



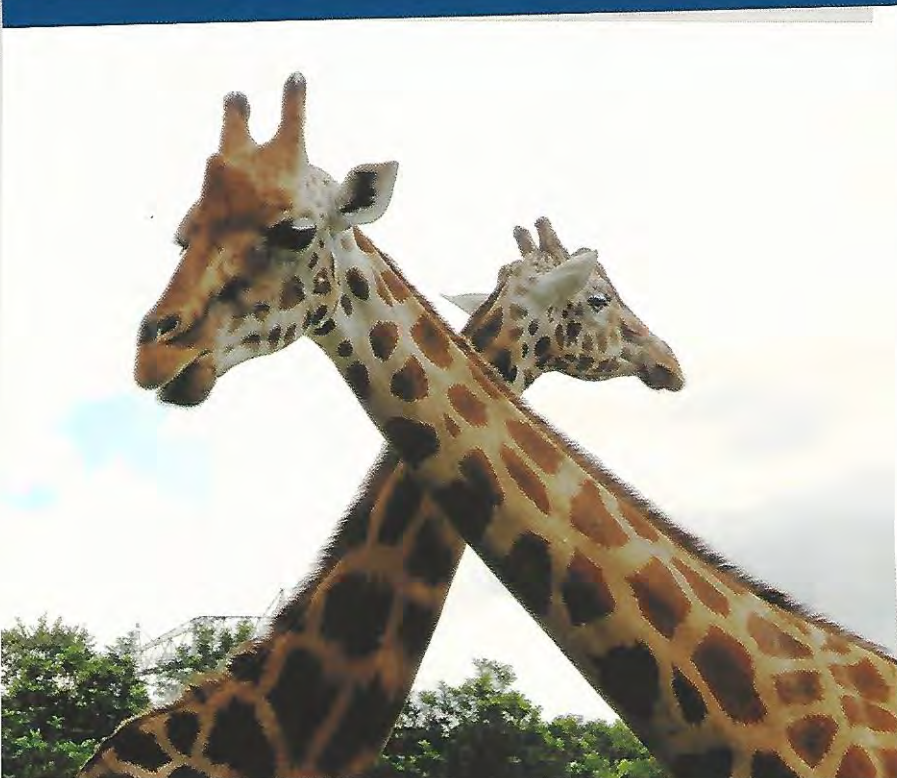
Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

KREUZZBUND

Diözesanverband Berlin e.V.

Info

Nr.72 Sept. 2013



Inhalt

Förderverein	3
Impressum	3
Aus den Gruppen	
Gedankengänge	4
Alle Neune	4
Hauptversammlung mit kleinen Fehlern	4
Besuch des Angehörigenseminars	5
Die Liebe ist stärker als der Tod	6
Tach zusammen, Kalle blau	8
Der Regionalverband Brandenburg/MVop.	9
Ehrung in der Gruppe Alt-Lietzow	10
Seniorensenar	10
Der Kreuzbund hält zusammen	11
Besuch im Naturkunde-Museum	11
Auswertung der Umfrage 2012	12
Stellt euch vor es ist Krieg ..	17
Neue Kampagne gegen Komatrinken	17
Die jungenAlten	17
Wir denken an unsere Verstorbenen	18
Wir begrüßen unsere neuen Weggefährten	18
Zum Schluss das letzte Wort	20
Literatur	
An einem Nachmittag	16
Himmelsladen	18



Am Anfang war das Wort

Nichts ist so beständig wie der Wandel, lange Zeit hat unser Weggefährte Peter Voss sich für den Bereich Öffentlichkeitsarbeit voll eingebracht. Er war in seiner Freizeit zu vielen Seminaren, Tagungen und sonstigen Veranstaltungen und hat dadurch auch Impulse für den Kreuzbund gesetzt.

Sein größter Verdienst dürfte wohl das Wiederaufleben der Mitgliederzeitschrift sein, die durch seinen Einsatz noch besser erschienen ist.

Dennoch hat sich der Diözesanvorstand dazu entschlossen, einen personellen Wechsel vorzunehmen und den Arbeitsbereich Öffentlichkeitsarbeit ab sofort an mich, Heinz Schmidt zu übertragen.

In diesen Aufgabenbereich fällt auch die Verantwortung für die Info-Zeitung um ihr weiteres Erscheinen zu sichern. Dafür setze ich mich mit Unterstützung von Peter Kuchenbecker, der inzwischen zum Redaktionsteam zugestoßen ist, mit ganzer Kraft ein. Wir hoffen sehr, dass wir bei unserer Arbeit von allen Weggefährten tatkräftig unterstützt werden.

Dies ist die erste Ausgabe der neuen Mitgliederzeitschrift des neuen Redaktionsteams. Wir sind intensiv dabei, uns in die gesamte Problematik der Zeitungsherstellung einzuarbeiten. Dies betrifft nicht nur die redaktionelle Arbeit sondern auch die technische Bewältigung der Text- und Bildherstellung mit allen uns zur Verfügung stehenden Möglichkeiten.

Daher bitten wir um Verständnis, wenn die eine oder andere Aufgabe bisher nicht so komplett bewältigt werden konnte. Die uns übersandten Artikel und Beiträge haben wir übernommen, auch wenn sie sich noch teilweise auf das Jahr 2012 beziehen.

Die Auswertung der Mitgliederumfrage zur zukünftigen inhaltlichen Gestaltung der Zeitung kann erst in der nächsten Ausgabe berücksichtigt werden da wir immer noch Rückläufer der Umfrage erhalten.

Wir werden uns bemühen, in diesem Jahr noch eine zweite Ausgabe herauszubringen. Bis dahin wird dann die Auswertung vorliegen, über die wir euch berichten um eure Wünsche und Vorstellungen zu berücksichtigen.

Wir freuen uns auf eure konstruktive Kritik die uns wichtige Hinweise gibt und uns bei unserer Arbeit weiterhilft.

Bis dann

Euer Redaktionsteam
Heinz Schmidt, Peter Kuchenbecker
redaktion@kreuzbund-berlin.de

Wir danken der AOK für ihre finanzielle Unterstützung, die wesentlich mit dazu beigetragen hat, dass diese Ausgabe erscheinen konnte.

AOK
Die Gesundheitskasse.

Nachdem der Förderverein des Kreuzbundes Diözesanverband Berlin nun seit fast 21 Jahren besteht, ist es mal wieder Zeit etwas über ihn zu schreiben.

In den vergangenen 20 Jahren konnte der Förderverein dem Kreuzbund Berlin durch die Hilfe vieler spendenfreudiger Gruppengänger so manche „Märker“ bzw. seit 2001 „Euronen“ zur Verfügung stellen. Geld welches nicht nur zu Jahresbeginn, wenn die beantragte Unterstützung durch Drittmittelgeber nur schleppend in Gang kommt, dringend gebraucht wird. Immer wieder gibt es unvorhergesehenen Ausgaben, die durch die zweckgebundenen Mittel unserer öffentlichen Geldgeber nicht abgedeckt sind.

Für Eure Spenden an den Förderverein, zur Himmelfahrtveranstaltung des Kreuzbund und in die in den Gruppen aufgestellten „Fördi“-Schweine gebührt Euch allen der Dank des Kreuzbundes und seines Fördervereins.

Der Förderverein des Kreuzbundes Diözesanverbandes Berlin wurde im April 1992 gegründet, im Vereinsregister eingetragen und vom Finanzamt als gemeinnützig anerkannt. Die aktuelle Satzung des Fördervereins ist in Euren Gruppenordnern hinterlegt und ist als PDF-Datei von der Internetseite des Kreuzbundes Berlin herunterzuladen.

Im Rahmen der zurzeit stattfindenden oder der gerade stattgefundenen Gruppenleiterwahlen ist auf

§ 4 Mitgliedschaft

1. Geborene Mitglieder des Vereins sind die Mitglieder des Diözesanausschusses gemäß §9 Abs. 1c der Satzung des Kreuzbund Diözesanverband Berlin e. V. (Hauptgruppenverantwortliche).

2.

und

§ 5 Beendigung und Verlust der Mitgliedschaft

1. Die Mitgliedschaft nach § 4 Ziffer 1 endet mit der Neuwahl des Hauptgruppenverantwortlichen oder der Auflösung des Gruppenstandortes.

2.

dieser aktuellen Satzung vom 13. Juni 2007 hinzuweisen, da diese geborene Mitgliedschaft des Hauptgruppenleiters und die Beendigung derselben nicht immer bewusst zu sein scheint.

Somit ist jeder Spender aus unseren Gruppen durch seinen Hauptgruppenleiter im Förderverein vertreten, dieser wird regelmäßig und rechtzeitig zu den jährlichen Mitgliederversammlungen eingeladen ist dort voll stimmberechtigt und auch immer gern gesehen.

Mit herzlichen Grüßen

Siegfried Klemens
Vorsitzender

<http://www.kreuzbund-berlin.de/download-service/>
<http://www.kreuzbund-berlin.de/förderverein/>

Der Förderverein



Kreuzbund Berlin

IMPRESSUM

Herausgeber:

Kreuzbund Diözesanverband Berlin e. V.
Marthastraße 10
13156 Berlin

Telefon: (0 30) 4 76 28 28

Fax: (0 30) 47 61 11 80

E-Mail: info@kreuzbund-berlin.de

Redaktionsteam:

Peter Kuchenbecker
Heinz Schmidt

Anschrift:

Kreuzbund e. V.
Redaktion Info
Marthastr. 10, 10156 Berlin

E-Mail: redaktion@kreuzbund-berlin.de

Gerne nimmt die Redaktion Manuskripte und Bildmaterial entgegen. Diese sind bitte namentlich und mit Angabe der Gruppe zu kennzeichnen.

Fotos bitte mit mindestens 300dpi zusenden (hohe Auflösung).

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Verfassers wieder, die sich keineswegs mit der Auffassung des Verbandes decken muss.

Für eingesandte Manuskripte besteht kein Anspruch auf Abdruck. Die Redaktion behält sich Kürzungen vor.

Es ist Mittwoch, ich fahre in die Marthastraße, leere den Postkasten unseres Standortes, bin dann noch in unserer Frauengruppe und dann im Dunkeln nach Hause.

Da ich einen langen Weg mit der U-Bahn habe, fange ich an, unsere Zeitung zu lesen. Zu Hause habe ich dann alles bis zur letzten Seite gelesen.

