

**Kreuzbund**

im Diözesanverband Berlin e.V.

# Info

## Aus den Gruppen für die Gruppen

3. Ausgabe

August 1994

DM 2,00



## Die 5 vom Redaktionsteam



**Werner** Alkoholiker  
Gruppe: Kladower Damm  
Unser Sensibelchen (aber lieb)  
Hobby: Kegeln  
seit 1982 im Kreuzbund  
sieht mit seinen 48 Jahren älter aus als er ist

**Rosi** Mitbetroffene  
Gruppe Maulbeerallee + Single-Gruppe  
Eigenschaften:  
Hilfsbereit-Noch zu haben-kann nie nein sagen  
Hobby: Seidenmalerei  
Mit 38 Jahren 1982 zum Kreuzbund gekommen



**Herbert** abhängig  
Gruppe: Weissenburger Str.  
Eigenschaften: neugierig - knackig-zackig  
Inhaber der Lizenz zum Denken  
Hobby: Wandern - Hannelore  
seit 1985 im Kreuzbund  
50 Jahre alt

**Hannelore** Mitbetroffene  
Gruppe: Weissenburger Str.  
Eigenschaften: Wehe dem, der noch keine Info bezahlt hat!  
Hobby: Wandern - Seidenmalerei - kassieren  
Seit 1990 im Kreuzbund  
Agil wie 26 Jahre



**Peter** alkoholkrank  
zur Zeit gruppenlos-aber nicht kopflos  
Hobby: Foto-Video- + Computerfreak  
seit 1992 im Kreuzbund  
hat das 51. Lebensjahr schon erreicht



## Meinung und Klarstellung zur ersten und zweiten Info!

Eigentlich wollte ich gleich nach der ersten Ausgabe zur Feder greifen, dachte jedoch - ach heute nicht, morgen; morgen nicht, aber übermorgen - und so ist meine Schlamperei entstanden. Als ich merkte, daß die zweite Ausgabe mit Verspätung erschien, bin ich aus meinem Winterschlaf aufgewacht.

Bevor ich meinen Beitrag zu dieser Zeitung leisten will, liegt mir folgende Klarstellung am Herzen:

In der ersten Ausgabe erschienen mehrere Artikel die mit "Rosi" unterschrieben waren. Viele Freunde kamen daraufhin zu mir und sprachen mich auf "meine Artikel" an, die jedoch nicht meine waren. Mein Erkennungszeichen ist die Rosie mit dem e nach dem i.

Beim Lesen der zweiten Ausgabe hat mich spontan der Artikel mit dem Titel "Meinungen zum Thema Sexualität" angesprochen. Dazu kann ich einfach nur sagen, daß dieses Thema in die Gruppen gehört. - Nein, es ist nicht nur mein Thema, es ist nicht nur dein Thema, es sollte **UNSER** Thema sein. Sexualität ist ein Problem bzw. kann zum Problem des täglichen Lebens werden. Alltägliche Probleme können die Stütze und den Rahmen einer guten Gesprächsgruppe ausmachen. Wer sich diesem Problem entziehen möchte und mit sich selber verhandeln will, sollte sich nach dem Sinn seines Besuches in der Gruppe fragen. Immerhin besteht die Möglichkeit sich aus dem Gesprochenen der anderen etwas mitzunehmen und etwas zu lernen. Diese Möglichkeit sollte genutzt werden und nicht in "speziellen Gruppen" verbannt werden, wie es vorgeschlagen wurde. Ist es Feigheit oder Ignoranz eines Problems, das mit Sicherheit in der "nassen" Zeit sowie in der "trockenen" Zeit das Leben begleitet hat und begleitet wird?

Es ist natürlich klar, daß jeder seine eigene Meinung zu diesem Thema hat. Vielleicht gibt aber das Ergebnis der Umfrage die Antwort.

Soviel ersteinmal zu diesem Thema!

Als Mitbetroffene hat mich eine Fernsehsendung über "Angehörige von Alkohol- und Medikamenten-abhängigen" an erlebte Situationen erinnert.

§ 1: **Jeder macht seins.**

So hat ein Arzt aus einer Berliner Suchtklinik die erste Zeit nach der Therapie betitelt. Ich habe diesen Anspruch sofort auf meine Verhaltensweise in der ersten Zeit nach der Therapie meines Partners bezogen. Nur für den Alkoholiker zu denken, ihn mit Arbeit zu versorgen, ihn bewachen zu lassen, durch die Kinder, wenn ich aus dem Hause war, war für mich der Hauptgedanke - Nur keine Langeweile aufkommen lassen.

**Ich wußte es nicht besser.**

Meine Verhaltensweise beruhte auf negative Erfahrungen aus der "nassen" Zeit. Am Anfang arbeitete ich mit Erfolg. Meine Taktik wurde jedoch recht schnell aufgedeckt. Ich denke, daß mein Partner sich durch die Therapie schneller entwickelt hat als ich. "Der Angehörige" wird in der ersten Zeit arbeitslos. Dieser Ausspruch des Arztes war mir mehr als vertraut. Ich war nicht mehr die Handwerkerin, die Beraterin und schon gar nicht die Denkende. Allerdings möchte ich betonen, daß der § 1 kein Leitfadens für das ganze trockene Leben sein sollte. Es lebt sich besser miteinander als nebeneinander. Ich bin eine Mitbetroffene, für die die Gruppe genauso wichtig geworden ist, wie für den Betroffenen. Die Gruppe, meine Gruppe ist für mich eine Stütze des täglichen Lebens geworden.

Rosie



**Der Treffpunkt im MVZ**  
Senftenberger Ring 1  
13439 Berlin-Wittenau



Tel: 415 65 55

Info 3



## (hoffentlich nur) Ein Märchen

Es war einmal ein Kreuzbund-Mitglied, langjährig trocken, erfahren und in Ehren ergraut; Dieter war sein Name, und er kam aus Spandau. Unser Dieter beobachtete seit Jahr und Tag die Entwicklung seines geliebten Verbandes und sorgte sich von Tag zu Tag mehr, denn das Wachsen und die damit verbundenen Veränderungen beunruhigten ihn sehr. Dieter sprach also zu seinen Freunden: Haltet ein, kümmert Euch um den einzelnen in den bestehenden Gruppen, verhindert Wachstum, unterläßt die "missionarischen Reisen" ins Umland, besinnt Euch auf Eure vertrauten Grenzen, jeder muß wieder jeden kennen, die Gemeinschaft, so wie sie früher war, gilt es wieder herzustellen, denn da war die Welt (Dieters Welt) noch in Ordnung.

Die Freunde in den Gruppen hörten von diesem Propheten und glaubten ihm. Ja, so schön wie früher sollte es wieder werden. Und sie gingen gründlich ans Werk:

Von nun an blieb man "unter sich"; Hilfesuchende, die in eine Gruppe kamen, wurden freundlich aber bestimmt abgewiesen, denn Wachstum und eventuelle Gruppenteilung bedeuten ja das Ende der "zufriedenen Trockenheit des einzelnen", und um den einzelnen sollten und wollten die Gruppen sich ja kümmern. Niemand ging mehr in die Kliniken, die Vorstellungsarbeit wurde eingestellt, das Ressort im Vorstand konnte "dichtmachen", auch die "Öffentlichkeitsarbeit" war von nun an überflüssig. Alles Informationsmaterial über den Kreuzbund wurde feierlich vernichtet, ja, selbst das neue, viel diskutierte Plakat vom Bundesverband wurde ein Opfer der Flammen.

Die von dem neuen Propheten angeprangerten Missionsfahrten ins Bistum wurden selbstverständlich auch sofort eingestellt. Die - bedauerlicherweise - schon entstandenen Gruppen im Umland wurden in einem höflichen Schreiben davon informiert, daß der Vorstand sich geirrt hatte, und daß man nun - zum Wohle aller - alle Energie für den einzelnen in den alten Grenzen unseres geliebten Westberlin benötige. Empfohlen wurde den Freunden draußen: "Macht es wie wir, bleibt unter Euch, verhindert Wachstum!"

