

**Kreuzbund**

# Info

im Diözesanverband Berlin e.V.

---

## Aus den Gruppen für die Gruppen

---

**11. Gesamtausgabe**

**August 1996**

**2,00 DM**





Es muß Liebe gewesen sein!



Frau Kanne und der Eber "Fördi" standen weit von einander auf dem langen Tisch getrennt und das schon seit Monaten. Kein Hauptgruppenverantwortlicher, kein Gruppensprecher und kein Gruppenmitglied hat bemerkt das es zwischen den beiden gefunkt hat. Alle würdigten sie nur damit, daß sie von Zeit zu Zeit etwas in die Schlitze warfen, Kleingeld, das sowieso nur die Hosentaschen kaputt macht. Frau Kanne sorgte aber dafür immer für Kekse und Kaffee und der Eber Fördi unterstützte den großen Verein, Kreuzbund e.V., ein Verein wo man auch von Ehrlichkeit u.s.w. spricht, eine gute Sache also. Aber eines Tages hat dann doch Amor gesiegt. Des ewigen Fütterns, sie müssen schon bald geplatzt sein, überdrüssig geworden, machten sie sich auf und davon und waren bis heute nicht gesehen.

Einige böse Zungen behaupten, sie seien auf der Flucht mit dem Traumschiff und wenn sie wieder kommen soll es ganz viele Kannenschweine geben. Da auch ein Herr von "XY-ungelöst" uns nicht helfen konnte, wenden wir uns an die Info. Sollte auch das nicht helfen bleibt uns nur noch - BITTE MELDE DICH!!

Das Redaktionsteam

Der Hammer des Monat Mai - Der Hammer des Monat Mai - Der Hammer des Monat Mai

#### Regionaltreffen der Nordlichter am 22.05.96

Am 22.5. kam ich (60 Jahre alt) gut gelaunt zur Rosa-Luxemburg-Straße, zum Treffen der Gruppensprecher. Endlich oben angekommen und noch außer Puste, wurde ich dann mit den Worten: "Warum kommen immer nur die "Alten". Warum kommt nicht...(43)

Dieser Tag war für mich gelaufen. Ich konnte den nächsten Gruppenabend kaum abwarten, weil mich diese Worte sehr getroffen haben, auch heute noch habe ich daran zu knabbern.

Ob ich noch einmal in das Begegnungs-Zentrum gehe weiß ich bis heute noch nicht, denn nach diesen Worten fühle ich mich fehl am Platz.

Namen sind dem Redaktionsteam bekannt





## " Herzlichen Glückwunsch Bernd !" — Meine "Ode" an eine Freundschaft —

Sicher ist die 10-jährige Trockenheit eines unserer aller Mitstreiter nicht unbedingt Grund, sich hier mit diesem Beitrag auszumähen, aber das ist auch nicht Sinn meines Wunsches, diese Zeilen in diesem Blättchen niederzuschreiben, sondern eher ein zeitlicher Anlaß, endlich nun mal einige Worte an einem ganz bestimmten Freund zu richten.

!Okay, alter Knabe - also auch auf diesem Wege nun meine Anerkennung für die jetzt im September 96 von Dir vollendeten 10 Jahre abstinente Lebens.

Anläßlich dieses Jubiläums möchte ich Dir für eine bisher 8-jährige Freundschaft danken, wie ich sie nach Art und Weise, trotz vieler anderer sehr netter und auch intensiver Bekanntschaften und Kumpaneien bisher noch nicht erleben mußte. Ich schreibe absichtlich "mußte", was bei dem nicht eingeweihten Leser dieser Zeilen wahrscheinlich ein Stirnrunzeln aufkommen läßt, aber bei Kenntnis unserer oft leidenschaftlichen Auseinandersetzungen (humane Umschreibung für Zoff) und einem anschließenden Friedensschluß um irgendeiner Sache Willen dann doch vielleicht kopfschüttelndes Verständnis hinterläßt.

Noch mit Grausen denke ich an unser erstes Gespräch vor acht Jahren, als ich im Jüdischen Krankenhaus meinen zweiten Tag "genöß" und Du mich sanft wecktest, um mir Grüße von Leuten aus der Maulbeerallee zu überbringen, die ich gerade ein- oder zweimal vorher - und dann noch im Suff gesehen hatte. Du erschienst mir damals bei Deinem Besuch wie der leibhafte Luzifer, der nun auch noch seinen Tribut fordern wollte. Ich habe aber über diesen Deinen kurzen Auftritt an meinem Bette viel nachgedacht und war bei simpler Einschätzung über die vermeintliche Uneigennützigkeit Deiner damaligen Nummer doch sehr beeindruckt. Donnerwetter, es gab also Typen, die sich auch um einen zuerst einmal wildfremden Schluckspecht kümmern!?! Daß es sich Deinerseits bei diesem Besuch nicht nur um einen völlig selbstlosen Akt der Nächstenliebe handelte, habe ich erst später erkennen können, als mir die Begriffe Hilfe und Selbsthilfe dem Inhalt nach bewußt wurden.

Ja, mein Lieber - keiner von uns beiden konnte nach diesem ersten "Bettgeflüster" ahnen, daß unsere Wege von da an recht parallel verlaufen sollten - das begann dann, da ich auch Spandauer bin, mit unserer beider Zugehörigkeit zur Gruppe Maulbeerallee, zwei Jahre später mit der gemeinsamen Neugründung der Gruppe Wichernstr. und der Fahmentreue zu diesem Haufen bis zum heutigen Tage.

Nun gibt es ja bei jeder Begegnung von Menschen entweder ein kritikloses Anpassen an den anderen ohne eigene Ansprüche oder aber Auseinandersetzungen über eigene Positionen und Standpunkte verschiedenster Art. Eine uneingeschränkte Angepaßtheit hat es wohl zwischen uns nie gegeben und wird es auch nicht geben, obwohl Du nur "ein wenig" diplomatischer sein magst als ich.

Ich meine, bei vielen, vielen im Gleichklang liegenden Interessen beiderseits, haben uns ganz sicher auch unsere "Fetzereien" - vor allem in puncto Kreuzbund, Gruppe und Politik zwar oft sprachlos gemacht (vor Heiserkeit durch laute Ausdrucksweise beim gegenseitigen Näherbringen unserer differenzierten Meinungen), aber ich meine, daß die überwiegenden "Rempeleien" uns auch sehr nahe gebracht haben und meist fruchtbare Ergebnisse oder manchmal auch nur Kompromisse zur Folge hatten, manchmal aber auch jeder von uns mit seiner Einstellung alleine blieb.

So mein Schmuckstück - die dritte Titulierung für Dich in diesem Schrieb - es würde an dieser Stelle sicher viel zu weit führen, um das Wachsen meiner Achtung für Dich hier eingehender erklären zu müssen.

Vielleicht als simple Formel:

Kennenlernen + Auseinandersetzen + Tolerieren + Achtung der Persönlichkeit des anderen = das Ergebnis kann Freundschaft sein.

Für mich ist aus unserer ersten Begegnung im Jüdischen Krankenhaus jedenfalls eine Freundschaft erwachsen, die ich nicht mehr missen möchte und wenn Du alter Knochen diese meine Einschätzung unseres Zueinanders nicht so sehen solltest, hast Du ja Gelegenheit, dies hier in der nächsten Ausgabe dieses Blättchens aus Deiner Sicht zu revidieren.

Übrigens recht liebe Grüße von meiner Holden, der "vorlauten Monika".

PS: Wer bis hier mein Gelaber gelesen hat, soll wissen, daß es sich bei dem Adressaten dieser Zeilen um unserer aller OBER-GURU BERND WOICZIKOWSKI handelt.

Charly aus Spandau



## "Ein ganz normales Seminar"

oder

"Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut..."

Es fing ganz harmlos an: "Frische + Erfahrene" Ende Juni in der Finckensteinallee, es sind schon Schulferien; na, hoffentlich werden alle Plätze belegt! Aber siehe da, die Freunde in den Gruppen haben dazugelernt und melden sich nun auch in der sog. "Saure-Gurken-Zeit" scharenweise an - wir sind total überbucht und erleben einen Ansturm wie sonst nur zum Jahresanfang. Da sowohl Helmar als auch ich ein paar Tage Urlaub machen, läßt sich Angelika (schon Böses ahnend!) die Liste der Teilnehmer vom "großen Vorsitzenden" absegnen.

