheiben direkt in den Drink geben. Mit langstieligem Löffel und Trinkhalm servieren.

Wir begrüßen die Neuen im KREUZBUND

Horst Meitepriem
Martin Ennig
Otawistraße

Sybille Voß
Nahariyastraße

Maria Folchmann-Grüneberg
Gorgasring

Monika Grabeck
Ursula Jakobowski
Ulrich Jakobowski
Schwyzer Straße

Reiner Schittek
Brandenburg

Astrid Schultze
Gardeschützenweg

Michel Olivier
Hauptstraße

Ingrid Andresen
Zabel-Krüger-Damm

Manfred Burow
Romanshorner Weg

Burkhard Töwe
Alt-Reinickendorf

Heidrun Prutz
Marthastraße/Vormittag

Thomas Patalas
Marthastraße/Nachmittag

Ottmar Müller
Weydinger Straße

Edith Merten-Möller
Manuela Hanisch
Oranienburger Straße

Petra Sahin
Finchleystraße

Rudolf Klima
Joachim-Gottschalk-Weg

Impressum:

KREUZBUND - Info
Aus den Gruppen für die Gruppen

**Redaktionsschluss
für Ausgabe 35
13. 11. 2002**

Redaktionsteam:
Hannelore Lachmann
Jörg Schild - Peter Voss
Johannes Hoffmann
Manfred Tröndle

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.

Auflage: 1000 Stück

KREUZBUND - Info Nr. 35 / Sept. 2002