Die Kreuzbund-Seminare wurden ebenfalls einer genauen Prüfung unterzogen und mit Erfolg der Rotstift angesetzt. Was brauchte man noch "Frische und Erfahrene"? Es gab ja keine Frischen mehr, und die Erfahrenen erhielten als einmalige Gabe für langjährige Trockenheit einen Staubwedel, denn "staubtrocken" wollten zwar alle werden, aber manchmal nahm der Staub doch überhand. Gruppensprecher-Fortbildung war ebenso überflüssig wie Basiswissen o.ä.; so war es möglich, daß ein weiteres Ressort im Vorstand eingespart werden konnte. Der Schatzmeister hatte bald auch nicht mehr viel zu verwalten, da der Kreuzbund in der Öffentlichkeit nicht mehr in Erscheinung trat und die Vorstandsmitglieder ihre Zeit nicht mit der Jagd nach öffentlichen Geldern vergeudeten.

Um die gewonnene Zeit sinnvoll zu nutzen, begannen nun auch die Vorstandsmitglieder sich mehr um den einzelnen zu kümmern. Jeder Kreuzbündler, der in das Begegnungszentrum kam, wurde ganz besonders herzlich vom Vorstand empfangen, der rote Teppich wurde ausgerollt, kurz, es wurde alles getan, damit jeder sich seiner Wichtigkeit bewußt wurde. Auch war es dem Vorstand nun möglich, die Ehrungen der Freunde pünktlich vorzunehmen, jeder bekam jetzt ohne Verzögerung seine Kerze, auf daß ihm ein Licht aufgehe!

Alle waren glücklich und zufrieden, es wurde immer mehr so schön wie früher, die Gruppen wurden kleiner oder wurden zusammengelegt, jeder kannte jeden und man kümmerte sich nur um sich. In Spandau gab es nur noch zwei Gruppen, und es war abzusehen, daß es bald wieder so werden würde, daß der gesamte Kreuzbund in einen Reisebus passen und endlich **alle Berliner Kreuzbündler eine gemeinsame Reise** unternehmen würden.

Ja, es waren schöne Zeiten. Nur manchmal beschlichen unserem Propheten leise Zweifel beim Gedanken an die Zukunft. Was ist, wenn der letzte der aufrechten Kreuzbündler das Zeitliche segnet? Ist dann alles vorbei? Was wird aus unserem Kreuzbund? Man



berief eine letzte Mitgliederversammlung und beschloß, daß der letzte Überlebende für den Fortbestand unseres großartigen Verbandes sorgen solle, und - falls ihm das nicht gelänge - er zumindest im Begegnungszentrum das Licht ausmachen müsse, denn Ordnung muß sein!

Und so schieden sie nach und nach alle dahin, ... und wenn einmal jemand in die Rosa-Luxemburg-Straße kommt und im Begegnungszentrum kein Licht mehr sieht, dann ist auch der letzte Kreuzbündler von dieser Welt gegangen und hat seine Erfahrungen, sein Wissen um diese Krankheit, seine Kraft und Hoffnung mit ins Grab genommen, ohne einen würdigen Nachfolger gefunden zu haben, der die Kreuzbund-Fahne der zufriedenen Trockenheit hochhält.

**Verena  
Fritz-Reuter-Allee**

## **Anmerkungen zum Artikel: Es sind nur so Gedanken**

Ich bin seit 3 Jahren Mitglied des Kreuzbundes und habe innerhalb dieser Zeit sehr viele Veränderungen hautnah miterleben können. Am Anfang meiner Trockenheit fand auch ich es schön, wenn die "alten Hasen" vom Laden in der Elberfelder Straße schwärmten, vom Aufbau der Kreuzbundgruppen und von der familiären Geborgenheit.

Ich möchte in diesem Zusammenhang meine guten Erfahrungen mit der alten Kontaktstelle auch nicht missen. Jedoch darf man sich den Veränderungen, die das Leben so mit sich bringt, nicht verschließen.

Für mich persönlich war in den Jahren meiner Trockenheit u.a. ein Satz: Abschied von etwas nehmen ist zwar sehr schmerzlich, bedeutet jedoch auch immer einen Neuanfang. Und zweifelsfrei hat der Kreuzbund innerhalb der letzten Jahre so manchen Neuanfang gemacht, deren Früchte erst in späterer Zeit sichtbar werden. Wir haben uns immer gewünscht, daß das Thema Alkoholabhängigkeit innerhalb der Bevölkerung "salonfähig" wird. Durch die Arbeit aller Gruppen, zu allen Zeiten, gemeint sind hiermit sowohl die Anfänge der "alten Hasen" als auch die weiteren Aktivitäten bis zum heutigen Tag, haben uns diesem Ziel ein Stück näher gebracht. Dies zeigt sich u.a. auch daran, daß die Menschen, die in die Gruppen kommen, immer jünger werden, was sicherlich zum einen daran liegen mag, daß die Situation immer mehr verschärft, zum anderen aber auch daran, daß der Kreuzbund mit seiner Öffentlichkeitsarbeit in den letzten Jahren viel getan hat, um jungen Menschen den vorteilhaften Weg eines abstinenter Lebens zu verdeutlichen. Dies ist nur ein Beispiel von vielen und könnte beliebig auf andere Themen erweitert werden..

### **Was bleiben muß:**

Ist sicherlich das freiwillige Engagement von uns Selbstbetroffenen und Angehörigen.

Die Selbstkritik und den Mut zur Entschlossenheit, bestehende Dinge auch ändern zu wollen.

Die Schaffung einer Atmosphäre innerhalb der Kleingruppen, in der sowohl Platz für "Nostalgie" als auch für Neuerungen ist.

### **Mein Fazit:**

Aus einem behüteten Pflänzchen wird irgendwann einmal ein Baum, der zwar hier und da beschnitten werden muß, jedoch aus seinen starken Wurzeln heraus seine Kraft findet weiter zu wachsen. Ich für meinen Teil bin guter Dinge, daß der Kreuzbund auch weiterhin seinen Weg in die richtige Richtung gehen wird, solange es Menschen gibt, die aktiv die Arbeit des Kreuzbundes unterstützen und auch ein Stück gelassen in die Zukunft blicken.

**Thomas Petschler**

—Anzeige—

## **WOLFRAM HOCH** **Dienstleistungsservice**



**Inh. Gisela Hoch**  
**Glas- und**  
**Gebäudereinigung n.f.**

**Straße 574 Nr. 8**  
**12355 Berlin**  
**Tel: 664 26 19**

*Info 5*

# Hallo, hier meldet sich die Gruppe für Alleinstehende!

betroffenen zu bereden. Wie wir alle wissen, können wir Ängste durch Gespräche untereinander abbauen. Der Single

ist aber leider oft geneigt, sich in der Gemeinschaft und so auch in den Stammgruppen innerlich zurückzuziehen und dadurch einsam zu werden, was für uns alleinstehende Alkoholikerinnen und Alkoholiker das bekannte Risiko und auch große Ängste bedeutet.

Wie schon vermutet hat es sich auch bestätigt, daß der Single an seinem Standort über seine Probleme als Alleinstehender nicht oder nur sehr wenig spricht, besonders dann nicht, wenn in seiner Stammgruppe überwiegend Gruppen-Freunde sind, die sich in einer festen Partnerschaft befinden. Da

wir nach Themen-Empfehlung in unserer Gruppe für Alleinstehende arbeiten, hat sich sehr bald ein "Anfüttern" herausgestellt, denn endlich haben sich Betroffene gefunden, die die Gedanken des Alleinseins verstehen.

Es haben sich Freundschaften entwickelt, die auch die Freizeit-Wünsche des einen oder anderen erfüllen. Inzwischen konnten wir uns an einigen Freizeit-Aktivitäten gemeinsam erfreuen und hatten viel Spaß daran.

