

**Kreuzbund**

im Diözesanverband Berlin e.V.

# Info

---

## Aus den Gruppen für die Gruppen

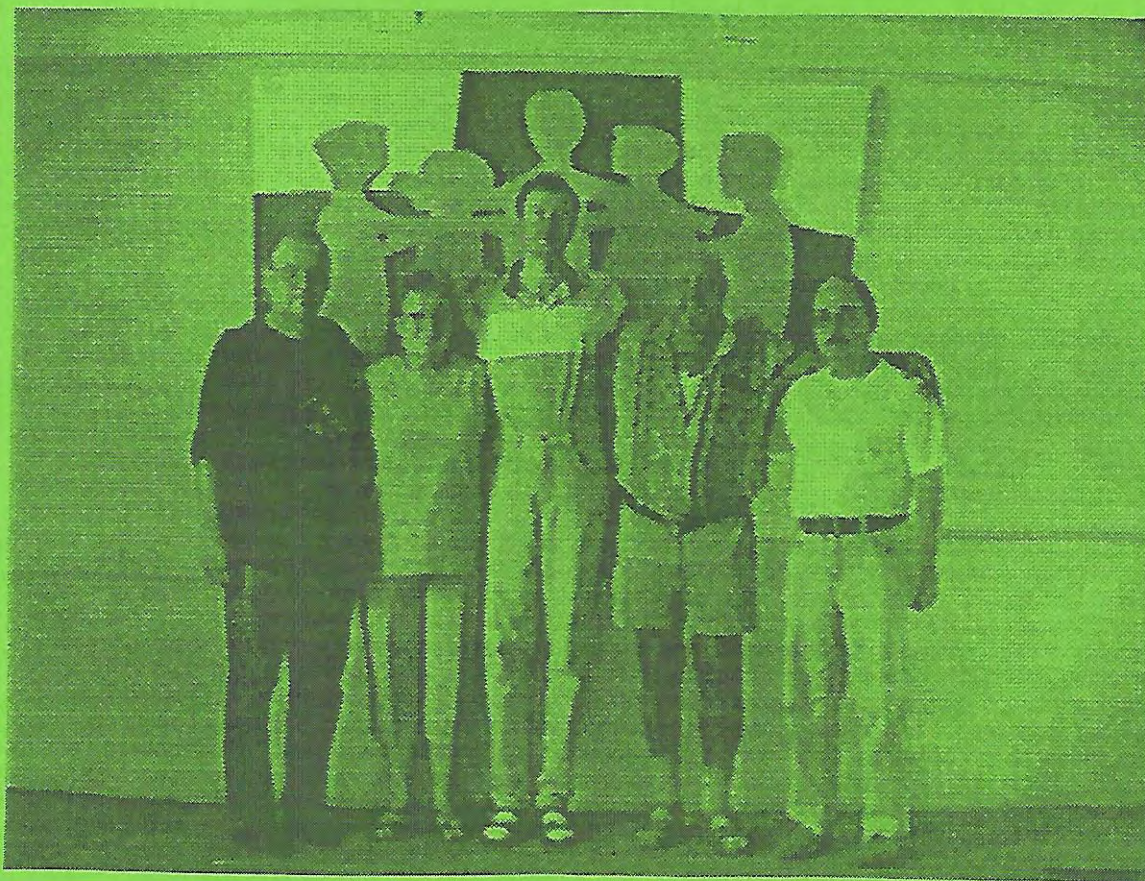
---

7. Gesamtausgabe

Oktober 1995

2,00 DM

---



**Der Redaktionsbriefkasten befindet sich ab sofort in der 5.Etage**

## **Herzlichen Dank**

für die zahlreichen Spenden!

Insbesondere gilt unser Dank der Gruppe  
Dänenstraße und der Freitagsgruppe in der  
Rosa-Luxemburg-Straße

**Wollt Ihr 2,-DM für 20 leere Seiten zahlen?  
Wenn nicht,**

wären wir dankbar für Eure Stellungnahme über die gelesenen Artikel.  
Schriftstellerische Leistungen werden nicht erwartet, schreibt einfach wie es  
Euch einfällt und wie Ihr denkt.

Interessant sind u.a. :

**Standortveranstaltungen - Standortveränderungen**

**Termine von allgemeinem Interesse die uns vom  
Hauptgruppenverantwortlichen schriftlich mitgeteilt werden sollten.**



## Gehören zur Trockenheit immer wieder Rückfälle?

Wenn ich von der Meinung vieler Gruppenfreunde ausgehen darf, so gehören zur Trockenheit die Rückfälle dazu. Ich höre immer wieder die Sätze, daß ein Alkoholkranker nichts gegen die Rückfälle tun kann, weil sie zum Krankheitsbild gehören.

Damit habe ich aber ein Problem. Ich habe oft das Gefühl, so einige schaffen sich dadurch den Freibrief für den nächsten Rückfall. Durch die obengenannte Aussage kann man sich wunderbar dahingehend programmieren, daß in einer Problemsituation der Griff zur Flasche völlig legitim erscheint. "Ich kann ja nichts dafür. Wenn es mir schlecht/gut geht, habe ich immer getrunken. Da ich krank bin, kann ich es nicht ändern, daß ich jetzt trinken muß". Ich sage nichts gegen die Ansätze, gegen das Probieren, endlich trocken zu werden. Oft wissen die Leute gar nicht, was bei ihnen so falsch läuft. Man merkt halt nur, daß der Umgang mit dem Alkohol anders zu sein scheint, als bei anderen Menschen. So probiert man mal für eine Weile ohne Alkohol zu leben, glaubt, man ist doch völlig okay und macht es mit dem Alkohol genauso wie der Nachbar, Kollege oder der Freundeskreis. Aber schon nach kurzer Zeit ist man wieder völlig dem Alkohol verfallen und ein neuer Versuch startet, sich zu verändern. Diese Zeit ist sicher von Person zu Person unterschiedlich lang. Wenn man dann aber eines Tages festgestellt hat, daß man eben doch alkoholkrank ist, daß man mit dem Trinken aufhören muß, nie wieder Alkohol trinken darf, wenn man alleine in Selbsthilfegruppen, oder mit professioneller Hilfe einen Weg in die Trockenheit sucht, hat man auch die Pflicht zu erkennen, daß es auch Kampf bedeutet, dem Alkohol in jeder Situation zu entsagen. Es ist sehr wichtig zu erkennen, daß man es selbst in der Hand hat, die Anzeichen der "Gleichgültigkeit", eben die drohende Gefahr eines Rückfalls, zu erkennen. Meine Meinung ist, daß ein Alkoholkranker, anders als andere Chronischerkrankte, die Chance hat, durch das Wissen um seine Erkrankung, den Rest seines Lebens völlig gesund zu leben und zu erleben.

Ich höre jetzt schon die Proteste: Alkoholiker sind labil, depressiv oder ähnliches veranlagt und fallen deshalb schneller in alte Verhaltensweisen zurück. Ich aber möchte an dieser Stelle zurückkontern, daß, wenn ich meine Schwächen kenne, ich, besonders in der heutigen Zeit, jederzeit Hilfe in Form einer Therapie erhalten kann. Ich muß mich einfach verändern wollen. Wenn also ein Rückfall in alte Verhaltensweisen passiert ist, fände ich es mutig und ehrlich, wenn gesagt würde, ich wollte wieder trinken, weil mir meine Situation zu "aussichtslos", zu "schwierig", oder weil ich zu "glücklich" war. Vor solch einer Reaktion hätte ich eine absolute Hochachtung und wäre jederzeit bereit, meine Hilfe komplett anzubieten. Ich verdamme niemanden, der einen Rückfall "gebaut" hat (dieses so gebräuchliche Wort spricht eigentlich schon für sich allein), ich ärgere mich nur über Menschen, die es sich so leicht mit der Aussage machen, ich bin schließlich alkoholkrank und deshalb gehört ein Rückfall dazu.

Nun werden sich sicherlich viele Gruppenfreunde aufregen, daß eine Mitbetroffene es wagt, zu so einem heiklen Thema Stellung zu beziehen. Ich denke aber, daß auch die Mitbetroffenen fähig sind, sich darüber eine Meinung zu bilden. Ich würde mich freuen, wenn ich zu diesem Thema viele Meinungen in der nächsten Kreuzbund-Info lesen könnte und hoffe, mal wieder zu einer anregenden Diskussion einen Beitrag geleistet zu haben.

Uschi Meuser  
Techowpromenade

**GISELA HOCH**  
Dienstleistungs-Service

Telefon: 030-664 26 19



**Glas- und  
Gebäudereinigung  
nach Hausfrauen Art**

**Straße 574, Nr.8  
12355 Berlin-Rudow**

**Wir reinigen Teppiche, Ihre Polster. Putzen Fenster mit und ohne Rahmen, nehmen Gardinen ab, waschen sie und machen sie wieder an. Außerdem reinigen wir Markiesen und imprägnieren sie auch. Wir erledigen auch Bauschluß- und Büroreinigung.**

**ALL-Bezirklich**

## Gehört ein Rückfall zur Trockenheit ?

Ich denke oft zurück an den Beginn meiner Trockenheit. Ich kam aus der Klinik, ging auch sofort zur Gruppe, weil mir während der Therapie gesagt wurde, ohne Gruppenbesuche wirst du nicht trocken bleiben.

