

# Die Pflichten

die das Mitglied des Kreuz-  
bündnisses bei der Aufnahme  
übernimmt



Eine Ansprache  
von Pfarrvikar Ostermann



Kreuzbündnis-Verlag und Buchhandlung  
G. m. b. H.

**Achtung, Preisausschreiben!!!**  
**Seite 2 - Abgabetermin: 25.4.01**

Das Mitglied des Kreuzbündnisses hat vier Pflichten zu erfüllen:

1. Die Abstinenz zu beobachten.
2. Die Abstinenz offen und freudig, wenn eben möglich, auch durch Tragen des Vereinszeichens zu bekennen.
3. Für die Abstinenz zu werben und entschieden gegen den Alkohol zu kämpfen.
4. Pflichten, die direkt das Vereinsleben betreffen.



**Liebe Info-Leser,**

die Mitgliederversammlung steht vor der Tür, wir, das Redaktionsteam dachten uns, wie gut kennen wir unseren KREUZBUND-Berlin e.V..

Die gestellten Fragen waren alle einmal Gegenstand eines Artikels in unserer Zeitung. Also, nur mal durchblättern in alten Ausgaben und ihr habt die Lösung.

Jeder *Info* liegt ein Fragebogen bei, den ihr spätestens am 25. April 2001 im Redaktions-Büro in der Marthastr. 10 abgegeben haben müsst.

**Der 1. Preis ist ein Gutschein über ca. 200,-DM der Fa. Auto-Grün**

**Der 2. Preis ist ein Seminar für „Frische und Erfahrene“.**

**Der 3. Preis ist ein Gutschein über 50,-DM der Fa. Keramikbärchen**

Sollten mehr als eine richtige Antwort eingehen, entscheidet das Los, ein Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Der Gewinner wird am 5. Mai auf der Mitgliederversammlung bekannt gegeben.**

**In eigener Sache!**

**Wir, das Redaktionsteam, brauchen Verstärkung!**

Zur Zeit besteht das Team aus nur DREI Kreuzbundfreunden, Hannelore, Jörg und Peter, das ist uns zu wenig.

**Also, wer Interesse am Gestalten einer Zeitung hat, bitte melden!**

Bevorzugt werden Betroffene und Mitbetroffene sowie weiblich als auch männlich.



**Das Redaktionsteam**

**Inhaltsverzeichnis**

Seite	Seite
1. Titelseite	18. Striezelmarkt
2. Editorial	19. Single-Gruppe
3. Klaus Dimter	20. Werbung
4. Erinnerung	21. Angehörige
5. Ganz normal	22. Frische + Erfahrene
6. Ganz normal	23. Niesel-Seite
7. Ganz normal	24. Malkurs
8. Briesestr.	25. Dänenstraße
9. Frankfurt (Oder)	26. Aus dem Diözesanverban
10. Ein Dank an Karla	27. ...die Gemeinschaft im Kreuzbund
11. Ehrung von Karla	28. Plakata
12. Werbung	29. Dies + Das
13. 25 Jahre KB-Mitglied	30. Oster-Menü
14. Fußball	31. Oster-Menü
15. Podiumsdiskussion	32. Coppentrath & Wiese
16. Gruppenwechsel	33. Dank + Termine
17. Gruppenwechsel	34. Impressum



### Liebe Weggefãhrten!

An einem regnerischen Wintertag besuchte ich einen jungen Weggefãhrten, der seit einigen Monaten in der Facenda Gut Neuhof einen neuen Anfang fãur sein Leben gefunden hat. Im Vertrauen auf Gottes Liebe und die Kraft christlicher Gemeinschaft, leben, arbeiten und beten dort Suchtkranke und andere Christen zusammen und erfahren den Sinn ihres Lebens neu. Es ist wie ein kleines Wunder, was dort aus einem verfallenen Hof langsam entsteht. Etwas noch Wunderbareres wãchst in den Herzen der Menschen auf der Facenda: Vertrauen zum Leben.

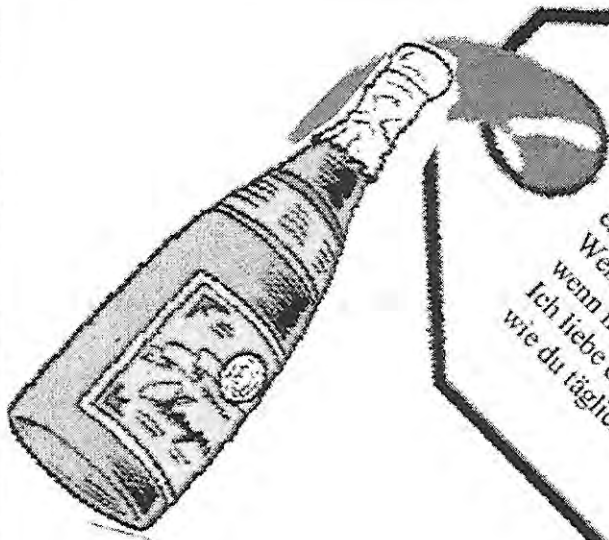


Inmitten der winterlichen Landschaft fand ich auf der Facenda diese Plastik, gefertigt aus Schrott. Ein wunderbares Zeichen der Hoffnung. Als ich dann bei der Heiligen Messe, die wir miteinander feierten, den schweren ebenfalls aus Schrott gefertigten Kelch in der Hand hielt, spãurte ich etwas von dem Gewicht der gãottlichen Liebe mit der sich Jesus in unser Menschsein gibt.

Num ist einige Zeit vergangen und bald wird auch in Neuhof der Frãuhling die Landschaft und das Leben wieder verãndern. Ich kann mir jetzt schon vorstellen, mit welcher Freude und Dankbarkeit dann hier Ostern gefeiert wird, an einem Ort wo man besonders empfãnglich wird fãur die Botschaft der Auferstehung Christi.

Allen Weggefãhrten und ihren Angehãorigen wãunsche ich in der kommenden østerlichen Zeit diese Sensibilitãt fãur das Leben, das Jesus uns neu schenken will.

Euer Pfarrer Klaus Dimter



Lieber Heinz,  
 dies ist die 50. Flasche Wodka die du geleert, seit dem du  
 aus dem Krankenhaus heimgekehrst. Du machst Urlaubspläne  
 für September, träumst versunken, bis zum 20.9. hast du  
 bei dem Tempo die 150. getrunken.  
 Du willst alles ändern, ich frag mich nur wann, für dich ist  
 es fünf vor zwölf, denke daran.  
 Wenn du mich noch ein bisschen liebst, tu etwas dafür,  
 wenn nicht, trink weiter und krepier!  
 Ich liebe dich noch immer, und es tut sehr weh zu sehen,  
 wie du täglich einen Schritt weiter in dein Grab steigst.

Diese Zeilen habe ich beim Sortieren von  
 Papierkram gefunden und sie haben viel trauri-  
 ge Erinnerungen wieder hochkommen lassen. Als  
 in seinem Körper überhaupt nichts mehr normal lief,  
 hat er sich zum Entzug entschlossen. Gemeinsam besu-  
 chen wir seitdem unsere Kreuzbundgruppe in Kladow.  
 Nach 4 Jahren Trockenheit geht es meinem Mann heute gut  
 und er ist fit wie ein Turnschuh. Darauf bin ich sehr stolz.

Christel  
 Angehörige  
 Kladower Damm

Anzeige



# BÖTTCHER

Reisen



Berlin

Busreisen

Brandenburg

Vereinsfahrten

Ausflugsfahrten

Busse in jeder Größe und Ausstattung  
 vom Clubbus bis zum Doppeldecker.  
 Schnelle Angebotserstellung innerhalb  
 24 Stunden

Auf Wunsch mit  
 Reisebegleitung oder Reiseleiter  
 Ausflugs- und Übernachtungstips

Klassenfahrten

Reisebusvermietung

Asrid Böttcher  
 Fasanenweg 7  
 15806 Mellensee  
 Telefon: 03377 / 303258  
 Fax: 03377 / 303259

E-mail: [Vboettcher@t-online.de](mailto:Vboettcher@t-online.de)  
[www.Boettcherreisen.de](http://www.Boettcherreisen.de)





## Wie ganz normale Leute zu Alkoholikern werden.

Mein Name ist Manfred, ich bin trockener Alkoholiker und halte mich für normal, für stinknormal. Natürlich habe ich meine Macken wie andere normale Leute auch. Das ist auch gut so, weil gerade unsere Macken uns menschlich machen. Es ist ein weit verbreiteter Irrglaube, dass Alkoholiker ausschließlich Pennbrüder sind, Stadt- oder Landstreicher – schlicht asoziales Gesindel. Nein, Alkoholiker gibt es in allen Gesellschaftsschichten, der leitende Angestellte kann von dieser Krankheit genauso betroffen sein, wie der Arzt, der Handwerksmeister, der Beamte der Rechtsanwalt oder der Priester. Die Krankheit nimmt auch keine Rücksicht auf Religionszugehörigkeit. Ich kenne katholische, protestantische und atheistische Alkis. Es gibt Alkoholiker männlichen und weiblichen Geschlechts. Ich kenne diese Alkoholiker, weil ich mindestens einmal pro Woche in die Selbsthilfegruppe gehe. Wenn mich jemand fragt, wozu in die Gruppe, wo ich doch schon elf Jahre trocken bin, also abstinent lebe, dann kann ich darauf nur antworten: Jeder kranke Mensch geht vernünftigerweise zur Behandlung zum Arzt. Ich, Manfred, der Alkoholiker, bin krank und deshalb muss ich in die Behandlung, und das sind in meinem Fall andere trockene Alkoholiker, denn die sind Profis auf diesem Fachgebiet. Es gibt kein Medikament gegen die Krankheit Alkoholismus! Die Selbsthilfegruppe ist die einzig wirksame Medizin gegen das Trinken. Aus meiner eigenen und der Gruppenerfahrung kann ich bestätigen, dass Jellinek, der im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation mehrere tausend Alkoholiker untersucht hat und den Krankheitsverlauf in vier Phasen einteilte, Recht hat.

Ich habe schon recht früh angefangen zu trinken. Ich war so 14 Jahre alt und in Ausbildung, als ich zum ersten Mal mit Alkohol in Berührung kam. Später gab es immer wieder Gelegenheiten, einen zu trinken. Ich habe das getan und mir darüber keine Gedanken gemacht. Freunde in der Gruppe erzählen, dass sich auch bei ihnen der Einstieg in die Suchtkarriere schleichend vollzog und ganz normal begann. Andere haben die Bekanntschaft mit Alkohol bei Familienfeiern gemacht. Irgend einen Anlass gab es immer. Und irgendwann haben wir Alkis im Unterbewusstsein gemerkt, dass uns Alkohol

in bestimmten Situationen hilft. Eine Gruppenfreundin fühlte sich ständig wie ein Nichts. Sie hatte kein Selbstbewusstsein entwickeln können und unter Alkohol konnte sie sich wenigstens einigermaßen leiden. Bei Männern hört man oft, dass sie Hemmungen Frauen gegenüber hatten. Wenn sie einen getrunken hatten, fühlten sie sich stark genug für einen Flirt. Bei sehr vielen Alkoholikern spielt Angst eine große Rolle und wenn der Sprit so schön heiß die Kehle runterrinnt, verliert sich die Angst. Und so haben wir die Erfahrung gemacht, dass der Alkohol das Leben leichter macht nach dem uralten Text, wer Sorgen hat, hat auch Likör. Auf diese Weise beginnt der Alkohol im Denken eines Süchtigen einen festen Platz einzunehmen und dieses Denken an Alkohol wird immer stärker und sein Einsatz als Mittel zum Zweck immer größer. Ich habe getrunken, wenn ich körperlich abgespant war. Da hilft - und so habe ich das gemacht - Alkohol und Kaffee. Ich hielt mich auch für besonders geistreich, wenn ich was getrunken hatte. Alles lief viel leichter über die Lippen. Wenn ich heute angesäuselten Leuten zuhöre, wird mir klar, dass ich manchmal mit meinem Geschwätz anderen ganz schön auf den Wecker gefallen sein muss. Alkohol war für mich immer in Reichweite und Gründe zum Trinken gab es genug und wenn es keine gab, trank ich auch ohne Grund. Sorgen habe ich mir zunächst nicht über mein Trinkverhalten gemacht. Ich hatte natürlich nach starkem Trinken Gedächtnislücken, aber die nahm ich nicht ernst. Eine übliche Redewendung war: „Gestern fehlen mir ein paar Stunden.“ Heute kann ich sehr genau nachvollziehen, dass sich bei mir damals sehr unterschiedliche Verhaltensweisen entwickelten. In der Öffentlichkeit war ich der, der sich nicht die Butter vom Brot nehmen ließ und zu Hause war ich oft sehr niedergeschlagen, fühlte mich einsam und unverstanden. Später erlebte ich, dass sich bei mir auch Schuldgefühle breit machten gegenüber der Familie. Sprit ist teuer und da ich ihn nicht unter den Augen der Familie trinken wollte, die machte sowieso schon öfter abfällige Bemerkungen, holte ich ihn am Kiosk. Das brachte Heimlichkeit und in der Folge kamen auch prompt die Schuldgefühle und die kann man nur ertränken. Für mich begann nun ein ekelhafter Kreislauf.