**Wir haben aber auch einen Wunsch, für den wir um Verständnis bitten:**

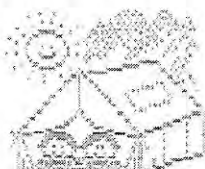
Wie wir alle wissen, ist die Stammgruppe vor allen zusätzlichen Angeboten des Kreuzbundes am wichtigsten, wo auch das Alkoholproblem vorrangig "behandelt" werden sollte. Hier ist der Wunsch, daß wir alle Freunde, die in den Kliniken vorstellen, bitten, möglichst zurückhaltend über das Bestehen der Gruppe für Alleinstehende zu berichten. Es hat sich bemerkbar ge-



Es sind nun einige Monate vergangen, seit die Gruppe für Alleinstehende gegründet wurde. Die Idee entstand, wie einige sicher wissen, während eines Diözesan-Ausschuß-Wochenendes im letzten Jahr. Einige langjährige Kreuzbund-Freunde zweifelten daran und glaubten, die Gruppe wird sich möglicherweise, wenn überhaupt, nur für einige Wochen halten.

Inzwischen haben sich die Spekulationen beruhigt und auch mit gutem Grund, denn wir Mitglieder dieser Gruppe freuen uns auf jeden Sonntags-Treff und können eine erfreuliche treue Teilnehmer-Stammzahl von 30 Freunden melden. Viele konnten erfahren, daß dieses zusätzliche Angebot unserer Kreuzbund-Gemeinschaft einigen die Möglichkeit gibt, der Gefahr der Einsamkeit entgegenzuwirken und der Zukunft somit etwas sicherer und damit fröhlich ins Auge zu schauen.

Es haben sich Singles gefunden, die die Lücke des Alleinseins damit gut ausfüllen konnten. Die Freunde dieser Gruppe haben Vertrauen untereinander erreicht und somit auch die Möglichkeit wahrgenommen, die da und dort aufkommenden Schwierigkeiten des Alleinseins, die Ängste und auch die eine oder andere Sorge mitzuteilen und sich mit den Mit-



macht, daß die Freunde in den Therapien, bei denen entweder eine Partnerschaft beendet wurde oder gerade die Scheidung läuft, aufgrund der dadurch entstehenden Ängste vor dem Alleinsein verstärkt auf diese Gruppe hoffen. Ich meine jedoch, daß zunächst erst einmal die erste Zeit der Trockenheit am Standort aufgefangen werden sollte, da wir sonst mit den Gesprächen in den Stammgruppen parallel laufen würden. Der jeweilige Hauptgruppensprecher möge dann den richtigen Zeitpunkt für die Teilnahme an unserer Gruppe beobachten,

wo dann Gespräche geführt und Themen gewählt werden, die speziell Alleinstehende betreffen.

Ich glaube und wünsche der Gruppe für Alleinstehende, daß ihre Arbeit weiterhin vielen Weggefährtinnen und Weggefährten Freude bereitet und den Teilnehmern Frohsinn und schöne Stunden vermittelt.

Mit herzlichen Grüßen an Euch alle in dieser Stadt.

**Eure Marianne Bechtel-Hamel**



## **Neuer Kreuzbund Standort**

seit Montag, den 20. Juni 1994

Regionales  
Selbsthilfezentrum  
Köpenick/Treptow

**Gruppenabende jeden Montag ab 18 Uhr**

**Hauptgruppensprecher:**

**Gerhard Grochowski**

**Tel: 664 38 22**

**Wo?**

**Fennstraße 31**

**12 439 Berlin-Niederschöneweide**

**Tel: 638 33 548 oder 631 09 85**

**Info 7**

## Liebe Freunde!

Seit nunmehr zwei Jahren besuche ich die Kreuzbund-Gruppe in der Schwyzerstraße. Zusammen mit meinem Mann, (wir sind beide Alkoholiker), haben wir kaum einen Montag ausgelassen, es sei denn, daß aktuelle Geschehnisse es verhindert haben. Mit Freude, zu Anfang mit Skepsis, lesen wir Euer Info-Blatt. Nun ist es mir ein Bedürfnis, Euch auch etwas dazu zu schreiben.

Hin und wieder kommt es vor, daß wir an unserem Standort einen Gast begrüßen dürfen. Und manchmal haben wir das Glück, ihn in unserer Kleingruppe sitzen zu haben. Ich sage Glück, denn so empfinde ich seinen Besuch. Dieser Gast befindet sich vielleicht noch mitten in einer Therapie, oder er hat sie gerade hinter sich gebracht. Er ist also noch "neu". Diesem Gast stellen wir uns vor. Ich sage: Ich heiße Uschi, ich bin Alkoholikerin." Warum sage ich das? Damit er weiß, mit wem er es zu tun hat? Oder weil es so Brauch ist? Weil es von mir erwartet wird? Oder einfach nur, um ihm mitzuteilen, ich bin genauso wie Du, mit Deinen Ängsten, Sorgen und Nöten. Ängste vor dem neuen, trockenen Leben, in dem Du jetzt stehst, und Deine ersten Schritte machen willst. Sorgen um das Morgen, wie geht es weiter. Und Nöten, wenn Du Dich für das Eine oder Andere entscheiden mußt.

Zum Beispiel, einige oder alle alten Freunde auf

zugeben, und Du hast noch keine neuen gefunden. Die Wand, die sich vor Dir aufbaut, wenn Du hörst, wie lange die anderen schon trocken sind. Die Arroganz, die Du manchmal bei den anderen zu spüren glaubst. Du hast die Erfahrung eines trockenen Lebens erst so kurze Zeit. Und trotzdem kommt es Dir vor, wie eine Ewigkeit. Und dann die Zeiten der Mutlosigkeit, der Verzweiflung. Die Frage, wofür? Für wen? Lohnt sich das alles?

Ich will Dir sagen, ich bin genauso wie Du, ich kann Dich verstehen. Auch ich kämpfe immer noch. Nicht mehr um meine tägliche Ration Alkohol, sondern um meine Trockenheit. Ich kämpfe für meine Zufriedenheit, für meine Gelassenheit, für die ich noch so viel tun und lernen muß. Und um die Ehrlichkeit, die für mich so wichtig ist wie mein Glaube.

Deshalb sage ich Dir:

**Ich heiße Uschi, ich bin Alkoholikerin!**

---

### A n z e i g e

---

**Bieten engagierten und ehrgeizigen  
Leuten außerordentliches Zweiteinkommen**

- Arbeit von zuhause aus
- freie Zeiteinteilung
- kein Kapitaleinsatz
- als zweites Standbein für  
Selbstständige geeignet

Anruf Mittwochs von 12<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> Uhr

**Fa. Döpke  
Tel. 030-561 65 86**

**Der rundum-Versicherungsschutz  
in einer Hand  
bei**

**Ute Fehse**

im Hause

**Martens & Prahl  
Versicherungskontor GmbH Berlin  
Flankenschanze 13  
13585 Berlin  
Tel: 333 20 17 Fax: 333 60 54**



## Rückfälle oder Trinkpausen?

**Im Dezember 1980 aufgehört zu trinken. 1989 die ersten Rückfälle. 1991 aufgrund meiner trinkphasen Arbeit verloren. Seit Mai 1991 regelmäßiger Gruppenbesuch.**

Ich war eigentlich rundum zufrieden, wenn nicht meine Arbeitslosigkeit gewesen wäre. Langeweile hatte ich auch nicht, im Gegenteil, ich war voll ausgelastet mit Dingen die mir Spaß machten. Und ich bin über das Wort "eigentlich" gestolpert.

Mitte Oktober war ich zum Gruppensprechersseminar, eine Woche später zur Diözesianauschußsitzung, nächsten Tag, Montag, zur Gruppe und dann der Dienstag.

