

KREUZBUND

im Diözesanverband Berlin e.V.

Aus den Gruppen für die Gruppen

Info

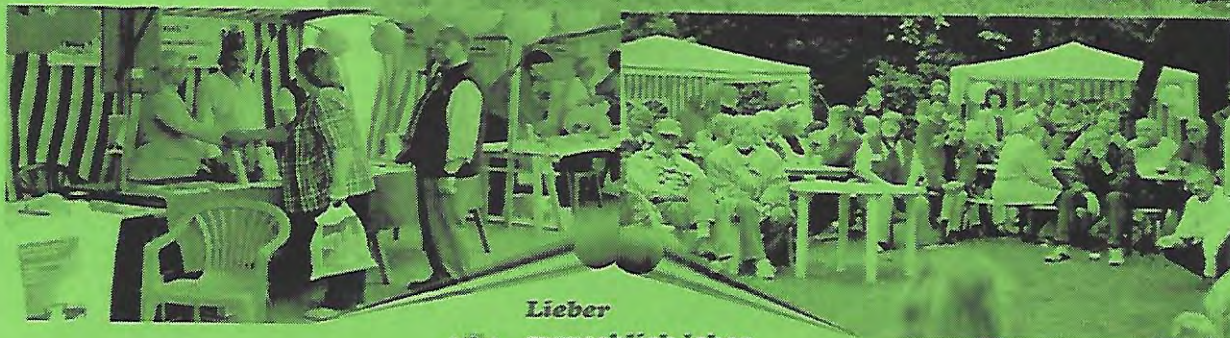




KREUZBUND

31. Ausgabe

September 2001

26. IX. 2001



Lieber
 menschlich leben
als
 tierisch saufen!



OFFEN [er] LEBEN

Hallo liebe Leserinnen und Leser

Mein Name ist Johannes Hoffmann.
Ich bin der Neue im Redaktionsteam.
Mein Alter 43, ledig,
alleinerziehendes Herrchen zweier Katzen
Im Kreuzbund seit Februar 99'
Als Doppeltäter gehöre ich zur Gruppe
Bayernalle und zur Johan-Georg-Straße

**Stellenausschreibung:**

(von sofort an bis zum Fündigwerden)

Gesucht wird zur Ergänzung des weiblichen Parts unserer Redaktion eine verantwortungsbewusste Dame jeglichen Alters.

Du solltest, um der totalen Verzweiflung vorzubeugen, keine professionellen Redaktionserfahrungen mitbringen.

Die Gabe zu improvisieren sowie die ständige Neugier ist für diese Position absolut erforderlich.

Wir stellen uns eine Person vor, die ihre Aufgaben nicht gestellt bekommt, sondern sie selber in ihrer Funktion sucht.

Die Vergütung erfolgt nach Anlehnung an KB-Tarif Nr. 1 (Spaß ohne Ende.)

Die Bereitschaft zum Schichtdienst sollte vorhanden sein.

Bewerbungen bitte an das Redaktionsteam**Wir haben es geschafft!**

Trotz erheblich gestiegener Herstellungskosten konnten wir die Preiserhöhung der KREUZBUND-Info auf 2,50 DM pro Exemplar verhindern.

Um euch jedoch in gewohnter Qualität beliefern zu können und dabei halbwegs Kosten deckend zu arbeiten, müssen wir ab der nächsten Ausgabe den Preis auf 2,25 DM/ € 1,15 heraufsetzen. Für euer Verständnis danken wir euch schon im Voraus.

An dieser Stelle auch noch einmal ein herzliches Dankeschön für eure zahlreichen Einsendungen, die ja letztendlich die weißen Seiten zwischen den grünen füllen.

Leider erhalten wir in letzter Zeit viele eurer Artikel erst kurz vor Tores-(Redaktions-)schluss.

Dadurch kann unter Umständen der eine oder andere Bericht erst in der darauffolgenden Ausgabe erscheinen. Ihr könnt jeder Zeit bei uns eure Beiträge und Fotos abgeben oder einschicken und damit sicherstellen, dass der Artikel in der nächsten KREUZBUND-Info zu lesen ist.

Viel Spaß beim Lesen wünscht euch euer Redaktionsteam

TOD EINER UNSCHULDIGEN!

Ich ging zu einer Party, Mami, und dachte an deine Worte. Du hastest mich gebeten, nicht zu trinken und so trank ich keinen Alkohol.

Ich fühlte mich ganz stolz, Mami, genauso, wie du es vorhergesagt hattest. Ich habe vor dem Fahren nichts getrunken, Mami, auch wenn die anderen sich mokierten.

Ich weiss, dass es richtig war, Mami, und du immer recht hast. Die Party geht langsam zu Ende, Mami, und alle fahren weg.

Als ich in mein Auto stieg, Mami, wusste ich, dass ich heil nach Hause kommen würde: aufgrund deiner Erziehung - so verantwortungsvoll und fein.

Ich fuhr langsam an, Mami, und bog in die Straße ein. Aber der andere Fahrer sah mich nicht, und sein Wagen traf mich mit voller Wucht.

Als ich auf dem Bürgersteig lag, Mami, hörte ich den Polizisten sagen, der andere sei betrunken. Und nun bin ich diejenige, die dafür büßen muss.

Ich liege hier im Sterben, Mami, ach bitte, komm' doch schnell. Wie konnte mir das passieren? Mein Leben zerplatzt wie ein Luftballon.

Ringsherum ist alles voll Blut, Mami, das meiste ist von mir. Ich höre den Arzt sagen, Mami, dass es keine Hilfe mehr für mich gibt.

Ich wollte dir nur sagen, Mami, ich schwöre es, ich habe wirklich nichts getrunken. Es waren die anderen, Mami, die haben einfach nicht nachgedacht.

Er war wahrscheinlich auf der gleichen Party wie ich, Mami. Der einzige Unterschied ist nur, er hat getrunken und ich werde sterben.

Warum trinken die Menschen, Mami? Es kann das ganze Leben ruinieren. Ich habe jetzt starke Schmerzen, wie Messerstiche so scharf.

Der Mann, der mich angefahren hat, Mami, läuft herum, ich liege hier im Sterben. Er guckt nur dumm.

Sag meinem Bruder, dass er nicht weinen soll. Und Papi soll tapfer sein. Und wenn ich dann im Himmel bin, Mami, schreibt Papis Mädchen" auf meinen Grabstein.

Jemand hätte es ihm sagen sollen, nicht trinken und dann fahren. Wenn man ihm das gesagt hätte, Mami würde ich noch leben.

Mein Atem wird kürzer, Mami, ich habe große Angst. Bitte, weine nicht um mich, Mami. du warst immer da, wenn ich dich brauchte.

Ich habe nur noch eine letzte Frage, Mami, bevor ich von hier fortgehe: Ich habe nicht vor dem Fahren getrunken, warum bin ich diejenige, die sterben muss?

ANMERKUNG: Dieser Text in Gedichtform war an der Springfield High School in Umlauf, nachdem eine Woche zuvor zwei Studenten bei einem Autounfall getötet wurden.

Los Angeles: James Bond-Darsteller Pierce Brosnan (48) bangt um das Leben seines Sohnes. Sean (13) wurde am Samstag bei einem Autounfall in der Nähe von Los Angeles lebensgefährlich verletzt. Zusammen mit fünf anderen Jugendlichen stürzte Sean in einem Lastwagen einen 50 Meter tiefen Abhang hinunter. Und das nur, weil der 19-jährige Fahrer betrunken war.

(20 Minuten 25.4.2000)

0,5 Promille-Grenze wirkt - Dennoch bleibt Alkohol eine Hauptursache für Verkehrsunfälle

Alkohol am Steuer - das wird teuer. Doch das ist längst nicht alles. Wenn Menschen beim Zusammenstoß zweier Pkw schwer verletzt oder gar getötet werden, ist in jedem vierten Fall Alkohol im Spiel.

Das haben Unfallforscher im Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV) in der Unfallstudie "RESIKO" herausgefunden. Nach der detaillierten Auswertung von mehr als 1.000 Pkw-Unfällen mit Schwerverletzten oder Getöteten fordert Prof. Dr.-Ing. Klaus Langwieder vom Münchener Institut für Fahrzeugsicherheit, dass die Polizei künftig bei jedem Unfall mit Personenschäden obligatorisch Alkoholkontrollen bei allen Beteiligten durchführt. Zudem soll an Gefahrenstrecken häufiger routinemäßig kontrolliert werden - kein großer Aufwand, wenn moderne Atemalkoholgeräte verwendet werden. Die gemessenen Werte müssten von den Polizeipräsidenten und den Bundesländern dokumentiert werden. Damit wollen die Autoversicherer den Alkohol am Steuer weiter bekämpfen.

Für junge Autofahrer muss Alkohol tabu sein

ADAC: Wer verbieten will, muss auch sagen, wie die Einhaltung des Verbots kontrolliert werden soll

BM/AP/bil/bum Berlin/Dresden - Ein totales Alkoholverbot für Autofahrer bis zu einem Alter von 25 Jahren hat nach dem Deutschen Verkehrsgerichtstag jetzt auch der sächsische Verkehrsminister Kajo Schommer gefordert.

"Unreife, übersteigertes Geltungsbedürfnis und ein Überschätzen der eigenen Situation" führten dazu, dass dieser Personenkreis überdurchschnittlich häufig in Verkehrsunfälle verwickelt sei, begründete der CDU-Politiker seinen Vorstoß. Alkoholgenuß steigere diese Unwägbarkeiten noch. Schommer untermauerte seine Forderung mit statistischen Zahlen: 1997 seien allein in Sachsen 7453 Autofahrer in Verkehrsunfälle mit Alkohol verwickelt gewesen. 28,3 Prozent von ihnen waren zwischen 18 und 25 Jahren alt.

die ihren Führerschein in den ersten Jahren nur auf Probe erhalten - bewähre und die Zahl der Verkehrsunfälle zurückgehe.

Seminar "Persönlichkeitsaufbau" vom 17. bis 19.8.2001

Da ich im AK "Seminarwesen" mitarbeite, hatte ich das große Glück, an diesem Seminar als Gruppenleiterin teilzunehmen zu dürfen. Mir war sehr flau im Magen, da ich bei einem Seminar bisher nie Gruppenleiterin war. Doch da dieses Seminar ein erster Versuch war, Gruppenfreunde zu motivieren sich weiterzuentwickeln, erfuhr ich, dass jeweils zwei Personen eine Kleingruppe leiten sollten. Da wurde ich dann etwas ruhiger. Schon bei der Ausarbeitung im AK wurde mein Interesse sehr geweckt, an diesem Seminar teilzunehmen. Doch ich gab mir keine Chance, daran teilzunehmen. Ich hatte schon zu viele Seminare in meiner Kreuzbundzeit besucht und Gruppenleiterin in meiner Kleingruppe am Standort war ich auch noch. Doch dann kam Dirk auf mich zu und sprach mich direkt an, ob ich nicht an diesem Seminar teilnehmen möchte.