Nun geschieht Merkwürdiges: Die Bestätigungen liegen kaum in den Kästen, da trudeln auch schon die ersten Absagen ein. Haben manche Freunde nur einen Versuchsballon gestartet oder bestand die Befürchtung, daß wir unter Arbeitsmangel leiden? Nun gut, die Warteliste mit über 20 Namen und Telefonnummern soll uns helfen. Und wieder müssen wir staunen: 4 Wochen vor Seminarbeginn ist es einigen nicht mehr möglich, sich zur Teilnahme zu entschließen. Kennen sie die Bedeutung einer Warteliste nicht? Sind sie beleidigt, weil sie nicht sofort und auf der Stelle berücksichtigt wurden? So z.B. ein Freund aus meinem Standort (letzte Seminarteilnahme Januar 1996!), der den Kreuzbund damit "bestraft", daß er nun an überhaupt keinem Seminar mehr teilnehmen will. Ist ja auch ein starkes Stück, nun hat man schon die zuständige Person für das Seminarwesen in seiner Gruppe und darf trotzdem nicht zweimal innerhalb eines halben Jahres zu Frische + Erfahrene. Dieser "Freund" straft mich seither mit Verachtung - aber ich kann dafür immer noch reinen Gewissens in den Spiegel schauen!!!

Im Laufe des Monats Juni geht es zu wie auf einem Verschiebebahnhof, x-mal das gleiche Spiel: Absage, Telefonate, Ersatzteilnehmer. Interessant ist da noch die Absage eines Hauptgruppenverantwortlichen, der sie damit begründet, daß er nicht als Sprecher einer Kleingruppe vorgesehen ist: Er habe schließlich fest damit gerechnet und sich entsprechend vorbereitet! Nun, Verena, da bist Du wohl wieder mal ins berühmte Fettnäpfchen getreten mit Deiner dummen Frage, wie man sich denn auf das schwierige Amt des Wortverteilers "vorbereiten" kann. Im übrigen hat mir ein anderer Hauptgruppenverantwortlicher ausdrücklich dafür gedankt, daß er diesmal nicht "dran" ist und sich in der Gruppe fallenlassen kann und nur an sich zu denken braucht.

Mittwoch (noch 9 Tage bis zum Seminar), Anruf für das Seminarwesen: Absage von zwei Personen aus einem Standort bei gleichzeitiger Nennung von Ersatzleuten. Schön und gut, im Prinzip lobenswert, doch wir haben immer noch Leute auf der Warteliste, erst müssen wir die fragen. Belehrung des enttäuschten Anrufers, daß die Seminarzusage nicht für den Standort gilt, sondern immer personenbezogen ist. Nicht dem Standort werden die Plätze zugesprochen, die Bestätigungen gelten für die jeweiligen Freunde. - Helmar eilt zum Telefon, um Nachrücker zu aktivieren.

Es ist Mittwoch, 2 Tage vor Seminarbeginn, der Countdown läuft, da kommt noch eine Absage wegen Krankheit. Helmar telefoniert sich die Finger wund...ohne Erfolg. Nun versuche ich mein Glück bei den Kaffeetrinkern in der fünften Etage... - ...und siehe da, die Nr. 19 der Warteliste ist anwesend und hoch erfreut, doch noch berücksichtigt zu werden. Hajo holt gegen 18.30 Uhr die Unterlagen, alle Plätze sind belegt, Dirk übernimmt die Leitung des Wochenendes, mir fällt ein Stein vom Herzen. Happy-End!!! ?

Zu früh gefreut! 19.30 Uhr: Nach der Vorstandssitzung (Thema: Geldnot bei den Seminaren!) reicht mir Bettina einen Zettel. Ein Seminarteilnehmer hat telefonisch abgesagt: Er habe die DM 50.00 noch nicht zusammen, er bekommt erst im Juli sein Geld. Was tun? Ein sozialer Notfall! Ich rufe von Zuhause um 20.15 Uhr (gleich kommt Fußball!) bei ihm an, um zu sagen, daß wir auf das Geld eben bis Juli warten, er solle auf jeden Fall teilnehmen. Da erfahre ich von seiner Frau, daß er am Wochenende angeln geht und keine Zeit für ein Seminar hat. Mir fehlen (fast) die Worte, so wütend bin ich. Ich hinterlasse die Nachricht, daß er - ob er nun hingehet oder nicht - auf jeden Fall die Gebühr bezahlen muß.

Mittwoch, 3. Juli, die Seminarunterlagen kommen zurück. Zwei Leute sind nicht gekommen, darunter auch mein "Angelfreund". Besondere Vorfälle hat es bei diesem Seminar wohl nicht gegeben, wenn man davon absieht, daß eine Teilnehmerin nicht ganz nüchtern gewesen sein soll und im Verlaufe des Wochenendes hat durchblicken lassen, daß sie erst dreimal die Gruppe besucht habe. Kurze Überprüfung der Anmeldung, da steht: Abstinenz seit November 95, unterschrieben hat der Vertreter des Hauptgruppenverantwortlichen. Es stellt sich heraus, daß dem Hauptgruppenverantwortlichen diese Seminarteilnehmerin überhaupt nicht bekannt ist. Was soll man dazu noch sagen? ...Ich "übe Gelassenheit"!

Es war ein "ganz normales Kreuzbund-Seminar"...

Verena



Info 4

## Partner-Seminar des Kreuzbundes

Am 8.6. um 13 Uhr starteten wir zu unserem ersten Partner-Seminar ins Kloster Stift Heiligengrabe. Wir, das sind Irene und Rolf. Bei strahlendem Sonnenschein fuhren wir von Spandau über Falkensee, eine schöne Waldstrecke bis zur noch recht leeren Autobahn, nach Wittstock/Pritzwalk und dort noch wenige Kilometer Landstraße bis Heiligengrabe. Viel zu früh da, gingen wir in den Klosterkrug, spät aber gemütlich Mittagessen, mit einem großen Eisbecher zum Nachtisch. Danach trafen wir uns im Kloster Stift Heiligengrabe mit weiteren 8 Paaren und mit 2 Therapeuten. Leider hatten 2 weitere Paare abgesagt.

Nach der Begrüßung und der Zimmerverteilung gab es ein gemeinsames Abendessen und dann trafen sich alle zum Plenum. Obwohl wir beide so einige Seminarerfahrungen haben, war unser erstes Partner-Seminar doch etwas Neues und genau wie wir, hatten auch andere Paare ein Kribbeln im Bauch, bestehend aus Neugierde, Erwartung und Sorge auf das, was auf uns zukam. Nachdem alle ihre Befürchtungen ausgesprochen hatten - werden wir hier nicht völlig auseinandergenommen und bleibt unsere Partnerschaft auch nach dem Seminar noch bestehen? - blieb es den Therapeuten überlassen, die Fragen zu klären und die Ängste zu beruhigen. Danach war Auszählung für die beiden Gruppen. In unsere Gruppe waren 4, in der anderen Gruppe 5 Paare, jeweils mit einem Therapeuten.

Am nächsten Morgen ging es dann voll in die Thematiken mit Selbsterkenntnis, Probleme im eigenen Verhalten sehen, eigene Fehler erkennen, ein miteinander Lösen versuchen, damit ein besseres Verständnis füreinander finden und ein gutes gemeinsames Leben erlernen.

Alles recht schwer, aber machbar. Die Zeit verging viel zu schnell und war wie immer zu kurz. Aber eine gute Offenheit und Ehrlichkeit entstand und ein prima Gemeinschafts- und Harmoniegefühl entwickelte sich.

Abends fiel leider die Messe aus. Aber ein einstündiges Konzert alter italienischer Meister fand in der Klosterkirche statt. Anschließend ging es zum Eisessen. Die Gespräche waren leicht und locker. Zumal ich es heute mag, von damals zu plauschen, als ich mit all meinen Unsicherheiten zum Kreuzbund kam. Es war ein schöner Abend.

Am nächsten Tag ging es harmonisch in den Gruppen weiter. Das Partner-Seminar in Heiligengrabe war ein Klasse-Seminar, sowohl von der Arbeit her, geführt durch die hervorragende und einführende Leitung unserer Therapeuten, eine erstklassige Leistung, als auch von der herrlichen Umgebung und der Ruhe im Kloster her. Es war schön und so fiel allen der Abschied schwer. Aber auch das gehört dazu und nach längeren Abschiedsgesprächen fuhren wir heim und waren schon 1 Stunde später in Spandau, in unserer Wohnung

Rolf





## Zweites Kreuzbundtreffen in Neubrandenburg

Am 1.6.96 fand in Neubrandenburg der 2. Kreuzbundtreff der Kreuzbundgruppen der Region statt. Nachdem ich vor einem Jahr am 1. Treff teilgenommen hatte, wollte ich auch den 2. nicht versäumen. Ich nahm wieder an der Frauengruppe teil. Eigentlich wollte ich diesmal nicht wieder in eine reine Frauengruppe gehen, weil ich dachte, daß sie mir nicht viel bringen würde und ich lieber etwas von den Kreuzbundmännern hören wollte. Außerdem hatte ich keine besonders gute Einstellung an diesem Tag, da ich irgendwie an diesem Tag nicht mit mir selbst klargekommen bin. Es ging mir innerlich nicht besonders gut.