Bei meinen ersten Gruppenbesuchen, wo ich mehr zuhörte als sagte, kamen natürlich auch Rückfälle zur Sprache. Das Rückfälle immer wieder in den Gruppen vorkämen. Da meine Ängste vor dem Rückfall doch sehr groß waren, hörte ich noch intensiver zu.

Dann kam aber etwas, was mich total verwirrte, daß zu einer richtigen Trockenheit ein Rückfall gehöre. Für mich als "Frischer" brach nun alles zusammen, ich wußte nun garnicht was ich machen sollte. Ich wollte doch garnicht mehr trinken, muß ich nochmal damit anfangen? Meine Gedanken die ich vorher schon richtig ordnen konnte, waren nun total durcheinander. Ich ging nach diesem Gruppenabend etwas verwirrt nach Hause. Zum Glück sagte meine innere Stimme, das ist alles Quatsch, "du schaffst es auch ohne Rückfall".

Ich unterstelle den Freunden die dieses gesagt hatten keine Absicht, aber jeder sollte sich solche Sätze überlegen.

Dieses fiel mir wieder ein, weil ich solche Sätze wieder gehört hatte, nicht nur in der Gruppe, sondern auch zu anderen Gelegenheiten. Ich lerne aus den Rückfällen der Anderen, aber auf diese Lehre kann ich gut verzichten, ich will lieber mit allen Freunden unsere Trockenheit gemeinsam genießen.

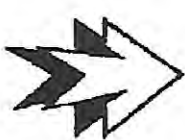
Werner  
Kladower Damm



**FLIESEN**  
**ende**

**Jürgen Schuck**  
**Fliesenlegermeister**  
**immer vorn**

Wattstraße 10-13  
13355 Berlin  
Tel:030-463 40 65  
Fax:030-463 40 66



**Ausstellung im 3. OG.**

**Öffnungszeiten:**  
**Montag - Freitag 8 - 17 Uhr**  
**Samstag 9 - 13 Uhr**

U-Bahn  
Voltastraße

Brunnenstraße

AEG Siemens  
Nixdorf

Voltastraße

3. OG

Fahrstuhl

Bernauer Straße

Info 4

Wattstraße 10

## Ohne Selbsthilfegruppe geht es nicht Über meine Gruppe und Gruppenarbeit

Im Grunde ist es primär nicht das gemeinsame Schicksal der Alkoholkrankung, das die Gruppenmitglieder miteinander verbindet, sondern die Erfahrung und das Erlebnis einer neuen (bzw) bisher nicht bekannten Mitmenschlichkeit. Selbstverständlich erleichtern das Wissen um die gemeinsame Erfahrung und der gemeinsame Wille die Alkoholkrankheit zu meistern, Zutrauen zur Mitarbeit in der Gruppe.

Die gegenseitige Unterstützung in der Alkoholabstinenz ist sicher das vorrangige und ein eminent wichtiges Anliegen und festes Ziel der Gruppenarbeit.

Gruppenarbeit ist immer ein Bestandteil der Suchtkrankenhilfe. Sie soll und muß den für den Alkoholkranken nötigen Nachreifeprozess im Sinne einer neuen Lebensbewältigung ohne Alkohol mittragen und mitfordern. Zur Gruppenarbeit gehört daher unerlässlich die offene Kommunikation.

Das heißt:

Jedes Gruppenmitglied muß die Chance und Möglichkeit haben seine Gedanken und Gefühle, seine Wünsche und Probleme und seine Kritik aussprechen zu können, in der absoluten Gewißheit, daß die anderen Gruppenmitglieder ihn vorurteilsfrei anhören und in seinen Anliegen akzeptieren werden. Dies ist nur möglich, wenn auch jedes andere Mitglied, so wie es ist anzunehmen. Die Förderung der alkoholfreien Gesellschaft ist ebenfalls vordringliches Ziel der Gruppenarbeit, abgesehen davon, daß die alkoholfreien Gruppenzusammenkünfte bereits ein neues Freiheitsgefühl vermitteln, indem an die Stelle des Alkohols durch Gespräche und Diskussion neue Lebenswerte treten, die der Einzelne früher nicht erfahren konnte, fördern die alkoholfreien Gemeinschaftsveranstaltungen wie zum Beispiel Tanz in den Mai, Wochenendfahrten, Kegelabende und Sylvesterfeiern, jenes den Außenstehenden oft unbegreifbare Glücksgefühle, ohne Alkohol freier, gelöster und fröhlicher sein zu können.

Hier wird eigentlich das letzte Ziel abstinenter Gruppenarbeit deutlich, den Alkoholkranken vom "Ich darf keinen Alkohol mehr trinken" zur bejahenden Einstellung und Erfahrung zu bringen und zu geleiten, - "Ich brauche den Alkohol nicht mehr."

Auch mit dem Erreichen dieser Erfahrung und Einsicht wird die Gruppenerfahrung selbst zu der stärksten Erlebnismöglichkeiten des Menschen.

Die Gruppe ist zu einem Ort der menschlichen Begegnungen geworden, wie früher während der Alkoholsucht nicht erfahren konnte. Die Gruppe ist ein notwendiger und sicherer Meilenstein auf dem Weg zurück in die Gesellschaft, in der, der Alkoholkranke nun einmal leben muß.

Allein schon wegen dieser neuen Gemeinschaft und Geselligkeitserfahrungen gehören auch die Angehörigen des Alkoholabhängigen, besonders der Ehepartner, mit in die Gruppe, (und mit in die Gruppenarbeit einbezogen). Da Alkoholismus auch eine Familienkrankheit ist, bedürfen auch die Angehörigen den Halt und die Förderung der Gruppen. Die Angehörigen bedürfen des Mutes und Stärkung der Hoffnung ebenso wie der Alkoholkranke selbst. Auch brauchen sie die Hilfe durch erfahrende Dritte, um ihr Leben und ihr Zusammenleben mit dem alkoholkranken Angehörigen sich wieder neu orientieren zu können. Die Gruppe ist auch eine Stätte der Orientierung und ein Ort der menschlichen Begegnung und sie bietet die Möglichkeit zu einem guten Gespräch, die Gruppe erleichtert für viele Suchtkranke (Alkoholkranke) den Weg zurück in die Gemeinschaft eines trockenen und zufriedenen Lebens. Ich gehe selbst mit meinen Angehörigen jeden Freitag zur Gruppe, von alkoholkranken Menschen.

Ich würde mich mit meinen Freunden freuen, wenn viele Menschen den Weg zu uns und unseren Gruppen suchen und finden würden.

Ich bin selbst ein trockener Alkoholiker.

Alois  
KB-Gruppe Tietzstr.

---

## Es gibt nur ein "PRO" für die Mitgliedschaft im Kreuzbund!

Nach meiner Therapie im Jüd.Krankenhaus (1989) besuchte ich regelmäßig die Guttempler- und Kreuzbund-Gruppen.

Nach einem Jahr hatte ich mich entschieden eine Weggefährtin im Kreuzbund zu werden. Seit 2 Jahren stelle ich den Kreuzbund in der NKS vor. Dort werde ich oft gefragt: "Muß man denn Mitglied werden?"

Meine Antwort darauf: "Ich mußte nicht Mitglied werden, ich tat es erstmal nur für mich allein. Für mich ist es ein Boot auf einem Ozean".

Wenn ich alles Angenehme und Schöne einfach so mit mache, möchte ich auch richtig dazu gehören.

Denn wir sitzen alle in dem gleichen Boot und wie schnell kann ich oder ein anderer über Bord gehen.

Außerdem zur "Nassen Zeit" habe ich viele 10,-DM's pro Tag ausgegeben. Jetzt geht es um einen guten Zweck und um meine innere Zufriedenheit.

Ich hoffe, daß so mancher Trittbrettfahrer, mal ein bißchen überlegen sollte, ob er nicht auch richtiger Weggefährte werden möchte. Ich denke solche Trittbrettfahrer lassen sich immer ein Türchen offen. Der Beitrag im Monat, sind einfach mal 2 Schachteln Zigaretten weniger.

Ist das so schlimm?

Dagmar R.

## Liebe Kreuzbundfreunde !



Mein Name ist Jutta und ich möchte Euch heute das Dock Nord in der Genter Straße im Wedding vorstellen. Das Dock Nord ist ein alkoholfreier Kontaktladen, wo man vielseitige Aktivitäten kennenlernen kann, sprich nette Leute trifft. Für Essen und Trinken wird von ehrenamtlichen Helfern gesorgt.