Die kritische Phase – wie Jellinek sie nennt – nahm bei mir folgenden Verlauf: Ich war öfter krank. Konkretes konnte der Hausarzt nicht feststellen und so stand auf der Krankmeldung „Vegetative Dystonie“. Wenn heute in der Gruppe über Krankheiten gesprochen wird und das Wort „Vegetative Dystonie“ oder „Gastritis“ fällt, fangen die meisten an zu grinsen, denn diese Krankheitsbilder kennt jeder Alkoholiker, sie sind zwangsläufige Folgewirkungen des Alkoholmissbrauchs. Ich kenne niemanden, der solche Krankheitssymptome simuliert. Die Symptome sind vorhanden und unter Schmerzen leiden sehr viele Alkoholiker. Mich plagten beispielsweise Herzschmerzen, Angstzustände, Schlaflosigkeit und nachts bekam ich starke Schweißausbrüche. In meiner Phantasie stand ich kurz vor einem Herzinfarkt und hatte oft das Gefühl, mein letztes Stündchen sei nicht mehr fern. Für mich war es ganz legitim, dass ich diese Schmerzen nicht ertragen wollte und wenn ich trank, verschwanden die Schmerzen, wenigstens zeitweise. Insofern habe ich, wie andere Alkoholiker auch, den Schnaps als Medizin benutzt. Schlimm war auch das Aufstehen. Es wurde zu einem richtigen Kraftakt. Klingelte der Wecker und kam ich hoch, stellten sich sofort Brechreiz und Würgen ein. In der Alkoholikersprache heißt das „Trockenes Kotzen“, wahrlich kein feiner Ausdruck, aber es ist auch kein feiner Zustand.

Wer über Jahre hinweg jeden Morgen mit Gleichgewichtsstörungen, Brechreiz und körperlichen Schwächezuständen seinen Tag beginnen muss, um sich zur Arbeit zu schleppen, der verliert seinen Lebensmut. Ganz merkwürdig ist, dass die Alkoholiker mit einer irren Verbissenheit an ihrer Arbeit festhalten. Während bei vielen die Familie oft schon kaputt gegangen ist oder wenigstens stark in Mitleidenschaft gezogen wurde, soziale Bezüge nicht mehr existieren, an der Arbeit zur Sicherung der Existenzgrundlage hält der Alkoholiker fest. Damit bewahrt man sich das bisschen Selbstwertgefühl, das man noch hat. Ich schleppte mich also jeden Morgen zur Arbeit mit permanent zu niedrigem Blutdruck, nachdem ich versucht hatte, wenigsten Tee in mir zu behalten. Selbst der kam manchmal wieder raus. Kaffee konnte ich morgens nicht mehr trinken, da hob sich der Magen. Ich konnte meinen Alkoholkonsum nicht mehr steu-

ern, nicht mehr kontrollieren. Heute weiß ich, dass ich damals den Kontrollverlust erlitt und im Sinne von Jelineks Untersuchungen alkoholkrank geworden war und bleibe. Ich weiß von mir und anderen Alkis, dass dies ein elender und zermürbender nicht enden wollender Kampf ist, sich selbst und anderen zu beweisen, dass man normal trinken kann. Und um sich dies zu beweisen, verfällt man auf allerhand idiotische Einfälle und macht sich selbst etwas vor. Änderung des Trinkverhaltens und abstinente Phasen kennt jeder Alkoholiker. Mit verändertem Trinksystem belügt sich der Alkoholiker selbst, weil er sich vormacht, dass er noch kontrolliert trinken kann. Zu diesem Selbstbetrug gehört auch, dass man abstinente Phasen hat. Ich konnte, wie andere das auch erzählen, manchmal drei Wochen nichts trinken. Aber irgendwann, wenn die Zeit rum ist, sagt man sich, „Mensch das hast du toll gemacht“ und belohnt sich mit einem Glas.

Sobald man das erste Glas getrunken hat, fängt das Trinkens müssen wieder an.

Ja das mit dem Essen ist auch so eine Sache. Ich konnte leichter auf das Essen verzichten als auf das Trinken und fand es auch ganz normal, zu trinken und nichts zu essen. Heute weiß ich, warum ich Schnaps trank. Ich erzielte schneller eine körperliche und seelische Wirkung als bei Bier oder Wein. Ich habe mal ganz normal angefangen zu trinken aus Spaß an der Freude. Dann wurde ich mit meinem Angstgefühl nicht mehr fertig und schließlich trank ich, um meine Schmerzen zu betäuben und mit meinen Problemen fertig zu werden. Doch irgendwann dämmerte mir im Unterbewusstsein, dass inzwischen der Alkohol mein Problem geworden war, aber ich wusste nicht, dass ich krankhaft trinke, denn ich hatte von dieser Krankheit keine Ahnung. So rutschte ich in die chronische Phase.

In meinem letzten Trinkerjahr habe ich nichts mehr empfinden können, weder Freude noch Trauer. Mir war alles gleichgültig. Ich konnte mich nicht einmal über verhungerte Kinder in aller Welt empören. Mich interessierte nur noch die Flasche. Ja und schlafen wollte ich. Ich hatte eine unendliche Sehnsucht nach Schlaf, nach einem langen, tiefen Schlaf. Später sagten mir die Klinikärzte, dass das auf einen Selbstmord hinausgelaufen wäre. Viele trockene Alkis die



ich kenne, dachten in ihrer nassen Zeit an Selbstmord und einige hatten es auch versucht und manche auch geschafft. Später nahmen die Filmrisse oder wie man auch sagt, die Blackouts zu. Diese Blackouts sind ganz fürchterlich, weil man hinterher nicht mehr weiß, was man getan hat. Wenn mir Stunden fehlten, habe ich ganz vorsichtig gefragt, ob ich Mist gebaut habe, ob ich mich bei jemandem entschuldigen muss, aber meistens stocherte ich im Nebel herum und hatte ein schlechtes Gewissen. Für mich war auch besonders schlimm das dauernde Denken an Alkohol.

Das Verstecken von Alkohol ist auch so eine entwürdigende Angelegenheit. Zu Hause hatte ich mein Zeug im Keller oder in der Garage oder im Auto versteckt, damit meine Frau den Stoff nicht findet. Manchmal auch im Bücherregal oder im Garten. Aus lauter Angst davor, dass der Stoff ausgeht, betreibt der Alkoholiker eine Vorratshaltung in allen möglichen Ecken des Hauses. Die Suche nach einem todsicheren Versteck wird zur Manie und wie oft hatte ich durch Blackouts vergessen, wo das Versteck war. Alkoholiker kommen da auf die verrücktesten Ideen. Nachdem ich trocken war, etwa noch ein Jahr danach, fand ich Flaschen von denen ich längst nicht mehr wusste, wo sie versteckt waren. Eines Tages, nachdem ich erhebliche Schwierigkeiten mit meinem Dienstherrn hatte, brachte mich meine Frau in eine Klinik für Alkoholiker. Sie hätte mich sonst wo hinbringen können, mir wäre alles recht gewesen, denn ich war an meinem absoluten Tiefpunkt angekommen. Ich lag zwar noch nicht im Dreck, wie man das so sagt, aber ich konnte und wollte so nicht weiter leben. Nach einer sechswöchigen Therapie ging ich wieder arbeiten. Ich besuchte regelmäßig eine Selbsthilfegruppe und war eigentlich recht zufrieden. Doch nach ca. einem Vierteljahr hatte mich der Teufel geritten und ich probierte, ob ich vielleicht doch gesittet trinken kann. Das war's! Ich verfiel in den alten Trott, aber noch schlimmer. Ich war wieder voll drauf. Ich eröffnete das meinem Gruppensprecher. Dieser sagte mir in seiner Art, dass ich ein Riesenidiot sei, nichts begriffen hätte und weiter saufen soll bis ich endlich richtig im Dreck liege. Seine Worte trafen mich wie ein Schlag mit der Keule. Doch jetzt regte sich ein letzter Funke Ehre und ich besuchte zwei bis dreimal pro Woche eine

Selbsthilfegruppe und wurde mit deren Hilfe endlich trocken.

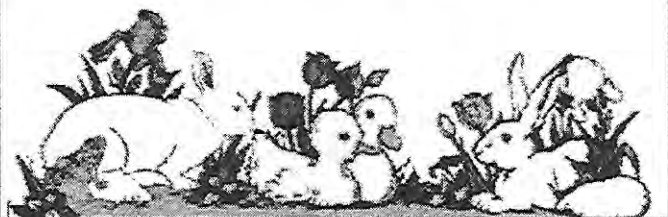
Ich bin meinem Freund Klaus, er war der Gruppensprecher der mich so niedergemacht hatte, heute noch unendlich dankbar, dass er mich so grob angefasst hat. Inzwischen bin ich elf Jahre trocken und danke meinem Schöpfer, dass ich nicht mehr trinken muss.

Ich habe die Jellinek-Phasen durchlaufen, fast bis zum bitteren Ende. Ich hatte während einer Trockenphase sogar ein Delirium.

Das Trockenwerden war nicht einfach und das Trockenbleiben ist es auch nicht. Ich kenne heute nach zehn Jahren noch Suchtdruck. Das ist ein Gefühl, wenn man sich und die stressige Arbeitswelt oder seine Mitmenschen nicht ertragen kann. Dann habe ich in Gedanken eine Flasche Schnaps vor mir die ich gierig austrinke, denn ich habe den Wunsch wegzutreten. Damit ich aber nicht trinke in solchen Situationen, gehe ich in die Gruppe. Ich muss nicht mehr trinken, ich habe aufhören können, und durch die Gruppenbesuche habe ich gelernt, dass ich lebensfähig bin, dass ich arbeiten kann, und dass dieses Leben, das ich jetzt kennen lernte, ein schönes, ein reiches Leben ist. Ich kann wieder essen und lesen, ich habe Freude an Theaterbesuchen und Freude am Garten. Ich habe viel Freude an meinem Enkel und ich kann mich wieder empören darüber, dass Kinder in aller Welt an Hunger sterben müssen, obwohl wir auf der anderen Seite jährlich in der Welt gigantische Milliardensummen für Rüstung ausgeben.

Ich habe wieder Gefühle und das ist schön.

Manfred Tröndle  
Am Nordgraben





### Bericht vom Jahreswechsel 2000 / 2001 in der Briesestr.

Ich hatte dieses Jahr das erste Mal das Vergnügen, an einer Silvesterfeier des Kreuzbundes teilzunehmen und muss sagen, ich habe mich in dieser Umgebung sehr wohlgefühlt. Es war schön, unter und mit so vielen Freunden feiern zu können.

An dieser Stelle möchte ich mich auch bei allen fleißigen Helfern bedanken, die dazu beigetragen haben, dies auszurichten. An dem Abend fielen mir zwei junge Mädels auf, die sich den ganzen Abend um uns Besucher gekümmert haben. Denen möchte ich einen ganz besonderen Dank aussprechen, denn ich finde es nicht selbstverständlich, wenn 2 junge Mädels uns den ganzen Abend helfend unterstützen. Die waren so umsichtig, dass es mir schwer fiel, mal eine 2. Zigarette in dem Aschenbecher auszumachen. **MÄDELS, ihr wart KLASSE.**

Dank möchte ich auch der Gruppe Nahariyastr. sagen, die mit ihrem Beitrag zur Stimmung beigetragen haben. Es hat mir sehr gefallen – dargestellte Bilder aus Personen zu sehen. Superidee.

Eine kleine Kritik sei mir doch angebracht. Der Diskjockey hat sich zwar Mühe gegeben, aber ich denke, wenn er in seiner Musikauswahl

besser vorbereitet gewesen wäre, dann wäre auch noch mehr Stimmung aufgekommen. Was mich etwas verwunderte, war die Aussage von ihm, er **darf** keine Stimmungslieder spielen, denn da könne ja das Wort ALKOHOL drin vorkommen. Ich muss sagen, und so waren auch andere Gruppenfreunde der Meinung, keine gelungene Aussage. Ich erinnere mich an den Tanz in den

Mai, wo auch die Band solche Lieder spielte. Ich denke, wer sich daran stört, ist auch nicht zufrieden trocken. Und außerdem hatte ich festgestellt, dass wenn er (ich glaube 2 - 4 Lieder waren es) Stimmungslieder gespielt hatte, auch die Älteren unter uns, die nicht tanzen konnten, auf den Stühlen ihren Spaß hatten. Denn ein Rudi Schurike versetzt auch die Älteren nicht in Feierstimmung.

Ich und auch meine Gruppenfreunde ließen sich den Spaß trotzdem nicht nehmen und tanzten auch zu der nicht angemessenen Musik.

Mit der Hoffnung auf stimmungsvollere Musik beim nächsten Jahreswechsel verbleibe ich

Euer Weggefährte und Kreuzbundgruppenfreund

Thomas ([www.alkohol-hilfe.de](http://www.alkohol-hilfe.de))  
Kreuzbundgruppe Finchleystr.

Anzeige

### Transportprobleme von klein bis mittelgroß?

**Ob Teppich, Kisten oder Schränke...  
Felix-Transport-Service ist zur Stelle!**

Wochentags von 15<sup>30</sup> Uhr  
An den Wochenenden nach Vereinbarung

Telefon : 030-382 15 32  
Fax : 030-382 15 32  
Handy : 0170 794 2995



**Felix-  
Transport-  
Service-**

Felix Folchmann  
Goebelstraße 20  
13627 Berlin

**-Preiswert und schnelle ist der Felix zur Stelle-**



## Unsere Silvesterfeier im KB-Standort Frankfurt (Oder)



Aus guter Tradition feierte unser Standort auch in diesem Jahr wieder in der Gemeinsamkeit den Jahreswechsel. Seit nunmehr 4 Jahren gibt es auch im Standort Frankfurt (Oder) für alle unsere Kreuzbundfreunde die Möglichkeit, den Jahreswechsel in der Gemeinschaft zu verbringen.

Viele unserer Gruppenfreunde nahmen auch diesmal das Angebot an und beteiligten sich aktiv an der Vorbereitung und der Durchführung. So wurde schon in der Vorbereitung viel mit Freude vor- und zubereitet. Es war ein reichhaltiges Angebot an selbst Hergestelltem, auf dem kalten Büffet. Vom Kassler mit Sauerkraut über Schaschlik, Kartoffelsalat und Bouletten (mit und ohne Knoblauch) Gunters Spezialität, über Soljanka und Griebenschmalz. Es war auch viel für das Auge dabei,

nicht nur für den Magen. Im Grunde genommen, war es sehr reichhaltig und ausreichend, so dass jeder etwas Passendes fand ohne mit knurrendem Magen in das Neue Jahr gehen zu müssen. Auch an eventuelle katerähnliche Momente wurde mit einem Rollmops gedacht, „aber wovon soll denn bei einer alkoholfreien Feier ein Kater kommen?“ Laufen die auch sonst noch rum?