Ich fuhr am Freitagmittag noch recht locker zum Haus Maria Frieden. Ich begrüßte alte und auch sehr viel neue Kreuzbundfreunde und fühlte mich in der Runde sehr wohl. Nach dem Abendessen gingen wir dann ins Plenum und Dirk begann mit der Begrüßung und Vorstellungsrunde. Vor lauter Aufregung stieg bestimmt mein Blutdruck, denn ich hatte mächtiges Herzklopfen. Mein Kopfkino begann und ich überlegte, wie fange ich mit dem Einstieg in unserer Kleingruppe an und was erwartet meine Kleingruppe von mir? Neben mir saß Kurt Rösel, mein Gruppen-Partner und er wirkte auf mich ruhig und gelassen. Mit ihm leitete ich unsere Kleingruppe durch das Wochenende und hoffe nur, er würde mein Herzklopfen nicht hören. Doch meine Bedenken waren unbegründet. Denn im Laufe der Jahre habe ich gelernt: "Eine Gruppe ist nur so gut wie jeder Einzelne sich einbringt". Na und da kann ich nur sagen: "Herzlichen Dank an Kurt und unsere Kleingruppe. Wir alle zusammen waren ein gutes Team".

Bei den einzelnen Aussagen wurde mir wieder bewusst, wie wichtig dieses Seminar für mich war und dass ich mal wieder zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort war. Probleme gemeinsam zu besprechen und dafür "Bausteine" (wie eine Gruppenfreundin sich ausdrückte) zu bekommen, um so meine Persönlichkeit Stein für Stein aufzubauen. Meine Stärken zu erkennen und meine Schwächen zu akzeptieren, aber trotzdem auch da zu versuchen, das Positive für mich herauszuziehen, das ist ein Weg für mich um mich weiterzuentwickeln. Ich glaube, und das habe ich von einigen Gruppenfreunden im Abschlussplenum gehört, mein Persönlichkeitsaufbau wird nie enden. Ich beglückwünsche all diejenigen, die bereits dieses Seminar besuchen durften und die, die im nächsten Jahr die Möglichkeit dazu erhalten werden.

Alles Gute wünscht euch eure Weggefährtin Bärbel (Mitbetroffene) (Otawistr.)



Liebe Hannelore Lachmann

Für die nächste Ausgabe der KREUZBUND-Info, stellen wir Ihnen gerne unser Hochzeitsfoto mit einigen Mitgliedern der Kreuzbundgruppe Alt-Reinickendorf zu Verfügung.

Auf diesem Wege möchten wir uns ganz herzlich bei allen Mitgliedern der Kreuzbundgruppe für die Glückwünsche anlässlich unserer Hochzeit am 26.07.01 bedanken.

Mit freundl. Gruß

H. Müller
Hedemarie Müller

H. Müller-Schubert
Heiko Müller-Schubert

Seminar "Persönlichkeitsaufbau" (17. - 19.08.2001 Haus Maria Frieden)

Am Anfang stand bei mir eigentlich nur der Wunsch, mal wieder ein Seminar zu besuchen, möglichst ohne allzu hohe Zugangsvoraussetzungen, aber anders als „Frische und Erfahrene“. Die Ankündigung des Seminars „Persönlichkeitsaufbau“ passte ziemlich genau in diese zugegeben nicht sonderlich hochgesteckten - Rahmenbedingungen. Als der Termin näherrückte, verspürte ich dann das Bedürfnis nach einer inhaltlichen Vorbereitung, griff also zum Lexikon, Stichwort „Persönlichkeit“, las „...psychologisch bedeutet Persönlichkeit ...die durch bestimmte Merkmale bzw. Verhaltensbereitschaften geprägte Charakterstruktur“ und fing an zu zweifeln, ob der Kreuzbund dieses Thema ohne professionellen Dozenten bewältigen würde. Um es vorweg zu nehmen, ich wurde höchst angenehm enttäuscht - „echt“ enttäuscht können eigentlich nur die Teilnehmer sein, die eine Vertiefung ihres Lexikonwissens erwartet hatten.

Die geistigen Väter dieses Seminars schafften es auf eine verblüffend einfache Weise, die Teilnehmer in die Thematik einzuführen, indem sie in drei Kleingruppen zunächst die Charaktermerkmale von vier Personen der Zeitgeschichte (Luther, Schmeling, Gutenberg, Mutter Teresa) erarbeiten ließen und damit den Blick auf die Frage nach den konkreten Persönlichkeitsmerkmalen des einzelnen Seminarteilnehmers lenkten.

Was dann folgte, war eine offene und intensive Aussprache über den Stand, den der Einzelne seit Beginn seiner Abstinenz bei seiner eigenen Persönlichkeitsfindung erreicht hat, wie er heute seine Gefühle erlebt und verarbeitet, sowie über seine Fähigkeit, sich sinnvoll in eine Gemeinschaft einzuordnen und seine Bereitschaft, aktiv darin mitzuarbeiten.

Insofern war dies irgendwie eine Fortsetzung von „Frische und Erfahrene“ - aber mit einer deutlichen Ausrichtung auf die „Zeit danach“, wobei die Gruppensprecher -jedenfalls in meiner Kleingruppe -moderat aber konsequent darauf achteten, dass es bei der thematischen Ausrichtung blieb. So ergaben sich für jeden Weggefährten Anlass und Gelegenheit, die Frage seiner persönlichen Entwicklung zu analysieren und darzustellen - wobei immer wieder klar wurde, dass es sich nur um eine Momentaufnahme in einem insgesamt fließenden Prozess handeln konnte und sollte.

Die Resonanz im abschließenden Plenum war ausgesprochen positiv. Tenor: Das Seminar „Persönlichkeitsaufbau“ sollte einen festen Platz im Seminarangebot des Kreuzbunds erhalten.

Dietrich (Gruppe Bayernallee)

Namen der Seminarleiter/Gruppensprecher

Anita, Waltraut, Bärbel, Dirk, Willi, Kurt





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

Die Welt der Teddy's

Können Sie sich auch noch an Ihren Lieblingst Teddy erinnern? Wäre es nicht schön, diesen wieder Ihr Eigenen nennen zu können? Und dann auch noch von eigener Hand gefertigt? Wir bieten Ihnen die Möglichkeit sich

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? Selbermachen ist unsere Devise. Nicht nur, dass es dadurch für Sie wesentlich günstiger ist, während aus den Einzelteilen sich eine wunderschöne Porzellanpuppe bildet, wächst Ihnen das gute Stück mehr und mehr ans Herz und wenn Ihre selbstgefertigte

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 richten auch Kindergeburtstage aus !!!

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

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)**

Bin ich.....war ich.....???

Vorab sei gesagt, dass ich nicht zu der Gruppe Alkoholiker gehöre, die von ihren Mitmenschen erwartet, dass sie sich über die Problematik der Krankheit bewusst sind bzw. mit den Vorsichtsmaßnahmen, die wir im täglichen Leben beachten, auskennen müssen.

Mein Wissenstand über die Zuckerkrankheit oder andere chronischen Erkrankungen ist auch eher dürftig.

Als mir mein Arzt ein Mittel gegen meine starken Lendenwirbelschmerzen verordnete, mit dem Hinweis, dass dieses unter Umständen stark abhängig macht und wirklich nur für den Notfall gedacht sei, war ich jedoch erstaunt, was eine Pharmafirma in ihrem „Waschzettel“ mitzuteilen hatte.

Neben den üblichen Nebenerscheinungen wie Haarausfall, Magen- und Darmbeschwerden bis zur ungewollten Schwangerschaft, war folgendes zu lesen:

Dieses **Arzneimittel enthält ein »Benzodiazepin«.**

Benzodiazepine sind Arzneimittel zur Behandlung bestimmter Krankheitszustände, die mit Unruhe und Angstzuständen, innerer Spannung oder Schlaflosigkeit einhergehen. Bei Verwendung von Benzodiazepinen besteht die Gefahr der Ausbildung oder Förderung einer Abhängigkeit. Um diese Gefahr so klein wie möglich zu halten, wird Ihnen geraten, die folgenden Hinweise genau zu beachten:

1. Benzodiazepine sind allein zur Behandlung krankhafter Zustände geschaffen worden und dürfen nur auf ärztliche Anweisung eingenommen werden.
2. Spätestens nach vierwöchiger Einnahme soll der Arzt entscheiden, ob eine Behandlung weiter geführt werden muß. Eine ununterbrochene, längerfristige Einnahme sollte vermieden werden, da sie zur Abhängigkeit führen kann. Bei einer Einnahme ohne ärztliche Anweisung verringert sich die Chance, Ihnen mit diesen Arzneimitteln zu helfen.
3. Erhöhen Sie auf keinen Fall die vom Arzt vorgeschriebene Dosis, auch dann nicht, wenn die Wirkung nachläßt. Durch eigenmächtige Dosissteigerung wird die gezielte Behandlung erschwert.
4. Bei Absetzen nach längerem Gebrauch können oft mit Verzögerungen von einigen Tagen Unruhe, Angstzustände und Schlaflosigkeit auftreten. Diese Absetzerscheinungen verschwinden im allgemeinen nach 2 - 3 Wochen.
5. Wenn Sie derzeit oder früher einmal abhängig von Alkohol, Arzneimitteln oder Drogen sind bzw. waren, dürfen Sie Benzodiazepine nicht einnehmen; seltene, nur vom Arzt zu beurteilende Situationen ausgenommen. Machen Sie Ihren Arzt auf diesen Umstand aufmerksam.
6. Nehmen Sie Benzodiazepine enthaltende Arzneimittel nie ein, weil sie »anderen so gut geholfen haben«, und geben Sie diese Arzneimittel nie an andere weiter.

Stand der Information
Oktober 1997

Tetrazep 50 mg AbZ - von der Vernunft verschrieben -wünscht Ihnen gute Besserung!