Erschlagen wurde ich von den zahlreichen Artikeln vom Männergesprächskreis in der letzten Ausgabe. Viel Bewunderung, aber auch ein wenig Neid und die Frage kam auf, warum nicht auch wir, die Frauen?

Tolle Männer, die so viel auf die Beine stellen, Glückwunsch!

Der Frauengesprächskreis hat ja meist auch immer interessante Themen und ich gehe ja auch immer zufrieden nach Hause, aber etwas fehlt doch, aber was

kommen und auch mal ganz neue Ideen mitbringen.

Wir treffen uns immer jeden ersten Mittwoch in der



Aber so sind wir Frauen eben, immer bescheiden, zurückhaltend und immer mit dem Zufrieden, was wir haben!

Wer mich kennt, kann sich denken, dass ich über den letzten Satz herzlich gelacht habe

Wir würden uns sehr freuen, wenn noch mehr Frauen zu uns

Mart-hastraße, ab ca. 18.00 bis 20.00 Uhr.

Wenn ihr mehr über uns wissen wollt könnt ihr uns auch gerne anrufen: **Brigitte Appel, Telefon 41 70 86 85 oder Uschi Bahr, Telefon 6 15 11 30**

In diesem Sinne Uschi Standort Yorckstraße

Hauptversammlung mit „kleinen Fehlern“

Die Hauptversammlung für das letzte Jahr war wieder gut organisiert und mit fast kaum Auffälligkeiten. Vielen Dank an alle, die an der Organisation teilhatten.

Sehr schön fand ich, dass die anwesenden ehemaligen Vorstandsmitglieder auf die Bühne gerufen wurden und noch einmal ihre Tätigkeit für unseren Verein gewürdigt wurden. Dieses alles in einem kleinen Rückblick auf 50 Jahre Kreuzbund Berlin.

Sicherlich ist es nicht einfach solch einen Rückblick zu gestalten. Vor allem, wenn man zur Zeit der Entstehung noch nicht das Licht der Welt erblickt hatte oder vom Alkohol noch sehr weit entfernt war.

Dieser Rückblick war Klaus Noack und Klaus Krüger nur durch das Einsehen in die Chronik möglich. Klar, dass dort auch mal kleine Fehler passieren können, wer ist schon unfehlbar.

Was ich bisher noch nie erlebt habe, dass bei solchen Präsentationen oder Rückblicken noch Ergänzungen durch das Publikum gemacht wurden. Diese waren teilweise lautstark und in meinen Augen unangemessen.

So etwas kann man im Nachhinein anbringen, in einem sachlichen Ton. Wer es denn besser kann, möge sich doch bitte im Vorfeld zur Verfügung stellen und sich selber einbringen und, noch wichtiger, die Verantwortung tragen.

Dieses gilt vor allem für die lautstarken Kritiker. Ich bin gespannt wer sich meldet und sich dieser Aufgabe stellen will. Sichten der Unterlagen, zusammen tragen und dann auch vortragen.

Wahrscheinlich aber niemand!!!

Alle Neune!

von Fabian Martsch

„Gut Holz“, kaum ist der Gruß verhallt landet die erste Kugel schon krachend in den Kegeln.

An jedem ersten Freitag des Monats trifft sich die Gruppe Cunostraße zum Kegelabend. In lockerer, angenehmer Atmosphäre verbringen die Mitglieder der Gruppe die Abende auf der Kegelbahn im Seniorencenter Cunostraße.

Mit mehr oder weniger Ehrgeiz geht es dabei zur Sache, im Spiel gegeneinander oder in Mannschaften. Der Spaß steht natürlich im Vordergrund, wenn sich die zehn bis vierzehn Spieler treffen.

Obwohl selbstverständlich jeder hofft, dass das Glöckchen ertönt und verkündet, dass alle Neune abgeräumt wurden.

Gekrönt wird die Kegelleidenschaft durch die gemeinsamen Kegelausflüge auf andere Bahnen, immer verbunden mit einem kulinarischen Schmaus.

Und auch das gängige Vorurteil gegenüber Kegelgruppen wird hier widerlegt, **denn eines haben alle Abende gemeinsam:**

sie sind alkoholfrei!



Wie würdet ihr euch fühlen, wenn dann aus dem Publikum heraus die Arbeit, für die man nicht nur einen Augenblick verwendet hat, durch teilweise sinnlose Zwischenrufe konterkariert wird.

An die Zwischenrufer oder Ergnzer:

Hat das schon mal jemand von Euch bei einem Vortrag einer Persönlichkeit des öffentlichen Amtes gemacht? Ich glaube kaum, denn da würde man sich das nicht trauen, die Feigheit würde siegen, vielleicht aber sogar der Anstand!

Warum also hier?

Auch die Frage nach Vorständen vor der Amtszeit von Klaus Noack war unangemessen, denn es wurde bei Zeiten bekannt gegeben, dass nur die benannt wurden, die auch anwesend waren. Das galt auch für Verstorbene.

Alle noch lebenden, ehemaligen Vorstandsmitglieder wurden angeschrieben. Wer anwesend war, den haben wir auf der Bühne gesehen und ich danke diesen ehemaligen Vorstandsmitgliedern für ihre Arbeit, denn ohne sie wäre der Kreuzbund heute nicht das was er ist.

Wie ich schon erwähnt habe, alle wurden angeschrieben. Aber nur wenige der ehemaligen Vorstandsmitglieder haben sich die Mühe gemacht und abgesagt.

Da frage ich mich doch glatt, ist der Kreuzbund nichts mehr wert, wenn man nicht mehr im Vorstand ist?

Schade und traurig wie sich einige da benommen haben.

Dennoch freue ich mich auf die nächste Versammlung und hoffe, dass mal ein wenig Ruhe einkehrt und auch mal erst nachgedacht wird, bevor man als Querulant tätig wird.

Vielen Dank und mit trockenen Grüßen

Uwe Broszey
Gruppe Kladower Damm

Besuch des Angehorigenseminars vom 28.–30.Juni 2013 in der Villa Forde bei Brandenburg a. d. H.



Es war wieder einmal soweit. Nach langer Zeit habe ich mich zu einer Schulung angemeldet mit dem Thema **Kommunikation, und es ist wie immer eine Bereicherung für ein lebendiges Leben in der Gesellschaft mit anderen Menschen.**

Der Ort am Havelstrand war für mich mit Heimatgefühl verbunden denn ich kenne die Havel aus Westberliner Ansicht, wo ich am Havelstrand meine Kindheit erlebt habe.

Die Ruhe ist einfach himmlisch nach Hast und Eile in der Großstadt.

Ich treffe langjährig und neue Weggefährten stelle auch Veränderungen bei mir und Anderen fest, hier gibt kein richtig oder falsch sondern die Balance zu finden zwischen Sein oder Nichtsein. Schließlich ist dieses Thema in jeder Lebensphase immer aktuell. Die Dozentin Frau Meyer-Tacke leistet gute Vorarbeit in der Vorstellungsrunde, aber es kommt jedoch immer darauf an was jeder Teilnehmer sich erhofft und wie viel er/sie selbst bereit ist einzubringen.

Es geht bei Kommunikation erst einmal immer um den ersten Eindruck, wie gehe ich in ein Gespräch hinein, wie schätze ich mein Gegenüber und wie komme ich im Gespräch an. Bin ich forsch oder schüchtern, bestimmend und direkt oder still verhalten, klar oder unklar.

Was will ich erreichen, werde ich respektiert, respektiere ich andere Meinungen, was für Grenzen werden überschritten. Habe ich die nötige Distanz oder komme ich zu nah.

All das wird an bekannten Situationen eingespielt und einfühlsam nachgespielt so erfahren die Teilnehmer, dass jedes Gespräch mit der Tagesform sowie dem subjektiven Erlebnis jedes Menschen zu tun hat, ob er freundlich oder unfreundlich in diesem Augenblick herüber kommt.

Ein Wochenende geht viel zu schnell vorbei, ich freue mich auf zu Hause, aber es gibt in jedem Fall ein nächstes Mal. Ich habe mich entschlossen, niemals nie wieder zu sagen.

Hannelore Leissner
Gruppe Am Kiesteich





Die Liebe ist stärker als der Tod

Seminar Leben und Tod 2013

Sterben – das passiert, wenn ich darüber nachdenke, immer nur den anderen. Mit ihrem Tod müssen die anderen nicht mehr leben, *mit dem Tod muss ich weiterleben.* Leben muss ich auch mit dem – mal mehr, mal weniger leicht – verdrängten Wissen, dass ich selbst einmal sterben werde, meine Zeit also endlich ist. Was bedeutet das Ende des anderen für mich? Wie wünsche ich mir meinen Abschied von ihm, von ihr? Was bedeutet mein eigenes Ende für mein Leben? Wie möchte ich mich aus meinem Leben verabschieden? Und – was ist nach dem Tod, für die, die gestorben sind und für die, die zurückbleiben?

Das sind die ersten Zeilen des Ausschreibungstextes zum Seminar „Leben und Tod“ im Jahr 2013. Und da will ich hingehen, damit will ich mich mitten im Sommer, am Wasser auf der sonnendurchfluteten Wiese des Seminarhauses Villa Fohrde beschäftigen? Ich war mir ganz und gar nicht sicher ob ich das wirklich wollte und bis zuletzt unsicher und fragte mich auch – was soll mir das bringen? Aber ich war auch neugierig, neugierig auf das was der Referent, Michael Tremmel – Suchreferent des Kreuzbund Bundesverbandes – mir und den anderen Teilnehmern zu diesem Thema zu sagen hatte. Und ich war neugierig darauf was

mir dazu in den Sinn kommen würde, wie ich an diesem Wochenende damit umgehen würde, da ich sonst kaum daran denke, dass auch meine Tage gezählt sind. Also reifte mein Entschluss weiter und so meldete ich mich als einer der letzten zu diesem Seminar an.

Das Wetter meinte es sehr gut mit uns, hatten wir doch mitten im Juli ein sonniges Wochenende vor uns. So konnten wir viel Zeit im Freien verbringen. Nach dem Abendessen starteten wir dann in dieses vermeintlich schwere Thema. Schon in der Vorstellungsrunde – die auch hier nicht fehlen durfte, da sich ja nicht alle Teilnehmer kannten – wurde klar, dass sich einige damit beschäftigt hatten, dass dieses Thema im Juli auf dem Seminarplan stand und nicht wie in der Vergangenheit in der dunkleren Jahreszeit, die vermeintlich besser zu diesem Thema passen würde.