Unsere Belustigungen, angefangen mit kleinen kulturellen Einlagen, brauchten keinerlei Ansporn, denn jeder, der sich in der Lage fühlte, brachte etwas zum Besten. Es wurde sogar unter der Regie unseres Jürgens ein Theaterstück mit reger Beteiligung als Uraufführung durchgeführt. Jeder der Beteiligten und auch alle Zuschauer bogen sich vor Lachen, da alle „Schauspieler“ ihr Bestes gaben. Ebenso ein Personenratespiel, wo unser Gunter erraten musste, welche wichtige Person er wohl sein möge sowie ein Würfelspiel um kleine Überraschungspakete, füllte die Zeit bis zum Minutenzählen, um 24:00/00:00 Uhr aus. Jeder wollte natürlich „SEIN“ Paket, eben das größte oder schönste haben. Als krönende Überraschung wurden noch 3 Ordensträger gemeinsam auf das Foto gebannt, denn ein Gruppenfreund spendete 3 Orden aus vergangenen Zeiten.

Im Großen und Ganzen verging die Zeit wie im Fluge und Langeweile kannte kaum einer. Alle halfen dann noch gemeinsam den Raum aufzuräumen und es ging gegen 02:30 in Richtung Bett. Es war wieder für alle eine gesellige und schöne Silvesterfeier.

Joachim

KB- Gruppe Frankfurt (Oder)

Anlässlich der Podiumsdiskussion wurden Bilder und komplette Info-Bände in einer Standbox verkauft. Außerdem wurde noch gesammelt. Wir vom AK-Familie, Regine und Andreas, waren überrascht als wir das gesammelte Geld und den Erlös aus dem Verkauf von dem Redaktionsteam überreicht bekamen.

Der Ak-Familie möchte sich auf diesem Wege bei dem Redaktionsteam für die **79,07** DM bedanken.

Für den Ak-Familie

Regine Neumann

Andreas Grieger



Ich schreibe hier als Tochter von Karla, eine sehr stolze Tochter, über einen besonderen Tag für meine Mutter Karla Loosen. Diese wurde am 5. 12.2000 für ihre langjährige, ehrenamtliche Arbeit geehrt. Was bedeutet diese Ehrung für mich?

Endlich wurde die Arbeit meiner Mutter gewürdigt. Nicht dass Karla von ihren Freunden und Kreuzbündlern dafür keine Anerkennung bekommt, aber dass von staatlicher Seite diese Arbeit anerkannt wurde, finde ich sehr wichtig.

### Auch für andere Mitglieder.

Rückblickend hat der Kreuzbund bei Familie Loosen immer dazu gehört. Auch wenn ich als Kind dessen Bedeutung und Arbeit nicht kannte. Ich ging zu Familienfesten (Don-Bosco-Heim, Weihnachtsfeiern), zu Ausflügen und anderen Aktivitäten des Kreuzbundes.

Ich wußte 1 mal wöchentlich war Gruppe, 1 mal im Monat NKS oder Jüdisches-Krhs.. Auch mal ein Wochenende (Tagungen, Wahlen o.ä.), wo meine Mutter nicht da war.

Und die vielen Telefonate, wo sie mit Betroffenen sprach, ihnen mit Rat und Tat zur Seite stand, kannte ich. Und ich dachte oft, wie macht sie das nur, immer so ratgebend und hilfsbereit, aber auch ehrlich und kritisch. Und wer Karla kennt, weiß, was ich meine. Selbst der ganze Trubel wegen der Ehrung war ihr nicht recht.

**Aber verdient hat sie es auf jeden Fall!**

Karla's Tochter  
Claudia Girke



### Suche

Viele Wege musst ich gehen,  
um am Ende Dich zu sehn.  
Viele Wege durch die Sucht,  
immer wieder auf der Flucht.  
Konnt ich keine Ruhe finden,  
musst mich immer wieder binden.  
Musste immer weiter suchen  
und mein Leben stets verfluchen.  
Bis ich Dich dann endlich sah,  
plötzlich warst Du mir ganz nah.  
Meine Suche war zu Ende,  
ich seh vor mir hier die Wende.  
Seh am Horizont das Licht,  
höre wie Dein Engel spricht.  
Ich sehe Dich und es ist wahr,  
das ist das Leben, wunderbar.

Name des Dichters ist dem Redaktionsleam bekannt



## Eine Kreuzbundfreundin wird geehrt

Die UNO hat das Jahr 2001 zum „Internationalen Jahr der Freiwilligen“ ausgerufen. Es begann am 5. Dezember mit dem Tag des Ehrenamtes. Die Sozialverwaltung für Arbeit, Soziales und Frauen sucht nach geeigneten Mitbürgern, die sich durch außergewöhnliches Engagement für eine soziale Sache starkgemacht haben. Aus diesem Anlass benannten wir drei Kreuzbundfreunde, beschrieben wie sie sich über 25 Jahre in der Suchtkrankenhilfe eingesetzt haben. Wir hofften, dass wenigstens einer aus unserem Kreis ausgewählt werden würde, und so waren wir sehr erfreut als man uns mitteilte, dass man Karla Loosen die Berliner Ehrennadel überreichen wollte. Am 5. Dezember war die feierliche Ehrung verdienter Ehrenamtlicher der Stadt Berlin im Festsaal der Bank für Sozialwirtschaft in Mitte. 12 Berliner sollten von der Senatorin Gabriele Schöttler die Ehrennadel überreicht bekommen. Etwa 120 Gäste waren gekommen, um an der Feierstunde teilzunehmen. Die Senatorin ging durch die Reihen und begrüßte jeden persönlich, es war eine sehr schöne Geste und gab dem Zusammensein eine sehr herzliche Atmosphäre. Nach einer Ansprache der Senatorin Frau Schöttler wurden die Ehrenamtlichen von ihr einzeln benannt, vorgestellt und in einem kurzen Interview den Gästen bekannt gemacht. Dann wurde ihnen eine Urkunde überreicht und die Ehrennadel angesteckt. Die Bajan - Virtuosen bildeten mit russischen Volksweisen den musikalischen Rahmen. Die ausgezeichneten waren alles Senioren die bei der Arbeiterwohlfahrt, dem Roten Kreuz oder sich bei einer Senioreneinrichtung besonders eingesetzt haben. Eine Dame, die schon vor der Wiedervereinigung im Ostteil der Stadt bei der telefonischen Seelsorge tätig war, wurde auch geehrt. Karla war die Einzige die aus dem Suchtbereich kam, das freute uns besonders, da wir ja gerne außen vorgelassen werden. Auch von uns Kreuzbundweggefährten auf diesem Wege herzlichen Glückwunsch, Karla. Ein Empfang mit Erfrischungen und leckeren Häppchen beendete die Feierstunden.



Heidi Singer

Mitglied des Vorstandes für Öffentlichkeitsarbeit



Die  
Begegnungsstätte  
in der  
SUSE e. V.  
Suchtmittelfreie Selbsthilfe e.V.

**Ich bin Montags - Freitags von 9<sup>00</sup> Uhr - 17<sup>00</sup> Uhr da.**

Es besteht die Möglichkeit für Gespräche, Video-Filme sehen (Themen bezogen), Spiele oder einfach in gemütlicher Atmosphäre mit anderen sich zu Unterhalten.

Brehmestraße 57

13187 Berlin

Fahrverbindungen: Bus 255 bis S-Bhf. Wollankstraße + S-Bahn Bhf. Wollankstraße





# Keramikbärchen

## Die kreative Bastelstube

### **Die Welt der Keramik**

Wenn sie sich daran erinnern, mit welcher Begeisterung Sie als Kind zum ersten Mal etwas aus Ton erschufen, dann wissen Sie, warum so viele Menschen aller Altersstufen diese freudebereitende Tätigkeit wiederaufnehmen. Die Grundlagen der Keramik gehen zum Beginn der Menschheit zurück und sind so elementar wie Feuer und Erde. In einer sich stets ändernden und schnelllebigen Welt liegt darin ein Stück Geborgenheit. Wir stellen Ihnen mit weit über 500 Keramikfiguren ein umfangreiches Warenangebot vor, das es Ihnen leicht macht, die Freude an Ihrer eigenen Kreativität zu genießen. Wir bieten Ihnen professionelle Unterstützung zur Gestaltung Ihrer ausgesuchten Figuren.

### **Die Welt der Teddy's**

Können Sie sich auch noch an Ihren Lieblingst Teddy erinnern? Wäre es nicht schön diesen wieder Ihr Eigenen zu können? Und dann auch noch von eigener Hand gefertigt? Wir bieten Ihnen die Möglichkeit sich Ihren eigenen Teddy zu kreieren und anzufertigen, natürlich wieder mit unserer professionellen Unterstützung.

### **Die Welt der Porzellanpuppen**

Ein Stück Traum, ein Stück Fantasie. Wollten Sie nicht schon immer mal eine dieser teuren Porzellanpuppen in Ihrer Vitrine haben und sich an ihrem Anblick erfreuen? Selberrmachen ist unsere Devise. Nicht nur das es dadurch für Sie wesentlich günstiger ist, der schert während aus den Einzelteilen sich eine wunderschöne Porzellanpuppe bildet, wächst Ihnen das gute Stück mehr und mehr ans Herz und wenn Ihre selbstgefertigte Puppe dann in Ihrer Vitrine steht, werden Sie sich- an ihren Anblick mindestens drei mal mehr an ihr erfreuen. Also nicht lange warten kommen Sie vorbei oder rufen uns an. Auch hier werden Sie bei der Gestaltung und Anfertigung wieder professionell von uns unterstützt.

**Sämtliches Zubehör, wie Pinsel, Farben und Lacke bekommen Sie natürlich auch bei uns.**

Wir haben in unserem Warensortiment auch Töpferbedarf (Ton und Zubehör).

Und wenn Sie nicht wissen wo Sie Ihre selbstgefertigten Töpferwaren brennen sollen, kommen Sie zu uns, **wir brennen Ton und Porzellan bis zu 1300°C.**

**!!! Wir richten auch Kindergeburtstage aus !!!**

Termine und Preise für unsere Keramik-, Teddy- und Porzellanpuppenkurse erfragen Sie bitte unter der unten angegebenen Telefonnummer.

**Wir sind zu erreichen unter:**

**Keramikbärchen  
Die kreative Bastelstube  
Bahnhofstr. 51  
12305 Berlin-Lichtenrade  
Tel.: 030-76 40 56 91  
Fax: 030-76 40 56 93  
E-mail: kontakt@keramikbaerchen.de**



**Kreuzbund-Mitglied**

**Internet: <http://www.keramikbaerchen.de>  
(mit Online-Shop)**

## Elisabeth Pohle 25 Jahre Mitglied im Kreuzbund **Eine Ehrung der besonderen Art**

Berlin-Wittenau, Gruppe Techowpromenade, eine der Keimzellen des Kreuzbundes in Berlin.

21. Nov. 2000 - Stimmengewirr und Unruhe. Freudige Begrüßung unter den eintreffenden "Alten Hasen", die sich durch Gruppenteilungen etwas aus den Augen verloren haben. Fragen beherrschen den Raum: "Wie sieht sie aus, wann kommt sie, ist sie vielleicht schon hier, wie lange haben wir uns nicht gesehen????"

Und dann: Von zu Hause abgeholt vom Ehrenvorsitzenden Heinz Krause und dem jetzigen Vorsitzenden Siegfried Wenzek, betritt sie, Lisbeth Pohle, den Raum. Eigentlich unverändert,

nur unwesentlich älter geworden, wie wir alle eben. Großes Hallo, Wiedererkennen. Versammelt sind an die zwanzig Weggefährten aus der Zeit vor 25 Jahren und mehr. Auch derzeitige Gruppenfreunde der Techowpromenade sind anwesend und beobachten die Szenen mit Interesse und Erstaunen. So lange schon dabei ?

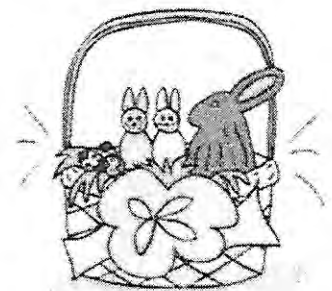
Siegfried Wenzek nimmt die Ehrung vor und Lisbeth steuert Anekdoten aus ihrer Zeit bei: Dem Zögern, dem geliebten Getränk zu entsagen, die Hartnäckigkeit ihrer Kinder, die Mutter immer wieder zum Gruppenbesuch und damit zur Trockenheit zu motivieren, die finanziellen Schwierigkeiten, die sie hinderten, eher Kreuzbundmitglied zu werden - ja und die Verstecke, Schnaps in der Wärmflasche und im Teekessel. Heiterkeit allseits.

Wie schön, das wir darüber inzwischen lachen können!

Ein kleines Buffet ist auch angerichtet und trägt zum Gelingen der Feierstunde bei.

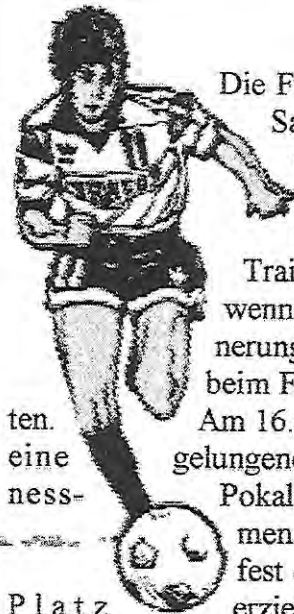
Warum diese Ehrung erwähnenswert ist und sich abzeichnet von den anderen? Lisbeth ist und war dem Kreuzbund immer eine treue Weggefährtin, zu allen offiziellen Anlässen präsent und diese Verbundenheit in Trockenheit, obwohl sie seit einigen Jahren aus persönlichen Gründen keine Gruppe mehr besucht und ihren Lebensmittelpunkt anderweitig gefunden hat. Aber wie gesagt, bei offiziellen Anlässen - so auch an ihrem eigenen - nach wie vor dabei. Danke Lisbeth und alles Gute weiterhin. - nah und fern dem Kreuzbund.