Zur Geschichte des Ladens: Das Dock Nord wurde 1983 von Elfi und Helmut Ober gegründet und mit Hilfe von vielen Freunden und viel Eigeninitiative eingerichtet. Einige der Freunde, die damals mitgeholfen haben, den Laden aufzubauen, sind bis heute dem Dock treu geblieben. Viele neue Freunde sind in den Jahren dazugekommen und wir konnten den Laden in den letzten drei Jahren von Grund auf renovieren. Der Laden ist mit viel Holz sehr rustikal eingerichtet und gemütlich.

Viele, die zu uns gekommen sind, haben hier auch die dauerhaften Freundschaften schließen können, die so wichtig für unsere Trockenheit sind, da ich persönlich denke, daß es sehr wichtig ist mit "trockenen" Leuten zu verkehren.

Mein ganz eigenes Urteil ist, das Dock kann eine große Hilfe beim Trockenbleiben sein. Auch ich bin seit 1983 vom ersten Tag an dabei. Im Laden werden auch mehrmals im Jahr Feierlichkeiten ausgerichtet. Diese werden wie alle Arbeiten im Laden von ehrenamtlichen Mitgliedern des Verein vorbereitet.

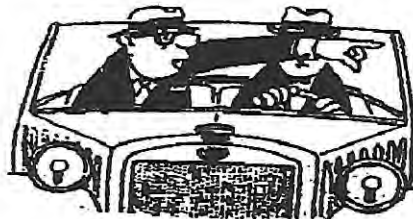
Aber nicht nur Kaffeetrinken und Essen ist angesagt. Im Laden finden regelmäßig zur Zeit vier Gruppen statt, an denen jeder teilnehmen kann. Die Anfangzeiten der Gruppen sind auf den Kontaktzetteln abgedruckt oder können telefonisch unter 453 60 88 erfragt werden.

Ich mache im übrigen jeden Freitag abends im Laden meinen ehrenamtlichen Dienst, und würde mich auch im Namen des ganzen Teams freuen, Euch mal bei uns begrüßen zu können.

Im übrigen ist die Kreuzbundgruppe in der Dänenstraße meine Stammgruppe.

Also bis bald

Eure Jutta



## Eigeninitiative in der Gruppe Otawi Straße

Am 21. Juni erfuhren wir, die Gruppe Otawi Str., daß unserer Standort wegen dringender Malerarbeiten vom 6.7. - 7.8.95 geschlossen würde. Unser Standort ist eine kleine Seniorenfreizeitstätte die noch von anderen Verbänden genutzt wird, und dem Bezirksamt Wedding untersteht. (Abt. Soz.I)

Es wurde eine Großgruppe gebildet, mit dem Ziel, ein Ausweichquartier zu finden. Vorschläge wie Rettungsring oder Dock Nord mußten verworfen werden, - Anfahrt oder Zeitgründe zwangen zu einer anderen Lösung.

Die Rettung war unser Gruppenfreund Harry Karle, der in der Schwyzer Straße 7, in einem Seniorenwohnheim arbeitet und zudem noch Beziehungen beruflicher Art zu dem Sachbearbeiter des Bezirksamtes hat.

Die Genehmigung zur Nutzung der Räume erfolgte prompt.

Die Gruppe konnte also nahtlos in den Räumen Schwyzer Straße 7 fortgesetzt werden.

Der Ersatzstandort war ein großer, heller Raum mit kompletter Küche, Geschirr und anschließenden weitläufigen Garten. Trotz allem war die Atmosphäre irgendwie fremd-anders. Was mich störte war, daß der gewohnte Kreis nicht so gebildet werden konnte - sondern Tische in der Mitte standen. Naja, improvisieren. Dennoch konnte die Gruppenarbeit im Sinne des Kreuzbundes fortgesetzt werden.

Jetzt nach den 4 Wochen tagen wir wieder in "unserem Standort" - auffallende Freude oder nur dumme Gefühlsduselei - "wir sind wieder zu Hause!"

Ich danke allen Gruppenfreunden(innen), ins besonderen Harry, sowie dem Bezirksamt Wedding die es ermöglichten Kreuzbundarbeit machen zu können.

Detlef Skowronek  
Otawi Str.

## Meine Selbsthilfegruppe - Alkoholiker -

Wir waren nicht in Seenot,  
auch in keiner Feuersbrunst,  
wir lagen in keiner Gletscherspalte  
und hingen an keinem Fallschirm mit Schrecken.

Und doch sind wir Gerettete,  
wir Frauen und Männer meiner Gruppe, denn  
-wir haben Alkohol getrunken  
und wären beinahe ertrunken,  
die Wellen schlugen über uns zusammen  
-durch die Macht des Alkohols.

Wir wären fast verbrannt in der Glut des Feuers  
-durch die Macht des Alkohols.

Wir wären beinahe erfroren in der Kälte des Eises  
-durch die Macht des Alkohols.

Wir hingen in der Luft, weit entfernt von der Erde  
-durch die Macht des Alkohols.

Der Alkohol gaukelte uns flache, sanfte Wellen vor,  
er gab uns trügerische Glut und Wärme,  
der Alkohol ließ uns nicht frieren im Schnee,  
er ließ uns schweben, zwischen Erde und Sternen.

Wir wären beinahe umgekommen durch diese Gaukelei;  
der Alkohol hat uns betrogen.

Wir Frauen und Männer meiner Gruppe,  
wurden Gerettete oder retteten uns selbst.  
Jede und Jeder auf eine andere Weise.

Vor dem Ertrinken,  
dem Verbrennen,  
dem Erfrieren,  
vor dem Absturz.

Wir sind eine Gruppe Geretteter,  
wir kennen die Gefahren des Alkohols.

Darum halten wir einander fest und sind uns Hilfe,  
damit uns nichts geschehen kann.

Wir wollen uns nicht mehr betrügen,  
wir wollen nicht noch einmal der Gaukelei  
erliegen,  
wir wollen nicht noch einmal alles erleben  
-durch Alkohol.

Wir Männer und Frauen meiner Gruppe,  
wir sind uns wichtig und reden darüber, was uns  
widerfahren,  
wir hören zu und nehmen Teil am Los der Anderen.  
Wir fühlen uns als Menschen angenommen,  
wir geben uns Halt und sind mutig geworden.

Wir Frauen und Männer meiner Gruppe,  
ohne den Betrug durch Alkohol  
sehen wir staunend die Welt mit neuen Augen.

Wie hell und dunkel das Meer, der Wellen ewige  
Wiederkehr.

Wie des Feuers Flamme das Dunkel erhellt.  
Wie Schnee und Eis die Winterruhe der Erde  
bestellt.

Wir wissen, das zwischen Himmel und Erde  
die Natur uns die Luft zum Atmen schenkt.

Für uns, die Frauen und Männer meiner Gruppe,  
scheint wieder die Sonne,  
strahlen die Sterne  
und glänzt wieder der Mond.

Melitta Jakoby  
1993

Unsere Gruppensprecherin Melitta ist am 15.5.1995 verstorben.  
Sie hinterläßt eine große Lücke, weil sie eine wichtige Gruppenkameradin und ein  
verständnisvoller, guter Mensch war.

Mit ihren Gedanken und Ideen war sie Auslöser vieler guter Gruppengespräche.  
Sie war an den Problemen jedes einzelnen Gruppenmitgliedes interessiert, und war bei jedem  
Thema zur Beteiligung inspiriert.

Durch viele Seminare und Veranstaltungen war sie auch außerhalb des Standortes bekannt,  
wie auch die Teilnahme an der Trauerfeier zeigte. Mit vielen Gruppenfreunden hatte  
sie auch gute Kontakte im privaten Bereich. Auch ich gehörte zu diesen Glücklichen.

Wir haben ihr viele gute und schöne Stunden zu verdanken.  
Melitta, wir danken Dir und vermischen Dich. Du wirst immer ein Teil von uns sein

Peter Berg  
KB-Gruppe Am Mühlenberg

## Wie war mein erstes Jahr?



Wieder einmal zu spät und mit Fahne zur Arbeit erschienen. Der Abteilungsleiter bestellte mich zu sich und riet mir, etwas gegen meinen Alkoholkonsum zu unternehmen, oder mir gleich die Papiere abzuholen. Mit meinem Meister ging ich also zur Beratungsstelle in Treptow und ich ließ mir einen Termin zur Entgiftung geben.

Am 19. Juli war es dann so-

weit, 2 Wochen im Griesinger Krankenhaus in Biesdorf. Dort stellte sich auch der Kreuzbund vor.

Am Entlassungstag traf ich mich mit zwei Mitpatienten und wir besuchten zusammen die Kreuzbundgruppe in der Fennstraße. Der Gruppensprecher Gerhard Grochowski stellte sich vor und erzählte uns einiges über die Gruppenstunde.

Nach dem 5. Gruppenabend drückte mich dann Peter Ulbrich als erster zur Verabschiedung. Im ersten Moment wollte ich nicht glauben, daß mich auch andere Personen außerhalb der Familie gerne haben sollten.

War ich jetzt von der Gruppe als Gruppenfreund aufgenommen worden?

Mir standen die Tränen in den Augen.