Es war Mittag, ich weiß heute nicht mehr warum ich den Gruppenfreund angerufen hatte, jedenfalls hörte ich mir seine Probleme an und merkte nicht das ich eigentlich etwas wollte. Nach diesem Gespräch, ohne das es mich belastete, ging ich zum nächsten Laden und kaufte mir eine Flasche Wodka. Kaum in meiner Wohnung angekommen war sie schon auf und der erste Schluck genommen. Als die halbe Flasche aus getrunken war, kam ich erst wieder richtig zur "Besinnung". Jetzt ging erst richtig der Katzenjammer bei mir los, ärgerlich über mich selber, ein schlechtes Gewissen, und der Gedankengang andere enttäuscht zu haben. Es dauerte auch nicht lange und ich holte mir noch eine Flasche. Irgendwann bin ich dann eingeschlafen, und ich wachte in der Nacht auf. Die Gedanken überschlugen sich, Wut, Enttäuschung und das schlimmste, ich fand keinen Grund mir gegenüber, mein Handeln zu rechtfertigen. Also griff ich wieder zur Flasche bis ich wieder schlafen konnte.

Der Morgen war schlimm, ich wußte das eine Gruppenfreundin zu Besuch kommt. Das Gewissen, die Angst, mein körperlicher Zustand und die Frage "warum hast du bloß wieder angefangen" ließen mich nicht lange überlegen und ich trank weiter.

Die Angst wuchs mit jeder Stunde, ab Mittag hatte ich nichts mehr getrunken, denn mein Besuch sollte ja nichts merken.

Dann war es soweit, wir hatten uns gerade ca. 5 Minuten unterhalten, fragte sie mich:

Na wie schmeckt es denn wieder?

Was denn? Wie kommst Du denn darauf? Und hatte dabei keinen Boden mehr unter mir. Dann dachte ich jetzt kommt die Predigt, im Gegenteil, sie blieb ganz sachlich und ruhig und bot mir Hilfe an, was meinem bis dahin schon schlechten Gewissen noch mehr belastete.

Kaum war der Besuch weg, holte ich Nachschub, und so ging es bis zum Samstag.

Mittags kamen überraschend zwei Gruppenfreunde und redeten mit mir. Es war die Rede von Hilfe, Entgiftung und Therapie. Dieses Gespräch hatte den Erfolg das ich keinen Nachschub mehr holte, denn ich wollte ja auch am Sonntag zum Don-Bosco-Heim gehen. Die Nacht hatte ich kaum geschlafen, die Gedanken überschlugen sich. Kaum im Don-Bosco-Heim angekommen merkte ich das ich nicht wie sonst alle begrüßen konnte, ich war zufrieden endlich wieder zuhause zu sein.

Am späten Abend wurden die Entzugserscheinungen immer schlimmer, ich hatte Angst vor der Nacht. Spät abends klingelte ich bei meinem Nachbar mit der Bitte er möge mich doch mal zur nächsten Tankstelle fahren, und wir fuhren, die Nacht war gerettet.

Montag, morgens nichts getrunken, den ganzen Tag über nichts mehr getrunken, ich fühlte mich sauelelend. Abends kam dann überraschend meine Gruppenfreundin. Sie hatte schon tagsüber mit meinem



ROLLÄDEN IN HOLZ  
KUNSTSTOFF + ALUMINIUM  
MARKISEN + VORDÄCHER  
FENSTERLÄDEN + ROLLGITTER  
ELEKTRISCHE ANTRIEBE  
KUNSTSTOFFFENSTER + TÜREN  
NEUANFERTIGUNG - REPARATUR

BERLINER JALOUSIE-FABRIK

J. BOCKSTALLER GmbH & Co.

Pücklerstr. 24 · 10997 Berlin-Kreuzberg

Tel.: 030 - 612 40 11 Fax: 030 - 618 80 50

Nachbar gesprochen und so ging alles sehr schnell. Zum Arzt, eine Einweisung geholt, in der Zwischenzeit hatte sie schon einige Sachen für die Klinik gepackt. Spät Abends um 21 Uhr waren wir in Mariendorf. Die "Begrüßung" der diensthabenden Schwester war alles andere als ermunternd - Hier ist dein Bett, wo du die ersten vier Tagen drin zu bringen wirst, und da ist die Toilette und zeigte auf den "Egon" der an der Tür stand. So, du kannst es dir überlegen.

Wir gingen in den Aufenthaltsraum und rauchten noch eine Zigarette - dann die Frage: bleibst du hier? Ich blieb.

Das war mein Aufstieg in die Profiliga, denn bis dahin hatte ich ohne Hilfe von anderen aufgehört zu trinken

Es folgten 19 Tage in der meine Wut über mich immer stärker wurde, dann die Frage vom Arzt am nächsten Tag: Möchten Sie eine Langzeittherapie machen? Nein, war meine spontane Antwort. So lag ich also erst einmal 4 Tage im Bett und überlegte warum ich wieder angefangen habe zutrinken.

An dieser Stelle möchte ich von ganzem Herzen die Gruppenmitglieder danken die mich jeden Tag besuchten und somit mir wieder langsam Selbstvertrauen gaben.

Es folgte eine Zeit in der ich immer aggressiver wurde, nicht gegen andere sondern gegen mich. Ich konnte das Gefühl nicht los werden abgeliefert worden zu sein, obwohl die Entscheidung da zu bleiben von mir aus kam (glaube ich jedenfalls). Trocken wollte ich auf jeden Fall wieder werden, aber nicht als entmündigter Mensch wie ich mich dort fühlte. Der Oberpfleger gab mit seinen Zwangsabende und Nachmittage noch den Rest. Teilweise hatte ich das Gefühl an einer Publikumsbeschimpfung teilnehmen zu dürfen.

Zu gute halten muß ich ihm aber das er mit und in seiner Art bis jetzt trocken geblieben ist und das ist legitim. Für mich nehme ich in Anspruch: Jeder hat anders gesoffen und jeder wird anders trocken.

Am 21.10.93 war dann auch diese Zeit endlich vorbei. Während meines Klinikaufenthaltes bin ich jeden Montag zu meiner Stammgruppe gefahren. Gleichzeitig ging ich absofort einmal in der Woche zum Einzelgespräch im Haus der Gesundheit.

Anfang Dezember kam in der Gruppe die Frage auf ob ein Gruppenfreund, der Probleme hatte, in die Klinik gehen sollte oder nicht.

Auf der Heimfahrt fragte ich meine Gruppenfreundin warum sie der Meinung sei das er nicht in die Klinik gehen sollte, ich bekam zur Antwort: Der schafft es alleine!

In diesem Moment fühlte ich mich zurückversetzt an den Tag als sie mich zur Klinik gefahren hatte. Wurde ich nur abgeliefert? Warum bin ich eigentlich geblieben?

Es dauerte nicht lange, ich wollte beweisen das ich es auch ohne Hilfe alleine schaffe. Ich fing wieder an zu trinken. Wenn man mir Hilfe angeboten hatte reagierte ich sehr aggressiv (Nachbarn, Gruppenfreunde).

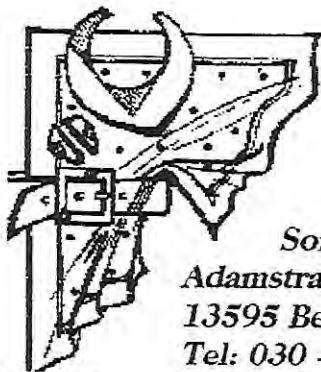
Nach einer Woche, abgeschottet von der Umwelt, klingelte ich, es war der 27.12.93, wieder bei meinem Nachbar, diesmal mit der Bitte er möge mich ins Krankenhaus fahren

Es war gar nicht so leicht im Humboldt-KrHs. aufgenommen zu werden.

So verbrachte ich die Jahreswende im Krankenhaus. Nach 6 Tagen bin ich mit dem Bewußtsein, ich habe es von mir aus getan und nur für mich, nach Hause entlassen worden.