Es sei hier vorweggenommen, dass am Ende des Seminars für jeden fest stand, dass gerade die sonnigen, freundlichen Tage waren, die dazu beigetragen haben, dass jeder dieses Seminar für sich als wichtig und gelungen betrachten konnte. Die freundlich, lockere Stimmung die das Wetter in uns erzeugte war ein wohlwollender Kontrast zu den manchmal schweren Gedanken, die mit diesem Thema einhergehen.

Nach der Vorstellungsrunde bat uns Michael Tremmel uns aus einer Vielzahl von Zitaten ein, oder auch mehrere

Blätter herauszusuchen und uns, zuerst jeder für sich, damit auseinanderzusetzen. Dies sollten wir aber nicht nur gedanklich tun. Damit wir uns auch nach diesem Wochenende unsere Gedanken immer wieder, im wahrsten Sinne des Wortes vor Augen halten konnten, hatte er für jeden Teilnehmer ein Heftchen mit rotem Einband mitgebracht, in dem wir unsere Gedanken – nur für uns selbst – notieren konnten und sollten.

Schon beim Aussuchen der Hefte und der Farbe des Einbandes wurde deutlich, dass Michael Tremmel sich gut vorbereitet hatte. Er hatte die Farbe mit viel Bedacht ausgewählt und sich bewusst für Rot entschieden, der Farbe für die Liebe – denn „Die Liebe ist stärker als der Tod“.

Es war für alle sehr ungewohnt, sich so intensiv mit den eigenen Gedanken auseinander zu setzen und diese auch noch zu Papier zu bringen, insbesondere für mich. Ich saß einige Zeit vor den leeren Seiten und überlegte hin und her, ob ich überhaupt etwas schreiben würde, doch nach den ersten Worten, zu denen ich mich durchrang, flossen die weiteren nur so.

An diese intensive Einzelarbeit schloss sich ein Gespräch mit einem selbstgewählten Seminarteilnehmer an gefolgt vom allgemeinen Austausch im Plenum. Diese Form der Arbeit mit und an dem Thema zog sich durch das ganze

Wochenende, wobei die Gesprächspartner wechselten.

Das besondere und angenehme war, dass bei diesem Wetter und dieser Jahreszeit, viel in der freien Natur, also auf der Wiese im Sonnenschein, gearbeitet werden konnte.

Auch konkrete, praktische Informationen zum Thema Vorsorge, Patientenvollmacht, Todesfallvorsorge u.a. kamen nicht zu kurz, standen aber nicht im Mittelpunkt des Seminars, stehen diese doch überall in vielfältiger Form zur allgemeinen Verfügung.

Ein Highlight für mich war das Zeigen eines japanischen Films mit dem Titel „Nokan“ am Samstagabend, der Aufbahrungsrituale und dem respektvollen Umgang mit den Verstorbenen, auch mit Humor, zum Thema hatte.

Ich hätte nie gedacht, dass mich ein Film zu diesem Thema so fesseln könne, und das auch noch mehr als zwei Stunden. Richtig überrascht war ich jedoch, ähnliches von vielen anderen Teilnehmern zu hören.

Fazit dieses Wochenendes:

Ein – nicht nur für mich – wichtiges Seminar, dass man eigentlich nur in der hellen, freundlichen Jahreszeit abhalten und besuchen kann. Ein hervorragend vorbereiteter Referent, der eine gute Mischung aus Input und individueller Themenar-

**» Unsere Tage zu zählen lehre uns!
Dann gewinnen wir ein weises Herz. «**
(Psalm 90, 12)



beit ermöglichte, der Präsent und doch im Hintergrund blieb – meinen herzlichen Dank dafür.

Ein gutes und wichtiges Seminar im Kreuzbund, das man besucht haben sollte aber nicht jedes Jahr besuchen muss. Ein Seminar, und das waren auch die Worte von Michael Tremmel, zu dem auch andere Referenten eingeladen werden sollten, denn jeder hat seine ganz eigene und wichtige Sichtweise darauf.

Zuletzt noch ein Tipp für alle die zu einem Seminar nach Villa Fohrde fahren: Vergesst im Sommer nicht euer Mückenschutzspray.

Klaus
Gruppe Kladower Damm

Tach zusammen,
*zuerst möcht' ick mir ma' vorstellen.
Mein Name is Kalle, Kalle Blau und
ick bin trockna Säufa, aba nich
staubtrocken – det is ma wichtig.
Ick bin schon lange in Kreuzbund,
doch hatte ick noch nich die Traute
mir ma öffentlich zu melden – det
ändert sich nun.*

Nachdem die Zeitung ja nen blitzsaubren Neustart hinjelejt hatte, wat man ja nich von allen Vorhaben in unsrer Stadt sajen kann, dümpelte se ja bald wieda so dahin. Det find ick wirklich sehr schade und ick meine, det kann nich so bleiben. **Et wird ja nochmal durchjestartet und een neuet Team wird sich dran vasuchen tun und ick meine, wir sollten se alle dabei unterstützen.** Dabei möcht ick ooch nich vajessen die Leistung und den Einsatz von det alte Team richtig zu würdijen. Denn ohne deren Engagement wäre die Zeitung längst jesterben – also Applaus für die, die unsre Zeitung jerettet hab'n.

Doch et kann ja nich sein, dass sich keena traut mal een paar Wörta zu Papier zu bringen und üba unsre Aktivitäten zu schreiben. Doch keen Wort üba Himmelfahrt und och nischt von ne Mitgliedavasammlung – absolut nischt. War det allet so langweilich oda warum schreibt keena? Oda och von det Spektakel in Gatow, det Drachenbootrennen, wo wa den 25. Platz ergattert hab'n, keen Sterbenswörtchen.

Sind wa denn alle schon so faul oda so bequem jewardn, oda warten wa darauf, dass een andrer schreibt – na denn könn' wa lange warten.

Und det jibt noch so viel zu berichten von dem wat bei uns im Kreuzbund passiert. Von de Seminare, von Jubiläen – viele von uns wissen ja kaum noch wie man Alkohol buchstabiert, aba och von Gruppenfahrten und anderen Feiern. Det is doch dit wat uns alle Interessiert. Bloß schreiben muss schon eener drüber, sonst wees keener wat davon.

Eens muss ick aba noch loswerden und dit is de Sache mit de Mittwochsrunde – ihr wisst schon, det Treffen mit de Gruppenleiter und die vom Vorstand. Da kommen ja nich

nur die Großkopferten und die von da Oben, nee da kann ja jeder kommen und trotzdem is die Hütte immer halb leer, det is richtig schade. Det is doch ooch die Jelegenheit mit meine Fragen, die ick manchmal so habe, die anderen uffn Jeist zu jehen; det sind doch die Erfahrenen die mir allet sajen können. Deswejen find ick det ja ooch so schoflich von einije, wenn se denn nach de Infos einfach kneifen und jehn. Früha soll det ja allet bessa jewesen sein, kann ick kaum glooben.

So det sollet mal als erste Wortmeldung von mir jewesen sein – ick hoffe ihr komtet mir ooch alle vastehn, ooch wenn ick een bisschen berlinert habe.

Ach, nochh eens, wer mir schreiben will, der kann det ooch tun. Nur weil ick nich janz hochdeutsch parliere jehe doch mit de Technik; e-mail is ooch für mir keen Fremdwort mehr. Also, für alle die sich trauen hier die Adresse:

kalle.blau@googlemail.com

Et jrüßt euch mit vielen juten Wünschen für een langet Leben in Trockenheit Euer

Kalle Blau

Trocken, aba nich staubtrocken

Seminar-Erfolg

Vom 19.10. bis 21.10.2012 fand ein Seminar für Vorstände und Gruppenleiter statt.

Wieder mal nach Bad Saarow zum Seminar fahren, ist schon wünschenswert. Aber am Seminar für Vorstände und Gruppenleiter teilzunehmen, doch wohl nicht so sehr wahrscheinlich. Ich bin ja nur Vertreter des Kleingruppensprechers. Erstaunt habe ich dann festgestellt, dass ich eine von nur 16 Teilnehmern war.

Wenn man darüber auch etwas enttäuscht sein konnte, so hat halt jedes Ding zwei Seiten. Die angenehme Seite war, wir kannten uns alle aus anderen Seminaren und aus der Marthasträße, und bei 16 Teilnehmern waren wir über die ganze Zeit eine Gruppe.

Durch das Seminar führten uns die beiden Vorstände "Klaus und Klaus". Und sie führten uns mit vollem Erfolg. Ich hatte Klaus Krüger zum ersten Mal als Moderator erlebt. Seine Art, frisch und locker zu sein und doch alle Themen kompetent und zielstrebig durchzuarbeiten, haben mich begeistert.

Ich glaube, das muss man im Blut haben, so etwas kann man nicht lernen. Auch Klaus Noack war als etwas ruhiger Gegenpol für uns ein Gewinn. Was hat das Seminar nun an Erkenntnissen gebracht?

Man kann lange schon Gruppenleiter sein, man kann viele Erfahrungen gemacht haben, man kann seine Methoden gefunden haben, eines zeigt sich ganz klar: es gibt immer noch manches was man dazulernen kann. Ich glaube, das wohl jeder aus diesem Seminar etwas mitnehmen kann, dass er in der Zukunft verwenden kann.

Meine Erkenntnis aus diesem Seminar ist: jede Gruppe ist anders, und so wird jeder Gruppenleiter anders sein. Eine gewisse Grundrüstung sollte er schon haben, und das haben wir uns ins Gedächtnis zurückgerufen. Das war für mich der große Erfolg dieses Seminars. Danke an "Klaus und Klaus".

Freia Baumgarten
Alt-Lietzow

**Wir suchen :
Mitarbeiterinnen und
Mitarbeiter für die
Herstellung der Info-
-Zeitung, für die
Betreuung unserer
Infostände sowie für
den Transport des
Infomaterials.
Interessierte
wenden sich bitte an
Heinz Schmidt**

1 Dezember, 7.15 Uhr, Treffpunkt Lidl-Parkplatz. Wir starten dort, wie sonst immer, wenn wir zum vierteljährlichen Regionalverbandstreffen in die Marthastrasse nach Berlin fahren. Wie immer? Nun ja, nicht ganz wie immer, denn erstens steht die Wahl des neuen Regionalvorstandes an und Jürgen kann aus familiären Gründen leider nicht dabei sein.