Berlin, Jan. 2001 Antje K. Spring ehem. Gruppe ;Techowpromenade





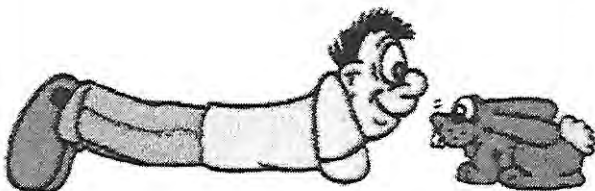
### An alle Sportsfreunde des Kreuzbundes!



ten.  
eine  
ness-

Platz  
Satz Trikots von der Drogenliga überreicht, weil wir länger als ein Jahr Mitglied der DL waren. Leider mussten wir zum Saisonende auch einige Verluste unserer Spieler hinnehmen. Auch hier noch mal ein Dankeschön an Knut Holländer und Klaus Bölling und viel Glück in weiteren Leben. Leider ist das Fußball Interesse der Kreuzbundmitglieder sehr gering geworden. Wir würden uns jedoch freuen, den einen oder anderen von *euch* bei uns begrüßen zu dürfen. Also nur Mut!

Kontaktpersonen:  
Joachim Weiß 3613451  
Thorsten Walter 36711859



Die Fußballmannschaft des Kreuzbundes ist mit großer Begeisterung in die neue Saison gestartet. Aber auch die letzte Saison war für uns von großer Bedeutung. Also lasst uns einmal gemeinsam zurückblicken. Nachdem wir im Halbfinale in der JSA Berlin einen Sieg erkämpften, war unsere Motivation für das Endspiel gewachsen. Die Mannschaft sammelte sich den Erwerb der Trainingsanzüge zusammen und eine Vereinsfahne wurde angefertigt. Auch wenn es nur zum Vizepokalsieg reichte, reichten wir allen Beteiligten eine Erinnerungs-Medaille, die großen Zuspruch fand. Einige Kreuzbundmitglieder, die beim Finale vor Ort, bei denen wir uns noch einmal recht herzlich bedanken möchten. Am 16.06.2000 ging es dann ab nach Sögel zur Kreuzbundmeisterschaft. Dies war eine gelungene Wochenendfahrt, die alle gerne in Erinnerung behalten haben. Im Fairness-Pokal der Drogenliga konnten wir den Pokal für den ersten Platz entgegennehmen. Die Kreuzbundmannschaft wurde als einzigste DL-Mannschaft zum Sportfest der JSA Berlin Plötzensee eingeladen, wo wir auch hier den ersten Platz erzielen konnten. Zum Saisonstart bekamen auch wir einen neuen



#### Lust auf Fußball ???

Dann seid ihr bei uns genau richtig

Die Fußballmannschaft des **Kreuzbundes** sucht interessierte Leute bei denen Alter, Gesellschaftsschicht und Nationalität keine Rolle spielen.

Ihr solltet jedoch Zeit am Wochenende sowie Spielgeist mitbringen. Bei uns könnt ihr euren Alltagsstress vergessen und euren Beinen freien Lauf lassen.

Die Fußballplätze oder Sporthallen sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder Pkws gut zu erreichen, deshalb solltet ihr euren Laster wie **Alkohol, Drogen und Gewalt** zu Hause lassen.

Wir nehmen an Freundschaftsspielen, Pokalspielen und Punktspielen sowie an Hallen-Turnieren der Drogenliga e.V. regelmäßig teil und haben viel Spaß und Freude daran.

Also wer Lust hat, Fußball zu spielen oder uns als treuer Fan, Spender oder Sponsor Zu begleiten der meldet sich einfach bei uns. Hier erfahrt ihr alles weitere.

Thorsten 387 11 859

Achim 361 34 51



Am 24. Jan. 2001 fand die 3. Podiumsdiskussion des Redaktionsteams unserer Info-Zeitung statt. Die Zeitung wird im Mai 8 Jahre. Noch keine Zeitung aus den Verbänden hat nach unseren Informationen so lange Zeit überlebt. Es wurden 280000 Zeitungen gedruckt. Und es wurden 19000 Zeitungen verkauft. Einige hundert wurden an interessierte Verbände ins Bundesgebiet verschickt. Als erstes muss ich dem Redaktionsteam ein Riesenlob aussprechen.

Es sind zum jetzigen Zeitpunkt leider nur 3 Kreuzbundfreunde im Info-Team, da im letzten Jahr 3 Gruppenfreunde das Team verlassen haben.

Es werden dringend 2-3 Gruppenfreunde für das Redaktionsteam gesucht.

Also Freunde, wer Interesse daran hat, meldet Euch!

Was die verbliebenen Kreuzbundfreunde im vergangenen Jahr geleistet haben, konnte sich wirklich sehen lassen.

Wir haben darüber gesprochen, ob wir spezielle Themen in die Zeitung aufnehmen sollten. Themen aus den Gruppen für die Gruppen die uns alle interessieren. Aber das Redaktionsteam konnte an Hand von Beweisen widerlegen, dass so etwas bis jetzt nicht zu Stande kam.

Wir hatten in der Info-Zeitung vor einiger Zeit eine Pro und Kontra Seite, wo ein Thema vorgeschlagen wurde und um Stellungnahme gebeten wurde. Es kam keine einzige Antwort.

Dann das Jahr der Angehörigen.

Es wurden Beiträge erbeten, 4 Monate lang, und es kam kein einziger Bericht.

Wir haben 70 Standorte in Berlin, und wir haben auch bestimmt Angehörige in den Gruppen, die sagen könnten wie es ihnen in den Gruppen ergeht.

Aber keiner traut sich.

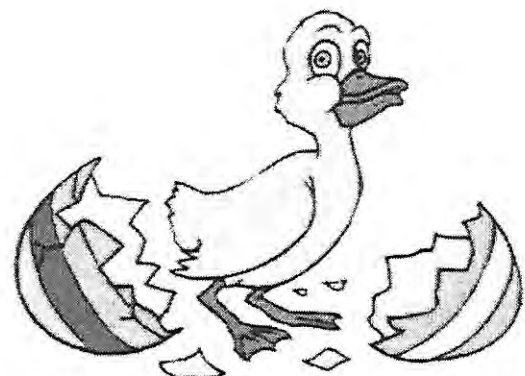
Steckt immer noch soviel Angst in uns, etwas von sich selbst preis zu geben?

Es hat mich sehr nachdenklich gestimmt. Wir haben darüber diskutiert, wie schwierig es ist, zu schreiben. Und ich muss sagen, das stimmt. Ich habe auch zu Hause gesessen und überlegt, was will ich denn schreiben. Oder soll ich es lassen? So ist es mir in den letzten Jahren auch ergangen und ich habe es gelassen.

Heute sage ich, Nein ich will das loswerden“. Ich finde in die Info-Zeitung gehören nicht nur Gruppenreisen, sondern auch Themen über die diskutiert werden sollte. Wir sollten uns alle ein Herz fassen um dann darauf zu antworten. Wir können auch Kritik üben, wenn uns etwas nicht gefällt. Diese Diskussionsrunde hat mir gefallen. Es kamen auch ein paar Vorschläge. Mal sehen ob diese sich umsetzen lassen, und ich bin gespannt, ob dann ein paar Antworten kommen.

Es grüßt euch herzlich

Eva aus der Briesestr.



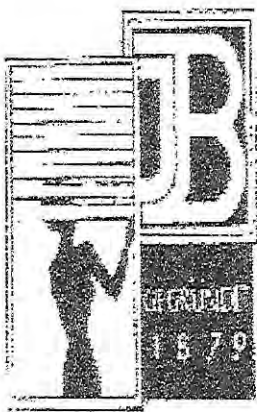


## Gruppenwechsel - 1 Jahr danach

Nach einer sechswöchigen Therapie im Jüdischen Krankenhaus, begab ich mich schnellstens auf die Suche nach „meiner“ Gruppe, wohlwissend dass diese den einzigen Schutz vor dem drohenden Rückfall bot. Nach zwei, drei nicht ganz zufriedenstellenden Versuchen landete ich schließlich in der Herthastraße. Ich fühlte mich sofort wohl und gut aufgehoben. Hauptgruppensprecher war damals Jürgen Schmuck, es gab 3 Kleingruppen, die sehr effektiv und diszipliniert waren. Ich machte meine ersten trockenen Erfahrungen, nahm Kritik (seltener Lob) von der Gruppe an. Ich wurde ermutigt, an Seminaren teilzunehmen, und riskierte so auch einen Blick über meinen Tellerrand. Ober Jahre spielte es sich ein, dass ich dienstags meinen Gruppentag hatte, auch mein Mann besuchte die Gruppe, ansonsten genügten mir Beruf, Familie und der Alltag vollständig. Wie es üblich ist, konnte ich auch in meiner Gruppe ein ständiges Kommen Und Gehen beobachten. Waren wir anfangs oft nur 3 oder 4 Leute in der Kleingruppe so wuchs diese teil-

weise auf 12 - 13 Personen an - der Stamm blieb. Und das war wichtig für mich, wichtiger, als ich gedacht hätte. Mit der Zeit blieben liebevoll gewonnene Gruppenfreunde weg - durch Ortswechsel, Rückfälle, Krankheit o.ä. bedingt. Langsam wurde mir mulmig. Wieder saßen wir zu viert in der Gruppe. Aber der Unterschied zu früher war der, dass ich jetzt in eher Gruppe kein Feedback, keine Kritik, kein Infragestellen bekam. Ich versuchte Gespräche darüber zu führen, aber die anderen Gruppenfreunde empfanden alles in bester Ordnung, der Sprecher meiner Kleingruppe war nicht in der Lage, an der Situation etwas zu ändern. Ich wurde unzufrieden, meine Gruppenbesuche wurden unregelmäßiger. Auf Seminaren versuchte ich die Problematik mit anderen Gruppenfreunden zu erörtern. Meiner Meinung nach brauchte die Gruppe frisches Blut, aber woher nehmen? Schließlich, im Januar 2000, hatte das Schicksal sicher seine Hand im Spiel, als 2 Gruppenfreunde die Gruppe aufsuchten, ihnen aber untersagt wurde, gemeinsam die Gruppe zu besu-

### KREUZBUND-Mitglied



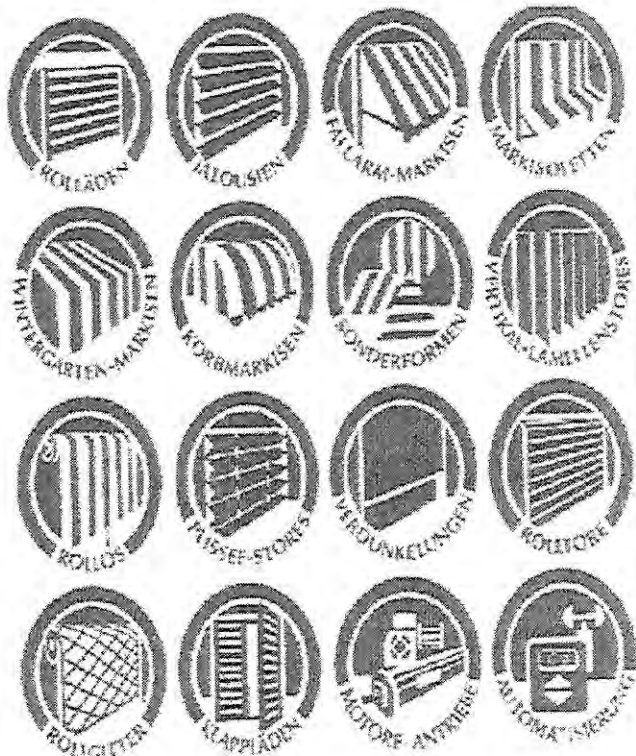
Berliner Jalousie-Fabrik

J. Bockstaller GmbH  
& Co.

Dieter Seiler

Pücklerstraße 24  
10997 Berlin-Kreuzberg

Telefon: 030-61 79 76-0  
Telefax: 030-61 79 76 29



chen, und sie dann die Gruppe verließen. Ich war fassungslos. Nichts hätte die Gruppe nötiger gebraucht als 2 neue Gruppenfreunde, mit Erfahrung noch dazu, und sie wurden einfach vor die Tür gesetzt. An diesem Abend ist meine Entscheidung gefallen - Gruppenwechsel.

Meinem Mann teilte ich dies schon auf der Heimfahrt mit, für ihn war es keine Frage, dass er sich anschließen würde. Gleich am nächsten morgen rief ich meine Freundin Ina an, um sie von meinem Entschluss zu unterrichten. Ich war sehr erleichtert, als sie meinte, auch sie schließe sich an.

Da ich bereits für die Herthastraße im Regionalverband Süd/West tätig gewesen bin, stand für mich fest, dass meine neue Gruppe im gleichen Einzugsbereich sein sollte, da mir die Arbeit dort mittlerweile Spaß machte und ich sie gern fortsetzen wollte.

unseren 1. Versuch wollten wir in der Gruppe Königstraße machen. Es war auch der letzte Versuch. Wir wurden so herzlich und mit offenen Armen aufgenommen, dass es mir nach einigen Gruppenbesuchen vorkam, als wäre ich nie woanders gewesen.

Und, oh Wunder, plötzlich machte die Gruppe wieder Spaß.

Jetzt, im nachhinein habe ich erst erkannt, welch riesengroßes Glück ich trotz allem hatte. Meine Gruppenmüdigkeit hätte dazu führen können, dass ich ganz weggeblieben wäre .....

Sicher: "jeder hat die Gruppe die er verdient" und: "jede Gruppe ist so gut, wie ich selber sie mache". Ich kenne die Sprüche alle, und ich habe auch an sie geglaubt, aber ich weiß jetzt auch, dass ich



es verdiene, in eine Gruppe zu gehen, die mir etwas gibt, von der ich etwas zurückbekomme. Und ich bin überzeugt, dass es Konstellationen in Kleingruppen gibt, die das Arbeiten erschweren, wenn nicht unmöglich machen.