Ich glaube heute sagen zu können: Ich bin das erstmal zufrieden trocken.

## Der Millionendieb



### Damen Boutique Marion

Größen bis 52

Sonderwünsche werden gern erfüllt

Adamstraße 14

13595 Berlin-Spandau

Tel: 030 - 361 79 00 (Fax)

Info 10



## Mein Rückfall

Mein Rückfall begann mit einem einzigen Schnaps!

Um mir zu beweisen, daß ich wieder gepflegt trinken kann, ging ich in die Kneipe und trank einen Schnaps. Ging wieder, und wartete der Dinge die da kommen sollten lt. meiner Gruppenfreunde. Merkwürdig, es geschah gar nichts mit mir wie erwartet. Also am nächsten Tag 2 Schnäpse und tschüss. Also ist gar nichts dran, wovor die Gruppenfreunde immer warnen. Es hat ja keiner recht. Denkste!!! Bald ging es los mein haltloses und maßloses trinken. In kürzester Zeit war ich wieder da, wo ich vor Jahren einmal aufgehört hatte. Jetzt bekam ich Angst vor mir selber und bin noch einmal 6 Wochen ins Krankenhaus eingeritten.

Ich hoffe es war das letzte Mal.

Herbert



# Gruppenangebot

für alle an Krebs erkrankten Frauen und Männer

**Inhalt: Gespräche**

**Wanderungen und sportliche**

**Aktivitäten**

**eigene Ideen**

**Besuch von kulturellen Veranstaltungen**

**bei Interesse melde Dich bitte bei Herrn Voigt,**

**Sozialarbeiter in der Krebs-Beratungsstelle**

**des Gesundheitsamtes-Wilmersdorf**

**Sigmaringer Straße 1**

**864 12 259**

**oder bei Herbert vom Info-Redaktionsteam**

**464 20 41**





# MÖBELtip

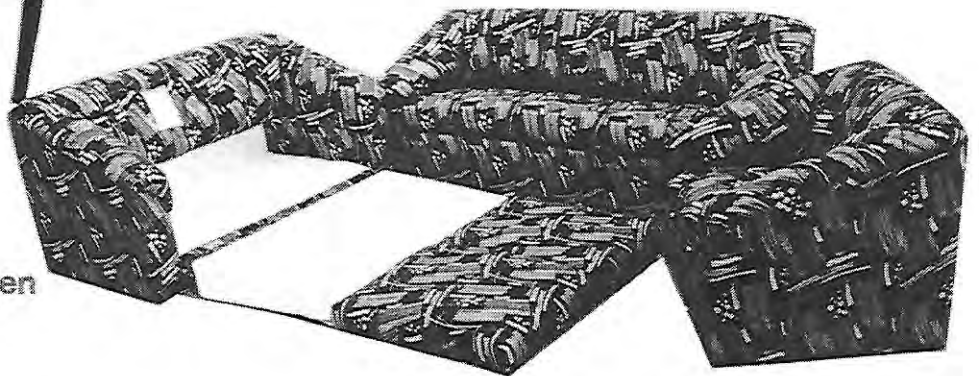
Im Märkischen Viertel  
Quickborner Straße 76  
13439 Berlin  
Bus 221 - Parkplätze vorhanden



Stühle  
ab  
149,-DM

Heute kaufen morgen liefern

Garnituren schon ab  
998,-DM



Alles Abholpreise  
Auf Wunsch Lieferung gegen  
Aufpreis möglich



Schlafzimmer u.  
Wohnwände  
nach Maß.  
Auf Wunsch auch  
Aufmaß bei Ihnen zu  
Hause.  
Tel: (030) 415 10 01

## Aufarbeitung

Heute wären wir 16 Jahre verheiratet. Wären, ja richtig! Aber seine Sucht war und ist immer noch stärker als die Familie und die gemeinsame Zukunft.

Getrunken haben wir beide am Anfang. Vor 6 Jahren habe ich eine Entziehungskur gemacht und bin seitdem trocken.

Während meiner Kur hat er nicht getrunken, den Haushalt erledigt und die Kinder (jetzt 14 und 16 Jahre) versorgt.

Dann, nach etwa 3 Monaten, der erste Vollrausch. Ich war wie gelähmt und konnte es nicht verstehen, warum er das mir antut! Erst viel später habe ich es begriffen. Wir haben während seinen Trinkphasen immer in Angst gelebt, was als nächstes passieren wird, es gab ja genügend Beispiele. Er kam mit blutigem Gesicht nach Hause und ohne Geld, da es ihm gestohlen wurde. Das schlimmste jedoch war, als er in der Wohnung mit dem Kopf gegen die Balkontür fiel und blutüberströmt liegen blieb. Ich war leider zur Arbeit, aber meine Kinder haben in ihrer Not die Feuerwehr angerufen.

Mit nach Hause konnten die Kinder oder ich auch keine Freunde bringen, sonst hätte es sich ja rumgesprochen. Damals habe ich es noch vertuscht, aber als damals die Feuerwehr ihn abgeholt hat, da konnte ich nicht mehr schweigen. Die Nachbarn haben es sowieso mitgekriegt, was los war.

Ich habe mit ihm diskutiert, gebettelt, geweint, geschrien, aber es war, als spreche ich gegen eine Wand. Sicher war es ihm unangenehm, seine Fehler zuzugeben, oder über das Thema "Alkohol" zu sprechen. Er war ja kein Alkoholiker und konnte jederzeit wieder aufhören zu trinken. Immer wieder keimte bei mir dann die Hoffnung, und ich glaubte ihm. Dann, -91 war es soweit, und er bat mich, ihm zu helfen. Nach seiner Kur war ich glücklich, und dachte, er hätte jetzt endlich begriffen. Er besuchte mit mir auch die Gruppe. Nach und nach bemerkte ich, das er keine Lust mehr hatte hinzugehen, aber zwingen konnte ich ihn auch nicht. Dann, nach einem 1/2 Jahr, fing er wieder an, zu trinken. Wieder waren die Ängste und Verzweiflungen da. Alles fing wieder von vorne an. Jedes zu spät kommen, weckte die Erinnerungen an früher in mir. Ich war völlig durcheinander.

Im Sommer -93 habe ich die Trennung vorgeschlagen, was er überhaupt nicht begreifen konnte. Er hätte ja immer für seine Familie gesorgt. Ich habe dann 4 Tage mit den Kindern bei einer Freundin übernachtet. Dann kam die Aussprache mit ihm. Er hätte alles eingesehen, was er uns angetan hatte und jetzt sollte ich ihm eine Chance geben, damit er uns beweisen konnte, er könne auch ohne Alkohol leben. Er hat auch mit den Kindern gesprochen, was nicht so positiv verlief. Meine Tochter hat ihre Ablehnung deutlich gezeigt. Beim Sohn war es nicht so stark. Ich habe beim Anwalt abgesetzt, aber ihm auch ganz klar gesagt, daß dies das erste und letzte mal sei. Bei den Kindern war Skepsis vorhanden, aber bei mir war nur Glück. Es war alles wie in den Flitterwochen, nur sind diese auch einmal vorbei und der Alltag beginnt. Und es begann sehr hart. Eines Tages hatte ich ein ungutes Gefühl, welches wahr wurde. Er hatte wieder mal getrunken, zwar nicht bis zum Stehkragen, aber ich wußte ja, wohin das führt. Er war auch noch beleidigt, als ich ihn darauf hin ansprach, wurde sogar wütend. Ich gebe zu, am liebsten hätte ich ihn in meiner Wut geschlagen oder was weiß ich mit ihm getan.