„Wenn Sie derzeit oder früher einmal abhängig von Alkohol, Arzneimitteln oder Drogen sind bzw. waren, dürfen sie Benzodiazepine nicht einnehmen; selten nur vom Arzt zu beurteilende Situationen ausgenommen. Machen Sie Ihren Arzt auf diesen Umstand aufmerksam“

Ok mein Arzt und ich wussten Bescheid. Traurig hingegen ist jedoch, dass eine Firma die Arzneimittel vertreibt, nicht weiß, dass eine Abhängigkeit nur zum Stillstand gebracht werden kann und jeder Zeit aufs neue zum Ausbruch bereit ist.

Zum Glück habe ich einen Arzt, der sich mit der Alkoholproblematik auskennt und mich immer über die Risiken eines Medikamentes aufklärt, denn „Waschzettel „ gehören nicht gerade zu meiner Lieblingslektüre.

Johannes (Gruppe Bayernallee)

Großes Familienfest bei der Angehörigen-Gruppe

Bei heißen 32° Grad lachte die Sonne und die Angehörigen-Gruppe nebst Familienangehörige packten die Sachen und fanden sich zu einem gemütlichen Grillfest bei Erika in Schmöckwitz ein.

Nach hinderlichen 2 Std. Anfahrt, ließ es sich Petra nicht nehmen und übernahm so gleich das Grillen. Die Männer sorgten für Sonnenschirme, damit die „Petra-Grillmaus“ keinen Hitzschlag bekam.

Zum Gelingen des Festes brachte jeder Leckereien für das leibliche Wohl mit.

Angefangen von Margit, die für uns das Fleisch über ihre Dienststelle besorgte bis

hin zu Erika, die für den tollen Kuchen sorgte. Kurz, wir verwöhnten uns nach Strich und Faden !!!



Und was geschieht, wenn KB-Freunde zusammentreffen ?

1. Die Lachmuskeln bekommen viel zu tun.
2. Hier und da kommt ein Punkt, wo viele intensive Gespräche geführt werden.
3. Und das beliebte „Uno-Spiel“ wurde auch nicht ausgelassen.

Gegen 19.00 Uhr machten sich dann die Ersten vom äußersten Südosten wieder auf den Weg nach der nordwestlichen Ecke von Berlin und darüber hinaus.

Unser Gruppenfoto ist leider unvollständig, da einige von uns im Urlaub oder verhindert waren.

Ein lieber Gruß von

Mariola

Angehörigen-Gruppe und Grunewaldstr./Spandau

Wolfram Hoch

Dienstleistung - Service

Anzei-

Telefon: 030 / 664 26 19

Jetzt auch Matratzen-Reinigung

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

All - Bezirklich

Glas - und
Gebäudereinigung
nach Hausfrauen
Art



Wie das mit dem „Nein sagen“ ist!

Als ich noch getrunken habe, konnte ich nicht nein sagen.

Weder zum Alkohol noch zu meinen Mitmenschen.

Wenn ich es doch mal tat, hatte ich hinterher so ein schlechtes Gewissen, dass ich doch tat, was die anderen wollten und ich griff aus diesem Gefühl heraus vermehrt zur Flasche.

So war dieser Kreis wieder geschlossen.

Das ging jahrelang so, bis ich überhaupt keinen Widerstand mehr leistete.

Der Alkohol hatte gesiegt.

Aber in mir drinnen war so eine Stimme die sagte: „Wenn du so weitermachst, bist du bald tot“.

Dieses Gefühl nagte und nagte. Trotz des Alkohols war da noch ein Gefühl, das sagte, ich will leben!

Ich machte eine Langzeittherapie. Mein Gott war das schwer. Ich musste lernen, Nein zu sagen. In der Gruppe ging es langsam Schritt für Schritt. Aber da war ich ja unter der Käseglocke wie wir sagten, unter Gleichgesinnten, die das gleiche Ziel hatten wie ich.

Aber als ich mich gegen meinen Therapeuten stellte und auf meinem Standpunkt bestand und die gesamte Gruppe gegen mich hatte, habe ich gedacht, ich schaffe es nie. Ich habe mich durchgesetzt. Mein Therapeut sagte Wochen später zu mir und der Gruppe das wäre der erste Schritt für mich gewesen und dass er mir eine Chance gibt, draußen zu überleben.

Und er hatte Recht, es war verdammt schwer. Ich erinnere mich, als ich aus der Therapie zurück zur Arbeit kam. Die gleichen Kollegen, die wussten, ich würde nicht widersprechen.

Und ich sagte „Nein“! Meine Chefin kam zu mir, guckte mich an und sagte: „Was hast Du gesagt?“ „Nein“ Sie schüttelte den Kopf und wollte nicht glauben, dass ich meinen Standpunkt nicht änderte. Und ich hatte in mir das Gefühl das war ich nicht. Ich fühlte mich schlecht. Ich hatte zu meiner Chefin vor all meinen Kollegen „Nein“ gesagt. Und habe es nicht zurückgenommen. Ich habe Recht bekommen, aber in mir war immer noch dieses Gefühl. Ich konnte diesen Widerspruch in mir nicht verstehen. Es waren die ersten Schritte in mein neues Leben. Es gab auch Rückschläge. Ich kann nicht immer nein sagen. Aber wenn ich merke, dass es mir schlecht geht, denke ich immer an meine erste Zeit zurück.

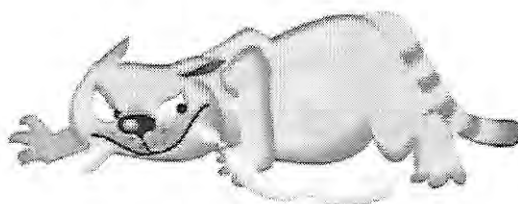
Ich habe meinem Gefühl nicht immer getraut und mich manchmal übernommen. Aber wenn der Topf am Überkochen war, bin ich wieder zu mir gekommen und habe einen Schritt zurück zu mir getan.

Aber wenn ich den Kreuzbund und meine Gruppe nicht hätte, ich glaube nicht, dass ich heute noch trocken wäre.

Heute kann ich nein sagen. Nicht immer, aber immer öfter.

Es grüßt euch herzlich

Eva aus der Briesestrasse



10 Jahre KB-Gruppe Perleberg

Am 09.07.2001 feierte unsere Gruppe ihren 10. Gründungsgeburtstag.

Mit Gründung der Perleberger Gruppe gehörten wir zu den Ersten in den neuen Bundesländern, die sich an den Gruppenaufbau wagten und sich gleichzeitig zum Stadtfest in Perleberg präsentierten. So trafen wir uns mit 3 Gruppenfreunden im Haus Caritas. Heute sind wir inzwischen 20 Gruppenfreunde, die sich jeden Freitag immer noch in diesem Haus treffen.

Einen großen Anteil am Entstehen unserer Gruppe 1991 hatten unsere Berliner Gruppenfreunde aus der Finsterwalder Straße, sowie der ehemalige Leiter des



Hauses Caritas Herr Haas. Uwe, unserer Gruppensprecher, umriss in seiner kurzen Begrüßungsansprache die letzten 10 Jahre unseres Gruppengeschehens. Unseren Einladungen waren auch Bruder Klaus, unser geistlicher Beirat vom KB-Vorstand, die amtierende Leiterin des Hauses Caritas, Gruppenfreunde aus anderen Regionen und auch ehemalige Gruppenfreunde gefolgt.

Bruder Klaus überreichte uns, nach einer kurzen Rede, im Namen des KB-Vorstandes eine KB-Kerze und ein Präsent.

Es ist schön, an dieser Stelle zu erwähnen, dass von der damaligen „Urbesatzung“ noch alle 3 Gruppenfreunde tätig sind.

Nach dem offiziellen Teil wurde das Büffet eröffnet, das von Gruppenfreunden und Partnern liebevoll vorbereitet wurde.

Dieser Tag gab uns, unseren Partnern und unseren Gästen die Gelegenheit ins Gespräch zu kommen, Erinnerungen auszutauschen und über die Zukunft zu sprechen.

Für mich war dieser Tag so wichtig, weil ich viele Gruppenfreunde traf, die alle ohne Alkohol und Drogen so fröhlich sein können und diese Problematik mit all den Konsequenzen auch richtig verstehen.

An dieser Stelle möchten wir uns besonders bei unseren Berliner Gruppenfreunden für die bisherige Unterstützung herzlich bedanken. Auch der Aufbau der Gesprächsrunde der Mitbetroffenen ist ihnen zu verdanken und wird gut angenommen und sollte in diesem Sinne fortgeführt werden. Ebenso danken wir den Gruppenfreunden und Partnern, die am Gelingen dieses Tages beteiligt waren.

Kreuzbund Perleberg

W. Dalchow
Betroffener



Eine Ausstellung will aufklären

Thema Sucht bis 22. Juni im Rathaus – Führungen nach Anmeldung

Singen (tie) Das Thema Sucht ist ein Vielschichtiges. Sucht habe viele Formen angenommen und beginne im Alltag, so die einleitenden Worte von Oberbürgermeister Renner zur Ausstellung „Gefährdung und Abhängigkeit“, die bis zum 22. Juni im Rathaus zu sehen ist.

Klaus Ziese, trockener Alkoholiker, und ehrenamtlicher Mitarbeiter der Arbeitsgemeinschaft für Gefährdeterhilfe und Jugendschutz (AGJ), seit vier Jahren am Bodensee, hat diese Ausstellung zusammengestellt. Ziese weiß, worum es geht beim Thema Sucht. Er komme aus der Gosse, gibt er unumwunden zu, und habe mit Hilfe von

Gruppen und eigener Kraft den Weg in eine mittlerweile dreißigjährige Trockenheit geschafft. Sein Anliegen sei es, vorbeugend über Sucht zu reden. Interessierte können dienstags, mittwochs und donnerstags von 11 Uhr bis 15 Uhr mit ihm ins Gespräch kommen. Da sei die Hemmschwelle vielleicht geringer, als bei den sogenannten Professionellen, vermutet er. Ziese weiß, wie es sich anfühlt, abhängig zu sein. Er kennt die Höhen und Tiefen, die er am eigenen Leib erfahren hat. Und er hat erlebt, dass man rauskommt aus dem Teufelskreis der Sucht.

Suchtkranke bedürfen der Unterstützung, fordert Renner in seiner Er-

öffnungsrede. Die Stadtverwaltung wolle mit der Ausstellung ein Tabu durchbrechen. Sucht habe in unserer Gesellschaft mittlerweile viele Formen angenommen. Nicht nur Stoffgebundene Süchte wie, Alkoholismus oder Drogenabhängigkeit, sondern auch Spiel- und Arbeitssucht gibt es. Die unterschiedlichen Facetten von Sucht greift die Ausstellung im Rathaus auf. Reinhardt Schwing, Leiter der Psychosozialen Beratungsstelle der AGJ, weist daraufhin, dass es spezielle Führungen zum Thema „Sucht und Betrieb“ gibt. Anmeldet kann man sich für die Führungen unter der Telefonnummer 07731 31404.