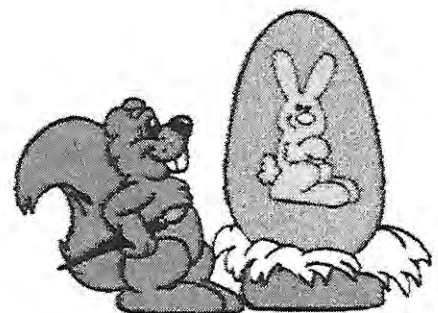
Es war sicher mein Fehler, dies alles hinzunehmen und nicht früher etwas für mich zu ändern, zumal ich nicht mehr zu den ganz Frischen gehörte, als ich in der Situation war.

Dies ist auch der Grund, weshalb ich dies alles schreibe - sicher sollte jeder in der gleichen Situation prüfen, ob es an ihm liegt, wenn er unzufrieden von der Gruppe nach Hause geht. Aber wenn, nach gründlicher Prüfung und hingehenden Gesprächen, keine Besserung eintritt, bleibt nur die Flucht nach vorn!

Ich war eigentlich auch der Meinung, dass jeder das Recht zum Gruppenwechsel hat, aber die Reaktion meiner ehemaligen Gruppenfreunde ließ dann doch Zweifel daran in mir aufkommen. Das Verhalten einiger, besonders meiner ehemaligen Kleingruppe, hat schon sehr weh getan. Dennoch will ich die guten Zeiten mit Jürgen Schuck, Heinz Walter und Günter Jacoby, um nur einige zu nennen, nicht vergessen, sie haben mich viel zu sehr geprägt.

Ich danke den Gruppenfreunden in der Herthastraße für 12 Jahre gemeinsamen Werges und den Gruppenfreunden in der Königstraße für das riesige Vertrauen im Jahr 2000.

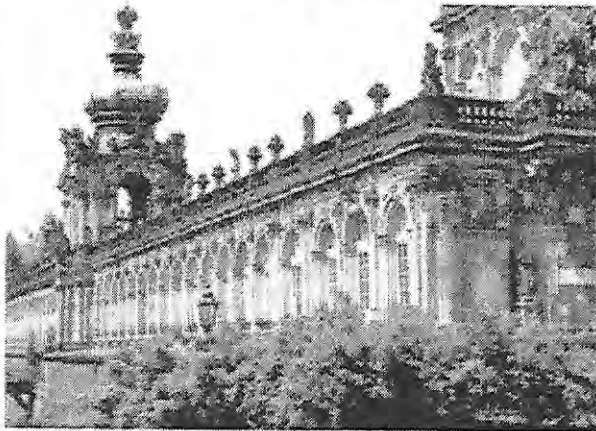
Susanne  
Königstraße





## Dresden - Striezelmarkt

Pünktlich, um 06:30 Uhr, ging es am 6.12.00 los.  
Auf nach Dresden zum Striezelmarkt.



Mit drei Bussen, voll besetzt mit Kreuzbundfreunden verschiedener Standorte, organisiert von Peter Brüning. Wir aus Alt-Reinickendorf waren mit 19 Einkaufswütigen vertreten. Für eine kleine Überraschung war gesorgt, als Weihnachtstüten mit verschiedenen Leckereien an alle verteilt wurden.

Kurze Pause auf der Raststätte Freienhufen war für alle Raucher und Fußvertreter eingeplant und stimmte uns auf das feucht-stürmische Wetter ein. Endlich in Dresden angekommen, zuerst mit strahlendem Sonnenschein, luden wir uns eine Stadtführerin in den Bus und die Stadtrundfahrt begann.

Über die Königstraße, vorbei an alten Villen, auf der einen Seite der Elbe und dem Zwinger, der Semperoper und der Frauenkirche auf der anderen Seite, erfuhren wir viel Interessantes. Wusstet Ihr, dass die Elbe bei Dresden nur 95 - 115 cm tief ist?

Gegen 12:00 Uhr waren wir dann soweit auf den Weihnachtsmarkt zu stürmen und unserer Einkaufswut freien Lauf zu lassen.

Zum Thema stürmen fällt mir auch wieder das Wetter ein, denn aus dem Sonnenschein war ein Sturm mit eiskaltem Regen geworden.

Davon unbeeindruckt bestaunten wir all die schönen Sachen, die es zu sehen und natürlich auch zu kaufen gab. Viele Arbeiten in Handarbeit, aus Holz gefertigt, aus dem Erzgebirge Pyramiden und Schwippbögen sowie Räuchermännchen in allen Größen, Formen und Farben. Viele Sachen aus Glas, geschliffen oder handbemalt. Dann natürlich auch den berühmten Dresdener Stollen. Nicht zu vergessen gebrannte Mandeln, getrocknetes Obst und viele andere Leckereien, üblich zur Weihnachtszeit.

Nachdem dann alle Einkäufe erledigt waren und jeder die eine oder andere Kleinigkeit für sich entdeckt und erstanden hatte, Mitbringsel für Freunde natürlich eingeschlossen, konnte es auf die Suche nach einem warmen Plätzchen zum Essen gehen. Die erwies sich aber als relativ schwierig, denn irgendwie war die ganze Stadt voll mit Menschen! Ich denk nur grad daran, ob es wohl einfach nur an der Weihnachtszeit lag oder doch an all den vielen Bussen aus dem ganzen Bundesgebiet?!

Mit viel Glück wurden wir dann doch fündig! Endlich im Warmen!!! Alle Einkäufe wurden nochmals begutachtet, dann kam auch schon das Essen. Da man sich bekanntlicherweise nach dem Essen bewegen soll, schlenderten wir durch die Innenstadt und entdeckten auch hier noch einige weihnachtliche Stände.

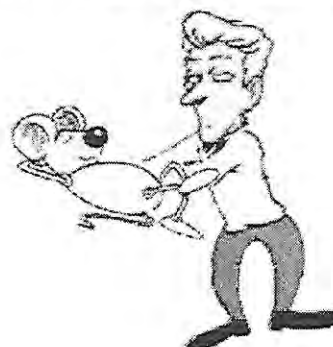
Endlich war auch die Zeit ran, um zum Bus zurückzukehren, und uns endlich Richtung Heimat fahren zu lassen.

Bis bald, schönes Dresden!

Ulrike

Angehörige

Alt-Reinickendorf



## Der Gesprächskreis für Alleinstehende („Single- Gruppe“) stellt sich vor

Wir, der Gesprächskreis für Alleinstehende (manchmal auch Single-Gruppe genannt), wollen uns mal wieder in Erinnerung bringen.

Vor ungefähr 7 Jahren wurde unser Gesprächskreis von Marianne und Rosi ins Leben gerufen. Wir sprachen Kreuzbundfreundinnen und – freunde an. Wir wollten Probleme, die Alleinstehende haben, nur unter Alleinstehenden mal aussprechen. Denn viele haben die Erfahrung gemacht, dass Probleme Alleinstehender oft nicht verstanden werden. Wie sollen dies z. B. aber auch Verheiratete verstehen, die über Jahre oder Jahrzehnte in einen familiären Ablauf eingebunden sind, den Alleinstehende nicht kennen.

Zum Gesprächskreis möchten wir ausdrücklich sagen, wir sind kein „Single sucht Single - Club“.

Wer dies sucht, sollte sich anderweitig umsehen. Aber sollte sich doch mal ein Pärchen bei uns finden, so ist das in Ordnung, denn Liebe und Zuneigung kann man nicht planen.

Also für alle Kreuzbündler, die es bis heute nicht begriffen haben, ganz fett:

**„Wir sind kein Heiratsmarkt !“**

Wir treffen uns alle 14 Tage in der Marthastraße, Sonntags 10.30 Uhr zur Vorgruppe, des öfteren mit einem gemeinsamen Frühstück. Ab 12 Uhr ist dann Gruppe bis 13.30 Uhr. Und in der Gruppe geht es manchmal heiß her. Da werden auch Themen angesprochen, die in manch einer Kreuzbundgruppe nicht denkbar wären, eben weil Alleinstehende andere Sorgen haben, wie die „gebundenen Kreuzbündler“. In welcher Gruppe ist schon mal das Thema „Trockenheit und Alleinsein“ oder „Trockenheit und Sexualität“ zur Sprache gekommen. Denn unsere Erfahrung ist, dass auch langjährige erfahrene trockene Kreuzbundfreundinnen und –freunde bestimmte Themen umgehen, weil diese ihnen vielleicht unangenehm sind, oder bestimmte Grenzen der Öffnung des Einzelnen verlangen.



Die Freizeitgestaltung ist uns kein Fremdwort. Wenn die Sonne rauskommt, dann kribbelt es bei uns schon. Dann geht es oft auch spontan nach der Gruppe zu einem Ausflug ins Berliner Umland. Diese spontanen Aktionen entwickelten sich bisher fast immer zu einem tollen Erlebnis. Aber auch organisieren können wir. Gruppenreisen und Tagesfahrten haben wir schon einige realisiert. Und spricht uns eine Kreuzbundgruppe an, ob wir nicht Ihren Bus auffüllen, so nahmen wir dies Angebot auch hin und wieder an. Also Langeweile kommt bei uns nicht auf.

Es ist aber kein **Muss**, an den Ausflügen teilzunehmen.

Zur Zeit sind 15 Kreuzbundfreunde im Alleinstehendengesprächskreis. Wir würden uns freuen, wenn noch andere Freunde bei uns vorbeischauen würden. Der erste Schritt kostet sicherlich Überwindung. Der eine oder andere Single, der in der Vergangenheit zu uns gestoßen ist, hat sich gewundert, wen er schon alles kennt, teils aus der Gruppe, Seminar, Don-Bosco usw.

Also, neue Freunde sind herzlich willkommen!!

Falls Interesse besteht, und du Fragen hast, rufe doch einfach vorher bei mir an.

Tel: 251 35 86

Eva





# Andreas Grün

macht ihr Auto fit!



## > Wärme beim Einsteigen und Redefreiheit beim Fahren <

### Wärmekomfort im Auto

„Mit einem vorgewärmten Auto kommen Sie immer gesund und sicher durch die kalte Jahreszeit“

An rund 30% aller Tage im Jahr liegen die Temperaturen hier zu Lande unter 5°C. An über 80 Tagen muss mit Frost gerechnet werden. In dieser Zeit fährt man komfortabler, sicherer und gesünder mit HYDRONIC, der Standheizung von Eberspächer. Sie bestimmen via Zeitschaltuhr oder Fernbedienung den Starttermin – und während Sie noch gemütlich im Warmen sitzen, beginnt die HYDRONIC Ihr Auto auf Idealtemperatur vorzuheizen.

Die passende Lösung zum günstigen Preis:

- Hydronic B4WSC / D4WSC für Fahrzeuge bis 1,9L  
mit Universaleinbausatz incl. Mwst DM 1.189,00

- Hydronic B5WSC / D5WSC für Fahrzeuge bis 2,5L  
mit Universaleinbausatz incl. Mwst DM 1.489,00  
zuzüglich wahlweise

- Mini – Schaltuhr incl. Mwst. DM 117,40

- Funkfernbedienung incl. Mwst. DM 423,60

zuzüglich fahrzeugspezifischer Einbauteile, Einbaukosten und Abnahmegebühren (Preise auf Anfrage).

**Rufen Sie uns an – Wir unterbreiten Ihnen gern und unverzüglich ein individuelles Komplettpreis – Angebot!**

### Mit Sicherheit mobil telefonieren

#### Freisprechanlagen für Ihr Handy in jeden Fahrzeugtyp

Telefonieren im Fahrzeug erhöht die Unfallgefahr. Wer mit dem Handy zwischen Kopf und Schulter geklemmt im dichten Verkehrsgedränge fährt, geht nicht nur das dadurch erhöhte Risiko eines Unfalls ein, sondern kann im Ernstfall den Versicherungsschutz verlieren und ab dem 01. April 2001 mit einem Verwarnungsgeld belegt werden.

Unsere modernen Freisprecheinrichtungen erhöhen Sicherheit und Komfort. Beide Hände bleiben am Lenkrad. Passende Halterungen für alle gängigen Handy-Modelle schaffen größte Sicherheit für alle Insassen bei einem möglichen Unfall. Der integrierte Außenantennenanschluß verhindert, dass empfindliche Fahrzeugelektronik durch die elektromagnetische Strahlung des Handys beeinflusst wird. Eine intelligente Ladefunktion stellt zudem sicher, dass dem Akku auch bei langen Fahrten nicht die Luft ausgeht.

**Rufen Sie uns an – wir unterbreiten Ihnen gern und unverzüglich ein individuelles Komplettpreis – Angebot!**

### AUTOFIT-Mobilitätsgarantie

#### Damit haben sie eine Sorge weniger

Einmal im Jahr sollten Sie Ihrem Fahrzeug einen Inspektionsservice in der AUTOFIT-Werkstatt Andreas Grün KG gönnen – der Betriebs und Verkehrssicherheit zuliebe!

Und aus noch einem anderen Grund:

Sie können mit dem Inspektionsservice unsere Mobilitätsgarantie bekommen, die schon bei Ihnen zu Hause beginnt. Sollte Ihr Wagen einmal nicht anspringen, rufen Sie einfach die Notrufzentrale an. Diese sorgt für schnelle und unbürokratische Hilfe rund um die Uhr, wo auch immer Sie sich aufhalten: An Ihrem Wohnort, auf einer Geschäftsreise in Deutschland oder auf einer Urlaubsreise im europäischen Ausland.

Eine Panne wird nach Möglichkeit direkt vor Ort behoben. Wenn nötig, wird Ihr Auto in die nächstliegende AUTOFIT-Meisterwerkstatt abgeschleppt und repariert.

**Nummer Sicher für das Auto mit Autofit**

### LIQUI MOLY SYNTHOIL ENERGY

#### Das Benzin – Spar – Öl

Syntoil Energy ist eine Spezialentwicklung des Hauses Liqui Moly und es übertrifft weltweit die höchsten Qualitätsanforderungen in- und ausländischer Automobilhersteller.