Ich suchte mir noch eine zweite Gruppe in der Gundelfinger Straße, denn eine reichte mir nicht mehr aus. Außerdem ging ich noch zur

Singlegruppe und gehe Mittwochs noch in das Begegnungs-Zentrum in der Rosa-Luxemburg-Straße 19

Grund war die Angst vor der Freizeit, denn im Alltag gab es ja kaum noch Probleme für mich. Ich bekam wieder Lust einiges mit zu unternehmen, waren es Theaterbesuche, Wanderungen oder Kegelabende die heute noch alle 3 Wochen stattfinden.

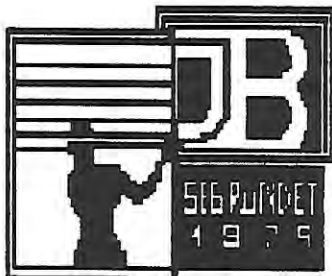
Lustig und beschützt nahm ich an der Weihnachts- und Sylvesterfeier teil.

Im Februar stellte ich dann den Antrag um Aufnahme als Kreuzbundmitglied.

Durch Zufall bin ich dann auf eine Anzeige meiner ehemaligen Tanzschule gestoßen, wo ich damals mit dem Training aufhörte. Nun trainiere ich wieder mit einer neuen Partnerin und kann deshalb meine alte Gruppe nicht mehr besuchen. Doch in der Urlaubszeit, oder wenn es mir nicht gut geht, schaue ich noch bei den Freunden vorbei, die mir bei den ersten Schritten in der Trockenheit geholfen haben.

Ich besuche regelmäßig Seminare und habe auch schon viele Freunde im Kreuzbund kennen gelernt. Ob nun hier in Berlin, in Anklam oder Frankfurt/O, doch glaubt mir, nach dem nächsten Seminar sind es wieder ein paar mehr.

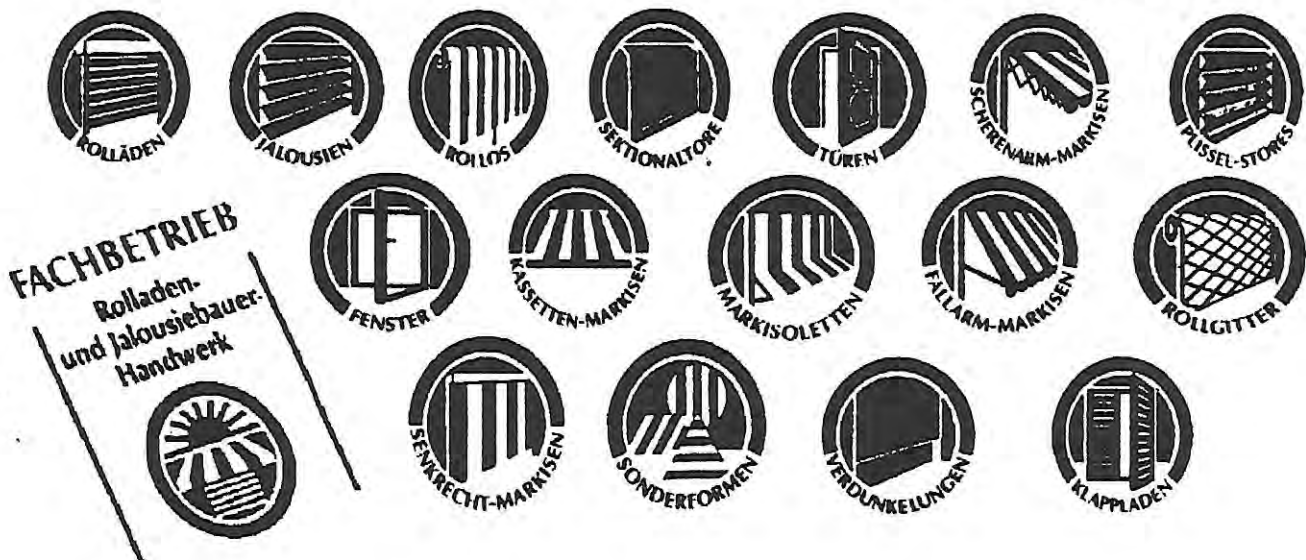
Jürgen



# Berliner Jalousie-Fabrik J. BOCKSTALER Gmbh & Co.

Dieter Seiler

Pücklerstr. 24 10997 Berlin- Kreuzberg  
Tel: 030-612 40 11 Fax: 030- 618 80 50



**FACHBETRIEB**  
Rolladen-  
und Jalousiebauer-  
Handwerk



## Von einem der auszog... einer Gruppengefährtin nach einem Rückfall zu helfen

Sie ist seit ca. 6 Jahren in meiner Gruppe, und es hat sich eine sehr enge und vertraute Freundschaft - auch mit ihrem verstorbenen Mann - aufgebaut. Auf einmal ein Rückfall.  
Der Hilferuf erreichte mich an einem Freitag, nach der Gruppe, um ca. 23.30 Uhr. Für mich gar keine Frage - sofort helfen. Ich sagte meiner Partnerin, die sonst in solchen Fällen immer mitkommt, sie hört sich nicht so schlimm an, kann noch richtig sprechen, ich versuche es erstmal allein, ansonsten rufe ich an.  
Bei der Gruppenfreundin angekommen, erzählt sie, daß sie schon längere Zeit trinkt, und daher auch schon längere Zeit nicht in der Gruppe war. Sie erzählt, daß sie Angst vor dem neuen Lebensabschnitt, nach dem Tod ihres Mannes hätte. Ihre Wünsche und Träume (neuer Partner, neue Liebe etc.) hätten sich nicht erfüllt. Ich konnte mich gut in die Lage versetzen, da ich dies auch schon durchlebt habe. Wir redeten sehr viel und ich versuchte ihr Mut zu machen. Als ich ging hatte ich das Gefühl, daß "WIR" es schon schaffen werden. Die Gruppe spielte auch gut mit. Telefon-Hot-Line, tröstende Worte von vielen Seiten, ein Bett im Krankenhaus für Montag war auch organisiert. Zwei Gruppenfreundinnen haben sie auch dorthin gebracht. Ich war richtig stolz auf meine Gruppe.

### Dann ging es los:

Mein Anruf im Krankenhaus, man teilte mir mit, ja sie ist gebracht worden. Alle haben sie erwartet, aber sie hat sich ein Taxi rufen lassen und ist nach Hause gefahren. Voll drauf.  
Am Abend rief sie mich an, machte mir Vorwürfe: Keiner helfe ihr, sie ist so allein usw. Am folgenden Freitag ist sie auch nicht zur Gruppe gekommen. Von anderen Gruppenfreunden habe ich dann erfahren, daß diese die gleichen Vorwürfe erhielten.  
Einige Tage später erhielt ich den Anruf einer Gruppenfreundin, die sich sehr empört und wütend über unser "Sorgenkind" äußerte. Sie hat gegen die männlichen Gruppenfreunde schlimme Behauptungen vorgebracht, alle wären nur scharf auf sie und wollten nur mit ihr ins Bett, und ich wäre der Allerschlimmste. Da war ich platt, das war wirklich zuviel.  
Bei mir ist viel Vertrauen kaputt gegangen, ich werde daran sicherlich noch eine Weile knabbern müssen. Das Vertrauen der anderen Gruppenfreunde, denen ich von diesem Vorfall berichtete, wird mir aber darüber hinweghelfen.  
Warum ich dies zu Papier bringe? Ich möchte eine eindringliche Warnung an alle männlichen Gruppenfreunde geben, niemals allein zu einer Rückfälligen gehen. Wie heißt es doch... wenn Du zum Weibe gehst,... Was ich sagen möchte, wenn Du helfen willst, tu es nie allein, sonst kann es Dir so ergehen wie mir.

Gerhard  
Finchleystraße



## Damen Boutique Marion

Sonderwünsche werden gern erfüllt  
Größen bis 52

Adamstraße 14  
13595 Berlin (Spandau)  
Tel:030-361 79 00 (Fax)

## Familienbegegnung in der Finckensteinallee

Am Sonntag dem 18.6.1995 trafen sich 11 Familien mit 19 Kinder und Jugendlichen, 3 Betreuerinnen für die Kinder sowie 2 Therapeutinnen kurz vor 9.00Uhr im Haus der "Morgenländischen Frauenmission" in Berlin-Lichterfelde. Nach bisher 2 Familientreffen am Sonntagnachmittag zum Spielen und zum geselligen Beisammensein, hatte der Arbeitskreis Familie im Kreuzbund Berlin nun zu einem Treffen für den ganzen Tag eingeladen.

Nach dem Frühstück, zu dem jeder Teilnehmer seinen Beitrag für das gemeinsame Buffet leistete und das schon in großer fröhlicher Runde eingenommen wurde, teilten sich die Teilnehmer in mehrere Gruppen.

Die Kleinsten spielten zusammen mit Rosi und Gisela mit den mitgebrachten Spielsachen, während die größeren zusammen mit Beate versuchten ein Thema zeichnerisch - kreativ zu erarbeiten.