Liebe Kreuzbundfreunde!

Am 5. Juni fuhr ich mit meiner Frau für eine Woche zu meiner Schwester nach Kempten im Allgäu.

Bei dieser Gelegenheit besuchte ich am 9. Juli Klaus Ziese in Konstanz.

Am selben Tag fuhren wir noch nach Singen am Hohentwiel, wo Klaus im dortigen Rathaus eine große Plakat-Ausstellung über Sucht und Suchthilfe aufgebaut hatte, die wir uns zwei Tage vor ihrer Eröffnung ansehen durften.

Wir fanden die Ausstellung, in die Klaus sehr viel Arbeit und auch privates Geld investiert hat, einfach großartig. Die Ausstellung informiert über alle erdenklichen Suchtkrankheiten und ein kleiner Teil betraf auch den Kreuzbund Berlin.

Klaus lädt dazu auch Schulklassen ein, für die er Vorträge hält und Fragen beantwortet. Ein Teil der wunderschönen Plakate wurde von Schulkindern verschiedener Schulen gefertigt, welche zum Teil aus betroffenen Familien kommen. Diese Bilder wurden auch prämiert. Es ist bewundernswert, mit welchem Elan Klaus sich in seinem Ruhestand um die Arbeit in der Suchthilfe kümmert in einer Gegend, wo der Kreuzbund kaum bekannt ist. Wir wünschen ihm sehr viel Erfolg mit dieser Ausstellung.



Viele Grüße und weiterhin viel Erfolg mit Eurer Zeitung
Manfred Tröndle – Gruppe Nordgraben.

Termin

KONTAKT
STELLE

für Menschen mit Suchtproblemen

Wegenerstraße 1-2
10713 Berlin

Themenabend

„...und was ist mit den Kindern?“

Zur Situation von Kindern in Suchtfamilien

Montag, 5. Nov. 2001
19³⁰ Uhr

Erfahrungen aus 18 Jahren Abstinenz.

Ohne Selbsthilfegruppe geht es nicht. Oder Meine Gruppe und die Gruppenarbeit...

Im Grunde ist es nicht die gemeinsame Alkoholerkrankung, die die Gruppenmitglieder miteinander verbindet, sondern das Erfahren und Erleben einer neuen, bisher nicht gekannten Mitmenschlichkeit untereinander. Der gemeinsame Erfahrungsaustausch in der Gruppe, das Vertrauen in die Gruppenarbeit und der gemeinsame Wille erleichtern es, die Alkoholerkrankung zu meistern.

Gruppenarbeit ist immer Bestandteil der Suchtkrankenhilfe und bedeutet gegenseitige Unterstützung in der Alkoholabstinenz. Sie soll und kann, im Sinne einer neuen Lebensbewältigung ohne Alkohol für den nötigen Nachreifeprozess des Alkoholkranken sorgen. Unerlässlich für die Gruppenarbeit ist die offene Kommunikation in der Gruppe.

Jedes Gruppenmitglied muss die Möglichkeit haben, Gedanken und Gefühle, sowie Wünsche und Probleme und Kritik aussprechen zu dürfen. Und das mit der absoluten Gewissheit, dass die anderen Gruppenmitglieder vorurteilsfrei zuhören und sein Anliegen akzeptieren. Jedes Gruppenmitglied muss also bereit sein, andere anzunehmen, so wie sie sind.

Eine weitere Aufgabe der Gruppenarbeit ist die Förderung der alkoholfreien Gesellschaft. Dies geschieht zum Beispiel in Form von gemeinschaftlichen, alkoholfreien Veranstaltungen wie: Tanz in den Mai, Wochenendfahrten, Kegelabenden, Silvesterfeiern u.v.a.m. Außenstehenden ist es dabei oft unbegreiflich, wie man auch ohne Alkohol frei, gelöst, fröhlich und glücklich feiern kann. Abgesehen davon, treten auch interessante Gespräche und Diskussionen bei alkoholfreien Zusammenkünften als neue Lebensinhalte und -werte an die Stelle des Alkohols.

Wichtiges Ziel der Gruppenarbeit ist, den Alkoholkranken von: "*Ich darf keinen Alkohol mehr trinken*" zu Abstinenz bejahender Einstellung: "*Ich brauche den Alkohol nicht mehr*" zu bringen und zu begleiten.

Ist diese Einsicht erst einmal erreicht, kann die Arbeit in der Gruppe zum interessanten und festen Bestandteil in der Freizeitgestaltung eines jeden Gruppenmitgliedes werden.

Da Alkoholismus auch eine Familienkrankheit ist, benötigen auch die Angehörigen den Halt und die Förderung der Gruppe. Besonders Ehepartner sollten mit in die Gruppe integriert und in die Gruppenarbeit einbezogen werden. Sie bekommen Unterstützung und Hilfe durch die Gruppe, um ihr Leben und das Zusammenleben mit dem alkoholkranken Angehörigen wieder neu organisieren zu können. Die Gruppe ist ein notwendiger und sicherer Meilenstein auf dem Weg in die normale Gesellschaft und alkoholfreie Zukunft. Sie bietet die Möglichkeit zu einem guten Gespräch und erleichtert vielen Suchtkranken und Alkoholkranken den Weg zurück in die Gemeinschaft eines trockenen und zufriedenen Lebens.

Für mich ist die Gruppe zu einer Stätte der menschlichen Begegnung geworden, wie ich sie früher, während der Alkoholsucht, nicht kannte. Ich selbst gehe mit meiner Frau jeden Freitag zur Kreuzbund-Gruppe und ich würde mich gemeinsam mit meinen Freunden freuen, wenn viele Betroffene den Weg zu uns und zu unseren Gruppen suchen und finden würden.

Euer Alois

KB-Gruppe Tietzstraße

Gedanken über das Seminar „Gruppensprecher mit Dozentin“ vom 31.8. - 2.9.01 in St. Ursula, Kirchmöser.

Über den Ablauf und die Organisation möchte ich mich nicht weiter auslassen, wie meist, wenn etwas gut geklappt hat. Für die viele Arbeit die einige in dieses Seminar investiert haben, möchte ich mich bedanken. 23 Teilnehmer aus diversen Berliner Gruppen trafen sich, um etwas für sich und, indirekt, auch für ihre Gruppen zu tun. Die schöne Umgebung, die gute Verpflegung, die gepflegte Unterkunft - dies alles trug dazu bei, dass ich mich wohl fühlte, am meisten aber sicherlich die 22 anderen Teilnehmer, und auch die Dozentin, Frau Karin Gövert, die aus Hamm angereist war. Sie hatte als Thema für das Seminar „**Verantwortung**“ gewählt, einen Begriff der auch im Kreuzbund häufig auftaucht, den man aber nicht so richtig „greifen“ kann. Schon gleich nach dem Seminar, am Sonntagnachmittag, spukte dieses Wort in meinem Kopf herum, und seitdem wird mir auch in vielen Situationen, in denen ich mich befinde, die Verantwortung bewusst. Eine große Verantwortung habe ich gegenüber meiner Tochter. Erziehe ich sie so, dass sie lebensstüchtig, lebenslustig und verantwortlich wird?

Eine weitere Verantwortung habe ich in meinem Beruf, ich bin als MTA in einer Klinik für die Untersuchung von, z.T. schwerkranken, Patienten verantwortlich.

Die Verantwortung gegenüber meiner Mutter, die mit 84 Jahren in ein von mir ausgesuchtes Altersheim umgezogen ist. Habe ich das richtige ausgesucht, wird Sie sich wohlfühlen?

Dies sind nur einige Beispiele, aber folgende Gedanken habe ich dabei: Die Verantwortung für meine Tochter teile ich mir mit meinem Mann, wir werden die Verantwortung ihr überlassen, sobald sie in der Lage ist, sie zu übernehmen. Die Verantwortung für die Patienten teile ich mit Ärzten und Kollegen. Die Verantwortung für meine Mutter teile ich mit ihr und dem Pflegepersonal, in dessen Obhut ich sie gegeben habe. Ich teile also meine Verantwortung und habe dabei ein gutes Gefühl, weil ich auch weiß, dass ich mein Bestes gebe.

Diese Verantwortungen, und viele andere, sind die, die ich für andere übernehme.

Eine ganz wichtige Verantwortung ist die für mich selbst. Ich bin dafür verantwortlich, dass es mir gut geht. Dies setzt voraus, dass ich mich mit mir beschäftige. Das kann ich aber nur, wenn ich

mir Zeit für mich nehme. Um Zeit für mich zu finden, muss ich „Neinsagen“ lernen. Ich muss in Kauf nehmen, dass jemand unzufrieden mit mir ist. Diese Verantwortung kann ich nicht teilen.

Langsam komme ich zu der Personengruppe, die in dem Seminar angesprochen wurde - die Gruppensprecher - sprich heute - Hauptgruppenverantwortlichen. Lange Zeit habe ich mich nicht in der Lage gefühlt, dieses Amt auszuüben, ich fühlte mich überfordert. Durch Erfahrungen und den Austausch mit Gruppen Freunden habe ich meine Meinung dahingehend geändert, dass ich mich am 20. 9. 01 zur Wahl stellen werde. Ob ich überfordert bin, wird die Zeit zeigen.

Meine Gedanken kreisen jetzt darum, warum wir so viele Verantwortungen leichtfertig übernehmen, vor anderen aber zurückschrecken. Bis auf ganz wenige gibt es, glaube ich, keine geborenen Hauptgruppenverantwortlichen, fast jeder muss sich seine Position erarbeiten. Um dies zu können, brauche ich die Hilfe der Gruppe. Viele Dinge, die heute die Hauptgruppenverantwortlichen im Kreuzbund tun, müssen nicht zwingend von ihnen selbst verrichtet werden. Aber dies zu ändern verlangt eine gewisse Stärke und eine Mitverantwortung der Gruppe.

Meiner Meinung nach ist die Verantwortung jedes Einzelnen in der Gruppe sowieso nicht hoch genug anzusetzen. Jeder kennt Gruppenfreunde, die von unfähigen HGV berichten, diese wären nicht in ihrem Amt, hätten die Gruppenfreunde nicht leichtfertig, sprich verantwortungslos, gehandelt. Aber es ist oft leichter, den bequemeren Weg zu gehen, und den, der am schlechtesten Neinsagen kann, in das Amt zu loben.