Ich war machtlos, alles war eingestürzt wie ein Kartenhaus. Die Kinder wollten von ihrem Vater nichts mehr wissen, waren genau wie ich geschockt. Der Gang zum Anwalt war wie eine Befreiung. Ich habe ihn nur noch gehaßt. Wir sprachen nicht mehr miteinander, auch die Kinder lehnten ihn ab. Jetzt hatte er alle Hemmungen abgelegt und war nur noch betrunken. Auch über Weihnachten und Neujahr. Der Sohn sollte sogar seine und die für die Schwester gekauften Geschenke einpacken, wozu der Vater nicht mehr in der Lage war. Ich wollte ihn aus der Wohnung haben, was mir unmöglich zu sein schien. Er wollte auch gar nicht. Die Streitereien nahmen zu, bis ich zum Familiengericht ging, und einen Antrag stellte, damit ich ohne ihn in der Wohnung leben konnte. Er ist dann einen Tag vor der Gerichtsverhandlung zu seinem Bruder gezogen. Jetzt wollen wir versuchen, wieder Ruhe einkehren zulassen, was manchmal daneben geht. Ich bin jedoch zuversichtlich, daß wir alle drei eines Tages wieder glücklich sein werden.

Tuula

Info 13

## Ohnmacht!

Als meine Mutter vor 20 Jahren anfang zutrinken, war ich 10 Jahre alt. Anscheinend bemerkte außer mir keiner die Schnapsflaschen zwischen den Putzmitteln und ähnlichem. Mein Vater sah zu und sagte nichts und meine liebe Verwandtschaft verstand die Welt nicht mehr, da meine Mutter bei Feiern nie über das Maß trank oder betrunken war. Das passierte nur zu Hause hinter verschlossenen Türen. Eigentlich ist das auch heute noch so, aber zwischenzeitlich ist einiges passiert.

Mein Vater unternahm 1987 zwei Selbstmordversuche, worauf er in die NKS eingeliefert wurde. In der dortigen Familientherapie brach mein damaliger Freund das Schweigen und sagte, daß meine Mutter trank. Die gesamte Familie (ich, Eltern, Großeltern, Tante) saß daneben und sagten nichts dazu. Mir hatte sooft keiner zugehört, daß ich meine Chance dort nicht erkannte. Ich wohnte zu dieser Zeit bereits 5 Jahre alleine und habe den Kontakt zu meiner Mutter gemieden, vor allen Dingen wenn ich merkte, daß sie getrunken hatte. Irgendwann kam dann die Phase, wo ich im Kopf bereits voraussetzte, daß sie was getrunken hatte und ich von vornherein wütend auf sie war. Gesprochen wurde darüber aber nie.

Im November 1987 nahm sich mein Vater in der NKS das Leben. Nun war meine Mutter auf sich allein gestellt und hatte noch mehr Zeit zum Trinken. Da ich mich ja nie genug um sie gekümmert hatte, war dies immer ein hervorragender Grund zum Trinken. Gleichzeitig redete sie mir ein schlechtes Gewissen ein, und ich fühlte mich für ihren schlechten Zustand verantwortlich. Diese Verantwortung ertrug ich irgendwann nicht mehr und mein Gesundheitszustand verschlechterte sich innerhalb von Wochen bis hin zu Selbstmordgedanken. Dank meiner Hausärztin begann ich 1990 mit einer Psychotherapie, in der ich langsam kapierte, daß ich nicht für die Alkoholkrankheit meiner Mutter verantwortlich bin und das ich sie auch nicht vom Trinken abhalten kann.

Das Offenlegen der Krankheit kam dann zustande, als meine Mutter infolge des Trinkens ihren Arbeitsplatz verlor. Nun fing meine Oma an zu wirbeln. Sie nahm Kontakt zum Kreuzbund auf und beide besuchten regelmäßig die Gruppen. Ich war froh und erhoffte endlich eine Wende. Ein viertel Jahr später drohte ich meiner Mutter den Kontakt abubrechen, wenn sie sich nicht entschließt einen Entzug zu machen. Dies nahm sie sich zu Herzen und ging ins Jüdische Krkhs. Was war das eine Freude für mich. Aber dann kamen auch die Ängste. Wie wird es weitergehen? So wie vorher bestimmt nicht, aber wie dann? Ich wußte es nicht.

Nach dem sechswöchigen Klinikaufenthalt war meine Mutter wie ausgewechselt. Wir konnten miteinander reden was jahrelang vorher nicht möglich war. Aber die Freude hielt nicht lange an. Bier und Jägermeister wurden wieder ihre ständigen Begleiter. Einen erneuten Entzug lehnte sie strikt ab, wer sie mit ihrer Krankheit konfrontierte, war ein Lügner. Die Freunde aus der Gruppe, zu der ich seit Anfang des Jahres auch gehe, fanden auch keinen Zugang mehr zu ihr und seit Februar diesen Jahres geht sie auch nicht mehr zur Gruppe. Die Feststellung, daß weder ich noch viele helfende Gruppenfreunde nichts ändern können, hat mich sehr erschreckt. Der Gedanke, daß sich erst eventuell etwas ändert, wenn der Körper nicht mehr mitspielt, ist für mich manchmal Trost und manchmal erschreckt es mich.

Letztes Wochenende hat sich meine Mutter in der Wohnung den Fuß gebrochen. Sie wimmerte, daß ich sie nicht im Krankenhaus lassen solle, aber da operiert werden sollte, mußte sie dableiben. Ich war ersteinmal froh. Am nächsten Tag besuchten wir sie und ihr erster Wunsch war, daß sie täglich ihr Bier bekommt. Der Arzt hat dies angeordnet. Ich dachte mich trifft der Schlag. Nun kann sie auch noch unter ärztlicher Aufsicht trinken. Ein Entzug ist nach wie vor kein Thema für sie.

**Was muß eigentlich noch passieren?**

Ute

## Gedanken einer Angehörigen.

Das Wochenende für das Frauenseminar rückte immer näher: Als Angehörige verfolgte mich schon lange, bewußt oder unbewußt, die Frage: "Wie *Stabil* ist mein Partner?" Ich glaube, das Gefühl der Unsicherheit wird mich oft begleiten und oft einholen. Ich muß vorab sagen, daß mein Mann schon einen Rückfall hatte, als ich zum Angehörigen-Seminar war. Also ist es nur verständlich, daß ich wieder Ängste ausstand, mit der bangen Frage im Hintergrund, passiert es diesmal wieder? Wir sprachen miteinander, bist du O.K., hast du Probleme, gibt es Schwierigkeiten? - Die Antworten kamen sehr sicher:

### **Nein, ich fühle mich gut!**

Also bin ich erleichtert und guter Dinge nach Biesdorf gefahren. Wir wollten telefonieren - aber kein Anruf kam - ich selbst wollte zu Hause nicht anrufen, hat mein Unterbewußtsein etwas geahnt, oder war es Angst? Ich redete mir ein - Nein es ist nichts.

Das lähmende Gefühl der Unsicherheit und die Angst ließ mich bei jedem Anlauf des Nachfragens im Keime ersticken, ich hatte doch Vertrauen, ich wollte doch nicht kontrollieren. Meine Gefühle tendierten zwischen bangen und hoffen. Dann am Sonntag, daß Seminar ist zu Ende, ich sollte abgeholt werden, stattdessen erfuhr ich durch einen Kreuzbundfreund meine Angst bestätigt: Helmut trinkt!

Plötzlich war eine völlige Leere in mir: tiefe Traurigkeit und Hilfslosigkeit, dann kullerten die Tränen, es war wie eine Entspannung, denn das ganze Wochenende war ich völlig angespannt gewesen.

Nun folgten 12 Tage und Nächte unkontrollierten Trinkens, mit kurzen Schlafphasen. Es war mir nicht möglich an meinen Mann heranzukommen. Es war ein Trinken, ja Saufen, mit Kontrollverlust und Zerstörverhalten, mit Wutausbrüchen und Schimpfkannaden. So, da stand ich nun alleine mit meiner Angst: was tut er mir an, was tut er sich an? Vor mir war nur noch ein vollgepumpter Körper Mensch den ich doch liebe und war gleichzeitig voller Resignation. Bitten, Empfehlungen endlich in eine Klinik zu gehen, prallten ab. Wenn er das Haus verließ um Nachschub zu holen, kam die ängstliche Frage in mir hoch: was kommt jetzt wieder? Und trotzdem kam immer wieder Hoffnung in mir auf.