Derweil trennten sich die Eltern in zwei Gruppen - die Partner trennten sich für die Zeit der Gruppenstunden - um am Thema des Tages "Schau Dich um, und fange zu leben an" gemeinsam mit den Therapeutinnen zu arbeiten. Wir beschäftigten uns dabei mit unserem Namen

- wie bin ich zu meinem Namen gekommen und kann ich mich damit identifizieren und wohl fühlen. Welche Gedanken und Gefühle bei den einzelnen beim teilweise ersten intensiven nachdenken und hinschauen zu diesem Thema ausgelöst wurden kann hier nicht beschrieben werden. Es wurde eine sehr intensive Gruppenstunde, auch für diejenigen, die zum Anfang Schwierigkeiten hatten sich auf dieses Thema einzulassen.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen, daß nicht ganz in der gewohnten gedämpften Lautstärke eingenommen wurde, gingen die meisten trotz des Nieselregens mit den Kindern auf einen nahegelegenen Spielplatz. Die Kinder machten sich sofort über die Spielgeräte her und einige spielten mit einem Tennisball Fußball - zusammen mit ein oder zwei Vätern. Als der Regen stärker wurde, traten wir den Rückzug an, um uns dann mit Kaffee, Tee, Säften und den mitgebrachten Kuchen zu trösten. Die Großen saßen zusammen und unterhielten sich, während die Kinder im Flur und im Foyer miteinander spielten - teilweise zum Leidwesen der anderen Hausbewohner, da sich die gewohnte Ruhe an diesem Tag nicht einstellen wollte. Doch bei allem Trubel und Ausgelassenheit fanden sich die Kinder immer wieder in den Gruppen zusammen um gemeinsam etwas zu gestalten.

Während die Eltern sich in einer zweiten Gesprächsrunde mit dem ICH, DU und WIR in der jetzigen Lebenssituation auseinandersetzen, bereiten die Kinder zusammen mit Pfarrer Norbert Kühn den Abschlußgottesdienst vor. Augenscheinlich hatten sie auch fast alle ihren Spaß dabei.

Gegen 16.00 Uhr trafen auch Maria und Uli Mauch ein, um mit uns den abschließenden Gottesdienst zu feiern, und auch um uns allen die Unterstützung des Vorstandes für die Familienarbeit deutlich zumachen.

Auch der Gottesdienst verlief in noch ungewohnter, jedoch nicht störender, sondern fröhlicher Unruhe. Die Kinder gestalteten aktiv die Feier mit, die unter dem Leitthema stand: "Lasset die Kinder zu mir kommen; werdet wie die Kinder". Zum Ende der kleinen Feier verteilten die Kinder vorbereitete Freundschaftsbänder - und fast alle bekamen eins ab.

Kurz vor dem allgemeinen Aufbruch sprach Klaus seinen Dank an alle Teilnehmer aus, die zu diesem gelungenen Tag beigetragen hatten und sprach auch eine Einladung für die Familienfreizeit im Mai 1996 im Prebeler Kinderland aus. Auch Uli Mauch sprach über seine Freude über den sehr gelungenen Tag und

die fröhliche gelöste Stimmung und wünschte dem AK Familie weiterhin viel Erfolg für die zu leistende Arbeit.

Auf der Rückfahrt nach Hause erlebte ich eine große Überraschung, als ich meine Tochter Jasmin, 11 Jahre jung, fragte wie es ihr gefallen habe. Die gewohnte Antwort: "Ach ja, ganz gut!" kam zwar auch, doch kamen diesmal auch gleich Anmerkungen, was man beim nächsten Mal besser oder anders machen könnte. Sodann sprudelte sie gleich mit Vorschlägen

los, so daß ich sie bremsen mußte - ich mußte ja Auto fahren - und bat sie ihre vielen und guten Vorschläge zu Hause aufzuschreiben. Dies tat sie auch mit Feuereifer sofort als wir zu Hause ankamen. Sie stellte auch gleich einen detaillierten Tagesplan, auch mit Aktivitäten für die Erwachsenen, für die geplante Familienfreizeit 1996 auf. Sie war nur sehr schwer dazu zu bewegen ihre Arbeit zu unterbrechen und ins Bett zu gehen. Am nächsten Tag, nach der Schule, machte sie sich sofort wieder an ihren Plan und gab ihn mir dann um darüber nachzudenken und mit anderen darüber zu sprechen und in der Hoffnung das eine oder andere beim nächsten Mal zu verwirklichen.

Es würde mich freuen, wenn Ihr Eure Ideen und Anregungen - auch und insbesondere die der Kinder und Jugendlichen - aufzuschreiben und uns in den Kasten des AK-Familie in der Rosa-Luxemburg-Straße legen könntet. Wir werden alle Anregungen, Tips und Hinweise in unseren weiteren Überlegungen einbeziehen.



## Wunder gibt es immer wieder...

Und siehe da, der Artikel erreichte uns mit der Schneckenpost.

Bericht von der Mitgliederversammlung des "Förderverein des Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V.", die am Mittwoch, dem 5. April 1995 im Begegnungszentrum in der Rosa-Luxemburg-Straße stattgefunden hat.

Eingeladen vom Vorstand des Fördervereins waren alle Mitglieder dieses Vereins, es sind zugleich auch die Mitglieder der Diözesanversammlung des Kreuzbund, also alle Hauptgruppenverantwortlichen, der Vorstand des Kreuzbundes und der Vorstand des Fördervereins.

Anwesend waren 34 Mitglieder des Fördervereins, die den Geschäftsbericht und den Kassenbericht entgegennahmen und bei 6 Enthaltungen und 28 Stimmen zustimmend den scheidenden Fördervereins-Vorstand Entlastung erteilten. Damit war der Weg für die Neuwahl eines Vorstandes frei. Der alte Vorstand hatte sich zur Wiederwahl bereit erklärt. Eine Veränderung gab es wegen des Ausscheidens von Bernd Woiczikowski infolge seiner Wahl zum stellvertretenden Vorsitzenden im Kreuzbund auf der Mitgliederversammlung des Kreuzbundes. An seine Stelle ist Arthur Panzram gewählt worden und nachgerückt ist Detlef Reimer, der ebenfalls von den Mitgliedern in den Vorstand gewählt wurde. Alle "alten Vorstandsmitglieder" wurden von der Mitgliederversammlung für weitere 3 Jahre wiedergewählt.

Der Vorstand wird immer wieder nach der Mitgliedschaft im Förderverein befragt. Das ist selbstverständlich möglich. Da es bis heute noch keine Mitglieder, außer die sogenannten "geborenen Mitglieder", das sind die Mitglieder der Diözesanversammlung gibt, wäre es schon gut und wird auch so vom Vorstand angestrebt, wenn auch "zahlende Mitglieder" im Förderverein wären.

Da der Vorstand des Fördervereins über die Mitgliederaufnahme und die Beitragshöhe entscheiden muß, hat sich der Vorstand bereits im ersten Jahr seiner Arbeit mit dem Problem der Mitgliedschaft und gemeinsam mit dem Kreuzbundvorstand

darüber beraten und beschlossen, daß 1. Der Förderverein kein Konkurrenzverein zum Kreuzbund und 2. kein Ersatzverein für die Kreuzbundmitgliedschaft sein darf.

Das zahlende Mitglied im Förderverein wäre z.B. eine Person, die den Kreuzbund über den Förderverein durch regelmäßige Beitragszahlung finanziell und ideell unterstützt.

Der oder die mitbetroffenen Partner von Suchtkranken und schon gar nicht Betroffene sollten auf keinen Fall Mitglied im Förderverein sein, es sei denn, sie möchten über ihre Mitgliedschaft beim Kreuzbund hinaus auch noch zur Fördergemeinschaft gehören.

Die Fördervereinsmitgliedschaft verpflichtet nicht zur Abstinenz, von daher kann sie auch für den Mitbetroffenen kein Ersatz für den Kreuzbund sein.

Ich weiß natürlich aus eigener Erfahrung, daß es nicht wenige mitbetroffene Angehörige bzw. Partner gibt, die auf das "Gläschen Sekt" bei Omas Geburtstag oder auf der Feier am Arbeitsplatz nicht verzichten wollen bzw. können (?) und ich kenne auch aus meiner Tätigkeit im Bundesverband die immer wieder aufkommende Diskussion, die Kreuzbundsatzung so zu verändern, daß eine Verpflichtung zur Abstinenz gestrichen wird und dadurch die Aufnahme von nicht abstinentlebenden Personen möglich machen würde.

Ich bin davon überzeugt, daß es nur wenige Jahre dauern würde, bis das erste Mitglied des Kreuzbundes am Tresen einer Kneipe mit dem Abzeichen im Knopfloch eine Molle mit Korn bestellen würde.

Das wäre auch mit Sicherheit das Ende der Selbsthilfe.

Mitglieder aus dem nicht mitbetroffenen Familienbereich, aus dem Freundeskreis oder Kollegen sind herzlich willkommen.

Auch die Chefin oder der Chef wären sicherlich für eine Mitgliedschaft zu werben.

Wer den Förderverein unterstützt, hilft dem Kreuzbund bei seiner wichtigen Aufgabe in unserer Gesellschaft.