Am Ende meiner Ausführungen angekommen, hoffe ich, dass ich viele von Euch auf weitere Seminare „Gruppensprecher“ neugierig gemacht habe, und ebenso, dass ich niemanden abgeschreckt habe. Es war wirklich nicht so theoretisch, wie es sich vielleicht anhört. Außerdem ändert sich das Thema ja sowieso, und interessante Denkanstöße gibt es sicherlich immer.





Ich freue mich auf mein nächstes Seminar, denn ich denke, Verantwortung trägt sich leichter, je größer mein Wissen ist. Und da bietet uns der Kreuzbund ja wirklich hervorragende Möglichkeiten, unseren Horizont zu erweitern.

Bis bald
Susanne Altena
Gruppe Cunostraße



Die Trockenheit kommt und alte „Freunde“ gehen. Wo sind die neuen?

Sie ist da und ich bin froh, dass sie Einzug in meiner Partnerschaft, Leben und Wohnung, gehalten hat. Obwohl es gut ist, dass sie Einzug hielt, die Trockenheit, brachte sie auch Probleme mit. Richtig gesehen nur ein Problem, den Zusammenbruch „alter Freundschaften“ und die Schwierigkeit, neue Freundschaften aufzubauen. Nun kann man vielleicht denken, so schwer kann das doch nicht sein und im Normalfall stimmt das auch, da es ja genug abstinent lebende Menschen gibt.

Ich, Ingolf der Betroffene, lebe aber mit Frank, dem Angehörigen, in einer sogenannten Homo-Ehe und da kann ich euch sagen, da kann es oder ist es schwerer Gleichgesinnte zu finden. Schon als ich allein trocken war, begann ich mit der Suche nach trocken lebenden Schwulen und auch Lesben. Fand sie dann aber erst im Mann-o-Meter- von den AA's. Doch gab es keine Möglichkeit eine gute Freundschaft zu gründen. Sexabenteuer hätte ich haben können, aber ich wollte Freunde. Wenn es später zum Abenteuer gekommen wäre, das ist eine andere Sache. So saß ich viele



Abende einsam zu Hause. Jetzt habe ich meinen Mann fürs Leben gefunden und als er sich dafür entschied auch mit dem Trinken aufzuhören, verloren wir (er) auch seine Freunde. Nun sitzen wir zu zweit allein am Abend und wünschen uns mal mit Freunden ausgehen oder spielen könnten. So nun meldet euch mal, ihr Schwulen und Lesben, damit sich die Frage nach den neuen Freunden beantwortet. Es warten Frank und Ingolf, 33 und 37 Jahre alt, Kontakt 030/ 822 38 30.

Bei allen heterosexuellen Kreuzbundfreunden, die wir kennen und schätzen gelernt haben, möchten wir uns von Herzen für alle Hilfe und das Vertrauen bedanken.

Zum Schluss sei es mir gestattet meinem geliebten Freund etwas zu sagen: „Lieber Frank ich liebe dich und danke dir, dass Du mich vor 1 1/2 Jahren so genommen hast wie ich bin und dass ich bis heute so bleiben durfte.“ Danke auch für die Unterstützung, die Du gibst, dass ich weiterhin glücklich trocken lebend in die Zukunft mit dir gehe.

Dein Ingolf (Jumbo Schnuffel)

Nun wieder ein Bericht von der Abteilung Fußball:

Ich bin stolz euch mitzuteilen, dass wir in der Spielsaison 2000/2001 von 14 gesetzten Mannschaften der Drogenliga auf **Platz 6** gelandet sind. Weiterhin haben wir zum 3. Mal den Fairness-Cup geholt, was in der Drogenliga schon anerkennenswert ist.

Wir haben auch in diesem Jahr wieder am Fußball-Turnier auf Bundesebene in Gescher teilgenommen. Nachdem wir in den vorangegangenen drei Jahren immer den 4. Platz belegt haben, ist es uns in diesem Jahr gelungen, den Cup und das Turnier für die Saison 2001/2002 nach Berlin zu holen. Der Wanderpokal wird am 25.05.2002 von uns verteidigt werden. Ort und Platz wird noch bekannt gegeben. Bis dahin kann man den Pokal in der Marthastraße bewundern.

Nun kommt es auf uns Berliner Kreuzbündler an, unseren Gästen einen herzlichen Empfang sowie ein unvergessenes Wochenende in Berlin zu bescheren. Ich weiß, dass uns dies gemeinsam gelingen wird. Nach unserer Schätzung werden zum Turnier ca. 120 - 150 Kreuzbündler eintreffen.

Leider ist auch Negatives zu berichten:

Uns fehlt der Nachwuchs!! Darum nochmals meine Bitte an alle Betroffenen und Angehörigen:

Hört euch in eurem Bekanntenkreis um. Es sind alle bei uns herzlich willkommen, die Lust und Spaß daran haben, mit uns trockenem und drogenfreien Fußball zu spielen. Es ist auch jeder gern gesellen, der sich in und für die Fußball-Abteilung engagieren möchte.



Abschließend möchte ich mich ganz herzlich für die Unterstützung und die gute Zusammenarbeit bei Michael Herrmann und Thorsten Walter bedanken, ohne die die Fußball-Abteilung nicht machbar wäre. Dem Vorstand danke ich für seine Entscheidung, uns einen Benzinanteil für unsere Fahrt zum Turnier in Gescher zu gewähren.

Nun werde ich meinen Bericht schließen mit der Hoffnung, die Zeilen erreichen euch alle bei bester Gesundheit.

Es grüße euch alle die Fußball-Abteilung
des Kreuzbundes e.V. Berlin

**KONTAKT
STELLE**

für Menschen mit Suchtproblemen

Wegenerstraße 1-2
10713 Berlin

**Eine biographische Lebensreise
in 3 Etappen**

**Frauen höheren Lebensalters,
Die Suchtprobleme kennen, erinnern sich**

**Wir treffen uns an 3 Terminen:
07.11., 21.11. und 5.12. (jeweils mittwochs)
von 10 - 12 Uhr**

„Sachsen“ - wir kommen, lautete das Motto unserer diesjährigen Gruppenreise.

Wir, die Kreuzbundgruppe Hielscher Str./Goethestr., erkundeten diesmal einen Ausschnitt des Lausitzer Berglandes.

Ruhe- und Ausgangspunkt war ein Gasthof in Lawalde, der sich mit sehr schönen Zimmern und gutem, reichhaltigem Essen durchaus empfehlenswert zeigte. Hier konnten wir, begünstigt durch das schöne Wetter, unsere Abende im Freien verbringen, wobei sich unsere Gruppe bei „Bingo“, „Lustiger Tombola“ und „Wer wird Millionär“ sehr aktiv zeigte. In Lawalde fand auch eine Ortsführung mit Besichtigung einer Mühle statt.

Eine Ausflugsfahrt führte uns zuerst mit den Autos nach Zittau, wo wir den Vormittag mit obligatorischem Einkaufsbummel und - wenn auch nur kurzer Besichtigung des Altstadt-kerns verbrachten. Unter Dampf - der „Zittauer Bimmelbahn“ - bewältigten wir die nächsten 12 Kilometer zum Kurort Oybin. Dort lockte die Burg- und Klosterruine einige zu einer kurzen Wanderung, andere bewältigten den Aufstieg mit einem auf den Straßen fahrenden Ausflugszug. Die schon im 13. Jahrhundert erbaute Befestigungsanlage lohnte den Ausflug wirklich. Schon Caspar David Friedrich fand ebenso, wie andere Maler, an diesem Motiv gefallen. Leider entsprach die Bewirtung nicht unseren Ansprüchen. Die Gaststätte war geschlossen und der Kiosk hatte nur noch 12 Stücke Kuchen (wir waren 23 Personen). Wir fuhren deshalb vorzeitig ab und benutzten bei diesem schönen Sonnenwetter lieber den Garten der Gastwirtschaft in Lawalde zum Erholen.

Die hervorragende Planung unserer Reise verdanken wir, wie immer, Klaus Woldt sowie Margot und Helmut Fiedler, die auch noch bereit waren, einen Teil unserer Gruppe mit 2 Kleinbussen zu transportieren. Wir freuen uns schon auf die nächste Fahrt.

Angelika Schmidt
Mitbetroffene



Anzeige

Hallo liebe Kreuzbundfreunde und -freundinnen!

Kreuzbund-Mitglied



Habt ihr Transportprobleme von klein bis mittelgroß?
Ob Teppich, Kisten oder Schränke...
Felix Transport-Service ist für euch zur Stelle!
In der Woche ab 15⁰⁰ Uhr und an den Wochenenden
nach Vereinbarung.

„Preiswert und schnelle ist Felix zur Stelle“

Tel. / AB u. Fax: 030-382 15 32
Handy: 0170-794 29 95
0172-307 80 41

Felix Folchmann
Goebelstraße 20
13627 Berlin

Zu Verkaufen:

1 Bauernkleiderschrank (H:216 B: 177 T: 60 cm)	1.500,- DM
1 Ovaler Tisch (bis zu 20 Personen ausziehbar) engl. Stil Tischplatte leicht beschädigt, mit 6 passenden blaugrünen neu gepolsterten Stühlen und 4 Tischdecken	1.200,- DM
1 Porsche Sonnenbrille, zusammenklappbar mit Etui	100,- DM
1 Schwarze Damenkunstlederjacke tailliert mit Reißverschluss Größe 38	25,- DM
1 Damensilberring, Vollsilber Kameolstein mit Goldfassung	70,- DM
1 Aluaktenkoffer	25,- DM
1 Berberteppich ca. 320x200 cm blaugrau mit rosa Bordüre	450,- DM
2 englische Steckglühbirnen (100W)	4,- DM
2 Synthetikdecken blau + grün	zus. 15,- DM
1 Fujitsu Internettastatur	25,- DM
1 ergonomisch geformte Tastatur	15,- DM
1 Microsoft Flugsimulator FS 98 mit sämtlichen Flughäfen, Flugzeugen(Classic-Wings, Jumbo 747-400 Concorde) diverse Szenerien nur komplett	80,- DM
Diverse Krawatten	ab 5,- DM
Diverse Sakkos Markenware	ab 15,- DM

Zu erfragen bei Johannes Hoffmann Tel.:0160/ 523 40 46

**KONTAKT
STELLE**
für Menschen mit Suchtproblemen

Wegenerstraße 1-2
0713 Berlin

Themenabend

„Erwachsene Kinder aus Suchtfamilien“

**Montag, 19. Nov. 2001
19³⁰ Uhr**

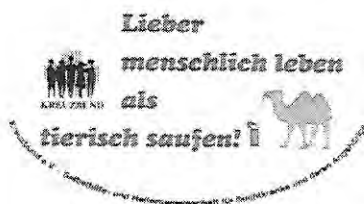
Neues aus Neubrandenburg!**Gruppe 1**

Hauptgruppenverantwortlicher
Bernd Kutza
Heidmühlenstraße 17
Freitag 18⁰⁰—20³⁰ Uhr

NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU- NEU

Gruppe 2

Hauptgruppenverantwortlicher
Horst Rechlin
Am Pferdemarkt 2
Montag 18⁰⁰—20³⁰ Uhr



Diese Aufkleber sind in der Marthastr.
erhältlich.
Fragt Frau Götze



Komfort und Sicherheit in Herbst und Winter!