Blick auf die Liste sagt mir, es sind 19 Kreuzbundmitglieder aus dem Regionalverband anwesend und somit wird die Wahl stattfinden. Auch wenn der Standort Hennigsdorf wieder ohne Grund in schöner Regelmäßigkeit mit Abwesenheit glänzt.

Nach dem leckeren Frühstück wird schnell abgeräumt und die Tische beiseite gestellt. Nun kann der offizielle Akt beginnen.

Die Begrüßung durch Gunder als ersten Stellvertreter des Regionalverbandes und Klaus Noack als Vertreter des Diözesanverbandes, Festlegung der Tagesordnung, Bestimmung des Wahlleiters und der Wahlhelfer erfolgen wie gewohnt ohne Probleme.

Nun gibt es die schmackhafte Gulaschsuppe die durch einige Nichtmitglieder (danke dafür) zwischenzeitlich zubereitet wurde als Mittagsschmaus. Wie sonst auch immer, begeben wir uns dann in die Kleingruppen, um uns gegenseitig über unsere Erfahrungen und Probleme miteinander auszutauschen. Das ist bei uns im Regionalverband eine gute und sinnvolle Möglichkeit, sich besser kennenzulernen und wie ein kleines Seminar für Frische und Erfahrene für den Einzelnen.

Danke möchte ich auch bei dieser Gelegenheit jenen Berliner Kreuzbundfreunden die uns die ganzen Jahre in unserem Regionalverband unterstützend begleiten, sagen. Aber ich denke auch, sie fühlen sich ganz wohl bei unseren Veranstaltungen.

Nun folgt der gemütliche Teil des Tages. Bei Weihnachtsliedern, die wir mit musikalischer Unterstützung unserer kleinen Regionalband Namens Wilfried und Gunder, gemeinsam singen, verputzen wir die leckeren Torten und Kuchen (da sei auch wieder mal ein Dank an Walli aus Berlin). Ein gelungener Tag geht für uns alle nun zu Ende.

Nach dem der Abwasch erledigt und die alte Ordnung im Haus wiederhergestellt wurde, machen wir uns alle wieder auf den Heimweg und freuen uns auf unser nächstes Regionalverbandstreffen.

Holger
aus Frankfurt (Oder)

Der Regionalverband Brandenburg – Mecklenburg Vorpommern wählt

Außerdem, Weihnachten steht vor der Tür und es ist eine schöne Tradition, dass wir jedes Jahr beim letzten Treffen im Jahr eine kleine Weihnachtsfeier abhalten und so das Jahr auf Regionalverbandsebene ausklingen lassen. Noch schnell eine Zigarette geraucht und dann kann es losgehen. Denn Gunder hat schon soweit alles gestern für das Frühstück und den Kuchen für die Feier besorgt.

Auf der Fahrt bewegen uns natürlich einige Fragen: welche von unseren neun Standorten werden vertreten sein(?), wird die nötige Anzahl an Mitgliedern erscheinen damit die Wahl überhaupt stattfinden kann(?). 17 Mitglieder, das ist die magische Zahl. Und zwei Standorte haben im Voraus sich für ihr Fehlen entschuldigt. Ankunft in der Marthastrasse und einen Parkplatz haben wir auch in der Nähe gefunden.

So werden die schon Anwesenden wieder mit großem Hallo begrüßt. Kaffee kochen, Tisch eindecken und das Begrüßungsfrühstück bereit stellen, in die Anwesenheitsliste eintragen das ist alles schnell erledigt. Nach und nach treffen auch die anderen ein und werden begrüßt. Ein

Nach dem Rechenschaftsbericht wird der alte Vorstand durch die Mitglieder entlastet und die Wahl kann endlich beginnen.

Als Kandidat zum Vorsitzenden des Regionalverbandes steht wieder (nun schon zum drittenmal) als einziger, der sich für diese verantwortungsvolle Aufgabe bereit erklärt hat, Jürgen Schröter in Abwesenheit zur Wahl. Nach Auszählung der Stimmen ist klar dass er einstimmig wieder gewählt worden ist.

Als Stellvertreter haben sich Heinz Ohme, Rainer Schitteck und Gunder Hoppe bereit erklärt zu kandidieren. Alle drei werden durch die Wählerschaft in ihren Ämtern als Stellvertreter wiedergewählt. Allen vier ist dafür zu danken, dass sie diese Aufgabe wieder übernommen haben. Die Glückwünsche für ihre Wiederwahl erfolgen prompt durch sämtliche Mitglieder und Gäste dieser Wahlveranstaltung.

Ich frage mich innerlich wie sieht es in drei Jahren aus, wer ist dann bereit sich diesen Aufgaben zu stellen?

Ehrung in der Gruppe Alt-Lietzow

Am 01.03.2013 stand eine Ehrung für 25-jährige Mitgliedschaft an.

Unser Weggefährte Siegfried Fahrentholz trat am 01.03.1988 in den Kreuzbund Berlin ein.

Da es in unserem Verband so üblich ist, dass solch eine Ehrung durch den Diözesanvorstand und nach Möglichkeit auch in Anwesenheit des jeweiligen Regionalvorstandes vorgenommen werden sollte, übernahm ich in Absprache mit meinen Vorstandsmitgliedern diese freudige Aufgabe.

Es ist nicht so alltäglich, jemanden für seine 25-jährige Treue und Verbundenheit zu würdigen.

Als Vertreter des Regionalvorstandes West konnte Dirk Greiff gewonnen werden.

Ich machte mich also am Freitag nach der Arbeit auf den Weg nach Alt-Lietzow und freute mich darauf, einige Gesichter wiederzusehen, die ich sonst nur bei Ausflügen oder Feierlichkeiten treffe. In diese Gruppe bin ich schon seit vielen Jahren integriert. Ich werde zu den Weihnachtsfeiern,

Gruppenfahrten und sonstigen Aktivitäten eingeladen und fühle mich in diesem Kreis sehr wohl. Alle sind sehr herzlich und das Miteinander macht richtig Spaß.

Mit einem Blumenstrauß bewaffnet (die anderen Utensilien für die Ehrung hatte ich Hajo schon mitgegeben), traf ich gegen 17:30 Uhr dort ein, auch Dirk Greiff kam kurz darauf.

Um 18.00 Uhr waren alle versammelt (23 Gruppenmitglieder) und alle stürzten sich auf den leckeren Salzbraten mit Kartoffelsalat und Baguette. Ein großes Lob an die Köchin möchte ich auf diesem Weg noch loswerden. Liebe Rosi und lieber Siegfried, es hat toll geschmeckt.

Pünktlich um 19.00 Uhr gab Hajo allen bekannt, warum Dirk Greiff und ich heute hier die Gruppe mit unserer Anwesenheit beehren.

Nun kam mein Part, ein paar Worte zu Siegfrieds Anfängen kund zu tun. Ich glaube, mir gelang das mehr schlecht als recht, aber alle schauten darüber hinweg, zumal dies meine erste Ehrung als Vertreter des Vorstandes war.

Ich bin zwar schon zwei Mal bei Ehrungen dabei gewesen, aber nur als „schmückendes Beiwerk“, das heißt

die Laudatio für den Jubilar hat immer jemand anderes vorgenommen. **Ich danke Siegfried für seine hervorragende Arbeit und wünschte ihm für die Zukunft alles erdenklich Gute. Im Anschluss steckte ich ihm die goldene Nadel an seinen Pullover, überreichte ihm die Kreuzbund-Kerze und drückte ihn ganz herzlich.**

Dirk Greiff ergriff dann das Wort und hatte viel Ergänzendes zu meinen Ausführungen beizutragen. Nun gut, er kannte Siegfried auch viel länger als ich. Es war sehr schön, ihm zuzuhören. Siegfried erhielt von ihm die Urkunde für 25-jährige Mitgliedschaft.

Nachdem noch viele Fotos mit Siegfried geschossen worden, ergriff Hajo wieder das Wort und verlas einen Brief des Vorstandes für Bernd Lochner, der an diesem Tag genau vor 5 Jahren Mitglied unseres Verbandes wurde. Auch ihm wurde für seine Treue und Verbundenheit gedankt. Ich hatte das Gefühl, Bernd war sichtlich gerührt.

Vor Beginn der Gruppenstunde verabschiedeten wir uns. Und so ging ein Vormeeting in der Gruppe Alt-Lietzow vorbei, an das ich mich immer wieder gerne erinnern werde.

Claudia Götze

Seniorensseminar

in Kirchmöser vom 21.06. bis 23.06.2013

Wie in jedem Jahr fahre ich zum Seniorensseminar. Es geht natürlich um das Thema auf das ich gespannt bin. Aber ich freue mich auch auf Frau Meier-Tacke deren Seminare immer interessant, aber eben auch locker und lustig sind.

Beatrix, wie wir sie nennen, weiß genau wie sie uns alle aus der Reserve lockt. Kleine Spiele zum Auflockern, geflügelte Worte berühmter Menschen und Anekdoten taten ihre Wirkung. So waren wir alle offen für das, was da kommen sollte. Viele Themen wurden besprochen. Erstaunlich, wie Dinge die man zu kennen glaubt, von anderer Seite betrachtet zum Nachdenken anregen und neue Erkenntnisse bringen.

Die Zeit verging im Flug und nun das Resümee aus allem: gute Freunde wiedergetroffen, tolles Wetter gehabt, die Stimmung war gut. Wir mussten erleben, dass das Hochwasser auch an uns nicht spurlos vorbeiging. Von Nachtruhe keine Spur; über die Bahntrasse wurden alle Züge umgeleitet. Wo Licht ist, ist eben auch Schatten. **Im nächsten Jahr sind wir wieder in Kirchmöser. Darauf freue ich mich schon heute.**

Freia Baumgarten
Standort Alt-Lietzow





Am 19.6.2013 erreichte uns über den Bundesgeschäftsführer Heinz-Josef Janssen eine E-Mail, in der der Vorsitzende des DV Passau um dringende Hilfe des Kreuzbundes bat.

Wir sind abesoffen aber nicht besoffen, so der Beginn der Mail.

Hinter den Fenstern rechts unter dem Caritasschild befinden sich die Geschäftsstelle sowie die Gruppenräume. Es dürfte wohl jedem klar sein, dass hier nichts mehr brauchbar ist. Ganze 600,00 Euro Soforthilfe gab es für den Wiederaufbau.