Die 0 W-40 Viskosität sorgt für schnelle Durchölung des Motors, es optimiert die Motorschmierung ab den ersten Umdrehungen und sorgt für wesentlich weniger Verschleiß. Durch den geringen Reibungswiderstand der Super-Leichtlauf-Viskosität wird der Motor kraftvoller und der Kraftstoffverbrauch sinkt um bis zu 10% in der Kaltlaufphase (gegenüber herkömmlichen 15 W-40 Mineralölen).

#### Das Öl für Optimale Motor-Sauberkeit

In der Einführungszeit bieten wir Ihnen dieses High-Tec-Öl zum Aktionspreis von

**DM 20,00\* / Liter**

Preis incl. Mwst. gültig bis einschließlich 30. April 2001

### Fragen die in mir entstanden.

Gerade las ich in alten Kreuzbund-Infos, ich tu' das ab und zu, manchmal findet man ja was, als wär' es grad' für ein' geschrieben. Im „Info“ September 1999 stand' auf Seite 5, von Regine Neumann, "Angehörige in den Gruppen...", dieses Thema beschäftigt mich schon einige Monate!

Ich bin Angehörige und seit dem 13.9.1999 lebe ich in der Geborgenheit der Kreuzbund-Gruppe Kladower Damm. Ich fühle mich angenommen, ich wurde aufgerichtet, mir geht es besser. Seit einigen Monaten meine ich, dass mir etwas fehlt. Was ist es nur'? Ich horchte ständig in mich rein. Ja, ich hatte mich verändert, das wollte ich ja auch. Verändern - das war das Stichwort! Ein Angehöriger hat eine andere Zielsetzung als ein Betroffener! Ein Betroffener hat sich verändert (trocken) und geht in die Gruppe, um mit den anderen Betroffenen diesen Zustand beizubehalten. Ein Angehöriger will seinen Co-Zustand auf keinen Fall beibehalten, wenn er in die Gruppe kommt, er will sich verändern, mit aller Kraft, die ihm zur Verfügung steht. Jedenfalls ich. Macht es nun Sinn, in einem Kreis zu sitzen und zwei verschiedene Ziele zu haben? Die Frage trage ich schon einige Zeit mit mir herum. Werde ich verstanden mit meinen Ängsten, Zweifeln, Sorgen, die Hilflosigkeit die mich oft überfällt, die Wut, die ich kriege, weil ich nichts, aber auch gar nichts machen kann. Der nebulöse Zustand in den ich oftmals gerate, ich fühle mich unter der Dunstlocke des Betroffenen. Der Betroffene ist mein Sohn. Eine Co-Abhängige Mutter zu sein ist kein leichtes Ding. Das sage ich all' denen die da meinen, dass nur das Leben der Betroffenen schwer ist. Ich kenne sehr wohl die Phasen, die auch ein Co durchmacht, bis zum Zusammenbruch, ich landete im Krankenhaus.

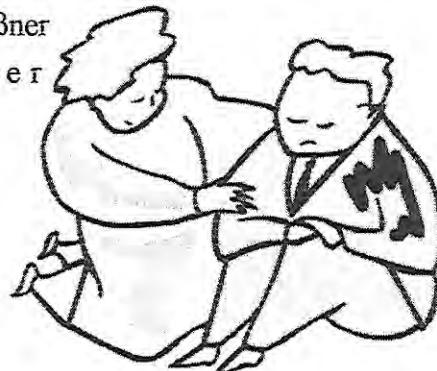
Nun ist das Leben einer Co-Mutter anders als

das einer Co-Frau. Mein Sohn lebt in seiner eigenen Wohnung, ich habe also nicht ständig das Elend vor Augen, aber ich kenne es! Und was in meinem Falle völlig fehlt, ist das Lob, von dem im Info 99 steht. Ich kann mich nicht erinnern, dass mich jemals jemand gelobt hat. Ich kenne nur so was: Du musst deinen Sohn loslassen (es hat mir aber noch nie jemand gesagt wie es zu machen ist), wie alt ist denn dein Sohn? (mit erhobener Stimme, ich könnte platzen, macht das vielleicht was aus, ob er 15 oder 40 oder sonst was ist, wenn ich sehe, wie er sich langsam umbringt? Wie soll ich so tun, als wär' nichts)? Diese Sätze sind nicht in meiner Gruppe gefallen, das alles fiel mir so bei "Lob" ein, als ich darüber in dem Artikel las, es ist nicht bei jedem Co so, dass er gelobt wird. Ich ging nun zusätzlich in die Angehörigengruppe in der MarthasträÙe, fühlte mich dort nicht am rechten Platz, suchte weiter und fand eine geführte Gruppe. In diesem Kreis habe ich ein gutes Gefühl, mir wichtige Fragen werden besprochen und ich finde Antworten. Die Mutter eines alkoholkranken Sohnes - zum Gedankenaustausch - habe ich hier auch noch nicht gefunden, gibt es denn so wenig Mütter?

Trotz meiner vielen Fragen schlieÙe ich mich Regine Neumanns Schluss-Satz an, dass Betroffene und Co-Abhängige eine Gruppe sind, sie haben sich gegenseitig was zu sagen, aber was ist mit der Zielsetzung?

Renate Meißner

K l a d o w e r  
Damm





### Bericht vom Seminar Frische und Erfahrene vom 05.01. – 07.01.2001

Ich hatte dieses Jahr endlich mal die Gelegenheit genutzt und mich für dieses Seminar angemeldet. In meiner Gruppe hatte ich zwar bislang nur Gutes über dieses Seminar gehört, aber das es so etwas Gutes ist, hätte ich nicht gedacht.

Als ich am Freitag im Haus Maria Frieden eintraf, bin ich herzlichst von den Erfahrenen aufgenommen worden. Ich hatte von Anfang an das Gefühl gehabt, den Leuten schon des öfteren begegnet zu sein, was aber nicht gegeben war.

Wir waren 31 Leute auf dem Seminar, die nach dem gemeinsamen Abendbrot in einem Plenum zu 3 Gruppen aufgeteilt wurden. Es war eine Supermischung von Erfahrenen, Frischen und Mitbetroffenen. Und schon ging es auch los mit der ersten Kleingruppe.

Dort lernten wir uns erst mal kennen und stellen uns vor.

Am Samstag hatten wir noch mal 2 mal Kleingruppen zu je 3 Stunden, und am Sonntag 1 mal zu 2 Stunden. Durch die vorgegebenen Themen wurde viel gesprochen, so dass ich viel von den Erfahrenen für mich mitnehmen konnte. Ich denke, auch ich konnte mich gut in der Gruppe mit einbringen, so dass ich auch zu dem rundum gelungenen Seminar meinen Beitrag geleistet habe.

Ich kann nur jedem Gruppenfreund empfehlen, solch ein Seminar mal zu besuchen, denn was dort an geballter Ladung Erfahrung rüberkommt, ist eine Bereicherung für meine Trockenheit.

Es wird zwar noch ein paar Tage dauern, bis ich das alles verarbeitet habe, aber es tat mir gut.

Es war für mich auch sehr wichtig und schön, neue Kontakte geknüpft zu haben.

Einen Dank möchte ich auch an die Mitarbeiter des Hauses richten, sie haben sich sehr viel Mühe gegeben, mich und die anderen zu verpflegen.

Ich kann zum Abschluß nur sagen, dies war nicht mein letztes Seminar beim Kreuzbund, denn wo kann man sonst noch so viel Erfahrung austauschen und neue Freunde kennen lernen als auf Seminaren.

Dank auch an die Organisatoren und macht weiter so, dass noch viele Seminare folgen können.

Ich freue mich jetzt schon auf das nächste Seminar, das ich besuchen werde und freue mich, auch dort neue und alte Freunde wiederzutreffen.

Und bis dahin verbleibe ich  
euer Kreuzbundfreund und Weggefährte  
Thomas ( [www.alkohol-hilfe.de](http://www.alkohol-hilfe.de) )  
Kreuzbundgruppe Finchleyst.

Für die rege Teilnahme an der 4. Podiumsdiskussion am 24. 1. 2001 in der Marthastr. möchten wir, das Redaktionsteam, uns recht herzlich bedanken.

siehe auch Artikel Seite 15

Das Redaktionsteam wünscht allen Lesern ein

Frohes Osterfest





### Liebe Kreuzbundfreunde,

in den letzten Stunden des alten Jahres fiel mir ein Zeitungsartikel ein, den ich unlängst gelesen hatte. Darin stand u.a. dass man sich für das Neue Jahr keinesfalls gute Vorsätze vornehmen sollte, da sie sowieso nicht in die Tat umgesetzt werden würden.

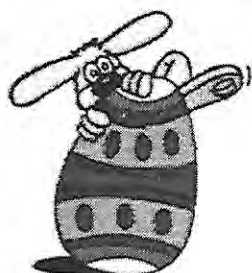
Sicher, meist sind es zu viele Vorsätze, die man sich vornimmt. Oft ist es halt nur unsere Bequemlichkeit, die den guten Vorsatz verdrängt! Manchmal sind es auch Vorsätze, die überhaupt nicht eingehalten werden können!

Wie auch immer! Aber so rein gar keine? Also, ich für meinen Teil finde es sogar wichtig, wenigstens einen Vorsatz zu haben! Und wenn es vielleicht nur das Treppensteigen ist.

Irgendwie erinnern mich diese Vorsätze an meine Entwöhnungskur damals. Wir mussten während der ersten drei Monate einen sogenannten Wochenbericht abgeben. Darin stand auch, was für die nächste Woche evtl. verbessert werden könnte. Für mich ist ein guter Vorsatz gleichzusetzen als Ansporn.

Ein guter Vorsatz ist auf jeden Fall etwas Positives - auch wenn er nicht ausgeführt wird!

Renate Niesel  
 Hennigsdorf





**Die Montagsmaler von der Wegenerstr.  
(was ich so hörte, dachte, sah)**

"Ist das Papier auch nicht zu nass?"

"Sieh mal, Dein Blatt hat 'ne Blase"

"Is' die Farbe nicht zu krass?"

Ja, das ist die Anfangsphase  
von der wirklich netten Truppe  
von der Aquarell-Malgruppe.



Vom feuchten Grund wird Farbe aufgenommen;  
die Sache wirkt mir sehr verschwommen.  
Soll da mal was zu sehen sein,  
muss noch kräftig von der Farbe rein.

Mein Gegenüber hat viel Mut;  
da steht die Farbe wirklich gut  
und satt auf dem Papier,  
ganz anders als bei mir!

Ein jeder malt so, wie's ihm ist,  
wie ihm die Farbe aus dem Pinsel fließt.  
Zum Trocknen wer'n die Bilder ausgelegt  
und wie schau'n an, was uns am Vormittag be-  
wegt.

Am nächsten Montag häng' die Bilder an der  
Wand;

wir staun' dann was wir da vollbrachten,  
so mit eigener Hand.

Auch Lust bekommen?

Schaut doch mal vorbei  
in der Wegenerstr. 1-2.

Renate Meißner  
Gruppe Kladower Damm



Ende des Jahres 2000 habe ich im Rathaus  
Wedding während der Ausstellung  
„Alkoholismus“ mit Heidi beschlossen, ei-  
nen Kurs „Aquarell malen“ mitzumachen. Er  
fand in der Kontaktstelle Wilmersdorf statt.  
Ich wollte einfach mal wissen, wie man mit  
Wasserfarben arbeitet.

Beim ersten Treffen habe ich gestaunt, wie  
viele Frauen kamen. Leider habe ich festge-  
stellt, dass ich kein Talent zum Malen habe.  
Einige Frauen haben sehr schöne Bilder ge-  
malt.

Auch konnte ich nicht so viel Gefühl hinein-  
geben, wie die anderen meinten, bei ihnen  
wäre es so.

Während des Kurses habe ich gemerkt, dass  
ich mich nie über längere Zeit festlegen  
möchte.

Aber mir hat es Spaß gemacht

Eva

Techowpromenade



## 10 Jahre KB-Gruppe Dänenstraße

Am 16. Oktober 2000 feierte unsere Gruppe ihren 10. Gründungsgeburtstag. Damals waren wir die erste Gruppe im Ostteil der Stadt. Inzwischen hat sich vieles verändert. Grund genug, zurückzuschauen und Bilanz zu ziehen. Steffi und Annett haben sich in den Wochen davor bemüht, möglichst viele ehemalige Gruppenfreunde ausfindig zu machen und einzuladen. Das ist recht gut gelungen, z. T. mit Hilfe der alten Gruppenlisten und weil irgendeiner noch Kontakt zu diesem oder jenem hatte. So trafen wir uns an unserem üblichen Gruppentag, dem Montag, ab 18.00 Uhr in großer Runde. Von den etwa 25 ausfindig gemachten Ehemaligen sind immerhin 15 gekommen. Natürlich war auch eine Einladung an den KB - Vorstand gegangen. Siegfried Wenzek, Bernd und Peter kamen, sowie unser Regionalgruppensprecher Kurt, um mit uns zu feiern. Einen großen Anteil am Entstehen unserer Gruppe im Jahre 1990 hatte der damalige Leiter der Caritas - Alkoholberatungsstelle, Herr Manfred Blankenheim. Auch er war natürlich mit dabei. Nach der Begrüßung durch unseren Hauptgruppensprecher Olaf, umriss Siegfried in seiner Rede die letzten 10 Jahre Gruppengeschehen mit allem Auf und Ab und überreichte uns anschließend die Urkunde, unsere KB - Kerze sowie einen riesigen Blumenstrauß. Er wurde von Uli Meyer (unserem ersten Hauptgruppensprecher) mit ein paar Geschichten aus der Anfangszeit unterhaltsam ergänzt. Auch Herr Blankenheim erzählte uns ein paar Episoden aus der Zeit bis zur Entstehung der Gruppe so kurz nach der Wende. Ich denke, es war für alle sehr interessant, etwas mehr über die Entstehungsgeschichte zu erfahren, da aus der Urbesetzung nur noch 2 Leute in unserer Gruppe sind. Gruppenarbeit hat ja

immer mit Veränderung zu tun. Schön war für mich zu sehen, dass die meisten unserer Ehemaligen weiterhin abstinent sind und jeder für sich seinen Weg gefunden hat, auch wenn sicherlich manche Schwierigkeiten und Rückschläge damit verbunden waren. Steffi erzählte von der Mühe und dem Spaß, den die Organisation des Abends bereitet hatte und Annett bestellte noch Grüße von denen, die nicht dabei sein konnten oder auch wollten. Nach all dem Offiziellen konnte nun das kalte Büfett, das von Achim und Klaus mit viel Liebe und Können vorbereitet worden war, gebührend gewürdigt werden. Nun gab es jede Menge Gelegenheit, mit dem ein oder anderen ins Gespräch zu kommen. Für mich



war dieser Abend so wichtig, weil ich auf 10 Jahre Trockenheit mit der Dänen-

straße zurückblicken konnte. Alle, die bei dem Fest dabei waren, haben meine Entwicklung auf die unterschiedlichste Weise beeinflusst. So kam während der vielen, vielen Gespräche noch manche Erinnerung wieder hoch, die ich schon vergessen geglaubt hatte. In der Rückschau wurden viele für mich anstrengende Momente von Freude überlagert. Daher gilt mein Dank allen, die diesen Abend mit gestaltet und organisiert haben. Ich bin froh, dass viele Freunde mit mir ohne Alkohol so fröhlich sein können.