Mehr Komfort, mehr Sicherheit mit Standheizung

Wer zittert nicht vor Kaltstarts im Winter: Die Scheiben sind außen vereist, innen beschlagen. Die Folgen: Klamme Finger beim Eis Kratzen, ein ungemütlich-kalter Innenraum, der Motor „quält“ sich auf Betriebstemperatur.

Neben allen Unannehmlichkeiten kann diese Situation auch für Gefahr im Straßenverkehr sorgen. Schlechte Sicht durch beschlagene oder nur unzureichend freige kratzte Scheiben gefährdet gerade schwächere Verkehrsteilnehmer wie Fußgänger und Radfahrer.

Und wer sitzt schon gerne im dicken Winter-Outfit hinter dem Steuer? Ganz abgesehen davon, dass Winterkleidung nicht nur die Bewegungsfreiheit beim Fahren einschränkt, sondern auch in Falle des Falles Sicherheitseinrichtungen wie Gurt, Gurtstraffer oder Airbag nicht einwandfrei funktionieren könnten. Crash-Tests haben z.B. gezeigt, dass ein verrutschter Beckengurt oder Diagonal-Gurt am Hals zu erheblichen Verletzungen führen kann.

Es geht auch komfortabler und sicherer:

Standheizungen kommen diesen elementaren Bedürfnissen nach mehr Komfort und Sicherheit im Auto entgegen.

Zu den vielen Vorteilen einer Standheizung gehören: abgetaute Scheiben und freie Sicht von Anfang an. Weniger Abgase und geringerer Spritverbrauch beim Start durch den vorgewärmten Motor. Vorwärmen schon den Motor und erhöht seine Lebensdauer. Unabhängigkeit durch Zeitschaltuhr, Funkfernbedienung oder Calltronic (Aktivieren über Festnetztelefon)

Noch nicht alle Autohersteller bieten die Standheizung serienmäßig an, jedoch ist es möglich in fast alle Fahrzeuge eine Standheizung nachzurüsten.

Eberspächer-Standheizung schon ab 1.450,- DM zuzüglich Montage.

Rufen Sie uns an und lassen Sie sich für Ihr Fahrzeug ein unverbindliches Angebot machen. Fragen Sie auch nach unserer Sonderaktion, die noch bis zum 31.10.01 läuft.



Max-Life - Leichtlauf Motorenöl

SAE 10W-40

Speziell für Motoren mit
höherem Kilometerstand

Max-Life ist eine Neuentwicklung der *Valvoline* nach HC-Synthese Technologie. Es ist geeignet für Otto- und Dieselmotoren, mit und ohne Turboaufladung bzw. Katalysator.

Max-Life...

- *reduziert den Ölverbrauch*
- *verhindert Undichtigkeiten*
- *pfl egt die Motordichtungen*
- *reduziert den Abrieb*
- *erleichtert den Kaltstart*
- *verhindert Ablagerungen*

Max-Life – für ein langes

Motorleben!

Während der Einführungsphase, bis zum 31.12.2001 erhalten Sie diese Motorenöl, bei Erteilung eines Ölwechselauftrages, zum Sonderpreis von **nur DM 13,67** je Liter (6,99 Euro). Bei Vorlage dieser Werbung erhalten Sie in dieser Zeit den passenden Ölfilter gratis.



10 Jahre Mitglied im Kreuzbund

Endlich war es
10jähri-
bund
Vor-



so weit. Renate sollte für ihre Mitgliedschaft im Kreuzbund geehrt werden. Peter Voss vom stand des Regionalverbandes Nord hatte mich angerufen und um einen verbindlichen Termin gebeten. Dazu gibt es eine Vorgeschichte. Anfang des Jahres wurde ein Gruppenfreund für seine 10jährige Mitgliedschaft mit einer Kerze und einem silbernen Kreuzbundabzeichen bedacht und unsere Renate war der festen Überzeugung schon länger im Kreuzbund zu sein. Das man sie nun nicht berücksichtigt hatte, löste in ihr eine große Verstimmung aus. Immer wieder fragte sie mal wieder nach, was

denn ihre Kerze mache.

Genaue Recherchen hatten ergeben, dass unsere Renate zwar schon länger die Gruppe des Kreuzbundes besuchte, als der besagte Kruppenfreund, die Mitgliedschaft des Kreuzbundes aber erst nach ihm erwarb.

Nun wollte ich ihr eine Überraschung bereiten, alles musste nun so vorbereitet werden, dass sie nichts davon merkte und das war schwierig, weil wir beide immer die Ersten am Standort sind. Sie deckt ein und ich koche den Kaffee.

Als heute nun Renate erschien, war alles schon eingedeckt, der Kaffee war gekocht und große Platten mit belegten Schrippen zierten die Tafel. Der große Blumenstrauß stand eingepackt in der Vase.

Die Neugierde von Renate wuchs ins Unermessliche. Es ist eine ihrer ganz

großen Eigenschaften und ich schwieg wie ein Grab.

Peter Voss kam frühzeitig und langsam füllte sich der Raum mit Gruppenfreunden.

Nun war die Spannung nicht länger auszuhalten und ich bat nun Peter Voss die Ehrung vorzunehmen.

Jeder, der die Renate kennt, weiß was nun passiert ist. Sprachlos war sie, etwas, was ich bei ihr noch nie erlebt habe. Aber auch eine ganz große Freude war auf ihrem Gesicht abzulesen. Die Bilder, die wir gemacht haben, sprechen eine eindeutige Sprache.



Vielen Dank Renate

Heinz Hartmaring
Gruppe: Oranienburgerstraße



Mehr Solidarität durch Information

Der Kreuzbund ist das Angebot der kath. Kirche an den Alkohol- und Medikamentenabhängigen und dessen Angehörige. So habe ich es einmal gelernt.. Unser Kreuzbund ist nicht nur im Stadtgebiet von Berlin zu Hause, sondern auch im Land Brandenburg und Mecklenburg- Vorpommern vertreten. Wie wir alle wissen, ist Verbandsarbeit nicht kostenfrei, auch wenn sie überwiegend auf freiwilliger Basis geschieht. Der Kreuzbund Berlin ist in seiner „Geschäftsstelle“ in der Marthastrasse etabliert. Dort ist Frau Goetze als „hauptamtliche Sekretärin“ für uns und unseren Vorstand im Einsatz. Das kostet Geld. Weitere Kosten verursachen Seminare, alkoholfreie Geselligkeiten, Dampferfahrt, Reparaturen am Haus und Grundstück u.v.a.!

Mit der Wende und der Vereinigung Deutschlands kamen auch neue Aufgaben und Kosten auf unseren Kreuzbund zu. Zudem wurden ständig Zuwendungen und Fördermittel für die Arbeit des Kreuzbundes gekürzt. Aus Kenntnis dieser Situation wurde die Idee geboren, einen Förderverein des Kreuzbundes Berlin zu gründen. Aufgabe des Fördervereins ist es, Gelder für die Arbeit des Kreuzbundes zu sammeln und diese dann dem Vorstand für dessen Arbeit zu übergeben. Alle Hauptgruppensprecher des Kreuzbundes Berlin sind auch geborene Mitglieder des Fördervereins. Diese Mitglieder wählen aus ihrer Mitte den Vorstand des Vereins. Zur Beschaffung von Geldmitteln wurden u.a. sog. "Bettelbriefe" verfasst und an Firmen geschickt. Hier war der Erfolg sehr mäßig.

Als nächstes wurden sog. „Fördis“ (Plastiksparschweine) an die Standorte verteilt, zum Sammeln von „Spenden“. In einigen Fällen wurde wohl über das Ziel hinausgeschossen : denn es stieß einigen Freunden sauer auf, wenn sie bei jeder Gelegenheit den Fördi unter die Nase gehalten bekamen. Alles in allem ist dieser Fördi,- sensibel angewandt-, doch ein nicht mehr wegzudenkendes Schwein und auch sehr erfolgreich. In unserem Standort wird der offene Sammelsteller verwendet. Vor 3 Jahren wurde der sog. Förderling in Umlauf gebracht: Wert: 5 DM. Auf der Herbst - Diözesanausschußsitzung 1999 wurden diese an alle Mitglieder, sprich Hauptgruppensprecher od. deren Stellvertreter verteilt.

Der Erfolg war sehr erfreulich. In einigen Standorten wurden mehr als 100 Förderlinge an den Mann, die Frau gebracht. Leider erlebten wir auch hier wieder einige Rückschläge. Einige Hauptgruppenfreunde brachten alle 20 Förderlinge zurück, mit der Bemerkung, niemand habe ihnen Förderlinge abgenommen.

Das war sehr traurig und entspricht nicht unserem Solidarverständnis.

Um es noch einmal klarzustellen: Sammelaktionen für den Kreuzbund sind nicht nur eine Angelegenheit der Kreuzbundmitglieder. Diese Förderlinge, die auch steuerlich absetzbar sind, sollen an Freunde, Verwandte, Arbeitskollegen, Chefs, Omas und Opas weitergegeben werden. Diese Menschen sind es doch, die sich mit uns freuen und dankbar sind, dass sie uns als trockenen Menschen nun wieder in ihrer Mitte haben. Oder haben wir etwa so viele anonyme Kreuzbündler in unseren Reihen? Spenden sollen eigentlich die Gruppengänger, die schon lange trocken sind, es aber immer noch nicht für eine Mitgliedschaft im Kreuzbund gebracht haben.