Da sich jedoch die meisten anderen Frauen für eine gesonderte Frauengruppe entschieden hatten und mich die Themen der übrigen Gruppen noch weniger interessierten, schloß ich mich doch an. Bevor diese Gruppe begann, dachte ich mir, daß ich bis Mittag teilnehmen und dann zu meinem Mann in den Garten fahren werde. Dann ging es los. Jede Freundin stellte sich vor und schon war ich mit-tendrin. Da war kein Gedanke mehr, nach dem Mittag zu gehen!

Diesen Tag hatte ich zum Anlaß genommen, mich vorher mit mir zu beschäftigen, meine innere Entwicklung Revue passieren zu lassen. Dabei halfen mir meine Tagebuchaufzeichnungen aus meiner Entwöhnungsbehandlung 1986, Briefe, die ich dort erhielt und Notizen aus den Jahren 1992 bis 1994. Vor einiger Zeit hatte ich meine Aufzeichnungen schon einmal durchgesehen, fand sie ziemlich dumm und wenig brauchbar für mich. Heute bin ich froh, daß ich sie nicht vernichtet

habe, denn sie geben mir doch Hinweise für meine Entwicklung. Im Gedächtnis geblieben sind mir insbesondere meine Feststellung in den letzten Tagen meiner Entwöhnungsbehandlung, daß ich neben einer 12 wöchigen Trockenheit auch eine ganz gehörige Portion Mut und Selbstvertrauen mit nach "draußen" nehme, Dinge, die ich überhaupt nicht mehr besaß. Außerdem wurde mir bewußt, daß ich in diesen Jahren am schlechtesten mit mir klar

kam und eine pessimistische Lebenseinstellung hatte, als mir fast überhaupt kein Kontakt zu "Leidensgenossen" geblieben war. Durch eine Freundin bin ich dann im Januar 1995 zur Kreuzbundgruppe Neubrandenburg gestoßen. Seitdem hat sich mit mir eine erstaunliche Wandlung vollzogen. Aus meiner pessimistischen Grundhaltung ist eine optimistische geworden. Eine Tatsache, die ich nie für möglich gehalten hätte!!!

Seit längerer Zeit schon bin ich in der Lage, mein Leben zu genießen und Spaß daran zu haben. Ich hätte nichts dagegen, wenn es noch lange, lange so weitergehen würde. Ich bin zu der Überzeugung gelangt, daß ich ohne die Neubrandenburger Kreuzbundfreunde nicht zu solch einer anderen Lebenseinstellung gekommen wäre. Zur Zeit möchte ich die Gruppe nicht missen.

All das habe ich versucht, in der Frauengruppe zu erzählen. Von den anderen Frauen konnte ich für mich auch viel mitnehmen. Ich fühlte mich geborgen und beschäftigt, weil bei mir einiges ähnlich läuft wie bei anderen Freundinnen. Auch wurde ich an meine Trinkerzeit erinnert.

Wieder einmal hatte mich beeindruckt, daß bei aller Unterschiedlichkeit der einzelnen Lebenswege doch soviel Gemeinsames vorhanden ist und daß ich auch diesmal etwas von mir geben und einiges für mich mitnehmen konnte. Diese Frauengruppe hat mir Mut für unsere Kreuzbundgruppe in Neubrandenburg gemacht.

Um 16.00 Uhr war das Ende der Gruppenrunde. Bis zum Schluß des Tages bin ich dann nicht mehr geblieben, weil ich meinem Mann nicht länger im Garten warten lassen wollte.

Ich kam ganz aufgekratzt nach Hause, und auch mein Mann empfing mich mit offenen Armen. Dennoch stand ich mir an diesem Wochenende wieder selbst im Wege, kam nicht mehr mit mir zu-recht. Ab Montag erst ging es wieder bergauf und ich erinnere mich gern an diesen 1. Juni 1996.

Gabriele  
Neubrandenburg



## Auch Enten schwimmen für Fördi

Im vergangenen Jahr hatten wir nach längerer Zeit auf Initiative unseres Gruppenfreundes Peter, anlässlich der ABA-Veranstaltung zum Erntedankfest im Don-Bosco, einen Stand ausgerichtet. Wir hatten dabei viel Spaß und beschlossen, auch zu Himmelfahrt wieder einen Stand zu machen. Allerdings sollte es etwas Neues sein, etwas was noch nicht da war. Aber was? Peter meinte dann, wie wäre was zum Angeln? Gedacht, getan, nun mußten erstmal geeignete Gegenstände gesucht werden, mit denen man so etwas machen konnte. Mein Mann Heinz sah sich in Spielzeuigläden oder Kaufhäusern bei jeder Gelegenheit um, bis er so um Ostern bei Woolworth recht hübsche bunte Holzenten fand, die seiner Meinung nach für unsere Zwecke geeignet waren. Er kaufte zuerst drei Entchen, um sie beim Gruppenabend am Donnerstag zur allgemeinen Begutachtung vorzuzeigen. Alle waren einverstanden und sagten: "Nun mach mal". Ja, und da kamen die ersten Schwierigkeiten. Heinz ging wieder zu Woolworth und bekam nur noch drei weitere Enten, dies war aber nicht genug. Also versuchte er



es noch bei anderen Woolworth-Läden, ohne Erfolg. Daraufhin sind wir an einem Sonnabend vom Märkischen Viertel über Spandau, Wilmersdorfer Str. bis nach Neukölln gefahren, um Enten zu kaufen. Zum Schluß hatten wir dann 12 Enten zusammen und waren einigermaßen zufrieden. Damit war die Arbeit aber noch nicht getan! Die Enten mußten schließlich so präpariert werden, daß sie auch im Wasser schwimmen und mußten mit Metall bestückt werden, damit man sie mit einem Magneten angeln kann. All dies machte meinem Heinz ziemlich viel Kopfzerbrechen, aber am Ende schaffte er es. Unser Gruppenfreund Schorsch, auch ein großer Bastler, hatte noch Farbe übrig und malte die Unterseite der Enten noch an.

Himmelfahrt startete dann die große Angelparty, doch leider mußten wir feststellen, daß die Enten, wenn sie längere Zeit im Wasser sind, Schlagseite bekamen, weil das Holz sich voll Wasser saugte. Das Angeln konnte zwar trotzdem stattfinden und hat wohl auch, wie wir hörten, recht großen Anklang gefunden, denn wir sollen und wollen es auch zum Erntedankfest wieder machen. Allerdings wünschen wir uns einen besseren Platz. Inzwischen hat sich Heinz nochmals die Enten vorgenommen, ihnen einen richtigen Kiel verpaßt, sodaß sie jetzt aber wirklich richtig schwimmen. Die Einnahmen von Himmelfahrt und vom Erntedankfest kommen zum Schluß dem Förderverein zu Gute, daher die Übers

Ursula  
Wilhelmsruher Damm



## Fördi meldet sich zu Wort!

Mein Name ist Fördi, ich bin das Schwein vom Förderverein. Viele von Euch kennen mich sicher, leider noch nicht alle.

Meine Aufgabe besteht darin, mich ständig füttern zu lassen, um dann, wenn ich fett genug bin, geschlachtet zu werden. Mit dem Inhalt, den mein Verdauungssystem zu barem Geld umwandelt, kann der Förderverein viele Löcher stopfen, die bei unserem Kreuzbund auf Grund der sehr angespannten Finanzlage entstehen.

In den Jahren meines Bestehens mußte ich jedoch leider feststellen, daß mich nur ca. 35% der Gruppen füttern. Bei den restlichen 65% stehe ich nur auf dem Tisch oder im Schrank und bin auf Nulldiät gesetzt. Das ist jedoch kein Schweineleben, denn ein Schwein sollte dick und rund sein. Ich appelliere daher an die Gruppen, welche mich wenig oder garnicht füttern, dies bitte demnächst nachzuholen, damit öfter als bisher Schlachtfeste von "Fördischweinen" stattfinden können.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich mich bei allen Gruppen, die mich ständig füttern bedanken, denn ein Schwein ist auch nur ein Mensch und lebt in erster Linie vom guten Essen.