Dieter Rauhut

**AUTOHAUS BAUMGARTEN**  
GmbH & Co. KG

**CITROËN**



- Reifendienst - Alu-Felgen für alle Fahrzeugtypen -  
- Karosserieinstandsetzung -

**NEU + GEBRAUCHTWAGEN**

**Berliner Straße 41**  
**16868 Wusterhausen**

**Tel. 033979 / 143 30**  
**Fax 033979 / 164 40**

## Alleinstehend(e) am Ostseestrand



Die Sonntagsausflüge von uns Berliner Kreuzbund-Alleinstehenden sind in diesem Sommer zunehmend zu einem ebenso beliebten wie auch fest eingefügten Bestandteil unserer Gruppenarbeit geworden. Nur "einmal im Monat" wird nunmehr schon von den Reisefreaks unter uns als "eigentlich zu wenig" bemäkelte, "die wenigen warmen Tage des Jahres sind doch sooo schnell vorbei", hört man unterschwellig, ...immer öfter.

Diese Freizeitunternehmungen sehen wir "Singles" als eine zusätzliche und auch wirkungsvolle Therapie gegen Trübsal oder gar einen "Depri" in den häuslichen vier Wänden, "weil ja schließlich das Fehlen eines Partners als Triebkraft an allem schuld ist"

Für den 22. Juli - so lautete der Mehrheitsbeschluss - war der ausgesuchte Tagestrip auf die Halbinsel Usedom angesagt, diesmal ausnahmsweise am Samstag, weil die Bahn und Rita es so wollten. Die Bahn, weil sie eine attraktive Fahrt nach Swinemünde über Hinterpommern (Polen) nur Samstags anzubieten hatte (ein Geheimtip) und Rita, weil sie an Wochentagen immer sehr früh aufstehen muß.

Mit dem "Schönes-Wochenend-Ticket" war auch die Rückfahrt, die aber konventionell inländisch über Wolgast geplant war, finanziell abgesichert, für die 126 Km durch Polen mußten allerdings Extrakarten für 11,-DM dazugekauft werden.

Los ging's dann um viertel acht vom Hauptbahnhof; die Auswirkungen einer vorangegangenen "heißen Nacht" (am Freitag strapazierten uns in Berlin schwüle 34 Grad) machten sich durch sehr zögerliches allgemeines Eintreffen am Bahnhof bemerkbar. Zwei der gemeldeten Reiselustigen kamen gar nicht (aus den Federn?), so zog der Zug

uns restliche 11 (drei Weiblein und acht Männlein) bei Frühsonnenschein in die nordöstliche Ferne. Mit ein wenig Geschicklichkeit und Glück bei der Vorbereitung und beim Einsteigen konnten wir zwei Abteile nur für uns mit Beschlag belegen, was der allgemeinen Stimmung auf der Fahrt noch einen entsprechenden Aufschwung gab.

Nach dem recht bald erreichten Grenzübergang Tantow-Stettin durchfuhren wir ein doppelt interessantes Gebiet: Unten die landschaftlich eindrucksvolle, Ruhe ausstrahlende Landschaft Hinterpommerns, und von oben eine sehr regenreiche und zum Glück auch abkühlende Gewitterfront. Um halb zwölf entdeckten wir die laubwaldbedeckten Hügel der Steilküste der Halbinsel Wollin, dann auch schon der Stop im polnischen

Swinemünde. Eine Fähre brachte uns kostenlos über das Hafenbecken zum anderen Ufer, zur Halbinsel Usedom in Swinemünde. Mit diesem Inselhüpfer haben wir auch den Regen und das trübe Wetter für den Rest des Tages hinter uns gelassen, die frische und klare Nordluft und heiterer Himmel sorgten dann für eine weitere Verschönerung des Tageserlebnisses (Wenn Singles reisen!).

Der Fußweg durch Swinemünde und von dort zur deutschen Grenze Ahlbeck - ein empfehlenswerter Spaziergang. In der Hafenstadt und einstigen Metropole erinnern nur noch wenige Bauten an die lange deutsche Geschichte, das städtische Treiben überall zeigt aber auch hier deutlich den aktuellen Übergang vom Sozialismus zur Marktwirtschaft. Dies besonders und deutlich auf der langen Straße, die bis zur Grenze hin, auf einer Extrapromenade lückenlos mit Basaren und Verkaufsständen aller denkbaren Artikel ausgestattet ist. Kindergröße Gartenzwerge und formschöne Korbwaren dominierten hier als Kundenmagneten ebenso, wie auch die zahlreichen Imbiß- und Erfrischungsstände.

Unser zunehmendes Magenknurren und der Kurzzeitcharakter unseres Besuches ließen uns leider nicht viel Zeit für diese recht attraktive Einkaufsmeile, es wurde aber mehrfach der Wunsch nach einem Wiederholungsbesuch laut.

Dann Ahlbeck, der Strand, die klare Sicht, das tiefblaue Meer, der blaue Himmel und die mittelschwere weiß schäumende Brandung wirkten unvergeßlich auf unsere Gemüter. Inzwischen unverkennbar, das die D-Mark auch diesen Badeort nach ihren eigenen Gesetzen verändert hat. Sauberer, mondäner, verziert aber auch mit etwas Nepp und Kitsch.

Es blieb noch genügend Zeit für ein gepflegtes Mittagessen, eine (für die meisten von uns) knietiefe Strandwanderung und eine beschauliche Kaffeepause in einer Strandterrasse. Ein Ostsee-Vollbad wagten nur zwei von uns, es war eine Wohltat bei diesem Seegang und 19 Grad im Wasser.

Kurz vor 18 Uhr entriß uns die Usedom-Bahn unbarmerzig wieder aus unserer Freien-Idylle in Richtung Realität und Pflichterfüllung. In Wolgast konnten wir dann zu Fuß die Halbinsel verlassen und den Usedom-Express nach Berlin (Abfahrt: 19.37...Berlin: 23.10 Uhr) bequem erreichen. Etwas Glück ermöglichte uns auch hier wieder ein Zusammensitzen, sodaß damit alle Bahnfahrten auch noch als zusätzliches Gruppenerlebnis ausgenutzt werden konnte. Zwischen small talk, ernstern Problemgesprächen und verbalen kleinen Neckereien war die Rückfahrt dann eine nützliche und kurzweilige Abrundung dieses beeindruckenden Ausfluges. Der gesamte Fahrpreis pro Person betrug dabei etwas weniger als 20,-DM.

In erster Auswertung versucht die Reiseleitung das Prädikat "empfehlenswert" zu erlangen, und zwar für träge und phlegmatische Partnerschaften. Damit ist aber nicht gewollt, das Beziehungskisten - egal, welcher Bindungsstatus auch immer besteht, zugunsten eines Übertritts in die Alleinstehenden-Gruppe - aufgelöst werden, nur um vielleicht eine bessere Freizeitgestaltung zu erreichen.

Norbert Klein  
Alleinstehendengruppe - Kreuzbund



- Neues vom Buchmarkt - Neues vom Buchmarkt - Neues vom Buchmarkt -

## Durch alle Höllen von Norbert Gritschke

Gelesen von Werner

Es ist ein Roman in dem der Schriftsteller sich mit dem Problem des Alkoholmißbrauches und seine schwerwiegenden wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und sozialen Folgen auseinandersetzt.

Da er über sich selbst schreibt, macht er das Buch zu einem Tatsachenroman, der sehr tiefen Eindruck hinterläßt. Er schreibt über seinen Beruf, seine Zeit bei der Bundeswehr, und da das nicht klappte suchte er seinen Ausweg in der Fremdenlegion.

Dabei kam auch zum Ausdruck, daß es zur Gewohnheit wurde die Freizeit zur Saufzeit zu machen.

Danach Aushilfsjobs, der Weg ins Obdachlosenheim, Alpträume und Resignation.

Das Buch ist ohne Happy-End, aber das ist es, das meine Gedanken weiter schweifern läßt, wie es ausgeht ist mir selbst überlassen.

Dieses Buch ist erschienen im Schneider Verlag - Hohengehren

Es ist auch zu beziehen über den Blaukreuzverlag.

ISBN 3-87116-952-8 Preis 26,- DM



## Frische und Erfahrene mit Hindernissen

Am Freitag, dem 1. September 1995 kamen wir mit Vorfreuden auf das Seminar, in Maria Frieden in Kladow an.