Unser Vorsitzender Klaus Noack regte an, dass jede Kreuzbundgruppe unseres DV's vielleicht 5,00 Euro für einen raschen Wiederaufbau der Geschäftsstelle spenden könnte.

Die Resonanz auf diesen Spendenaufruf war enorm, aus den Gruppen des DV Berlin kamen bis einschließlich 10.7.2013 insgesamt 840,00 Euro zusammen.

Der Vorstand hat daraufhin beschlossen, diesen Betrag auf 1.000,00 Euro aufzustocken.

Auch aus anderen Diözesanverbänden sind uns Spenden in ähnlich großer Höhe bekannt.

Jeder von uns hat die erschreckenden Bilder der Hochwasserfluten in einigen Teilen unserer Republik im Fernsehen und in den Zeitungen gesehen, niemand dachte in diesen Momenten wohl daran, dass es auch Weggefährten von uns treffen könnte.

Der Kreuzbund hält zusammen!

Die Spenden allein werden nicht ausreichen, um sofort wieder alles beschaffen zu können, aber immerhin, das Nötigste um den Gruppenbetrieb wieder aufnehmen zu können.

Wir danken allen unseren Gruppen für diese Solidarität.

Wie hoch die Spenden insgesamt waren und was davon angeschafft werden konnte, hoffen wir in einer der nächsten Ausgaben berichten zu können.

Heinz Schmidt
ÖA

Besuch im Naturkundemuseum



Am 13.02.2013 hat sich die Gruppe junge Senioren Ü55+ am Museum für Naturkunde getroffen.

Es war sehr gut besucht. Nachdem Ulli und Ha-Jo durchgezählt hatten, wurden wir in zwei Gruppen eingeteilt und durften der einstündigen Führung lauschen.

Wir erfuhren viel über das Haus, in dem renoviert und auch an- und ausgebaut wurde und immer noch wird.

Die Nass-Sammlung finde ich sehr interessant. Die vielen Tiere, die in den Gläsern mit Ethanol eingelegt sind dienen sogar der Wissenschaft aber leider verlieren sie die Farbe.

Besonders gut haben mir die Dinosaurier in der großen Halle gefallen. Das größte Dinosaurierskelett von 13,27 m Höhe steht hier. Man kann nicht alles erklären, besser man sieht es sich vor Ort an.

Leider wurde Knut erst am Samstag ausgestellt, ein Grund nochmal hinzugehen.

Ansonsten ist dieser Stadtteil eine große Baustelle. Wir konnten keine Bushaltestelle Richtung Zoo finden!!!!
Es war trotzdem sehr schön.

Rosi Fahrentholz
Gruppe Alt-Lietzow

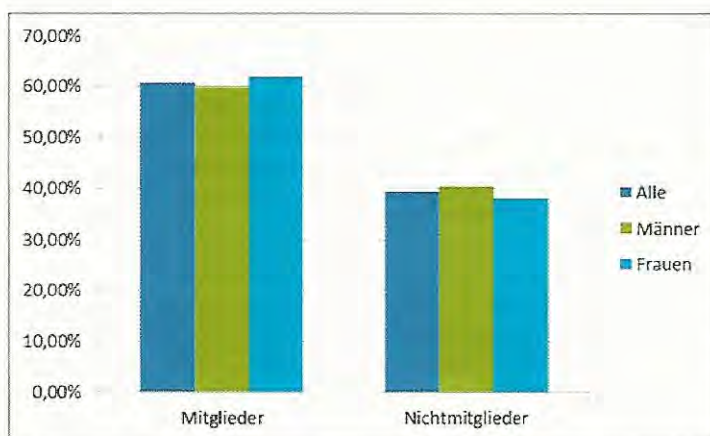
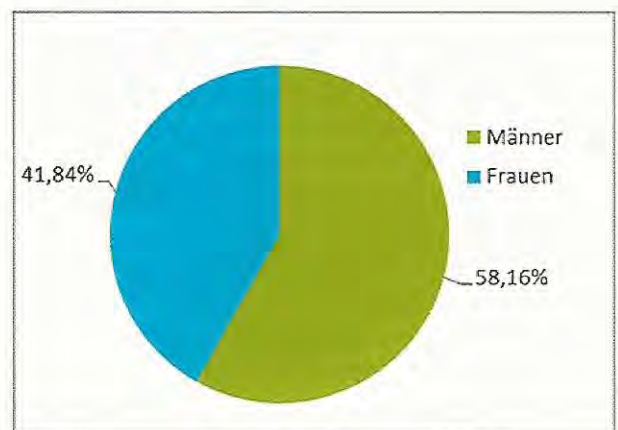
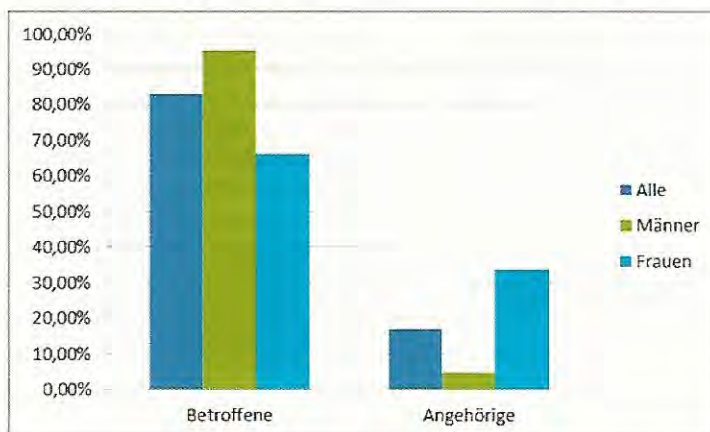
Zum Ende des Jahres 2012 führten die vier großen Suchtselbsthilfeverbände, die in der ABA zusammenarbeiten (AKB – Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin; BKD – Blaues Kreuz in Deutschland; IOGT – Guttempler Berlin; Kreuzbund DV Berlin), erstmals gemeinsam eine Befragung in den angeschlossenen Selbsthilfegruppen durch.

Befragt wurden die Gruppen nach dem Verhältnis von Betroffenen und Angehörigen, zur Abstinenzdauer der Gruppenteilnehmer, zu den Suchtformen und zum Alter der Gruppenteilnehmer. Ebenso wurde nach der Häufigkeit von Rückfällen und der Reintegration der Rückfälligen in die Gruppen und den Wegen über den die Kontakte zur Suchtselbsthilfe hergestellt wurden gefragt.

Im Folgenden werden die Ergebnisse der Befragung für den Kreuzbund DV Berlin als ein Zwischenergebnis vorgestellt. Ein Dank gilt all denen, die sich an der Befragung beteiligt haben und auch denen, die die Fragebögen noch nachreichen.

Bis zum 28.02.2013 haben sich 34 von 55 Gruppen an der Befragung beteiligt. Dies ist ein bisheriger Rücklauf von ca. 62%, was für solch eine Umfrage kein schlechtes Ergebnis ist, jedoch in Zukunft verbessert werden kann. Die Ergebnisse werden anhand der vorliegenden Zahlen in relativierter Form präsentiert und jeweils nach Männer und Frauen differenziert betrachtet.

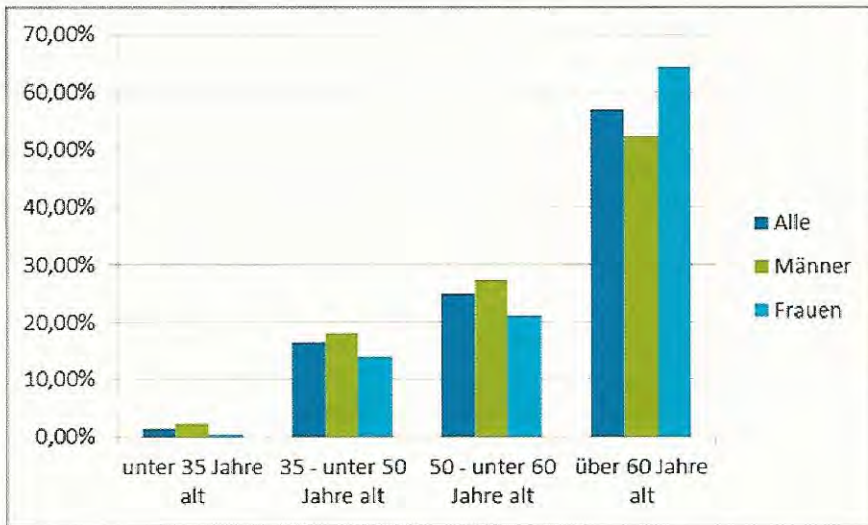
Zusammensetzung der Gruppen nach Betroffenen/Angehörigen; Männer/Frauen; Mitgliedern/Nichtmitgliedern



Der Anteil der Frauen an den Gruppenbesuchern beträgt knapp 42%. Knapp 34% der Frauen ist eine Mitbetroffene; bei den Männern ist nur jeder zwanzigste Mann ein Angehöriger. Insgesamt sind weniger als 20% aller Gruppenteilnehmenden Angehörige. Auffällig ist dabei, dass im Regionalverband Brandenburg-Mecklenburg/Vorpommern kein angehöriger Mann die Gruppen besucht und der Anteil der Mitbetroffenen nur bei 11% liegt, wobei der Anteil der Frauen mit 37% größer ist als in der Gesamtbetrachtung.

Entgegen den bisherigen Schätzungen, dass nur jeder zweite Gruppenbesucher ein Mitglied im Kreuzbund ist, zeigt die Erhebung einen Mitgliederanteil von ca. 60%, wobei keine Unterschiede zwischen den Geschlechtern zu finden ist. Bei Betrachtung der Einzelergebnisse nach Regionalverbänden fällt allerdings auf, dass diese Aussage nicht für den Regionalverband Brandenburg Mecklenburg/Vorpommern gilt. Hier wird die bisherige Schätzung bestätigt, dass nur 50% aller Gruppenteilnehmenden Mitglied im Verband ist, wobei auch hier kein Unterschied zwischen den Geschlechtern festzustellen ist.