Als Kreuzbundmitglied zahle ich monatlich DM 12,00. Das sind täglich 40 Pfennige oder 1 Zigarette, oder etwa 2 ? Ist es etwa auch möglich, dass diese 40 Pfennig pro Tag, eine Reise nach Mallorca od. Florida gefährden? Oder die Wiedererlangung des Führerscheins in Frage stellt? Könnte es das fehlende Geld für einen neuen Wagen sein? Ich weiß nur, wenn ich nicht trocken wäre, könnte ich mir all die o. g. Dinge abschminken. Im Jahr 2000 ließ die Spendenbereitschaft weiter nach. Ca 25% der Förderlinge wurden uns wieder als „unabsetzbar“ zurück gegeben. Im Jahr 2001 sind die Spendenaufkommen weiter stark rückläufig. Wir rechnen mit einem Minderaufkommen von 40 % Das ist eine sehr schlechte Entwicklung! Wie soll der Kreuzbund seine weiteren Aufgaben schultern? Gibt es im Herbst noch einen Schub nach vorn ? Ich hoffe und wünsche es sehr.

Überall wo Menschen etwas tun, werden Fehler gemacht. Auch wir, auch ich mache Fehler. Wir sind auch nur freiwillig an der Aufgabe und keine Profis. Deshalb ist positive Kritik angebracht und wünschenswert. Positive Kritik ist aufbauend! **Negative Kritik** ist schlimm und niederschmetternd, zumal wenn sie auch noch hinter vorgehaltener Hand getan wird. Diesen Kritikern möchte ich sagen:" Sagt uns, was wir besser machen sollen, besser noch ihr legt selbst Hand mit an. Dieses ist als **Information** gedacht und soll unsere **Solidargemeinschaft** weiter fördern.

Gerhard Grochowski
Gruppe: Joachim-Gottschalk- Weg.

Familienseminar vom 15.06 – 17.06.2001 in Kirchmöser

Im diesem Jahr war das Familienseminar vom AK-Familie in Kirchmöser.

Die Unterkunft und Verpflegung sind dort 1 plus. Jede Familie hat dort „seine eigene kleine Wohnung“. Meine Familie und ich fuhren mit der Bahn und wir haben dort die Ersten getroffen, das hat uns schon sehr zugesagt. Wir sind jetzt zum zweiten Mal dabei. Auch Mitglieder der Jugendgruppe waren dort. Nach der herzlichen Begrüßung und Wiedersehensfreude fand denn auch natürlich noch ein Plenum statt. So ein Seminar ist, wie viele kennen, auch Arbeit, aber weil jeder seinen Teil dazu beiträgt, merkt man es vielleicht nicht so sehr.



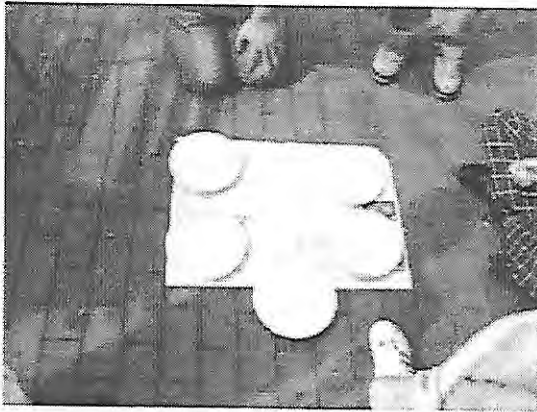
Auch die kleineren Kinder versuchen in dieser Zeit sich ruhig zu verhalten und vielleicht sogar still zu sitzen, sodass die Eltern sich etwas konzentrieren können. Auch wir Eltern merken:

Schon den Kindern tut die Gruppe gut, auch weil ihnen vielleicht klar gemacht wird, dass genug Freizeit für alle bleibt. Auch lernen sie Verantwortung zu übernehmen und auch die „Großen“ übernehmen freiwillig Verantwortung für die „Kleinen“

Der Samstag ist natürlich für alle „DER LANGE TAG“ nach dem Frühstück steht immer „Gruppe“ auf dem Programm. Unser Klaus Dimp-

ter wachte derweilen über unsere „Schäfchen“. Zum ersten Mal setzten sich Frauen und Männer getrennt zusammen. Im Plenum danach fand dies eigentlich große Zustimmung und man sollte es so beibehalten. Ich war überrascht, wie oft ich dort „meine Geschichte“ hörte. Aber nach den ersten Gruppenbesuchen war es ja nicht anders. Bei Gruppe fällt mir eigentlich noch mehr ein. Ich bin aus der „Gruppe Schwyzerstr.“ im Wedding und seit über 3,5 Jahren trocken. Ach ja, werden einige denken, aber noch nie war ich so lange trocken, sage ich. Mein Leben hat sich sehr verändert, nicht alles ist schön, aber mein positives Denken hilft mir sehr, meine Familie hilft mir sehr und der Kreuzbund mit seinen Menschen. Menschen die mich verstehen und die mir zuhören. Besonders „mein Standort mit meinen Alten“, deren Lebenserfahrung, Menschlichkeit und Umgang miteinander ich nicht mehr missen möchte. Mein Standbein zur hoffentlich lang anhaltenden Trockenheit !!! Ausserdem gehöre ich zum AK-Familie und mache Klinikarbeit. Bei meinem Sohn in der Schule bin ich im Vorsitz der Gesamtelternvertretung, gestalte die Elternzeitung, habe einfach den Kopf frei für neue Ideen. Aber nun zurück zum eigentlichen Thema.





Am Nachmittag haben wir unsere Hände in Gips verewigt und bemalt. Es war ein lustiges und vor allen Dingen buntes Treiben. Der „Gipseinrührer“ hatte wirklich alle Hände voll zu tun. Nach dem wir irgendwann wieder sauber waren, bat Klaus Dimpfer zum Gottesdienst. Ohne Kirche, werdet ihr denken, ich kann nur sagen „unser Klaus“ kann 's. Für mich als „nicht Kirchgänger“ hat es etwas Besonderes, was ich leider nicht beschreiben kann. Am Abend haben wir dann gegrillt. Es wurde mächtig aufgetafelt. Danach konnten die überflüssigen Pfunde beim bunten Abend weggetanzt werden und dann war wie üblich eine Nachtwanderung, die bei den „Kids“ immer gut ankommt.

Am Sonntag war dann noch „Olympiade“ und jeder wurde für seinen „sportlichen Einsatz“ geehrt. An dieser Stelle einen herzlichen Dank an Mario-la und ihre Familie für die Idee und Umsetzung. Dies war ein kleiner Überblick

Mario Hoppe 37 Jahre Gruppe Schwyzerstr.
E-Mail: mario_hoppe@t-online.de



Vereinsfahrten * Kinderfahrten * Klassenfahrten * Ausflugsfahrten



BÖTTCHER
Reisen



Lichterfahrt Dresden:

Abfahrt am 14.12.01 Fehrbeliner Platz 14:30 Uhr

Rückfahrt 21:00 Uhr

Busfahrt, Schiff-Fahrt, 3-Gang Menü

Pro Person 69,00 DM Kinder 49,00 DM

Alle Busse: Kaffeeküche,
WC & Klimaanlage



Nikolausfahrt Dresden:

Abfahrt am 06.12.01 Fehrbeliner Platz 11:30 Uhr

Rückfahrt 17:00 Uhr

Busfahrt, Schiff-Fahrt, Stollen

Pro Person 39,00 DM Kinder 29,00 DM

Firma Böttcher

Fasanenweg 7

15806 Mellensee

Telefon: 03377 / 303258

Fax: 03377 / 303259

Berlin:

Telefon: 030/797 84 607

Für Gruppen andere Termine nach Absprache möglich

<http://www.reisebusboerse.de>



2. Charlottenburg – Wilmersdorfer- Gesundheitstag des St. Gertrauden-Krankenhauses am 16.09.2001

Für den Kreuzbund im Punkt Öffentlichkeitsarbeit ein voller Erfolg.

Im Innenhof des St. Gertrauden-Krankenhauses luden am Sonntag das Haus selbst und ca. 100 Beratungsstände zum Informieren und Verweilen ein. Im Haus standen den Besuchern ein OP, der Kreissaal, die Bäderabteilung, die Intensivstation und andere Räume offen, so dass man einen guten Einblick hinter die Kulissen bekam und vielleicht auch besser versteht, was für harte Arbeit im Krankenhaus geleistet wird.

Die Beratungsstände waren im sehr schön begrünten Innenhof, so dass man sich bei sehr stabilen Wetter mit viel Sonnenschein sehr gut informieren konnte. Die Informationen gingen von a wie Altenarbeit bis z wie Zahnersatz.

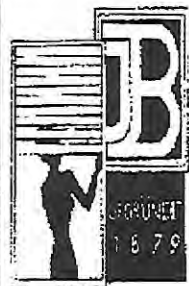
Auch im Bereich Sucht war für gute Informationsmöglichkeit gesorgt und durch mehrere Selbsthilfegruppen wurde die Vielfältigkeit der Suchtkrankheit und die Möglichkeit der Hilfen aufgezeigt. Auch der Kreuzbund war mit vier Freunden, Heidi Singer, Klaus Noack, allen bekannt aber auch Frank, der Angehöriger von Ingolf ist, vertreten. Sie gehören zu dem kürzlich neu entstandenen Kreuzbundpunkt Cunostr. 1 in Schmargendorf. Unser Stand war von 11.00-18.00 Uhr für jeden offen und wurde gut besucht. Es war ein voller Erfolg, selbst wenn nur einer durch diesen Tag trocken leben kann, wieder einmal die Mühe wert. Mir ist besonders aufgefallen, dass es Angehörige waren die sich intensiv informierten und das Gespräch suchten. Was uns Betroffenen im Nachhinein wieder einmal zeigt, wie sehr die Menschen, die uns nahe stehen, zu leiden hatten und warum die Angst vor Rückfällen auch sie begleitet.

Für mich und meinen Freund war die bewusste Mitarbeit am Stand ein schöner Tag, der uns auch gestärkt hat. Die kulturelle Umrahmung wurde wegen den Vorfällen in Amerika abgesagt, was dem Tag in seiner Wirkung nicht geschadet hat. Er war gut besucht.

So grüße ich alle, Euer Ingolf

Anzeige

KREUZBUND-Mitglied



Berliner Jalousie-Fabrik

J. Bockstaller

Dieter Seiler



Pücklerstraße 24
10997 Berlin-Kreuzberg

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

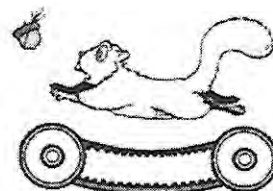


Ein Teil der Gruppenfreunde aus der Malteserstr. machte vom 15.06-17-06 einen Ausflug in die Lüneburger Heide nach Dorfmark. Auch ein Grund für dieses Ausflugsziel war, dass im Laufe der letzten Jahre vier unserer Gruppenfreunde von Berlin nach Dorfmark gezogen sind. Auch Angelika Kunsch gehörte zu Ihnen und war bis zu ihrem Umzug im Dez. 2000 lange Jahre Kreuzbund-Mitglied. Angelika ist am 27.05 in einem Bremer Krankenhaus im Alter von 53 Jahren verstorben. Wir wünschen

Ihrem Mann die Kraft, auch ohne seine Frau trocken zu leben.