Endlich, der erlösende Anruf: Helmut ist in der Klinik. Nun folgten Tage und Nächte der Angst, mei-

ne Gedanken kreisten nur um eine Frage: Bleibt er dort - oder ist er wieder unterwegs? 5-6 Tage Unsicherheit, kein Zeichen von ihm, meine Angst und Unsicherheit wuchs.

### **Dabei wollte ich doch das er wieder trocken wird.**

Er blieb in der Klinik, ich bekam die ersten Briefe, nachdenklich und distanziert habe ich sie gelesen, gleichzeitig begann ich zu hoffen, daß Helmut sein Leben und somit auch unser gemeinsames Leben wieder in den Griff bekommt. Heimlich hoffte und wünschte ich mir, daß er sich für eine Langzeit-Therapie entscheide.

Meine Hoffnungen erfüllten sich, Helmut entschied sich für eine Langzeit-Therapie, mir fiel ein Stein vom Herzen und ein kleiner Lichtschein tat sich auf. Die Hoffnung in die Therapie war für mich groß. Ich schöpfte langsam wieder Vertrauen. Es tat mir gut zu beobachten wie hartnäckig er seine Kostenübernahme bei der L.V.A. und eine Verlängerung der Entgiftung in der Klinik durchsetzte, denn Entgiftung und Langzeit-Therapie sollten nahtlos ineinander übergehen. Der Arbeitsplatz wurde gesichert, er hatte ja schließlich einige Tage unentschuldigt gefehlt.

Dann kam der Tag der Abreise zur Therapie in die Eifel. Wir verbrachten den ganzen Tag zusammen, erstmals kamen Tränen, Tränen der Trennung.

Für mich hieß das im positiven Denken: "Wir gehören zusammen, und er, wir werden es schaffen".

Es begann eine Zeit der Nachdenklichkeit und der Trauer, Weihnachten, Neujahr und Geburtstag verbrachten wir 700 Km voneinander getrennt, dazwischen kam aber immer wieder die Hoffnung auf:

### **Er tut etwas, wir müssen da durch.**

Um meine Zugehörigkeit zu zeigen und ihn in der Therapie zu stärken, habe ich zwei Angehörigen-Seminare bei ihm in der Eifel mitgemacht. Mir taten diese Seminare gut, es wurden mir die Augen geöffnet über Dinge des heimischen Lebens die ich vernachlässigt und als nebensächlich abgetan hatte. Langsam entwickelte sich wieder ein Vertrauensverhältnis zu ihm.

Mein größter Wunsch ist es, daß mein Mann trocken bleibt und ich nicht mehr durch die Hölle aus Angst, Schrecken und Ohnmacht gehen muß, denn ich bin gerne seine Frau.

Christel

Info 15

## Meine Eindrücke und Empfindungen aus dem Seminar für Basiswissen in Birkenwerder vom 1. - 3. 7. 1994

Erst habe ich kurz gezögert, doch dann war mein Arm urplötzlich oben. O.K. - Nicht der Zeit wegen, sondern ob ich es packen werde, diese Frage stellte ich mir. Jetzt, in diesem Augenblick, wo ich hier sitze, bin ich davon überzeugt, daß es richtig war, für diese, für mich doch große Aufgabe, zu melden. Gekniffen und mich selbst besch...habe ich mich im Suff oft genug. Gern habe ich anderen den Vortritt gelassen. Heute sage ich mir, Alfred, alter Junge, tu was für dich, heute hast du die Gelegenheit dazu. Tu das, was du heute als richtig empfindest. Damit habe ich eben angefangen; wieder einmal etwas für mich zu tun.

Die Anzahl der Teilnehmer für dieses Thema war bestimmt nicht zu niedrig. Wer gewillt war, zu viel als möglich für sich mitzunehmen, war bei unserem Heinz in guten Händen. Dieser hat das Talent in Ruhe und mit Übersicht auf die Persönlichkeit eines jeden einzugehen und doch im Hintergrund zu bleiben. Das die Zeit dafür leider oft nicht gegeben ist, ist mir klar. Doch wie das ganze ablief, war eben in dieser knappen Zeit perfekt. Die Zeit des Lernens und die Pausen dazwischen waren gut aufeinander abgestimmt. Denn auch in den Pausen habe ich bewußt oder unbewußt gelernt.

Das ganze Seminar hier im Detail wiederzugeben, würde die "Info" allein füllen. Doch eines muß ich als Betroffener mit gesundem Egoismus hier los werden.

Dinge die ich anfangs meiner Trockenheit abgetan hätte mit: "Du oder Ihr Armleuchter", rufen heute bei mir nur Kopfschütteln und Verständnislosigkeit hervor. Das finde ich gut für mich. Nicht wenige Teilnehmer hätten sich gern stundenlang darüber echouffiert, ob der Vorstand nur mit Katholiken oder auch mit Nicht-Katholiken besetzt werden sollte. Ich kann da für mich nur sagen, auf oder für meinen Weg in eine möglichst lange, zufriedene Trockenheit, kann ich auf dieses Thema verzichten. Nenne mir doch jemand eine Institution, egal welcher Art, die nicht gern in die von ihr gegründeten oder meinetwegen ins Leben geru-

fene Institution, ihre eigenen Leute stellt. Warum soll ich dieses Privileg nicht auch oder gerade meinem "Kreuzbund" zubilligen? Klugsch... kann ich auch allein. "Melde Dich selbst!" Dann wirst Du bald mitbekommen, daß der Tag nur 24 Stunden hat. Ich bin jedenfalls dankbar, egal welcher Hautfarbe und Konfession, jedem, der diese "Arbeit" für mich übernimmt. Er opfert schließlich seine freie Zeit für mich.

Laßt mich bitte noch über Pater Vincent sprechen. Hier hörte ich in den Pausen Gespräche, die ich persönlich als Lästerung empfunden habe. Ich war auch nicht in der von ihm angebotenen hl.Messe. Nicht weil ich von ihm oder der kath. Kirche nichts wissen will. Nein, - ich wollte an diesem Tag in meinem Lernprozeß nicht abgelenkt werden. Ich hatte an diesem Tag diese evtl. auch falsche Meinung. Wenn da einer über mir ist und ich bin überzeugt davon, bin ich so eingebildet und sage mir: "Du wirst mir das verzeihen." Wenn ich selbst nicht in die Kirche gehe, es ist lange her, wird es für mich nie ein Grund sein, über andere, die dieses tun, zu lästern. Viele von uns kennen die vielen Engagements des Pater Vincent. Ich, so denke ich heute, werde nie so viel Zeit opfern, um anderen zu helfen oder meinetwegen helfen zu wollen. Denn ich habe viel mit mir selbst zu tun. Ich bin überzeugt davon, daß ich jeden Tag neue Eindrücke verarbeiten muß. Einige registriert wahrscheinlich nur mein Unterbewußtsein. Zurück zu Pater Vincent. Ich selbst billige ihm, dem Pater und dem Menschen, wenigstens jede Freiheit zu, die ich mir selbst nehme; meinen Müll bei Euch loszuwerden.

Pater Vincent darf nicht einmal ausrasten? Wie engstirnig wäre da mein Denken, und ist es dazu doch nur meine Meinung. Ich habe ihn noch nie gesehen oder gehört, wie er ausgerastet ist. Sollte ich das je einmal erleben, werde ich mit Zufriedenheit registrieren, daß er auch nur ein Mensch ist und keine Maschine. Denn Menschen sollen hier unten auf dieser Welt meine Freunde sein - Keine Maschinen.