Ich habe auch gehört, daß ich ab und zu über die Stränge geschlagen bin, d.h. bei einer Schulung sollte es nur den Zimmerschlüssel geben, wenn ich vorher gefüttert werde. So werde ich mich in Zukunft nicht mehr verhalten, denn man soll nur das essen, was man freiwillig bekommt. Ich verspreche Euch, Mundraub kommt nicht mehr vor.

Wenn Ihr mich irgendwo seht, denkt bitte immer daran, daß mein Hunger unersättlich ist.

Vielen Dank  
Euer Fördi  
(Ralph)

## Klinikarbeit für Angehörige

Als ein KB-Freund Mitstreiter für die "Klinikarbeit" suchte, fiel mir auf, daß die "Betroffenen" gut über unsere Selbsthilfeorganisation informiert werden, aber das auf diese Weise unsere Infos den "Angehörigen" kaum erreichen!!!

Ich machte mir so meine Gedanken darüber und fand, daß wir "Angehörigen" an dieser Stelle gefordert sind!! - Im Laufe der Zeit haben wir doch gelernt, daß wir uns nicht ständig zurücknehmen müssen, nur weil wir die Angehörigen sind.

Wir müssen für unser Selbstverständnis innerhalb unserer Organisation selbst sorgen, indem wir aus unserem "Nur-Angehörigen-Schatten" treten.

Ich denke, der erste Schritt wäre, wir Angehörigen sollten uns ebenfalls in den Kliniken bei den "Angehörigen" vorstellen!

Bei meinem letzten Angehörigenseminar im Januar 96 teilte ich meine Überlegungen den anderen Angehörigen mit und sie bestärkten mich, doch meine Gedanken in die Tat umzusetzen. Und nicht nur das, sie wollten mich zu gegebener Zeit auch unterstützen.

Leider hatte uns kurz nach dem Seminar der Gruppenvirus voll in Beschlag genommen und ich konnte erst wieder meine Überlegungen bei dem Seminar "Basiswissen" im März aufgreifen. Bei diesem Seminar waren 26 "Betroffene" und nur 2 "Angehörige" anwesend. In meiner Kleingruppe hatte ich daher keinen leichten Stand, meine Gedanken, Ansichten und Ziele aus der Sicht des Angehörigen zu verwirklichen.

Ich wollte erreichen, daß die Angehörigen im Schulungsordner "Kreuzbund Basiswissen" gleich nach den "Betroffenen" unter Punkt 1.3 mit dem Titel: "Was heißt Selbsthilfe bei Mitbetroffenen/Angehörigen?" beachtet werden. Und die nachfolgenden Punkte sollten dahinter plaziert werden. Meine Mitstreiter konnten oder wollten es zunächst nicht verstehen, warum ich so beharrlich auf meinen Punkt 1.3 bestand und mich nicht mit dem Punkt 1.5 zufrieden geben wollte.

Also setzte ich mich in unserern Pausen hin und erarbeitete einen Text für Angehörige. Der zwar im wesentlichen alles beinhaltete, aber einer späteren Überarbeitung noch bedurfte. - Heinz Krause unterstützte mich und räumte mir Zeit ein, so daß ich meinen erarbeiteten Text im Plenum vortragen konnte.

Meine Gefühle überschlugen sich, denn beim Verfassen des Textes wurde meine Vergangenheit wieder lebendig. Längst vergessen geglaubte Gefühle kamen in mir wieder hoch. Was ich beim Schreiben noch unterdrücken konnte, brach nun im Plenum aus mir heraus und ich konnte meine Tränen nicht mehr aufhalten. So dachte ich, werde ich die Betroffenen mit meinem Text wohl kaum überzeugt haben und sah mich meinem Ziel weit entfernt.

Aber genau das Gegenteil trat ein, denn das Feedback aus dem Plenum war für mich überwältigend. - Aussagen wie "Der Text müßte allen Angehörigen zugänglich gemacht werden, in Art von Handzetteln". Oder "Der Text muß unbedingt in unsere Info-Zeitung." u.s.w.

In der Pause wurde ich hier und da immer wieder auf meine Aufzeichnungen angesprochen. Und ich hatte auch meine Kleingruppe überzeugt, daß wir Angehörigen im Schulungsordner gleich nach den Betroffenen gehören.

Gedanken über eine Art Handzettel, die den Angehörigen ansprechen und gleichzeitig informieren, geistern schon lange in meinem Kopf herum. Aber wie?

Erst nach dem Seminar kam mir die Idee, meine Aufzeichnungen noch einmal zuüberarbeiten und diese in dem Info-Text mit zu verwenden.

Nach langem Herumfeilen am Text (Ich kann zwar gut reden, aber im Aufsetzen von Texten habe ich so meine Schwierigkeiten) ist es mir gelungen, einen geeigneten "Handzettel" zu erstellen. Der Text für den Handzettel sollte eigentlich in der Info-Zeitung veröffentlicht werden, aber das würde den Rahmen und die Möglichkeiten unserer Zeitung sprengen. - Und dafür habe ich Verständnis! Ich habe den Text so verfaßt, daß die Absätze, Zeilenfolge und Abstände nicht verändert werden sollten, weil sonst der Zusammenhang keinen Sinn mehr ergeben würde. Auch eventuelle Kürzungen des Textes wären schade, denn aus dem Zusammenhang heraus genommen verfehlen sie ebenfalls den Sinn.

Daher entschloß ich mich, Euch über meine Gedanken, Vorhaben und den von mir ausgearbeiteten Handzettel auf diesem Wege zu informieren.

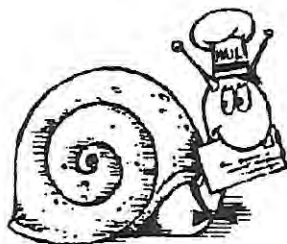
Über einen weiteren Gedankenaustausch mit Euch "Angehörigen" würde ich mich freuen!

Denn für eine optimale Klinikarbeit brauche ich Euch, Eure Hilfe und Eure Unterstützung!

Wenn Ihr Lust, Liebe und Zeit haben solltet, bei meinem Vorhaben mit zu machen, dann könnt Ihr mich unter :

**Tel: 030/ 336 15 72 erreichen.**

Mariola Klemens  
Kladower Damm





## 5 Jahre KB-Gruppe Perleberg

Am 15.06.1996 führte das Haus Caritas Perleberg einen "Tag der offenen Tür" durch. Alle Bereiche und Abteilungen, die mit und im Caritas-Haus arbeiten, präsentierten sich in den festlich hergerichteten Räumen und dem Garten hinter dem Haus. Wir waren natürlich auch dabei, wir die KB-Gruppe Perleberg, logisch, denn wir sind als Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige ja ein Fachverband der Caritas und dürfen dabei natürlich nicht fehlen.

Bei uns begann es 1991 auf einem Straßenfest in Perleberg. Einige KB-Freunde der Berliner Gruppe Finsterwalder Straße hatten einen Info-Stand vorm Caritas aufgebaut und nach dem Mott "packen wir es an" versuchten sie, Kontakt zu Leuten zu bekommen, was ihnen auch gelang. Sie führten einige Gespräche nach Art einer Gruppe im Hause durch. Es kam alles bunt durcheinander. Eine einheimische Frau hatte sogar regen Anschluß an einem Kiosk gesucht und gefunden und brachte von da aus noch einige "Profis" mit, sogar mit Proviant in den Taschen. Ich selbst war auch interessiert und habe das ganze mitverfolgt, kam später auch noch zwei bis drei Mal zu den Gruppenabenden, die von da ab regelmäßig stattfanden. Ich blieb dann aber weg, es gab mir nichts, "zumal ich arbeitslos war und garnicht einsah", warum ich meine Trinkerkarriere aufgeben sollte. Geblieben sind damals die Mitbegründer Eckhart und Liane, sie waren und sind die eigentlichen Mitbegründer. Als ich dann ein Jahr später dazu stieß, waren auch Uwe und Ulli hinzugekommen, den größten Anteil hatten aber damals Gruppenfreunde aus Wittenberge, da sich andere Selbsthilfegruppen erst später dort etabliert hatten. Sie sind aber dann größtenteils zu den AA und Suchtkreis Priegnitz e.V. Gruppen in Wittenberge abgewandert, weil sie für sie günstiger zu erreichen sind. Eine Gruppenfreundin ist seit diesem Jahr wieder bei uns. Es war und ist ein Kommen und Gehen. Viele, die schon mal bei uns waren, haben entweder eine andere Gruppe gefunden und sind dort trocken geblieben - Gott sei Dank. Andere sind wieder rückfällig geworden und suchen verzweifelt ihren Weg. Wir geben jedem, der mit uns Kontakt hatte, mit auf den Weg, daß er jeder Zeit wieder zu uns zurückkehren kann. Mir selbst hat das zum Beispiel in diesem Jahr sehr geholfen. Ich hatte nach fast 4 Jahren einen Rückfall. Nach der Entgiftung von 10 Tagen im Krankenhaus ging ich sofort zurück zu meiner Gruppe und machte da weiter, wo ich vor dem Rückfall aufgehört habe. Dies alles konnte ich nur, weil meine Gruppenfreunde sich mehr als intensiv in meiner Krisenzeit um mich gekümmert hatten. Es ist schön zu einer Gruppe von Gewinnern zu gehören, dieses Gefühl auch vielen anderen zu vermitteln, sei es durch offene Gespräche und intensive Krankenhausarbeit, wird weiterhin unser oberstes Ziel sein. Wir tun es zwar für uns selbst, aber wir freuen uns, wenn andere davon profitieren können, denn wir wissen alle, daß es der einzige Weg ist, ein trockenes und zufriedenes Leben führen zu können.