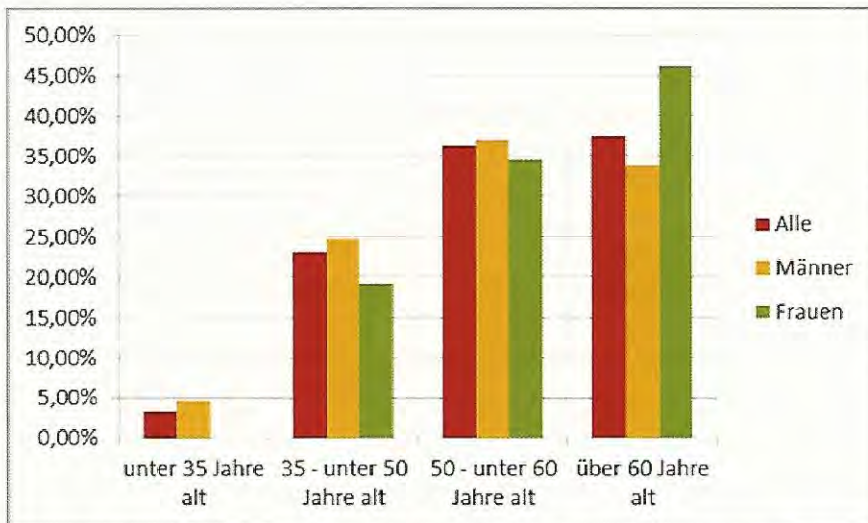
Altersstruktur der Gruppenteilnehmenden



Altersstruktur im DV Berlin

Nur jedes fünfte Gruppenmitglied ist jünger als 50 Jahre alt und zwei von drei Gruppenmitgliedern sind älter als 60 Jahre. Bemerkenswert ist, dass der Anteil der Frauen bei den älteren Jahrgängen mehr als 10% höher ist als der der Männer, in allen anderen Alterskategorien ist der Anteil der Männer höher.

Bei der Betrachtung der Regionalverbände fällt auf, dass die Gruppenteilnehmer in der Region Brandenburg-Mecklenburg/Vorpommern allgemein jünger sind als in allen anderen Regionen.

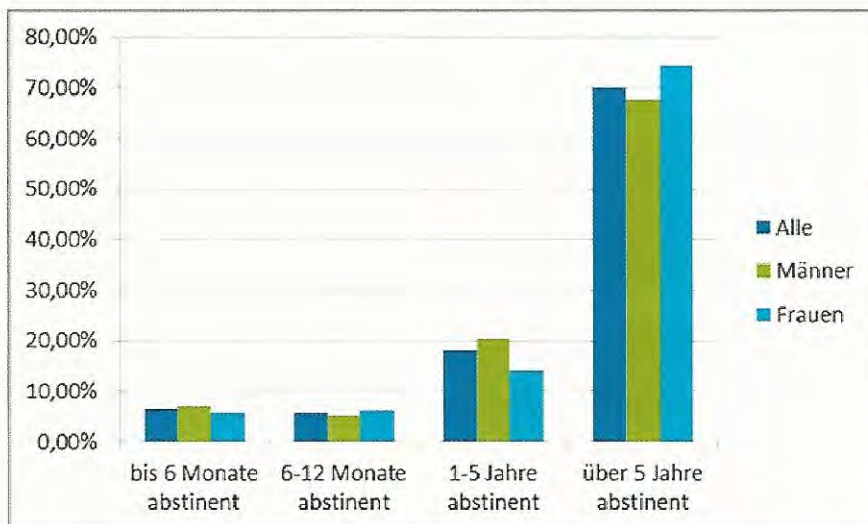


Altersstruktur RV Brandenburg/Mecklenburg-Vorpommern

Jedes vierte Gruppenmitglied ist jünger als 50 Jahre alt. Nur jeder dritte Mann ist älter als 60 Jahre, bei den Frauen ist fast jede zweite älter als 60 Jahre.

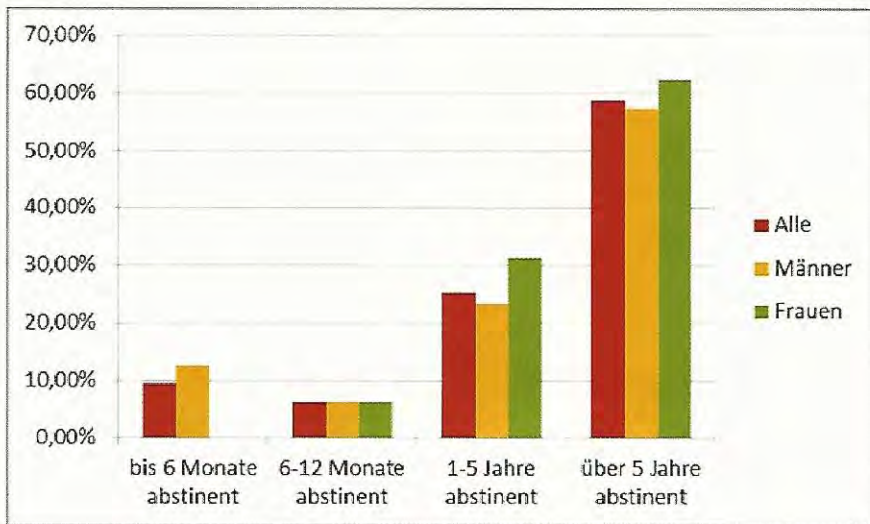
Dieser signifikante Unterschied in der Altersstruktur lässt sich damit erklären, dass die Gruppen in dieser Region erst seit gut 20 Jahren existieren. In Berlin gibt es den Kreuzbund dagegen schon seit 50 Jahren und die Gruppenmitglieder sind im Kreuzbund älter geworden und haben ihm bis heute die Treue gehalten.

Abstinenzzeiten der Gruppenteilnehmenden



Abstinenzdauer im DV Berlin

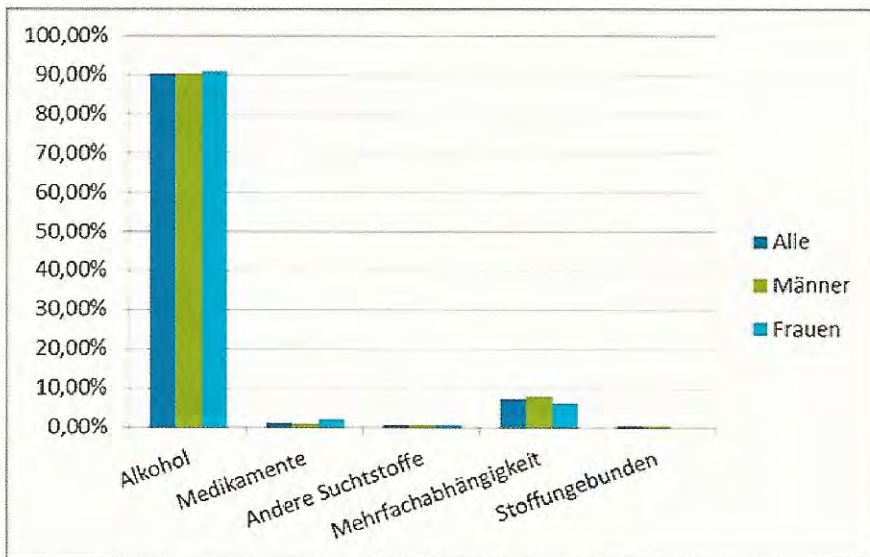
Ca. 70% der Suchtkranken Gruppenteilnehmenden sind über fünf Jahre abstinent. Dies kann als Zeichen gewertet werden, dass die Menschen, die mit Hilfe der Gruppe ein abstinentes Leben führen auch noch viele Jahre nach der Abstinenzentscheidung die Gruppen besuchen. Der scheinbar geringe Anteil der Menschen mit geringerer Abstinenzdauer spiegelt den Neuzugang zu den Gruppen in den letzten Jahren wieder.



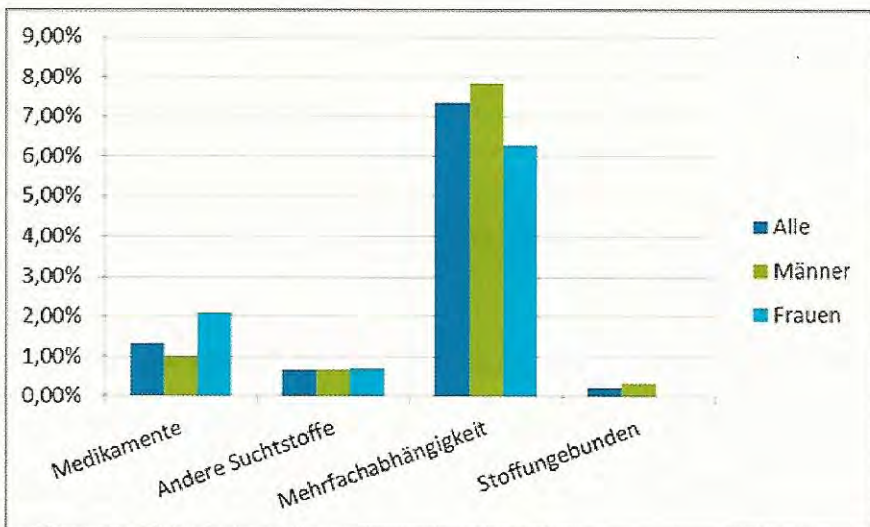
Abstinenzdauer im RV Brandenburg/Mecklenburg-Vorpommern

In der Region Brandenburg-Mecklenburg/Vorpommern liegt der Anteil der Menschen mit über 5jähriger Abstinenz bei ca. 60%, wobei die Anteile mit kürzerer Abstinenzdauer höher sind als in den anderen Regionen. Dies ist auf das kürzere Bestehen der Gruppen zurückzuführen.

Suchtmittel



Bei den Suchtmitteln geben 90%, in der Region Brandenburg-Mecklenburg/Vorpommern fast 100%, an, dass ihr alleiniges Suchtmittel der Alkohol ist.