Alfred  
Dresdner Straße





## **Rückfall muß keine Katastrophe sein** v. Joachim Körkel

Dieses Buch ist ein Leitfaden für Abhängige und Angehörige. Es wurde von Suchterfahrenen Therapeuten zusammengestellt. An Fallbeispielen wird Stellung genommen, versucht zu klären und zu analysieren wie ein Rückfall entstehen kann und wie man damit umgeht.

Ich fand dieses Buch für mich als Abhängige lesenswert, da ich mich in vielen Stationen und Phasen wiedererkannt habe. Ich kann es auch jeden empfehlen der als Angehöriger einen Süchtigen begleitet. So manchen Ratschlag konnte ich für mich und meine Gesprächsgruppe herausnehmen. Ich habe schon meine Schwierigkeiten mich mit Rückfällen auseinander zusetzen und den Betroffenen hilfreich mit meinem Gespräch zu sein.

Wie der Buchtitel schon sagt "Rückfall muß keine Katastrophe sein" Wichtig ist für Betroffene und Angehörige ihn nicht zu Verschweigen oder zu decken, sondern darüber zu sprechen, sei es in der Gruppe oder bei Therapeutischen Fachkräften.

**Dieses Buch ist beim Blaukreuz-Verlag Wuppertal erschienen und kostet DM 17,80**



Für unsere 2. Info-Ausgabe suchten wir schwarz/weiß Bilder mit dem Thema Herbst oder "Aus den Gruppen für die Gruppen". Der Einsender des Fotos das wir auswählten, bekam als Preis das Meditations-Buch: **Leben frei von Sucht**.

Die Übergabe war am 12.05. 94 im Don-Bosco-Heim.

Die Gewinnerin war **Hella Kowalschuk**. Oskar Kowalschuk hat für seine Frau das Buch in Empfang genommen.



# REZEPTE

von Rosi probiert vom Redaktionsteam  
verkostet



vorher



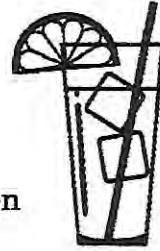
nachher

## Tutti - Frutti

Für ca. 6. Gläser

1 Dose gemischte Früchte , 1/8 l. Schlagsahne , 6 Kugeln Fruchteis,  
1 Flasche Orangeade.

Je 3 Eßlöffel Fruchtstückchen, 1 Eßl. Fruchtsirup und eine Kugel  
Fruchteis in Longdrinkgläser geben, Diese dann mit Orangeade auffüllen  
und mit einer Sahnehaube verzieren.



Rosi

## Für ganz Eilige!

### Der 15 Minuten Kuchen

1 Becher (200ml)Sahne

2 Becher Mehl alles zu einem Teig verrühren und ca. 10 Min. bei 180 Grad backen

1 Becher Zucker

1 Päckchen Backpulver

4 Eier



1 Becher Zucker, 1 Tüte gehobelte Mandeln, 1 Päck-  
chen Vanille Zucker, 125 gr. Butter, 4 Essl. Milch im  
Topf erwärmen und über den Kuchen geben, weitere 5  
Min. backen.

Hannelore

Bei der letzten Redaktionssitzung probiert.

**Spitze!!!**



## Nicht nur für Kaninchen, Häschen und Rammler!

### Sabines Möhren-Blechkuchen.



125 gr. Margarine

150 gr. Vollkornmehl

1 Päckchen Backpulver

6 Eier

1 Teel. abger. Zitrone

250 gr. gemahlene Haselnüsse

200 gr. braunen Zucker

600 gr. Möhren (klein raspeln)

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten u. auf ein Backblech streichen.

Bei 260 Grad im Backofen ca. 60 Min. backen.

Kann mit Schokolade oder Guß überzogen werden

Aus Marzipan, Rosenwasser, Puderzucker u. Speisefarbe können auch kleine Möhren zur Dekoration  
geformt werden.

Gutes Gelingen wünscht Euch **Sabine**



# **ARBEITSKREIS FAMILIE** im Kreuzbund-Diözesanverband Berlin e.V

Wir möchten uns bei allen Freunden im Kreuzbund vorstellen.

Wir, das sind: **Dagmar Nölte, Regine u. Dieter Neumann,  
Jürgen Adler, Klaus Noack u. Alexa Eckert.**

Unser großes Interesse u. Anliegen besteht darin, die **FAMILIE** als **EINHEIT** in die Kreuzbundarbeit zu integrieren. Nicht nur die/der Betroffene braucht unsere Hilfe, sondern auch der Angehörige u. speziell die Kinder und heranwachsenden Jugendlichen.

Durch unsere Arbeit, die sich noch im Aufbau befindet, wollen wir erreichen, daß die ganze Familie das neue (trockene) Leben positiv erfährt, und lernt, ein zufriedenes und glückliches **FAMILIENLEBEN** zu führen.

An den bisherigen sieben Zusammenkünften haben wir selber schon erfahren dürfen, welchen Spaß es macht, Erfahrungen, Ideen u. Ratschläge auszutauschen.

Erstes Ziel dieser Arbeit war ein gutes Gelingen für unsere Zeltaktion bei der großen Familienfreizeit am 12.05.1994 im Don-Bosco-Heim. Hierzu waren etliche Telefonate, Einkäufe u. Vorbereitungen (Plakatanfertigung, Handzettel- und Fragebogenerstellung) notwendig.

Die positive Resonanz am großen Familientag belohnte uns dann für alle Vorarbeit, und stärkte unseren Wunsch, weiter aktiv zu bleiben; in der Hoffnung auf Zuspruch und Teilnahme in unserem fleißigen, fröhlichen (momentan noch zu kleinen) Kreis.

Wir freuen uns schon jetzt auf Eure Mitarbeit und grüßen herzlichst.

Alexa Eckert

**P.S. Die nächste Aktion ist für den 3.9.1994 (10 Jahre ABA) im Don-Bosco-Heim geplant.**

## **Einladung zum 15. Oktober 1994**

Weggefährten mal hergehört, es ist wahr,  
Kreuzbund Finsterwalder Straße besteht 10 Jahr,  
feiern ohne Alkohol, das ist schön;  
drum wollen wir Euch alle sehn.

Gäste sind uns sehr willkommen und werden in die Mitte genommen.

In der hoffentlich großen Kreuzbundrunde  
geben wir dann Kunde  
10 Jahre Kreuzbundarbeit sind vergangen,  
mit frischen Mut werden die nächsten 10 Jahr angegangen.

**Beginn ca. 16<sup>00</sup> Uhr**

## Inhaltsverzeichnis

Editorial.....	2
Meinung u. Klarstellung.....	3
Ein Märchen.....	4
Anmerkungen.....	5
Single-Gruppe.....	6
Liebe Freunde.....	8
Rückfälle oder Trinkpausen.....	9
Mein Rückfall.....	11
Aufarbeitung.....	13
Ohnmacht.....	14
Gedanken.....	15
Eindrücke.....	16
Rezension.....	17
Rezepte.....	18
Arbeitskreis Familie u. Termine.....	19
Inhaltsverzeichnis und Impressum.....	20



### Impressum: Kreuzbund Info

Aus den Gruppen für die Gruppen

### Redaktionsteam:

Rosi Reckin - Werner Singer

Herbert Albrecht - Hannelore Lachman

Peter Voss

Photos : Copyright by Peter Voss

Kontaktadresse: Info-Kasten in der Rosa-Luxemburg-Straße 19  
10178 Berlin-Mitte

Unverlangt eingesandte Manuskripte können zurückgeschickt werden, wenn Rückporto beiliegt.  
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.  
Abdruck, auch auszugsweise, nur in Absprache mit dem Redaktionsteam.

Auflage: 1000 Stück

Preis dieser Ausgabe: 2,00DM

Kreuzbund-Info 3/August 1994



Diese Ausgabe wurde bei der Firma:

**Xprint** kopiert.

Reprographie im Wedding GmbH- Gesellschaft für reprographische  
Dienstleistungen, Handel und Beteiligungen.

Triftstraße 45

13353 Berlin

Tel: 453 30 24

Fax: 453 76 26