Uns erwarteten schon einige Weggefährten mit verbittertem Gesichtsausdruck auf dem Parkplatz. Mit Erstaunen mußten wir uns anhören, daß das Seminar aufgrund von Fehlinformationen ins "Wasser fallen" sollte. Wir waren vielleicht enttäuscht! Dank des Einsatzes von Schwester Gisela, die das fast Unmögliche vollbracht hatte, bekamen wir dann doch noch Quartiere. Die Frauen hatten ihre Zimmer im Maria Frieden und die Männer wurden ins Haus Anselm von Havelberg, einer Jugendherberge, untergebracht. Puh, aufatmen war angesagt! Frau Kunze, Leiterin dieser Herberge, wurde bei ihrem Feierabend gestört, da sie jetzt Überstunden machen mußte, daß heißt Bettzeug, Schlüssel und Informationen mußten ja schließlich da sein und übermittelt werden. Abenteuer war angesagt! Mehrere Männer in einem Zimmer, was aber allen gefallen hat. Man fühlte sich gleich um einige Jahre jünger. Nach diesen anfänglichen Schwierigkeiten, trafen wir uns nach dem Abendbrot mit viel Käse, um 19.15 Uhr zum Plenum. Wir wurden wie immer in Kleingruppen aufgeteilt, wo es wie schon in vielen davorgehenden Seminaren, mit viel Informationen zum Nachdenken, Emotionen und natürlich auch lachen vor sich ging. Und, Uno spielen war angesagt! Wir haben wiederum viel gelacht und die Freunde dabei noch besser kennengelernt, da viele Gespräche am Rande geführt wurden. Auch ein Hornissenstich, in den Körper einer Weggefährtin - konnte unsere Laune nicht trüben. Leider ging dieses Wochenende für uns viel zu schnell vorbei und wir bedauern es, daß einige Freunde es vorgezogen haben, den Weg am Freitag wieder nach Hause einzuschlagen, denn sie wissen ja nicht, wie schön so ein Wochenende "Frische und Erfahrene" sein kann. Wir hoffen, das diese Freunde nicht allzu verbittert waren und irgendwann wieder den Mut finden, sich zu einem Seminar anzumelden.

Unseren besonderen Dank wollen wir unserem Seminarleiter, Willi Noack, aussprechen, der es fertigbrachte, trotz Schwierigkeiten dieses Seminar hervorragend über die Bühne zu bringen. Im übrigen wollen wir natürlich die fleißigen Schwestern in der Küche nicht vergessen, die auch nicht auf 26 Personen mehr eingestellt waren und trotzdem ein sehr gutes Essen für das Wochenende zauberten. Wir wollen auch nicht vergessen, den Gottesdienst von Pfarrer Klaus zu erwähnen. Wenn wir uns nicht verzählt haben, waren alle Kreuzbundfreunde des Seminars anwesend. Die Predigt hat uns sehr zum Nachdenken angeregt und uns sehr gut gefallen.

Wir werden mit Sicherheit noch viele Seminare besuchen.

Eure Weggefährten  
Bettina und Peter

## Das Seminar aus anderer Sicht.

Vor einigen Jahren (1991) ging ich ängstlich und mit gemischten Gefühlen zu meinem ersten Seminar "Frische und Erfahrene". Ich war sehr enttäuscht, als ich bei der Gruppeneinteilung erfuhr, daß die wenigen Angehörigen, die gekommen waren, auch noch auf die drei Gruppen aufgeteilt wurden. Dadurch war ich die einzige Angehörige in meiner Kleingruppe. Ich fühlte mich weiterhin ängstlich, verloren und verlassen. Am liebsten wäre ich weggefahren, aber das konnte und wollte ich auch nicht.

An diesem Wochenende erfuhr ich von den trockenen Alkoholikern eine Menge über ihre Gefühle, Unsicherheiten jetzt und in der Vergangenheit. Ich wagte mich nicht, über mein Leben und meine Gefühle zu sprechen. Dementsprechend ging ich enttäuscht, zermürbt und traurig am Sonntag nach Hause. Ich sagte zu mir: "Nie wieder gehst du zu einem Seminar für Frische und Erfahrene!"

Doch man soll nie Nie sagen.

Im September 1995 hatte ich das Glück als Nachrücker das Seminar für "Frische und Erfahrene" im Haus Maria Frieden in Kladow mitzumachen.

Dieses Seminar verlief von Anfang an ganz anders. Es war für mich ein aufregendes, schönes und anregendes Wochenende. Ich konnte es richtig genießen, vieles ansprechen was mich bedrückte und bewegte, und nahm mir sehr viel von dem Gesagten mit auf meinen Weg. Das Schönste und Angenehmste für mich war, daß die drei einzigen Angehörigen nicht wieder aufgeteilt wurden, sondern alle in einer Kleingruppe zusammensitzen durften.

Deshalb möchte ich an dieser Stelle eine Bitte an die Verantwortlichen, die für die Gruppeneinteilung zuständig sind, aussprechen: Vielleicht ist es möglich, die Angehörigen zu fragen, ob sie zusammen oder getrennt in einer Kleingruppe sitzen möchten.

Sollte ich wieder einmal das Glück haben, an einem Seminar "Frische und Erfahrene" teilzunehmen, würde ich es sehr begrüßen mit einem oder mehreren Angehörigen zusammenzusitzen.

Ich möchte mit meinem Bericht auch denen Mut machen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, oder die noch nie den Mut hatten, an einem Seminar teilzunehmen.

Sabine N.  
Kladower Damm

## Die Kinder- und Jugendgruppe Neubrandenburg

Die psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke und Angehörige der Caritas Mecklenburg e.V. Kreisverband Mecklenburg-Strelitz, Geschäftsstelle Neubrandenburg, bietet zu dem bisherigen Angebot seit Juni 1995 eine Kinder- und Jugendgruppe an, für Kinder deren Eltern bzw. ein Elternteil suchtmittelabhängig ist, ein Suchtmittel mißbraucht oder ein problematisches Konsumverhalten aufweist.

Die Gruppe besteht zur Zeit aus 5 Mitgliedern zwischen 10 und 16 Jahren. Weitere interessierte Kinder und Jugendliche sind erwünscht.

Im folgenden beschreiben die Kinder ihre Gruppe selber:

- Entstehung:** Ein Mädchen hatte den Vorschlag eine Kinder- und Jugendgruppe auf die Beine zu stellen. Das Thema wurde von ihrem Vater in der Kreuzbundgruppe zur Sprache gebracht. Daraufhin fragten die Gruppenmitglieder ihre Kinder, was sie davon hielten. Die meisten von ihnen waren begeistert. Zwei Mitarbeiterinnen der Caritas erklärten sich bereit, die Leitung der Kinder- und Jugendgruppe zu übernehmen.
- Warum die Kinder- und Jugendgruppe** Die Kinder wollten über ihre Probleme sprechen und mit den Kindern, die die gleichen Probleme haben zusammenzukommen. Sie wollen ihre Freizeit zusammen mit anderen Kindern verbringen, wie zum Beispiel: Eis essen, Fahrrad fahren, Baden gehen oder picknicken.
- Unsere Meinung zur Kinder- und Jugendgruppe** Wir treffen uns einmal wöchentlich und finden es echt stark. Immer wenn wir hier ankommen sind wir total happy. Wir freuen uns sehr, wenn mehrere Kids zu uns kommen. Wir halten wie eine Familie zusammen. Immer wenn jemand ein großes Problem hat, helfen wir ihm oder ihr.

Liebe Weggefährten!

Der Sommer ist nun vorbei und es kommt die "dunkle Jahreszeit" auf uns zu, die so manchen von uns melancholisch werden läßt.

Doch auch diese Jahreszeit hat durchaus ihre Reize.

Anbei ein kleines Gedicht von Peter Bacher, das, so hoffe ich, auch unsere Weggefährten, die mit dieser Jahreszeit ihre Schwierigkeiten haben, zum Nachdenken anregt.

Eine schöne "dunkle Jahreszeit" wünscht Euch

Thomas Petschler  
Am Mühlenberg

Ihre Worte haben lange in mir nachgeklungen.

"Der Herbst ist nicht meine Jahreszeit, am liebsten würde ich mich verkriechen wie ein Tier im Wald", sagten Sie.

Melancholie habe Sie plötzlich überfallen, "wie eine Grippe", und Sie wüßten nicht, was Sie dagegen tun könnten...

Aber dann erinnerte ich mich an die alte Erfahrung, daß man Dinge, die man nicht ändern kann, neu sehen müsse. Und ich entdeckte beispielsweise, daß mein Weg entlang des Flusses - im Sommer kaum zu begehen, weil ständig vom Lärm der Ausflügler übervölkert! - nun von einer wahrhaft majestätischen Ruhe erfüllt war.

Und diese Ruhe, war sie gefährlich?

Nein, im Gegenteil: Sie tat meiner Seele gut.

Die Verwirrung des Sommers  
-wenn man vor lauter Sommer nicht weiß, was man zuerst machen soll!  
- war wie weggezaubert.

Nun will ich den November wahrlich nicht schönküssen, er ist und bleibt ein grauer Geselle....

Das Gefühl der Vergänglichkeit, von uns so meisterhaft verdrängt, meldet sich leise, aber unüberhörbar...

Ein Wort von Albert Einstein lautet:

"Wir Menschen werden nur einmal in diese Schöne Welt hineingeboren."  
Diese Einmaligkeit, diese nicht wiederholbare Chance zu leben, ist mit einem Preis verbunden, den wir allerdings zu zahlen haben: das wir zwar vielerlei auf dieser Erde verändern können, aber eben nicht alles.

Die Jahreszeiten gehören dazu:  
Der Mai wird nämlich erst durch die Erfahrung des Novembers schön.