Frank Milinewitsch





## REGION BRANDENBURG/MECKLENBURG

- so bezeichnen wir den Zusammenschluss aller Kreuzbundgruppen außerhalb unserer Stadt Berlin. Streng genommen alle Kreuzbundgruppen im Erzbistum Berlin (außerhalb) - mit einer Ausnahme: Neubrandenburg gehört zu Mecklenburg - und damit zum Erzbistum Hamburg. Frühzeitig wurde in mündlichen Absprachen zwischen den jeweils Verantwortlichen den unterschiedlichsten Bindungen der Neubrandenburger zu Berlin Rechnung getragen. - So sind die Neubrandenburger auch aus dem Gesicht unseres Kreuzbundes nicht mehr wegzudenken.

- Es sind jetzt etwa 10 Jahre her, dass die ersten zaghaften Versuche unternommen wurden Selbsthilfegruppen im Sinne des Kreuzbundes im weiten Land aufzubauen. Berührungsgängste wegen der unterschiedlichen Lebensläufe, Ängste wieder etwas aus dem "Westen" übergestülpt zu bekommen. - So trafen wir uns auf der gemeinsamen Ebene der gleichen Betroffenheit und Mitbetroffenheit, - dem Alkoholismus.

Anders als in Berlin, wo eine Gruppenteilung Grundstein für eine Gruppenneugründung sein sollte, wurden hier draußen Gruppen sozusagen auf der "grünen Wiese" gegründet.

Eine Vielzahl von Berliner Weggefährtinnen und Weggefährten fuhren Woche für Woche, - immer freitags - zu "ihren" Gruppen. Der Dank für diese hilfreiche Weggefährtenschaft kann gar nicht hoch genug angesiedelt sein. Noch heute bestehen herzliche Bindungen und ein "Besuch" aus Berlin ist in jeder Gruppe willkommen.

Jede Gruppe hat ihre eigene Geschichte, über die zu berichten mir nicht zusteht. immer aber war irgendjemand da, der trocken werden wollte, der die Hilfe annahm, der die Gemeinschaft des Kreuzbundes als einen Gewinn ansah. immer war irgendjemand da, der Verantwortung übernahm, der genau wie überall die Höhen und

Tiefen eines Gruppenlebens über sich ergehen lässt und der nach einer überstandenen Krise gestärkt weiter macht.

Als schwierig erweisen sich die weiten Entfernungen der Gruppen untereinander. Ich kann mich nicht mal schnell in die U-Bahn setzen und in die Nachbargruppe fahren. So sind unsere Regionaltreffen für Verantwortliche, Vertreter und Interessierte von großer Bedeutung. Die Wiedersehensfreude, das pausenlose Miteinanderreden sind Zeichen dafür, dass Gedankenaustausch ein großes Bedürfnis ist:

- So dienen auch unsere bisherigen Regionaltreffen immer dem Gedankenaustausch, der persönlichen Standortbestimmung, bis hin zu

Anstößen für die persönliche Lebensbewältigung. Zusammenwachsen, die MarthasträÙe als Zentrum erfahren, Gemeinschaft erleben und zurückzufahren mit dem Wissen, meine Gruppe ist genau wie die anderen und - ich bin nicht alleine.

Im Jahr 2000 trafen sich die Gruppen aus unserer Region vier mal in der MarthasträÙe. Frühstück und Kuchen bringen die Gruppen mit, Mittagessen spendiert der Diözesanverband. - Ein buntes Miteinander.

Besonderer Höhepunkt ist seit Jahren unser Bistumstreffen. Seit 1992 treffen wir uns - mit Übernachtung - an unterschiedlichen Orten, angefangen hat es in der Finkensteinallee, weiter ging's in Neuruppin, Neubrandenburg, Perleberg, Frankfurt/Oder und Brandenburg/Havel. Immer gemeinsam mit den Weggefährtinnen der ersten Stunde aus Berlin, immer mit Wiedersehensfreude und Gedankenaustausch.

Wie wichtig das Bistumstreffen für unsere regionale Arbeit ist, davon zeugt das rege Interesse, bis zu 80 Kreuzbündler treffen sich an diesen Tagen.

Unsere Gruppen sind unterschiedlich groß, eine bis zu vier Kleingruppen sind an den Standort-



ten. Sechs Suchtkliniken werden betreut, es gibt Kontakte bzw. Zusammenarbeit mit Suchtberatungsstellen unterschiedlichster Träger und - wo vorhanden - Kontakte zu anderen Selbsthilfegruppen am Ort.

Langsam - aber stetig - wachsen unsere Gruppen, mit allen bekannten Rückschlägen und Enttäuschungen. Das ist ein gutes Zeichen für eine gute Kreuzbundarbeit am Suchtkranken und Mitbetroffenen im weiten Land.

Christian Räthel

### Wie tötet man mit Sicherheit die Gemeinschaft im Kreuzbund?

1. Gehe grundsätzlich nie zu einer Veranstaltung und wenn ja, dann komme zu spät. Denke nicht daran, zu kommen, wenn dir das Wetter nicht gefällt oder wenn du eine andere Verabredung von geringerer Bedeutung hast.
2. Wenn du schon zu einer Veranstaltung gehst, dann finde Fehler in der Arbeit der Vorstandsmitglieder, vorwiegend in der des Vorsitzenden.
3. Lass dich nie für ein Amt oder einen Ausschuss benennen oder wählen. Es ist viel leichter zu kritisieren als irgend etwas selber zu tun. Sei jedoch grundsätzlich beleidigt, wenn du für einen Ausschuss nicht benannt wirst.
4. Wenn dich der Vorsitzende bittet, Deine Meinung zu einer bedeutenden Angelegenheit kundzutun, dann sage ihm, dass du nichts zu sagen hast. Nach dem Treffen erzähle jedem was eigentlich hätte getan werden sollen.
5. Tue nichts selber. Wenn andere Mitglieder beschäftigt sind, dann grolle und erkläre, dass der Verein von einer Clique beherrscht wird.
6. Höre grundsätzlich nicht zu und sage später, dass dir niemand etwas gesagt hat.
7. Stimme grundsätzlich für alles und tue dann genau das Gegenteil.
8. Stimme mit allem überein, was während der Veranstaltung gesagt wurde und erkläre dich außer halb der Veranstaltung oder Versammlung nicht damit einverstanden.
9. Nimm alle Wohltaten, die du durch die Arbeit deines Vereins erlangen kannst, in Anspruch, doch trage selbst nichts dazu bei.
10. Wenn du gebeten wirst, deinen Beitrag zu zahlen, dann empöre dich über solche Impertinenz und erkläre deinen Austritt.

## Wolfram Hoch

Dienstleistung - Service

**Telefon: 030 / 664 26 19**

Anzei-

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

Glas - und  
Gebäudereinigung  
nach Hausfrauen Art

Straße 574, Nr. 8

All - Bezirklich





## PLAKATAUSSTELLUNG ( PLAKATA-INFO-2000 )

Die Ausstellung, es war die 13. in Folge, fand vom 07.11.-24.11.2000 im Rths.-Wedding, Müllerstr. 146/ 147 in der Vorhalle des Neubaus statt. Veranstalter war der Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V. Neben dem Kreuzbund beteiligten sich noch zwei weitere Selbsthilfeverbände 1. Blaues Kreuz, 2. Deutscher Guttempler Orden. Im Vorfeld wurde die Besetzung des Info-Standes geklärt. an der Info-Standbesetzung beteiligten sich bei dieser Ausstellung mehr Kreuzbundfreunde als es sonst der Fall war (11 Standorte ) Der Info-Stand wurde am Dienstag und Freitag von 9:00 Uhr -16:00 Uhr vom Kreuzbund besetzt. Unserer Stand hatte besonders in den Vormittagsstunden einen regen Zulauf. Die Ausstellung ist eine Wanderausstellung mit einem Info-Stand die schon in einigen Berliner Bezirken mit Erfolg gelaufen ist. Sie umfasst 45 Plakate. Die einzelnen Plakate sind gerahmt. Die „ Plakata-Info-2000“ ist ein Teil der Öffentlichkeitsarbeit. Hierbei ergibt sich die Gelegenheit, den Kreuzbund in der Öffentlichkeit darzustellen, das heißt, die Arbeit des Kreuzbundes in den Gruppen, in den Kliniken, die zahlreichen Angebote der alkoholfreien Geselligkeit, die Arbeit des Ak-Familie und der Jugendgruppe aufzuzeigen. Mit Hilfe der Ausstellung sollen jugendliche und erwachsene Alkohol gefährdete, Betroffene und deren Angehörige sowie rückfällige Suchtkranke angesprochen werden.

Bei Gesprächen am Info-Stand mit Betroffenen, Angehörigen und Schülern redete ich über mich, wie ich den Kreuzbund erlebe, spürte dabei, dass es mir gut geht. Dabei stellte ich für mich fest, dass ich nur durch meinem regelmäßigen Gruppenbesuch bis heute trocken geblieben bin. Die einzelnen Themen der Plakate sind:

Aus ganz normalen Familien kommen ganz normale Suchtkranke - Hilfe zur Selbsthilfe - Sucht als Krankheit - Frauen und Sucht - Alkohol und Medikamente - Alkohol am Arbeitsplatz.

In der Zeit vom 28.05.1997--24.11.2000 ( 13 Plakatausstellungen ) informierten sich am Info-Stand: 317 Erw. und 9 Schulklassen mit Lehrern über die Kreuzbundarbeit. Es waren überwiegend Angehörige, aber auch einige Betroffene dabei. Wenn nur ein oder zwei Betroffene in die Gruppe gehen, so ist das für die Ausstellung schon ein Erfolg.

Mit einem Zitat von Sokrates,

**"Glücklich sind die Menschen**

**wenn sie haben, was gut für sie ist "**

möchte ich allen Helfern für ihre gute Mitarbeit danken.

Jürgen Seeliger

Joachim-Gottschalk-Weg

### In eigener Sache!

**Wir, das Redaktionsteam, brauchen Verstärkung!**

Zur Zeit besteht das Team aus nur **DREI** Kreuzbundfreunden, Hannelore, Jörg und Peter, das ist uns zu wenig.

**Also, wer Interesse am Gestalten einer Zeitung hat, bitte melden!** Jeden Mittwoch ab 15:00 Uhr im Redaktions-Büro in der Marthastr. Bevorzugt werden Betroffene und Mitbetroffene sowie weiblich als auch männlich.

**Das Redaktionsteam**



**Preisrätsel nicht vergessen! Letzter Abgabetermin ist der 25. April 2001 im Redaktions-Büro**

Seit dem 8. Jan. 2001 gibt es eine neue KB-Gruppe.  
Karin und Peter würden sich auf einen Besuch freuen.

**Marzahn (Biesdorf-Nord)**

Oberfeldstr. 58

Gem. Haus St. Maria

Montags von 18:00 - 21:00 Uhr

S-Bahn Biesdorf Bus 192 bis Kornmandelweg

**An alle Gruppen!**

Bitte vormerken!!!

**25 Jahre KREUZBUND im Wedding**

Wo? Grüntaler Straße 21

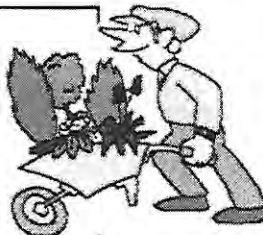
Wann? 6. Juli 2001 ab 12:00 Uhr

Was? Jubiläumsfeier

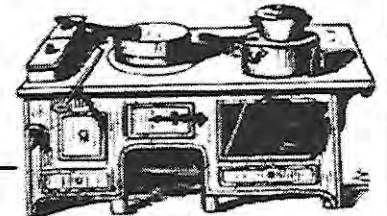
**Eine Einladung geht Euch noch zu.**

Knut Holländer

Rüstiger Rentner  
für Gartenarbeiten  
**gesucht**  
im Raum Spandau.



Melden bei Hannelore  
030-335 78 97  
0173-2169307



Zu verkaufen  
Siemens - Elektro-  
herd

4 Platten, Backofen  
sehr gut erhalten - 50,00 DM

Paul-M. Leißner

Tel.: 3 04 81 76

Handy (01 70) 7 37 43 61

Wer hat Lust mit mir Angeln zu gehen?



Melden bei Peter Buchholz  
Tel.: 030-793 72 11  
oder 0179-213 08 20



**Ferienbungalow**



Wir empfehlen euch Urlaub im Klützer Winkel.

Der Bungalow ist nur 4 km vom Ostseebad Boltenhagen entfernt.