In diesem Sinne grüßt Euch alle

Ralf

KB-Gruppe Perleberg

---

**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**

## Die Geschichte vom Schäferhund.

Es war einmal ein Schäferhund. Der lebte viele Jahre bei einem nassen Alkoholiker. Bis eines schönen Tages meine Nachbarin auf ihn traf und ihn mit zu sich nahm. Sie schloss das Tier gleich in ihr Herz. Doch der arme Hund, der Holly hieß, denn es war eine Hündin, war seelisch krank. Ihr letztes Herrchen hatte sie geschlagen und gequält. Doch meine Nachbarin gab nicht auf und schon ziemlich bald wurden die beiden Freunde. Sie gingen spazieren und abends hörte ich, wie sie miteinander spielten. Holly wurde immer schöner, das Fell wurde glatter und ihre Augen leuchteten.

Doch es gab ein großes Problem, Holly konnte nicht allein sein. Das neue Frauchen mußte arbeiten gehen und Geld verdienen, denn Holly sollte es gut haben.

Jeden Morgen, wenn meine Nachbarin das Haus verließ, fing Holly an zu jaulen und zu heulen. Das ging so über viele Stunden und hörte nur auf, wenn eine andere Nachbarin mit Holly spazieren ging.

Meine Nachbarin litt sehr darunter und wußte nicht was sie tun sollte. Glücklicherweise haben wir uns alle nicht beschwert, doch wir bedauerten den armen Hund.

Viele Wochen überlegte meine Nachbarin, ob sie Holly behalten sollte, sie hatte den Hund nur zur Pflege und wußte nicht, ob er sich psychisch jemals erholen würde.

Doch eines Tages faßte sie den Entschluß und kaufte den Hund.

Ihr werdet es nicht glauben, seit diesem Tag hat Holly nie wieder gejault und geweint, instinktiv hatte sie begriffen, daß ihre Leidenszeit nicht nur vorbei war, sie konnte sich zum erstenmal sicher und geborgen fühlen und ich glaube - nein ich weiß, daß sie jetzt glücklich ist, denn häufig kommen sie zu mir zum Kaffee und zum (Hunde)kuchen.

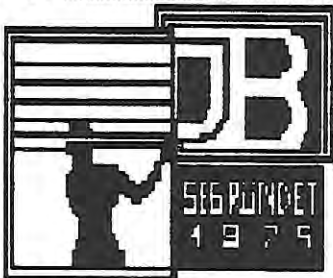
Was hat diese wahre, wenn auch märchenhafte Geschichte mit dem Kreuzbund und trockenem Leben zu tun, werdet ihr fragen.k

Wir können zwar nicht die Verantwortung für unser trockenes Leben einer netten Nachbarin übergeben, doch wir können auf unserem Weg Menschen oder Organisationen finden, die uns genau die Geborgenheit geben, die wir immer gesucht haben. Denn wer von uns hat nicht genau so gelitten, in der nassen Zeit oder als Angehöriger(in), wie Holly die Schäferhündin.

An dieser Stelle möchte ich mich noch einmal bei allen Beteiligten, vor allem bei Werner, bedanken, die an dem Wochenendseminar - Frische und Erfahrene - 28.06.96-30.06.96 teilgenommen haben. Ihr alle habt mich inspiriert und mir das gegeben, was ich brauche.

Karin

Bellermannstr.



**Berliner Jalousie-Fabrik**  
**J. BOCKSTALER** GmbH  
Dieter Seiler & Co.

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



**FACHBETRIEB**  
Rolladen-  
und Jalousiebauer-  
Handwerk

Info10



Liebe Hannelore,

schon ist einige Zeit vergangen, seit wir gemeinsam das Kreuzbund-Bundesseminar in Augsburg besucht haben. Die Eindrücke die ich dort gesammelt habe sind immer noch wach und lebendig. Ich denke gerne an den Referenten Prof. Braun und seine besonnene, aber doch bestimmte Art eine Gruppe zu leiten ohne ihr eigenen Willen aufzuzwingen, zurück. Lebendig sind auch die Erinnerungen an Willi und seine Freunde. Mensch was haben wir gelacht. Ich habe auch diesmal nicht den Stein der Weisen gefunden, aber das Zusammensein mit Gleichgesinnten aus dem Kreuzbund ist doch immer etwas ganz besonderes. Dieses Wochenende hat mir unendlich gut getan.

In der heimischen Gruppe profitieren sie alle von diesem Seminar. Ganz sachte und unbemerkt schleicht sich der Schlendrian in die Gruppe ein. Da werden notwendige Konflikte, als nicht so wichtig beiseite gekehrt und eins zwei drei sind die Ecken voller Unrat. Es ist gut, wenn so ein Wochenende wach macht. Gerade deshalb habe ich mir den Kreuzbund als Selbsthilfegruppe ausgesucht, weil ich mich ständig weiter entwickle, weil der Kreuzbund diese, meine Entwicklung unterstützt, weil im Kreuzbund niemals Stillstand herrscht.

Ich lebe schon ziemlich lange abstinert. Gerade deshalb ist es nach meiner Meinung wichtig, daß der Austausch mit anderen, fremden Betroffenen niemals abreißt. Ich genieße es regelrecht, neue Bekanntschaften zu machen. In andere Gesichter zu schauen, als die Vertrauten zu Hause. Wenn ich da zehn Jahre zurück denke. Was war ich für ein Häufchen Elend. Mit geneigtem Kopf bin ich durch die Stadt geschlichen. Immer in Angst davor, angesprochen zu werden. Die Welt draußen habe ich in dieser Zeit nur als ein vorbei huschender Schemen ohne Konturen und Formen wahrgenommen.

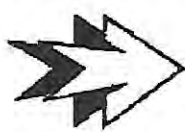
Jetzt ist alles anders. Das Leben tut manchmal verdammt weh, und anstrengend ist es auch. Es gibt aber auch Sonnenscheintage und wenn man genau hinschaut hält sich Regen und Sonne die Waage. Dieses hinschauen habe ich im Kreuzbund gelernt. Stop, im Kreuzbund gelernt? Das war nicht ganz richtig. Ich habe von Menschen gelernt, die eine schwere Krise im Leben genutzt haben, um etwas in ihrem Leben zum Positiven zu verändern. Das diese Menschen sich in einer solch starken Gemeinschaft wie dem Kreuzbund zusammen finden ist schön, aber auch nicht zufällig. Denn nur starke Menschen bilden Gemeinschaften in der auch die Schwachen herzlich willkommen sind.

Viele Grüße aus dem Münsterland sendet Dir  
ERNST Goldbeck



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

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



**Ausstellung im 3. OG.**

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

U-Bahn  
Voltastraße

Brunnenstraße

AEG Siemens  
Nixdorf

Voltastraße



Bernaer Straße

Wattstraße 10

Info 11

## Unsere Fahrt nach Prag

Nach einigen Diskussionen beschlossen wir, unsere diesjährige Gruppenreise sollte nach Prag führen. Ich persönlich freute mich schon sehr, da ich die "Goldene Stadt", wie sie so schön genannt wird, noch nicht kannte.