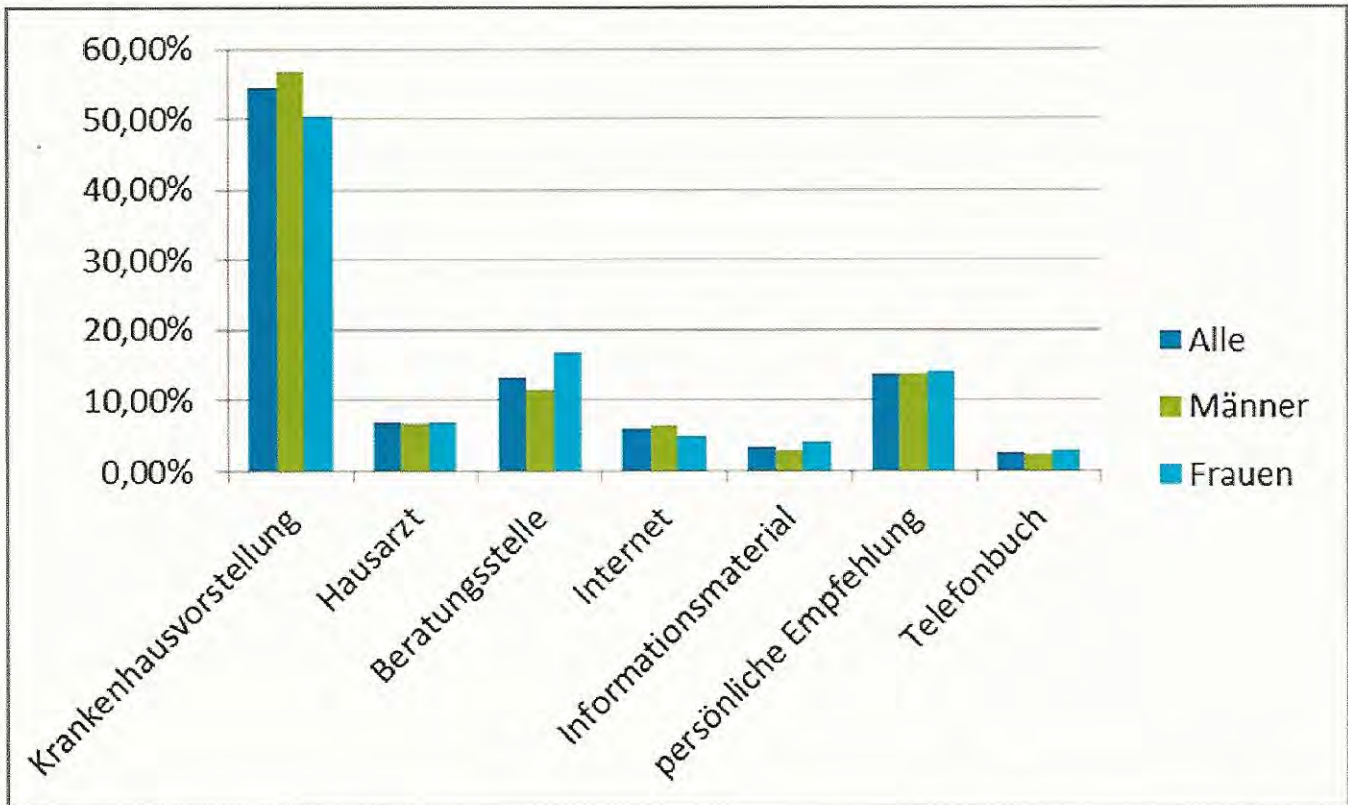
Von den restlichen 10% geben die meisten eine Mehrfachabhängigkeit, also Konsum mehrerer suchtfördernder Substanzen, an.

Die Abhängigkeit von Medikamenten oder illegalen Drogen als alleiniges Suchtmittel spielt bei den Gruppenteilnehmenden nur eine sehr geringe Rolle.

Rückfallhäufigkeit

Nur 6,8% der suchtkranken Gruppenteilnehmenden sind innerhalb eines Jahres rückfällig geworden. Gut 80% der Rückfälligen blieben in der Gruppe. Eine Abstinenzquote von ca. 93% ist ein deutliches Zeichen für die stabilisierende Wirkung des regelmäßigen Gruppenbesuchs. Doch auch nach einem Rückfall zeigt die Gruppenarbeit ihre Wirkung, da es vier von fünf Menschen schaffen mit Hilfe der Gruppe ihren Rückfall zu beenden und wieder ein abstinentes Leben zu führen.

Wege der Kontaktaufnahme



Mehr als die Hälfte aller Kontakte zum Kreuzbund erfolgt über die Vorstellung in den Krankenhäusern, sei es nun Entgiftungsstationen oder Fachkliniken mit Entwöhnungsbehandlung. Dies unterstreicht eindrucksvoll die Wichtigkeit dieser Tätigkeit und so gebührt an dieser Stelle der Dank all den Weggefährten, die sich dieser Aufgabe verschrieben haben.

Der zweithäufigste Weg in die Gruppen des Kreuzbundes führt über die Beratungsstellen oder die persönliche Empfehlung.

Erst an dritter (vierter) Stelle folgt die Kontaktaufnahme über den Hausarzt.

Der Zugang über das Internet rangiert noch vor dem Weg über das Informationsmaterial und der Kontaktaufnahme über das Telefon.

Es ist Nachmittag, irgendein Tag in der Woche Es ist egal welcher Tag, denn die Stimmung die ich in mir trage wiederholt sich. Ich setze mich in meinen Sessel, schaue aus dem Fenster, beobachte die Wolken wie sie am Himmel vorüberziehen und versinke in meine Gedanken.

Ich denke an dich. Ich weiß nicht wer du bist, wie du heißt, wie du denkst oder fühlst, ich weiß nur, dass ich dir

Luft, lässt sie hin und her tanzen und kurz bevor sie zu Boden fallen, wiederholt sich das Spiel. Doch dann wird der Wind stärker, als hätte er die Lust an dem Auf- und Abspiel verloren. Die Vögel auf den Bäumen und in den Sträuchern trillern aus voller Kehle, als wenn sie jedem, der es hören kann, mitteilen wollen, dass jeder Schutz suchen soll vor dem was sich am Himmel zusammenbraut. Fast panikartig schauen sie sich mit ruckartigen Kopfbewegungen nach ihren Jungen um

Das Gefühl von Freude und Glückseligkeit erfüllt die Luft die wir einatmen. Dieses Gefühl wird verstärkt durch den Gesang der Vögel, die aus voller Kehle ihre Töne der Sonne entgegenbringen. Sie singen so kräftig, als wenn sie uns mitteilen wollen, dass es nach jedem Sturm auch wieder ein Sonnenschein gibt und erfreut sich daran, dass die Natur sich wieder mit all ihrer Schönheit und Faszination zeigt.

An einem Nachmittag

gerne begegnen möchte. Je mehr ich darüber nachdenke, desto mehr wird mir bewusst das in mir eine große Sehnsucht ist und der Wunsch dass du sie stillst, dass all meine Wünsche und Illusionen mit dir in Erfüllung gehen.

Ich möchte nicht nur nehmen, ich möchte dir auch so unendlich viel geben. All meine Zärtlichkeit, meine Liebe mit der ich nicht alleine sein will möchte ich mit dir teilen. Und wie ich so meiner Phantasie freien Lauf lasse, wird das Gefühl zu dir immer stärker. Bilder ansehen in meinem Kopf, Situationen, die ich mit dir erlebe und die das Gefühl von Geborgenheit und Harmonie ausdrücken.

Die Wolken bauschen sich gewaltig groß auf. Es sieht aus, als wenn jemand eine Zigarre raucht, den Rauch tief inhaliert und ganz langsam wieder aus dem zu einem O geformten Mund wieder heraus lässt.

Der Himmel wird langsam von einem grauschwarzen Schleier überzogen. Donner liegt in der Luft. Die Stimmung verstärkt sich wenn ich mir vorstelle, dass im Hintergrund die Musik von „Carmina Burana“ zu hören ist. Erst ganz kurz, dann immer länger gezogen zeigen sich die ersten Blitze am Firmament. Gefolgt von eurem, durch Mark und Bein dringenden Donner, der vergleichbar ist mit einem Paukenschlag in dem selbigen Stück das diese Stimmung verstärkt „Carmina Burana“.

Wind kommt auf, noch spielt er behutsam, ganz sanft mit den am Boden liegenden Blättern. Wirbelt sie in die

und als sie sie gefunden habe, drängen sie die kleinen mit dem Gefühl der Besorgnis ins Nest.

Die ersten Regentropfen setzen sich behutsam auf das, worauf sie gefallen sind. In der gleichen Geschwindigkeit in der sich ein Löwe an seine Beute pirscht und davonjagt, fallen die darauf folgenden Regentropfen, bis zu dem Augenblick in dem ich das Gefühl habe, der Himmel hat seine Pforten geöffnet und den gewaltigen Wassermassen ihren freien Lauf gelassen.

Sintflutartig prasselt der Regen herab. Der Wind hat sich dem Regen angepasst und entwickelt sich zu einem Sturm, der es nicht leicht macht, die Augen offen zu halten, geschweige denn den Mund. Mit aller Macht demonstriert er, dass wir gegen die Naturgewalt klein und nichtig sind. In dem Moment möchte ich dein Schutz sein, an dem du dich anlehnen kannst und der dir das Gefühl von Geborgenheit und Wonne gibt.

In einem anderen Bild sehe ich wie sich der Sturm gelegt hat. Der Schleier verzieht sich und die ersten Sonnenstrahlen schauen etwas verschüchtert durch die zwischen den Wolken freien Lücken. Der Geruch von Regen liegt in der Luft. Angetrieben von dem lauen Wind, der die Natur behutsam und zärtlich streichelt nachdem er sich ausgetobt hat, springen kleine Wassertropfen von Blatt zu Blatt. Die Vögel auf den Bäumen und in den Sträuchern putzen ihr Gefieder, reinigen es und befreien sich von den Folgen des Sturmes mit kräftigen Flügelschlägen.

Und in diesem Moment möchte ich der Sonnenstrahl sein der durch ein am Blatt hängenden Regentropfen hindurch auf deinen sinnlichen Mund scheint und ihn zu einem glücklichen lächeln verzaubert.

Michael
Gruppe Finsterwalder Straße



Gesprächskreis
Kreuzbund Senioren!

Immer jeden dritten
Mittwoch des Monats
Ab 10.30 Uhr

Termine 2013:
18. Sept., 16. Okt.,
20. Nov. und 18. Dez.

Kontakt:
Hans-Joachim Krüger
Tel. 030 3 02 54 08
oder
Maria/Ulrich Mauch
Tel. 030 4 31 60 72

Kein Spaß, in Afghanistan soll es laut Presseberichten zu mehreren gefährlichen Alkohol-exzessen gekommen sein. In diesem Jahr soll es angeblich schon zu diversen Disziplinarmaßnahmen gekommen sein, vom Verweis bis hin zu Geldbußen. Einige Soldaten sollen demnach wegen ihrer Trinksucht sogar nach Hause entlassen worden sein (ob die wohl traurig über die Heimreise waren?). Eine Lagerordnung soll besagen, dass jeder Soldat pro Tag nur zwei Dosen Bier, ein Glas Wein oder einen halben Liter Weizenbier trinken darf.