Interessante Ausflugsziele sind Lübeck, Travemünde und Wismar



Das Quartier besteht aus Wohn/Schlafzimmer mit TV/Radio, seperatem

Kinderzimmer f. 2 Kinder, gut eingerichteter Küche sowie Du/WC.



Supermarkt in unmittelbarer Nähe.

Einzelheiten könnt ihr bei den freundlichen Vermietern erfahren.



60,-DM pro Tag + Endreinigung 60,-DM + Strom

Familie Balzereit Tel.: 038825-29257



**Empfohlen von vielen KB-Freunde \*\*\*\***





*Vorspeise:*

*Poularde—Boullion mit Mais*

<p>1 Poularde etwa 1,5 kg          Salz u. Pfeffer aus der Mühle          2 Lorbeerblätter          1 Zwiebel          2 Gewürznelken          1 El. Pfefferkörner</p>	<p>1,5 l Geflügelfond a.d. Glas          1-2 Chilischoten          1 Pfd. Frühlingszwiebeln          1 Dose Maiskörner 285 g EW          2-3 El Zitronensaft          1 Päckchen Safran</p>
--	---

Die Poularde mit Salz u. Pfeffer einreiben, mit Lorbeerblatt, gepellter Zwiebel, Nelken und Pfefferkörner in dem Fond und mit 1,5 l Wasser zum Kochen bringen

Den Fond abschäumen und die Poularde 1 Std. im offenen Topf bei milder Hitze garen. Die Chilischoten putzen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Scheiben schneiden. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Poularde der Brühe nehmen, häuten, das Fleisch von den Knochen lösen und klein schneiden. Den Fond durch ein Sieb gießen.

Fleisch, Chilischoten, Frühlingszwiebeln und Mais in die Suppe geben und nochmals 5 Min. kochen. Mit Zitronensaft, Safran, Salz und Pfeffer würzen.

*Hauptgang*

*Lammshmorbraten mit Gemüse*

Dieses Gericht wird aus Lamm und jungem, zartem Frühlingsgemüse zubereitet, wie etwa Möhren, neue Kartoffeln, junge Zwiebeln, Erbsen, Bohnen und die besonders leckeren Kohlrüben.

*Zutaten:*

<p>4 El. Speiseöl          1,5 kg Schulter vom Lamm in 5 cm lange Stücke geschnitten          3-4 El. Mehl          1 Liter Lammbrühe          1 Kräuterstrauch aus Petersilie          Thymian und Lorbeerblättern          3 zerdrückte Knoblauchzehen          3 geschälte und geschnittene reife Tomaten, etwas Liebstöckel          1 El. Tomatenpüree          675 g kleine gepellte Kartoffeln</p>	<p>12 gesäuberte junge Möhren          125 g Prinzessbohnen          2 El. Butter          12-18 geschälte junge Zwiebeln oder Schallotten          6 geviertelte mittelgroße Kohlrüben          2 El. Zucker          1/4 El. Getrockneter Thymian          125 g Erbsen          Salz und schwarzer Pfeffer          3 El. gehackte frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren.</p>
---	--

*Zubereitung:*

1. Erhitzen Sie die Hälfte Öl in einer großen gusseisernen Braupfanne. Bräunen Sie das Lamm stückweise an und legen Sie es in einen großen feuerfesten Schmortopf. Geben Sie 3 El. Wasser in die Pfanne und lassen Sie es etwa 1 Min. kochen. Unter Rühren die Reste aus der Pfanne abkratzen. Dann die Flüssigkeit in den Schmortopf geben.
2. Verteilen Sie das Mehl über dem angebräunten Fleisch und lassen Sie alles bei kleiner Hitze 3-5 Min. anbraten. Rühren Sie die Brühe hinein, ebenso die Liebstöckel, Knoblauch, Tomaten und Tomatenpüree. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. *Bringen Sie alles bei großer Hitze zum Kochen. Oberfläche abschöpfen, Hitze reduzieren und bei gelegentlichem Rühren 1 Std. kochen, bis das Fleisch bissfest ist. Das Schmorfleisch abdecken und über Nacht abkühlen lassen.*
4. *Nehmen Sie ca. 1 Std. vor dem Servieren den Schmortopf aus dem Kühlschrank, entfernen Sie das Fett und betupfen Sie die Oberfläche mit Küchenpapier, um alle Fettsuren zu beseitigen. Lassen Sie das Fleisch bei mittlerer Hitze köcheln. Kartoffeln 15-20 Min. in Salzwasser kochen lassen, Lamm in eine Schale geben und die Möhren ins Kartoffelwasser geben, 4-5 Min. kochen lassen und in dieselbe Schale geben. Lassen Sie die Bohnen 2-3 Min. kochen. Dann ebenfalls in die Gemüseschale geben.*
5. *Lassen Sie die Butter in einer Bratpfanne aus und fügen Sie Zwiebeln und Kohlrüben mit 3 El. Wasser hinzu. Pfanne abdecken und 4-5 Min. garen lassen. Rühren Sie Zucker und Thymian hinein. Wenn das Gemüse karameliert ist, geben Sie es in die Gemüseschale. 5 El. Wasser in die Pfanne gießen 1 Min. aufkochen, Pfannenreste lösen und zum Lamm geben.*
6. *Wenn Lamm und Soße heiß sind, das gekochte Gemüse zum Eintopf geben und vorsichtig verteilen. Erbsen hinzu rühren und 5 Min. kochen lassen bis sie hellgrün sind, dann 2 El. Petersilie dazu geben. Die restliche Petersilie verteilen und servieren.*

### Dessert

*Zutaten:*

*4 Blatt Gelatine  
2 Eigelb  
2 El heißes Wasser  
50 g Zucker  
abgeriebene Schale einer Orange  
3 Eiweiß*

*Für die Garnierung:*

*1/8 Ltr. Sahne  
1 Päckchen Vanillinzucker  
1 Orange (ca. 120 g)  
20 g gehackte Pistazien*

*Gelatine mit kaltem Wasser bedeckt ca. 5 Min. in einem Becher einweichen.*

*Eigelb und Wasser in einer Schüssel schaumig schlagen. Nach und nach Zucker und Orangenschale, zum Schluss Orangensaft zugeben. Gelatine ausdrücken. In heißem Wasser auflösen und in die Eigelbmasse rühren, 30 Min. kühl stellen bis die Masse fest zu werden beginnt.*

*Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen. Unter die Creme heben. Creme in eine Glasschale füllen, 25 Min. zum Erstarren in den Kühlschrank stellen. Sahne in einer Schüssel steif schlagen. Vanillinzucker einrieseln lassen, in einen Spritzbeutel füllen. In den Kühlschrank legen. Orange schälen (auch die weiße Haut abziehen) in Stücke teilen. Die Haut dünne abziehen. Die Creme mit Orangenstücke und Sahnetupfen garnieren. Mit gehackten Pistazien bestreut garnieren.*



**Das Redaktionsteam wünscht ein gutes Gelingen und ein Frohes Osterfest!**



## Aufstellung der alkoholhaltigen Backwaren der Fa. Coppentrath & Wiese

### Auslese:

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

### Festtagstorten:

- Art. Nr. 10 Schwarzwälder Kirsch-Festtagstorte  
Art. Nr. 23 Rum-Rosinen-Festtagstorte  
Art. Nr. 48 Schokoladen-Sahne-Festtagstorte

### Feinste Sahne:

- Art. Nr. 14 Schwarzwälder Hochzeitstorte  
Art. Nr. 44 Mozart-Torte

### Meistertorten:

- Art. Nr. 63 Eierlikör-Meistertorte

### Sahnerollen:

- Art. Nr. 29 Schwarzwälder Kirsch-Rolle

### folgende Produkte enthalten alkoholhaltige -Aromen:

- Art. Nr. 188 Tortella Heidelbeer-Joghurt-Torte  
Art. Nr. 112 Feinste Kuppeltorte Heidelbeer-Joghurt

### Sahne-Schnitten:

- Art. Nr. 123 Eierlikör Sahne-Schnitte

### klein & fein Sahne-Torten:

- Art. Nr. 189 Tortella Eissplitter-Torte

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

- Art. Nr. 40 Alt-Böhmischer Apfel-Kuchen  
Art. Nr. 15 Apfel-Torte  
Art. Nr. 17 Apfel-Torte mit Streuseln  
Art. Nr. 12 Nuss-Sahne-Festtagstorte  
Art. Nr. 111 Feinste Kuppeltorte Cappuccino-Sahne  
Art. Nr. 113 Feinste Kuppeltorte Schokoladen-Sahne  
Art. Nr. 121 Cappuccino-Sahne-Schnitte  
Art. Nr. 180 klein & fein Cappuccino-Sahne-Torte

Stand: 06. Dezember 2000

## FRÜHLINGSBALL

AM 31. MÄRZ 2001

IM PALAIS AM SEE IN TEGEL

ES SPIELT DIE BAND „LET'S DANCE“

EINTRITT 15,-DM

KARTEN IN DER MARTHASTR. 10





**Liebe Hannelore, lieber Jörg und lieber Peter.**

Im Dezember 2000 wurden 2 Weggefährten, die seit Jahren die Gruppe „Schwyzer Straße“ besuchen, operiert. Wir waren ohnmächtig, konnten nicht helfen, aber beten....

Im Januar d. J. war der Erste unserer Erkrankten bereits wieder in der Gruppe und der Zweite kam für 10 Minuten, um uns ein „gesundes Neues Jahr“ zu wünschen! Einen schöneren Beweis für den Zusammenhalt kann es kaum geben.

Aus diesem Gefühl heraus und aus Dankbarkeit schreibe ich diese Zeilen mit der Bitte, meinen Brief und den beigefügten Spruch eines unbekanntem Verfassers in unserem Info-Blatt zu veröffentlichen.

Willi Noack  
Schwyzer Straße



Manchmal wird mir bewusst,  
wie arm ich wäre  
ohne die anderen.

Nichts hätte ich,  
nicht einmal mein Leben.

Das Schönste im Leben  
bekomme ich von anderen:

Verständnis,  
Zuneigung,  
Vertrauen,  
Geborgenheit,  
Liebe.

Ich lebe von anderen,  
und oft auch  
auf Kosten der anderen.  
was ich bin,

bin ich vor allem durch andere geworden.

Wie kann ich nur so töricht sein  
und behaupten,  
dass man im Leben nichts geschenkt  
bekomme!

Unbekannter Verfasser

## TERMINE

**5. Mai 2001 Gesundheits-Tag in Tegel hier werden dringend noch Gruppenmitglieder (keine KB-Mitglieder) gesucht die den Stand bis 16.00 Uhr betreuen!**

**5. Mai 2001 Mitgliederversammlung in der TU- Straße des 17. Juni ab 15.00 Uhr Bekanntgabe der Gewinner des Preisausschreiben**

**Klinik-Sonntag**  
in der Marthastr.  
8. 4. 2001 von 9:00-10:00 Uhr  
AK-Klinikarbeit

**Tag der offenen Tür**  
Polizei-Kaserne in Ruhleben  
20. 5. 2001  
AK-Öffentlichkeitsarbeit

**Familiensonntag 25.3. 2001**  
in der Marthastr.  
AK-Familie

25. März 2001 der **Regionalverband NORD** lädt alle „Nordlichter“ zum Frühstück ein.  
Senftenberger Ring

**Familien-Seminar**  
in Kirchmöser  
vom 15. 6. - 17. 6. 2001  
AK-Familie

**Seniorentag auf dem Alex**  
16. 6. 2001  
AK-Öffentlichkeitsarbeit

**Am 12. Mai 2001**  
**Der Film:**  
„Nichts für  
Kinder“  
in der Marthastr.

AK-Familie



# Wir begrüßen die Neuen im KREUZBUND

**Thomas Schwarz**  
Gardeschützenweg

**Jörg Giers**  
Oranienburger Str.

**Andreas Hauffe**  
Romanshorner Weg

**Wolfgang Schikow**  
Malteser Str.

**Hannelore Bierwagen**  
Fritz-Reuter-Allee

**Horst Braun**  
**Christhard Böhme**  
Brunowstr.

**Lutz R. Ludwig**  
Deitmerstr.

**Holde Pawlowski**  
Schwyzer Str.

**Giesela Vierheller**  
Alt-Reinickendorf

**Heike Schmidtke**  
Hefnersteig

**Hildegard Thorwarth**  
Fennstr.

**Claus Rehder**  
Grüntaler Str.

**Claudia Witzel**  
Alt-Tegel

**Dieter Herde**  
Alt-Lietzow

<p><b>Impressum:</b> <b>KREUZBUND - Info</b> Aus den Gruppen für die Gruppen</p>	<p><b>Redaktionsschluss</b> <b>für Ausgabe 30</b> <b>30. Mai 2001</b></p>	<p><b>Redaktionsteam:</b> Hannelore Lachmann Jörg Schild Peter Voss</p>
<p><b>Kontaktadresse und Redaktionsadresse:</b> Info - Kasten in der Marthastraße 10 13156 Berlin - Niederschönhausen - Telefon: 030 - 476 28 28</p>	<p><b>Fax: Jörg Schild</b> <b>030 - 362 84 660</b></p>	
<p><b>KREUZBUND im Internet:</b> Www.kreuzbund-berlin.de</p>	<p><b>E-mail: Hannelore Lachmann</b> <b>Hannelore.Lachmann@t-online.de</b></p>	
<p>Textbeiträge und Fotos können auch per PC-Disk oder CD-Rom in jedem Format eingereicht werden.</p>		
<p>Unverlangt eingesandte Manuskripte können zurück geschickt werden, wenn Rückporto beiliegt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Abdruck frei bei vollständiger Quellenangabe. Belegexemplare erbeten an die Redaktionsanschrift. Wir behalten uns vor Artikel aus redaktionellen Gründen zu kürzen. Dem Redaktionsteam überlassene Fotos können aus technischen Gründen nicht mehr zurück gefordert werden.</p>		
<p>Auflage: 1000 Stück</p>	<p><b>KREUZBUND - Info Nr. 29 / März 2001</b></p>	