An unserem Abreisetag kletterte ich bereits um 4.30 Uhr aus den Federn. Ich hatte mir einen Urlaubstag genommen und wollte eigentlich ausschlafen, jedoch vom Reisefieber gepackt, hielt mich nichts mehr im Bett. Zwar war der Treffpunkt erst um 11.45 Uhr, aber bis dahin wollte noch so viel erledigt werden. Bevor die Fahrt von zu Hause erst losging, machte ich die Feststellung, daß ich eine ganze Menge erledigt hatte, jedoch bei weitem nicht alles. Leider nehme ich mir immer viel zu viel vor, was eigentlich überhaupt nicht zu schaffen ist. Das ist so eine Marotte von mir. Ich versuche, mich in dieser Hinsicht zu bessern und zum Teil ist es mir auch schon gelungen, aber eben so ganz doch noch nicht!

Zum Glück waren alle Gruppenfreunde zum verabredeten Zeitpunkt pünktlich an Ort und Stelle und ab ging es also in Richtung Prag; d.h., zuerst mußten wir noch durch die halbe Stadt fahren, um andere Mitreisende aufzunehmen.

Unsere Reiseleiterin gab sich große Mühe, uns die Busfahrt mit "Käffchen" und flotten Sprüchen so angenehm wie möglich zu gestalten. Auch mit unserem Busfahrer hatten wir eine gute Wahl getroffen.

Um die Mittagszeit machten wir Halt an einem Gasthaus. Hunger und Durst hatten somit keine Chance und frisch gestärkt ging es nach einiger Zeit weiter.

Abends erreichten wir Prag, unser Ziel. Der erste Eindruck von unserem Quartier war eigentlich etwas negativ; hatte ich mir das Hotel bei weitem nicht so groß vorgestellt. Immerhin hatte es achtzehn Stockwerke. Die Vorhalle und die Terrasse unserer künftigen Behausung waren leider nicht so gemütlich, wie wir es gewünscht hätten, aber schließlich wollten wir ja auch lediglich 2x übernachten.

Wir nahmen unsere Zimmerschlüssel in Empfang und sahen uns dann gespannt unsere Zimmer an. Zwei Doppelzimmer, abgeteilt - Dusche und WC - bildeten, kombiniert mit einer kleinen Diele, jeweils eine Wohneinheit. Das Öffnen der Fenster war etwas problematisch, dagegen die gegenseitige Hilfe unter den Gruppenfreunden weniger! Anschließend wurden noch DM in Kronen bei der Bank des Hauses getauscht.

Mittlerweile rückte der Uhrzeiger auf die Zehn. Anfangs hatten wir uns vorgenommen, Prag bei Nacht zu erleben, aber als wir an unsere frisch bezogenen Betten dachten, siegte schließlich doch die Müdigkeit.

Am nächsten Morgen stand ich frisch und munter auf - ich hatte das Glück, zu schlafen wie ein Murmeltier. Viele konnten keinen Schlaf finden, da unser Haus, bzw. die Gäste, relativ laut waren.

Petrus meinte es recht gut mit uns, die Sonne schien bereits in aller Frühe, daß es die wahre Pracht war! Für unseren Geschmack hätte es ruhig etwas kühler sein können. Aber, wie war das?

"Es Recht zu machen jedermann - ist eine Kunst, die niemand kann"

Nach dem Frühstück fuhren wir ca. sieben Stationen mit der U-Bahn bis zum Museum, wo auch der legendäre Wenzelsplatz liegt. Es wurde eine Zeit und ein markanter Ort ausgemacht, wo wir uns wieder treffen wollten. Nicht lange und die zahlreichen Geschäfte (an jeder Ecke bestimmt eine Wechselstube) erregten unsere Aufmerksamkeit. Die Hauptgeschäftsstraße von Prag zieht sich vom Wenzelsplatz abwärts bis zum Markt. Recht angenehm ist es, daß die Straße eine Fußgängerzone ist. Schnell war die vereinbarte Zeit herangerückt. Wir begaben uns in eine angenehm, kühle Gaststube, wo wir etwas verschnauften konnten. Abends sollte ein sogenannter "Böhmischer Abend" mit anschließendem warmen Essen stattfinden.

So beschloß ein Teil der Gruppe, bereits ins Hotel zu fahren, um sich für den Abend auszuruhen, während der übrige Teil noch etwas von der Stadt sehen wollte.

Ich gehörte zum "übrigen Teil" und ich muß sagen, es tat mir in keiner Weise leid. Prag ist eine sehr schöne Stadt und da sie ja im Krieg auch nicht bombardiert, sondern praktisch nur zur "Lazarett-Stadt" deklariert wurde, ist sie relativ gut erhalten. Sicher, sie ist stark renovierungsbedürftig, aber die Gemälde an ihren Hausfassaden und die Bauwerke dürften einzigartig sein.

Bis zur Moldau ließen wir uns von dem allgemeinen Menschengedränge treiben. Liefen (eigentlich schlichen wir mehr) zurück, über einen großen Marktplatz, schleckten unterwegs ein Eis, wonach wir schaurigen Durst bekamen und begaben uns wieder zur U-Bahn-Station zurück. Von dort bis zu unserem Hotel war es nur noch ein "Klacks", Zeit genug also, uns etwas zu erfrischen und unsere müden Füße auszuruhen.







Als nächster Punkt folgte dann dieser "Böhmische Abend". Es ging also wieder in unseren Bus, ab nach Prag, in ein großes, nicht gerade anheimelndes Restaurant. Die Musik spielte ziemlich laut, für Unterhaltung schlecht geeignet. Das Menue (es bestand aus einer undefinierbaren, dünnen Suppe, Fleisch mit Rotkraut und eigentlich sollten es Knödel sein, hatte aber mehr Ähnlichkeit mit Weißbrotscheiben, Bratkartoffeln und abschließend Apfelschmarren ohne Vanillensauce) wurde alsbald serviert;

Getränke wurden gebracht, wobei Bier an 1. Stelle fungierte. Beim Einnehmen unserer Plätze bemerkten wir gleich und es wurde auch sofort moniert, daß ein Klarer als Begrüßungsschnaps einem jeden Gast zugeteilt war.

Leider hatten wir das Vergnügen, daß unser Kellner wohl sein bester Kunde war. Wo er sich gerade aufhielt, hatte er ein Glas Bier zu stehen, er rauchte, wenn er nicht trank, oder über die Touristen schimpfte. Optisch war er keine ausgesprochene Augenweide. Seine Haare waren so fettig, sie hätten jeder Friteuse Konkurrenz machen können. Bestimmt waren sie seit Wochen nicht gewaschen worden! Schade eigentlich für die schöne Stadt Prag! Es wäre bedauerlich, wenn einem wegen solch einer Person die ganze Stadt verleidet wäre!

Der "Böhmische Abend" war sozusagen also eine neu erworbene Erkenntnis, will man es mal so ausdrücken. Die Heimfahrt mit unserem Busfahrer verlief dafür umso angenehmer. Da er nicht schnurstracks zum Hotel fuhr, sondern noch einen Umweg machte, genossen wir bei Musik richtig diese Busfahrt.

Auch in der Nacht von Samstag zu Sonntag konnte ich mich über mangelnden Schlaf nicht beklagen, leider im Gegensatz zu manch anderem Gruppenmitglied. Um 8.30 Uhr mußten die Zimmer geräumt sein. Wir fuhren, nachdem unser Gepäck im Bus verstaut war, weiter zur Burg nach Karlstein. Die Besichtigung ließen wir jedoch aus, wollten wir vielmehr noch einen Geschäftsbummel machen. Niemand hatte etwas einzuwenden, als wir ein Gartenrestaurant ansteuerten. Wir ließen es uns schmecken, obwohl wir ja wußten, daß Eis einen furchtbaren Durst verursacht.

Zurück ging es über Dresden; kurz danach machten wir Rast. Von Hartmut, unserem netten Busfahrer mußten wir uns nun trennen, da er abgelöst wurde. Zwei Stunden später etwa kamen wir in Berlin wieder an.

Es war ein schönes, interessantes Wochenende.

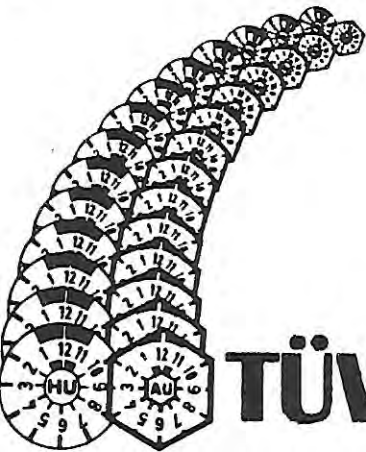
Ich denke, es hat unsere Gruppe erneut ein Stück näher gebracht.