Peter Bacher

## Dies und Das Termine und Neues

**Singles können wieder  
ausschlafen!**

Ab 8. Oktober neuer Gruppenbeginn.

**12<sup>30</sup> Uhr**

*Für die ganze Familie*

Am 12.11.1995  
findet wieder die beliebte  
- Familienfreizeit-  
statt.  
Siehe Artikel Seite 10

**Wo?**

In Kladow

**Einladung!**

Wir feiern 20 Jahre Kreuzbund-Gruppe  
- Auguste-Viktoria-Allee 51 -

am 18.11.1995

Beginn 18.00 Uhr - Ende ???

Für Essen, Getränke und Musik sorgen wir !

Alle Jahre wieder...  
Es ist wieder soweit!  
Die Weihnachtsfeier der Single-Gruppe  
findet am 17.12.1995  
von 12.00 - 22.30 Uhr statt.

**Jeden 2. Mittwoch im Monat  
Frauengesprächskreis**

Der Regionalkreis IV  
trifft sich um 18.00 Uhr  
am: 11.10.95  
22.11.95

Der Arbeitskreis Familie  
trifft sich am: 25.10..95  
13.12.95



**Für sangesfreudige!**

Der Chor trifft sich am  
8.10.95  
um 16.00 Uhr  
Wir suchen noch  
Sängerinnen und  
Sänger.  
Dringend benötigen wir  
eine(n) Klavierspieler(in)  
Melden bitte bei:  
Heinz Krause 496 47 70  
Helmut Berwig 433 61 84

Uwe Sack lädt ein zum  
Kliniksonntag  
am 26.11.1995

**Zu Verschenken!**

1kompl. Schlafzimmer in weiß  
1 Wohnzimmerschrank ca.300 cm m.Kl.-Schrank  
in Teak  
1 Couchgarnitur m. Couchtisch

An SELBSTABHOLER

Melden bei:

Hannelore 464 20 41 oder Renate 335 82 56

*Eilt!*

*Eilt!*

Alle Angaben sind ohne Pistole und Gewähr und finden in dem Begegnungs-Zentrum in der  
Rosa-Luxemburg-Straße 19 statt.  
Bitte beachtet auch den Terminaushang in der 5.Etage.



## Dies und Das Termine und Neues

### Wegen Hobby Aufgabe!

3 Cameras:

1 Olympus-Pen F

1 Zeis-Icon Matic

1 Ricoh TSL 401

1 Filmcamera Pentaka 8B

div.Zubehör

Preis VB

von Werner Tel:345 45 25



Der Arbeitskreis "Alkoholfreie  
Geselligkeit" sucht!

1 Farbfernseher m.FB

Wird abgeholt!



### Klaus Ziese sucht!

Einen leeren roten Ringbinder

125 Jahre Rotes Kreuz

1863 - 1988

wer kann mir helfen?

Gruppe Rosa-Luxemburg-Straße oder  
über das Redaktionsteam der  
Kreuzbund-Info

Verkaufe Amiga 2000 D,  
mit 4 MB Ramkarte, WB 1.3

mit Farb-Stereo-Monitor

Amiga 1085 S - m. Zubehör

Hilfe auch bei den ersten Schritten

Preis 650,-DM

Übrigens, die Zeitung wird auf einen  
2000er geschrieben!

melden bei: Peter 415 59 92

Suche Gartengeräte  
sämtlicher Art.

Werner 345 45 25

Die Gruppenverantwortlichkeit hat sich geändert!

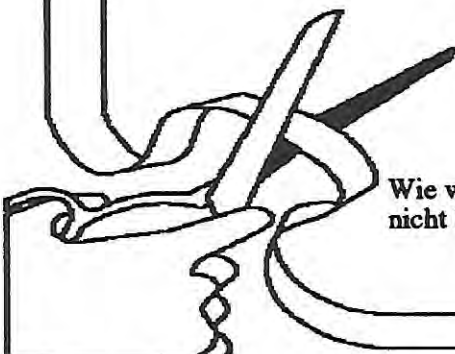
Gruppe Brunowstraße  
Wilfried Martin

Gruppe Flankenschanze  
Holger Fismer

Vormittagsgruppe  
Hannelore Lachmann

Wie wünschen den neuen Hauptgruppenverantwortlichen für die  
nicht leichte Aufgabe viel Erfolg.

Das Redaktionsteam



## Rezepte Reklamationen an Heidi Singer

### Thunfischsalat 4-6 Pers.

250 g Gabelspaghetti  
1 Ds Thunfisch  
200 g Pragerschinken  
2 Stg. Porree'  
1 kl. Glas Sojakeime  
1 kl. Glas Miracelwip



Nudeln kochen, abgießen und kurz abschrecken. Schinken in Streifen schneiden, den Thunfisch zerteilen, Porree' in feine Ringe schneiden, alles mit den abgetropften Sojakeimen mischen und Miracelwip unterziehen. Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken.



### Blumenkohl-Broccoli-Salat 2 Pers.

200 g Blumenkohl  
200 g Broccoli  
1/8 L Gemüsebrühe (Instant)  
1/2 Becher Vollmilch-Johurt  
2 Eßl. Schlagsahne  
Muskatnuß, Salz Schwarzen Pfeffer

Blumenkohl und Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen und in der Gemüsebrühe garen. Blumenkohl 8 Min. und Broccoli 4 Min., danach über einer Schüssel abtropfen lassen. Die abgetropfte Brühe mit Joghurt und der Sahne verquirlen, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Blumenkohl- und Broccoliröschen auf Portionsteller anrichten und die Sahnensauce darüberträufeln. Sofort mit Baguette servieren.



### Salat für 2 Eilige

1/2 Eisbergsalat in Streifen schneiden  
1 kl. Bund Radieschen in Scheiben schneiden  
1 Becher saure Sahne  
1 Eßl. Zitronensaft  
1 Msp. Zucker  
1 Bd. Schnittlauch  
Salz, Schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
50 g Mandelstifte

Den vorbereiteten Eisbergsalat auf 2 Teller verteilen und die Radieschenscheiben als Kranz herum drapieren. Sahnensauce über den Salat geben. Mandelstifte in einer fettfreien Pfanne goldgelb rösten und über das Dressing streuen.



Grunewaldstraße  
Liane Lorenz  
Gertraud Streich

Rubensstraße  
Sieglinde Pinggen

Holzmannstraße  
Regina Grewetta

Dresdner Straße  
Alfred Galka  
Karin Baitz

Fennstraße  
Thomas Audrich

Techowpromenade  
Christa Hesse

Flankenschanze  
Günter Pöge

Gardeschützenweg  
Werner Jachmann



Alt-Lietzow  
Olaf Herr

Zabel-Krüger-Damm  
Brigitte Bleschke  
Mona Kochler  
Renate Lüdtkke

Wichernstraße  
Heyo Ziegler

Finchleystraße  
Hannelore Pfefferkorn  
Christel Wittler

Romanshorer Weg  
Daniela Jansen

Kaulbachstraße  
Hans-Joachim Erdmann

Alt-Tegel  
Fredy Reuter

Frankfurt/Oder  
Irmtraut Schulz

Alt-Reinickendorf  
Christine Teske

Am Mühlberg  
Wolfgang Stadermann

## Inhaltsverzeichnis

Editorial.....	2
Gehören Rückfälle zur Trockenheit.....	3
Gehört ein Rückfall zur Trockenheit.....	4
Ohne Selbsthilfegruppe geht es nicht.....	5
Es gibt nur ein Pro.....	5
Liebe Kreuzbundfreunde.....	6
Eigeninitiative in der Gruppe Otawi Str.....	6
Für Melitta Jacoby.....	7
Wie war mein erstes Jahr.....	8
Von einem der auszog.....	9
AK-Familie.....	10
Förderverein.....	11
Single-Gruppe.....	12
Neues vom Buchmarkt.....	13
Frische und Erfahrene Meinungen.....	14
Jugendgruppe Neubrandenburg.....	15
Zum Nachdenken Gedicht.....	15
Termine.....	16
Dies und Das.....	17
Rezepte.....	18
Die Neuen im Kreuzbund.....	19
Impressum.....	20



### Impressum:

**Kreuzbund-Info**  
Aus den Gruppen für die Gruppen

### Redaktionsteam:

**Hannelore Lachmann - Uschi Meuser**  
**Heidi Singer - Werner Singer**  
**Herbert Albrecht - Peter Voss**

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

### Für Blitzideen:

**Werner Singer Fax: 030-345 45 25 Uschi Meuser Fax: 030-41162 81**

Unverlangt eingesandte Manuskripte können zurückgeschickt werden, wenn Rückporto beiliegt.  
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.  
Abdruck frei bei vollständiger Quellenangabe. Belegexemplare erbeten an die Redaktionsanschrift.  
Wir behalten uns vor, Artikel aus redaktionellen Gründen zu kürzen.

Auflage: 1000 Stück

Preis dieser Ausgabe: 2,00 DM

**Kreuzbund-Info 7/ Okt. 1995**



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