Stellt euch vor es ist Krieg und die deutschen Soldaten sind besoffen!



Wir als trockene Alkoholiker können über solche Mengen nur lachen, da fñng bei uns das Trinken doch erst an Spaß zu machen. Wenn es diese Lagerordnung gibt, stellt sich die Frage woher die Soldaten solche Mengen Alkohol bekommen um faktisch dienstunfähig zu sein.

In Anbetracht der Anspannungen unter denen sich die Soldaten in Krisenherden befinden und die Gefährlichkeit ihrer Handwerkszeuge frage ich mich, wie da wohl die Präventionsmaßnahmen seitens des Verteidigungsministeriums aussehen. Vielleicht kann ja hier der Kreuzbund behilflich sein.

Viel erfreulicher ist doch dagegen der Bundessuchtbericht wonach die Zahl jugendlicher Komasaüfer, die in Berliner Kliniken eingeliefert werden mussten, unter dem Bundesdurchschnitt liegen.

Bei den Jugendlichen zwischen 10 und 20 Jahren wurden in Berlin pro Hunderttausend Jugendlicher nur 140 wegen Alkohol stationär behandelt. Bundesweit lag der Durchschnitt bei 325 Fällen. Auch 140 Jugendliche sind noch zu viel, wie kommen Jugendliche mit 10 Jahren schon ungehindert an Alkohol? Wo sind die Gründe zu suchen? Vorbelastetes Elternhaus? Zerrüttete Familienverhältnisse oder zu wenig Zuneigung?

Vielleicht sind diese Zeilen ja einmal ein Gesprächsvorschlag für eure wöchentlichen Gruppengespräche. Wenn ja, dann lasst uns die Ergebnisse wissen.

Heinz Schmidt
ÖA

Neue Kampagne gegen Komatrinken

In Berlin hat eine neue Kampagne gegen das sogenannte Komatrinken von Jugendlichen begonnen. Die Aktion ist eine Initiative der Krankenkasse DAK. Jugendliche werden dabei unter anderem aufgefordert, für einen Plakatwettbewerb Motive gegen Alkoholkonsum zu entwerfen.

Der Schirmherr der Kampagne Berlins, Gesundheitssenator Czaja (CDU) sagte dem rbb, die Zahl der Jugendlichen die sich bis zur Bewusstlosigkeit betrinken, gehe erfreulicherweise zurück.

Die Präventionsangebote würden offensichtlich greifen

Aktivitäten in den Monaten September 2013 bis Januar 2014

Die jungen Alten —

Senioren im Kreuzbund

Am Mittwoch, 04. Sept. um 11.00 Uhr
Besuch des Dorotheenstädtischen Friedhofs mit Führung
Chausseestr. 126, 10115 Berlin

Am Mittwoch, 02. Okt. um 11.00 Uhr
Besuch im Roten Rathaus mit Führung
Haupteingang
Rathausstr. 15, 10178 Berlin

Am Mittwoch, 06. Nov. Um 11.00 Uhr
Besuch der Nordischen Botschaften
Felleshus/Gemeinschaftshaus
Rauchstraße 1, 10787 Berlin

Am Sonntag, 15. Dez. um 15.00 Uhr
Vorweihnachtliche Weihnachtsfeier
Marthastr. 10, 13156 Berlin

Am Mittwoch, 08. Jan. 2014 um 11.00 Uhr
Frühstück in der Marthastraße
Marthastr. 10, 13156 Berlin
Teilt bitte mit, was ihr zum Frühstück beisteuert.

Eintritte bezahlen alle Teilnehmer selbst.
Führungen übernimmt die Gruppenkasse.
Gäste zahlen ihren Anteil selbst.

Für Anmeldungen und Nachfragen
Hans-Joachim Krüger 0 30 3 02 54 08
ckhajokr@aol.com
Maria und Ulrich Mauch 0 30 4 31 60 72
heilsee@t-online.de
Ralph Ziesmer 0 30 4 51 15 57
Ralph.ziesmer@googlemail.com

HIMMELSLADEN

Vor langer Zeit ging ich auf dem Pfad des Lebens und sah ein Schild mit der Bezeichnung

“Der Himmelsladen“.

Als ich näher kam, ging die Tür auf und bevor ich es begriff, war ich schon drin.

Da sah ich überall Engel um mich herum! Der eine gab mir einen Korb und sagte: ”Du darfst alles einkaufen, was du dir wünschst. In diesem Laden gibt es alles, was du begehrt ... und was du heute nicht tragen kannst, kannst du morgen tun“.

Das erste, was ich nahm, war GEDULD, und dann nahm ich die LIEBE. Beide waren auf dem gleichen Regal. Etwas danach fand ich Verständnis, das ich auch genommen habe; so was braucht man ja überall...

Außerdem habe ich zwei Schachteln WEISHEIT und zwei Säckchen GLAUBEN gekauft. Selbstverständlich habe ich DEN HEILIGEN GEIST nicht vergessen, der sich überall befand. Ich nahm mir auch die Zeit, etwas KRAFT und MUT zu kaufen, denn so was ist im Berufsleben sehr hilfreich.

Als ich meinen Korb schon fast voll hatte, erinnerte ich mich, dass ich noch etwas GNADE und SEGEN brauchte und SEELENHEIL sollte ich nicht vergessen. Dies wurde sogar GRATIS angeboten!!! Natürlich habe ich genug für dich und für mich genommen!

Ich ging zur Kasse, um zu zahlen. FRIEDEN und FREUDE befanden sich in kleinen Regalen. Ich habe sie auch aufgegriffen. Das GLÜCK hing von der Decke herab, und ich habe ein Stück mitgenommen.

Ich war schon bei der Kasse und fragte: „Wie viel muss ich zahlen?“ Der Kassierer lächelte und sagte: “nimm einfach deinen Korb überall hin mit, wohin du gehst ...“.

Nochmals habe ich gefragt: “o.k., aber ... wie viel muss ich wirklich zahlen?“ Erneut lächelte er und sagte:

”Du sollst dich nicht mehr darum kümmern“.



ABSCHIED IST EIN LEISES WORT

Wir denken an unsere verstorbenen Weggefährten

Lutz Peters

09.02.2013

Nauen

Horst Bien

02.06.2013

Einzelmitglied

Ursula Wienzek

22.02.2013

Grunewaldstraße

Christian Hofmann

08.06.2013

Einzelmitglied

Otto Lenz

03.03.2013

Einzelmitglied

Wolfgang Fitzer

09.06.2013

Einzelmitglied

Heinrich Walter

23.03.2013

Herthastraße

Ursula Lassen

28.06.2013

Gallwitzallee

Hans Weidemann

28.03.2013

Einzelmitglied

Heinz Ohme

05.07.2013

Kloster Lehnin

Renate Kretschmer

22.04.2013

Techowpromenade

Horst Reclin

17.07.2013

Einzelmitglied

Henri Hiebendahl

30.04.2013

Einzelmitglied

Elisabeth Pohle

23.07.2013

Einzelmitglied

Winfried Reichert

28.05.2013

Joachim-Gottschalk-Weg

Die Erinnerung ist das einzige Paradies,
aus dem wir nicht vertrieben werden können.

Herzlich willkommen!

Wir begrüßen unsere neuen Weggefährten im Kreuzbund!

Hans-Joachim Delle
Otawistraße



Barbara Melian
Buckower Damm



Gisela Schlüter
Kladower Damm



R.-Reimund Göritz
Maulbeerallee



Daniela Penzler
Teichstraße



Armin Schneider
Neubrandenburg



Carola Knoch
Teichstraße



Franz Rettenböck
Kaulbachstraße



Melanie Kruse
Wichernstraße



Helga Semmler
Einzelmitglied

Diese Aufstellung gibt nicht die tatsächlichen Neueintritte in den Kreuzbund wieder, da einige neue Mitglieder nicht namentlich genannt werden möchten.

Zum Schluss das letzte Wort

**„Nichts was der
Zeit widersteht
ist dauerhaft,
sondern
was sich
klugerweise
mit ihr
Ändert!“**

Autor unbekannt

Liebe Weggefährtinnen,
liebe Weggefährten,

lange hat es gedauert aber nun sind wir wieder da. Wir wollen und werden die Tradition dieser Zeitung wahren und mit einem neuen Team wieder regelmäßig das Erscheinen sichern. Besonders hat uns gefreut, dass obwohl die Info Zeitung eine längere Zeit nicht erschienen ist, wir trotzdem weiter von Euch Beiträge, Artikel und Anregungen erhalten haben.

Dies ist unsere Zeitung und sie lebt nur durch die Beteiligung vieler Weggefährten. Sie lebt durch eure Beiträge und Gedanken! Darum auch unsere Bitte, nicht nachzulassen und uns weiter mit Euren wichtigen Anregungen zu unterstützen.

Die Gruppe ist der Kern des Kreuzbundes und arbeitet im Rahmen der Gemeinschaft eigenverantwortlich. Und unsere Zeitung bietet die weitere Möglichkeit, dass über die Gruppengrenzen hinweg auch unterschiedliche Ansichten benannt und diskutiert werden können.

Diese Zeitung soll ein Sprachrohr sein und durch ihre Aufmachung und kompetenten Beiträge unseren Kreuzbund als das repräsentieren, was er ist: eine solidarische Helfer- und Selbsthilfegemeinschaft.

„Hilf dir selbst“ ist der einzige Weg aus der Sucht. Und das können wir erfolgreich durch unsere tatkräftigen Beispiele belegen die anderen Mut machen, den gleichen Weg zu gehen.

Darum ist diese Info-Zeitung so wichtig als Bindeglied unserer Gruppen, darum ist es so wichtig, dass wir durch unsere Arbeit motivieren und Vertrauen aufbauen um ein suchtfreies und zufriedenes Leben zu gewährleisten.

Eure neue Redaktion
Peter Kuchenbecker
Heinz Schmidt

redaktion@kreuzbund-berlin.de

**„Tradition
ist nicht
das Halten
der Asche
sondern das
Weitergeben
der Flamme“.**

Thomas Morus



KREUZBUND