Danke

Renate

Wilhelmsruher Damm





**ANDREAS GRÜN KG**  
Kraftfahrzeugmeisterbetrieb  
Waldseestraße 28  
13407 BERLIN-reinickendorf  
Tel.: 455 53 54 // Fax: 456 30 05



**TÜV oder AU sind fällig ?**

**Ihr Fahrzeug hat Karosserieschäden ?**

**Oder braucht einfach nur einen Ölwechsel ?**

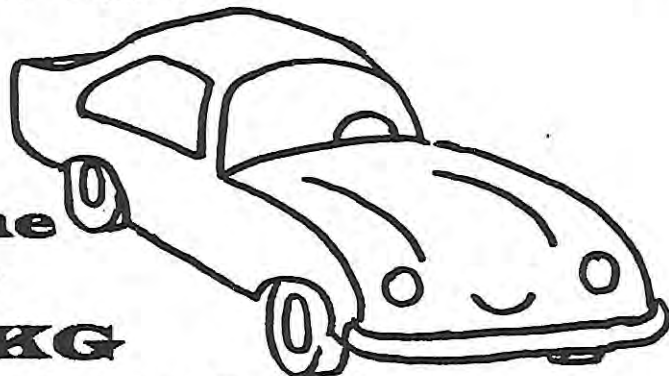
***RUFEN SIE UNS AN:***  
***455 53 54***

**Sie wissen nicht, wie Sie es  
einrichten sollen, den Wagen  
in die Werkstatt zu bringen ?!**

**KEIN PROBLEM !**

**Wir holen Ihren Wagen ab  
und bringen ihn nach vollendeter  
Reparatur wieder zurück.**

**Ihre freundliche  
Autowerkstatt:  
Andreas Grün KG  
in Berlin-Reinickendorf**





## Einmal Insel Rügen und zurück Gruppenfahrt der Gruppe Dänenstraße vom 31.5.- 2.6.96

Mit zwei Kleinbussen und drei Pkw machten wir uns am Freitag auf der B 96 Richtung Rügen auf den Weg. Nach Überwindung zahlreicher Baustellen erreichten wir unser Ziel, das Haus "Seeadler" im Ostseebad Sellin.

Es war nicht ganz einfach, alle Interessen unter einen Hut zu bringen. Einige wollten die Rügenger Sehenswürdigkeiten erforschen, andere suchten die Erholung. Da wir jedoch flexibel sind, kam jeder auf seine Kosten. Unser viermonatiges Gruppenbaby Eric war mit an Bord und hat sich tapfer gehalten.

Nach der anstrengenden Hin-fahrt genossen wir das liebevoll bereitete Abendbrot und den Sonnenuntergang über der Ostsee.

Am Sonnabend Vormittag startete ein Teil unserer Gruppe zu einem Besuch des Jagdschlusses Granitz. Hier wurden wir von den Puttbusser Jägern zum Auftakt der Jagdsaison mit kräftigem Hornblasen begrüßt. Über eine steile Wendeltreppe erklommen wir den Turm, von welchem wir einen weiten Blick über die Insel geboten bekamen. Graf Malte von Putbus schaute ernst und sinnend von der Ahnengalerie auf uns Kreuzbündler herab.

Mit unseren zwei Kleinbussen unternahmen wir am Nachmittag eine Fahrt zum Königstuhl. Es ist schon ein großes Erlebnis, von den weißen Kreidefelsen über die Weite der vor uns liegenden Ostsee zu schauen. Ganz klein machten sich die Schiffe aus, die am Horizont vorüberglitten. Traumhaft schön sind die Rügenger Wälder und Alleen, in denen es sich wie in einem Dom fährt.

Auf der Rückfahrt wurde Station zum Kaffetrinken in Binz gemacht. Binz hat sich prächtig entwickelt und ist auf dem besten Weg, ein Nobelbad zu werden.

Eine kleine Gruppe mit unserem Eric nutzten den Tag zu einer Fahrt mit der Schmalspurbahn dem "Rasenden Roland", die Mutigsten ließen sich nicht vom Anbaden abbringen.

Der Samstagabend war ausgefüllt mit Gesprächen und was wohl sonst im Kreuzbund: mit Uno-Spielen.

Der Sonntag Vormittag stand im Zeichen der Ruhe. Einige spazierten die Steilküste entlang, andere hopsten bei 9 Grad C noch einmal in die See, und ein Bus fuhr noch zu einem Besuch nach Mönchsgut.

Nach einem wohlschmeckenden Mittagessen und mit dem Segen der Hausmutter ging es am Nachmittag wieder nach Hause.

Unser Dank gilt den Angestellten der Familienbegegnungsstätte Haus "Seeadler", die uns besonders liebevoll und christlich an diesem Wochenende betreuten.

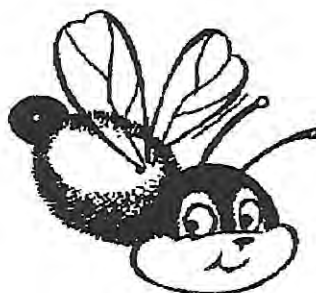
Annette und Frank



## Die Gruppe Kornmesserstraße auf Tagestour

Der Sommer rückt immer näher. So wird von unserem "Reiseleiter" Joachimliebevoll wieder eine Tagestour geplant. Diesmal soll es nach Usedom gehen. Pünktlich um 6.45 Uhr treffen wir uns am Gleis 6 auf dem Hauptbahnhof. Mit einem doppelstöckigen Zug mit großen Panoramafenstern fahren wir durch eine abwechslungsreiche Landschaft, mit vielen großen und kleinen Seen, Hügeln, Wäldern, Wiesen und Feldern. Zur Abwechslung zählen wir Störche und haben wohl auf der Hinfahrt 1 Dutzend gesehen. In Wolgast steigen wir in die Fährbahn um, (nicht Schiffsfähre wie ich dachte), und fahren bis zur Endstation Ahlbeck. Nach kurzem Bummel, u-a. die Seebrücke entlang, ließen wir uns ein preiswertes Mittagessen schmecken und spazierten dann teils am Strand teils auf der Promenade nach Heringsdorf. Da wir leider einen Patienten unter uns hatten, berechneten Mechthild und ich das Tempo falsch und warteten ewig auf die übrige Gruppe. Schließlich entschlossen wir uns zum Bahnhof zu gehen, denn irgendwie wollten wir ja wieder nach Berlin zurück. Auch die übrige Gruppe hatte auf uns gewartet und uns gesucht. Doch der Bahnhof war der richtige Treffpunkt. Leider erwischte uns ein heftiges Gewitter, so daß wir die Rückfahrt arg angefeuchtet antreten mußten. Unserem Achim nochmal ein herzliches Dankeschön für diese gut geplante Tagestour.

Margit  
Kornmesserstraße



### Bericht über das Suchtforum '96 der Landesstelle gegen Suchtgefahren. Thema: "fahrende Trinker/trinkende Fahrer"

Am Donnerstag, den 30.05.1996 waren meine Gruppenfreunde Tommy und Dirk mit mir zusammen zum Suchtforum '96 in die Wuhlheide gefahren. Für diesen besonderen Tag, dem ich schon entgegenfieberte, hatte ich mir extra einen Tag Urlaub genommen. Ja, ich hatte mir von diesem Tage eine Menge Information erhofft, schließlich waren eine Menge hochkarätiger Personen von TÜV, Polizei und Senat eingeladen. Nach einigen Verzögerungen beim Aufbau unseres Infostandes, wurde dann aber doch pünktlich angefangen.

Kurze Begrüßung und Eröffnungsrede, dann ging 's los!

Die Zuhörer wurden mit Statistiken über Alkohol und Medikamentenmißbrauch im Straßenverkehr zugeschüttet. Neben den Statistiken wurde auch das Thema Alkoholtester für die Polizei sehr tiefgreifend behandelt und als die Promillegrenze angesprochen wurde, wurde ich das erstmal nachdenklich. Keiner der Redner konnte hierzu eine klare Stellung beziehen (man könnte sich ja den Mund verbrennen), Alkoholdelikte unter 0,8 Promille wurden fast schon verharmlost. Am wichtigsten schien es, müßten erst mal die 30% aus dem Verkehr gezogen werden, die mit mehr als 1,2 Promille fahren.

Die anschließende Podiumsdiskussion befaßte sich fast ausschließlich mit der Frage; wie überführen wir einen Trunkenheitsfahrer und wie wird dieser am besten bestraft?

Themen wie 0,0 Promille, Erhöhung der Branntweinsteuer, Einschränkung der Werbung oder die erschwerte Beschaffung, wie zum Beispiel in skandinavischen Ländern wurden nur ganz beiläufig erwähnt.

Daß man mit frühzeitiger und intensiver Aufklärung z.B. in der Schule, im Werbefernsehen und auch in der Fahrschule mehr erreichen könnte, wurde ganz außer acht gelassen.

Nach der Podiumsdiskussion ging es in die Mittagspause zu einem drittklassigen Imbiß im Hause, danach war ich so bedient, daß ich keine Lust mehr hatte, an einer der drei angebotenen Fachgruppen teilzunehmen. Nebenbei versuchten wir uns an einem dort angebotenen Fahrsimulator, um die Reaktionszeit zwischen nüchterner und angetrunkenen Fahrt zu testen ( die Promille wurden in den Computer eingegeben). Aber wehe dem Ergebnis, ich glaube die Mehrzahl, einschließlich mir, fuhr besoffen besser wie nüchtern.

Den Rest des Tages langweilte ich mich mit Dirk am Infostand.

Aber, dabeisein ist alles!!!

Heyo

Kreuzbundgruppe Wichernstraße



# Dies und Das Termine und Neues

## Das Redaktionsteam lädt ein!

Am Mittwoch den 9. Oktober 1996  
um 18.30 Uhr

zur

## 2. Podiumsdiskussion

Wie wichtig ist uns unsere Zeitung ?

Ab 16.30 Uhr  
Verkauf von Bildern und Videofilme div. Kreuzbund  
Aktivitäten.

Der Reinerlös kommt uns ALLEN zugute!

**Zu Verschenken!**  
Tiefkühltruhe + 1 Aquarium  
585er Goldfischen  
Nur an Selbstabholer !  
Melden bei Hannelore  
Telefon: 464 20 41

**EILT!**

Seit dem 10. August trifft sich die  
**Single-Gruppe**  
alle 14 Tage sonnabends.  
Gruppenbeginn 17.00 Uhr  
Ab 16.30 Uhr ist Treffen

Im November feiern wir unser  
**dreijähriges**  
**Bestehen.**

## Der Regionalverband "Südost" gibt bekannt:

Wir führen in der Beratungsstelle Uthmannstr. 23 in Berlin-Neukölln ab 7.5.96 den 1. Dienstag eines Monats vormittags von 10-11 Uhr an den folgenden Dienstagen abends von 18-19 Uhr Informations-/Gruppengespräche durch. Ziel ist es Betroffene und deren Angehörige auf die Kreuzbundgruppen im Umkreis der Beratungsstelle Uthmannstr. 23 aufmerksam zu machen.

**Ansprechpartner: Jürgen Seeliger**  
Joachim-Gottschalk Weg

**Tel: 603 49 67**

## ZU VERSCHENKEN!

**Ein Gefrierschrank -**  
passendes Kabel mit Stecker

VB 159,-DM  
Nur komplett abzugeben  
an Selbstabholer

Hannelore  
Tel: 464 20 41

## Dank dem edlen Spender:

Unser Freund Reinhard Haase hat schnell auf den Diebstahl unserer schönen, roten Kaffeekanne reagiert und bei Kaiser's eine neue Sammelkanne gekauft und dem Kreuzbund samt Glückspfennig zur Verfügung gestellt.

Herzlichen Dank für Deine spontane Spende, Reinhard! In Zukunft wird es wieder Kekse in der 5. Etage geben



**DIESE SEITE STEHT JEDEM GRUPPENMITGLIED FÜR PRIVATE ANZEIGEN FREI**

# Rezepte

Ausgesucht von Heidi

Diesmal sehr schnelle und leichte Rezepte die auch Werner begreift, wenn Heidi 4 Wochen zur Kur ist!



## Buttermilch-Kuchen

3 Eier  
2 Tassen Buttermilch  
2 Tassen Zucker  
4 Tassen Mehl  
1 Vanillezucker  
1 1/2 Päckchen Backpulver  
1 Prise Salz  
2 Tassen Kokosflocken  
etwas Zitrone



Alle Zutaten miteinander vermischen auf das gefettete Blech oder Kastenform geben und bei 180 Grad etwa 30-50 Min. backen. Nicht zu lange, damit er nicht zu keksig wird.

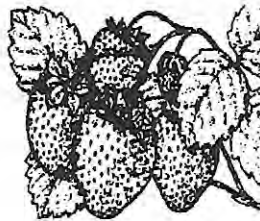
Sofort nach dem Backen auf dem Kuchen 2 Tassen Kokosraspeln und 1 Tasse Zucker mischen und auf den Kuchen streuen, nochmals 5-10 Min. in den Ofen schieben. Dann herausnehmen und sofort 2 Becher Schlagsahne über dem Kuchen verteilen.

Fertig - Viel Spass und gutes Gelingen!

## Kirschkaltschale

Zutaten für 2 Personen

1/8 l Kirschsaft  
1/8 l Orangensaft  
2-3 El Zucker  
50 g Sago  
1/2 Zimtstange  
300 g frische Sauerkirschen  
(ersatzweise 1 kl. Glas)  
50 g Schlagsahne  
1 Msp. Zimtpulver  
evt. einige Blättchen Zitronenmelisse



Den Kirsch- und Orangensaft in einen Topf geben, aufkochen. Zucker und Sago einrühren, die Zimtstange hineingeben. Zugedeckt bei milder Hitze 10 Min. köcheln lassen.

Inzwischen die Kirschen waschen, entstielen und entsteinen. Nach den 10 Min. in den Topf geben, weitere 5-10 Min. leise köcheln lassen. Die Zimtstange entfernen und in zwei Schälchen füllen und im Kühlschrank erkalten lassen. Zum Servieren die Sahne halb steif schlagen, mit Zimtpulver würzen. Auf die Kirschkaltschale geben, eventuell mit Zitronenmelisse garnieren.

## Budapester Fischpfanne

Zutaten für 2 Personen

1 Pk. Tiefkühlfilet (300 g)  
1 El Zitronensaft oder Zitronenessig  
1 El Öl  
Salz  
1/8 süße oder saure Sahne  
1 Tl Speisestärke  
1 Tl Edelsüßpaprika  
1/2 Tube Tomatenmark  
1/2 Glas Tomatenpaprika  
evtl. 1 Peperoni  
je 2 El geriebene Emmentaler und Parmesankäse



Ein sehr pikantes, kalorienarmes Fischgericht, das ohne zu riechen im Backofen gegart wird.

Das Fischfilet unaufgetaut säuern und salzen und flach nebeneinander in eine mit Öl ausgepinselte feuerfeste flache Auflaufform legen. Die Sahne mit Stärke, Paprika, Salz und Tomatenmark gut vermischen, dann den abgetropften Tomatenpaprika und evtl. feingehackte Peperoni darunter geben. Das Soßengemisch über die Fischfilets gießen, mit dem Reibkäsegemisch bestreuen. Auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen (200 G/Gas 4) 30 Min. backen.





## *Bunter Abend der Spandauer Kreuzbund-Gruppen*

*Der Bunte Abend der Spandauer findet am Samstag den 2. November statt.*

*Geboten wird:*

*Amerikanische Versteigerung, Tombola, Musik und Tanz, Getränke sind im Eintrittspreis enthalten.*

*Kuchen und Würstchen sind auch zum Verkauf vorhanden.*

*Ort des Geschehens:*

*Gemeindehaus Weißenburgerstraße 9-11*

*Einlaß ab 18.30 Uhr und der Beginn um 19.00 Uhr*

*Ende ist um 24.00 Uhr*



*Wir begrüßen die neuen Mitglieder im Kreuzbund*

*Sabine Ortmann*

*Gitta Gallasch*

*Holger Remiarz*





## Inhaltsverzeichnis

Editorial.....	2
Charly.....	3
Ein ganz normales Seminar.....	4
Partner-Seminar.....	5
Neubrandenburg.....	6
Fördi.....	7
Klinikarbeit.....	8
Perleberg.....	9
Geschichte vom Schäferhund.....	10
Brief aus dem Münsterland.....	11
Unsere Fahrt nach Prag.....	12
Einmal Rügen.....	15
Auf Tagestour.....	16
Suchtforum.....	16
Dies und Das.....	17
Rezepte.....	18
Die Neuen.....	19



### Impressum:

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

### Redaktionsteam:

**Hannelore Lachmann**  
**Heidi Singer - Werner Singer**  
**Eckhard Arndt - Peter Voss**

**Kontaktadresse: Info-Kasten in der Rosa-Luxemburg-Straße 19**  
**10178 Berlin - Mitte - Telefon: 030/247 72 66**

### Für Blitzideen:

**Werner Singer Fax: 030-345 45 25**

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 11/Aug 1996**



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