Am Freitag Nachmittag kamen wir mit vier Fahrzeugen zwischen 16:00 und 19:30 Uhr in unserem Quartier in Dorfmark an. Bei einem gemeinsamen Abendessen waren auch Manfred und Achim aus Dorfmark dabei, sie hatten die Unterkunft besorgt. Es wurde viel erzählt und gelacht, aber auch mit Trauer an Angelika gedacht. Der Plan für den Samstag wurde gemacht, am Samstag nach dem Frühstück fuhren wir bei schönem Wetter nach Hodenhagen in den Serengeti-Park. Um unsere Autos zu schonen, machten wir die 9 km lange Safari in einem gestreiften Doppeldecker (alte BVG-Busse). Das war auch sehr gut, denn unser Busfahrer "Schorse" war ein sehr unterhaltsamer Safariführer. Es ist wirklich interessant, die verschiedenen Tiere freilaufend zu sehen. Anschließend hat man noch viel Gelegenheit, das gesamte Gelände des Serengeti-Park zu erkunden. Nach einer „Dschungel-Safari“ im Geländewagen, was auch viel Spaß brachte, haben wir zu Fuß noch allerhand zu sehen bekommen. Am späten Nachmittag trafen wir uns dann bei Manfred zum Grillen mit seinen neuen Gruppenfreunden. Vier Paare, Manfred und Achim von der Gruppe „Freundeskreis“ und wir sieben „Malteser“ hatten einen wunderschönen Abend, bei dem auch die Gespräche über Alkohol und Abstinenz nicht zu kurz kamen. Die „Einheimischen“ hatten alles organisiert und besorgt, wir waren eingeladen, nur gute Laune und Hunger mussten wir mitbringen. Ein herzliches Dankeschön auch noch mal von dieser Stelle. Am Sonntag nach dem Frühstück fuhren wir in den Vogelpark Walsrode. Bewaffnet mit Regenzeug machten wir einen Rundgang von ca. 4 Std. Leider wurden wir am Ende noch von einem Gewitter aufgehalten. Nach gemeinsamem Kaffeetrinken in Fallingbostal mit Achim und Manfred, machten wir uns auf die Rückreise, am Sonntag spät abends waren alle wieder wohlbehalten am Ziel. Unser Ausflug hat allen sehr gefallen und den Zusammenhalt der Gruppe gefördert. Auch die Angehörigen haben wir besser kennen gelernt und sie uns. Wir wollen auf jeden Fall im nächsten Jahr wieder eine Fahrt machen, vielleicht können dann noch mehr unserer Gruppenfreunde mitkommen

Karin Marowski, Malteserstr Mitbetroffen



Nachbarschaftsfest 2001 in der Marthastraße!

Es ist geschafft, das Nachbarschaftsfest liegt hinter uns. Nach elf Stunden in der Marthastraße sind wir wieder zu Hause.

Am letztem Mittwoch hatten wir vom Vorstand noch überlegt ob wir es wegen der dramatischen Vorfälle in Amerika ausfallen lassen. Wir haben uns dann aber entschlossen, das Fest trotz allem durchzuführen und es wurde zu einem Fest der Begegnung. Das war eine richtige Entscheidung, wie der Tag gezeigt hat. Nachdem Siegfried seine Begrüßungsrede gehalten hatte, wurde durch Klaus Dimter ein Wortgottesdienst abgehalten.. Im Vergleich zum vorigem Jahr, wurde ge-



dämpfte Musik gespielt und das Programm wurde kurzfristig geändert. Den Salsa – Tänzern wurde abgesagt, die amerikanische Versteigerung fiel aus und die anderen Aktivitäten, wie das Torwandschießen, wurden leise durchgeführt. Bei einer Sammlung, die den durch das Attentat zu Waisen gewordenen Kinder zugute kommt, sind 370,00 DM zusammen gekommen. Dieses Geld wurde am Montag bei der Bank von mir eingezahlt.

Da die Fa. Grün ein Auto und viele Preise zur Verfügung stellte, konnte jeder, der wollte, sein Geschick beim Radwechsel zeigen.

Ich möchte mich auf diesem Wege bei allen bedanken, die Kuchen gebacken, am Freitag beim Aufbau waren und am Samstag den ganzen Tag durch ihre Hilfe zum Gelingen des Festes beigetragen haben. Außerdem gilt mein Dank dem Hotel Rheinsberg, die wieder durch eine großzügige Spende dafür gesorgt haben, dass wir alle satt geworden sind.

Es ist immer wieder schön, dass es Freunde gibt, die den Gedanken der Hilfe und Selbsthilfe noch nicht vergessen haben.

Euer Weggefährte
Peter Brüning



Kochrezepte um 1939

Sauerkrautnudeln

Zutaten:

500 g rohes Sauerkraut

1 Ei

Vier gehäufte Esslöffel Mehl

Salz, Fett zum Braten

Das Sauerkraut wird fest ausgedrückt, klein geschnitten und mit Salz, dem Ei und so viel Mehl verknetet, dass ein fester Teig entsteht. Den Teig kann man auch aus Sauerkraut, Mehl, Salz und 250 Gramm gekochten Kartoffeln zubereiten.

Aus dem Teig wird eine Rolle geformt. Davon schneidet man kleine Stücke ab, formt sie zu Nudeln und wirft sie in kochendes Salzwasser. Sie müssen kochen, bis sie oben auf schwimmen. Die Nudeln abtropfen lassen, mit etwas Fett in einer Pfanne rösten, bis sie goldgelb sind.

Gemüsegulasch

Zutaten:

750 g Möhren,

250 g Sellerie

750 g Weißkohl,

Zwei große Zwiebeln

Ein Esslöffel Fett, vier Esslöffel Mehl,

Salz, Pfeffer, etwas Thymian

Ein Esslöffel gehackte Petersilie

Etwas Wasser oder Brühe

Die geputzten Möhren und der geschälte Sellerie werden zu Stiften, der Weißkohl nudlig geschnitten, die Zwiebeln und die Petersilie fein gehackt. In einem Topf fett heiß werden lassen. Das Mehl unterrühren, bis es braun wird. Das Gemüse dazu geben, und wenn es gut durchgedünstet ist, Wasser oder Brühe daran gießen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Thymian abschmecken.

Etwa 30 Minuten bei kleiner Flamme schmoren lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu Salzkartoffeln servieren.

Den Gemüsegulasch kann man auch mit jedem anderen Gemüse zubereiten. Man muss nur darauf achten, das Gemüse zuerst in den Topf geben, dessen Garzeit die längste ist.

Möhrenpuffer

Zutaten:

750 g Möhren

Zwei große, rohe Kartoffeln

Eine Zwiebel, ein Ei

Drei Esslöffel Kartoffelmehl, Majoran

Fett zum Ausbacken

Die Möhren werden geputzt und auf einem Reibeisen grob gerieben, ebenso die Kartoffeln. Die Zwiebeln klein hacken. Mit Salz, Pfeffer, etwas Majoran, dem Kartoffelmehl und dem Ei gut verrühren. Mit einem Löffel legt man kleine Puffer in heißes Fett und backt sie auf beiden Seiten. Dazu passen Kartoffeln in Kräutertunke und Salat



Alkohol im Essig?!

Immer wieder wird an uns die Frage gerichtet, inwieweit Alkohol in unseren Essigen enthalten ist und ob derselbe für trockene Alkoholiker eine Bedeutung hat.

Dazu möchten wir wie folgt Stellung nehmen:

Es werden grundsätzlich alle Essige aus alkoholischen Flüssigkeiten agrarischen Ursprungs durch natürliche Oxidation mit Hilfe sogenannter Essigbakterien gewonnen. Hierbei ist es unerheblich, ob Branntwein als Rohstoff dient oder andere, natürliche Substrate wie Traubenwein, Apfelwein etc. In jedem Fall wird der Alkohol durch biologische Säuerung in Essig (Säure) umgewandelt.

Verfahrenstechnisch bedingt verbleibt in den Rohessigen ein geringer Restalkoholgehalt in der Größenordnung von wenigen Zehntel Vol.-%.

Ein Großteil dieses Restalkohols wird durch chemische Reaktionen mit der Essigsäure in sogenannte aromagebende Ester umgewandelt, d.h. in Verbindungen, die für den „Alkoholiker“ unbedenklich sind.

Durch die Lagerung bedingte zusätzliche Verdunstungsverluste zum einen und Verschneiden des Essigs auf handelsübliche Säurestärke (in der Regel 5 %) zum anderen, findet eine weitere deutliche Senkung des Alkoholgehaltes statt. Das führt letztendlich zu verkaufsfertigen Essigen mit einem Restwert an Alkohol, der zwischen 0 bis 0,1 Vol.-% liegt.

Im Zuge der Salatzubereitung wird üblicherweise unter Mitverwendung o. g. Essigs eine Marinade hergestellt, deren Säuregehalt auf einen für den Verzehr niedrigen Grad durch Verdünnung mit Wasser, ggf. Öl reduziert wird. Damit geht zwangsläufig eine starke Verdünnung des Restalkohols einher. Ebenso verhält es sich bei der Herstellung unserer Aufgüsse für die Gurken und Salate.

Dieser niedrige Wert und die Tatsache, dass beim Verzehr der Salate wiederum nur Teile der verdünnten Säure mit aufgenommen werden, lässt den Schluss zu, dass die dann noch verbleibenden Spuren an Alkohol so gering sind, dass sie stoffwechselphysiologisch keine Rolle mehr spielen dürften.

Wir möchten aber darauf aufmerksam machen, dass oben genannte Fakten nicht das psychologische Problem aus der Welt schauen, das mit dem Verzehr solcher Produkte einhergeht. Es wäre deshalb verkehrt wie fahrlässig, auf die scheinbare Ungefährlichkeit des Alkohols zu schließen, nur weil der Verzehr von Essig (selbstverständlich) keinen Rückfall verursacht. Essige, auch solche, die aufgrund ihrer Herkunft (z.B. Branntwein) seitens des Laien fälschlicherweise mit dem Begriff „Alkohol“ gleichgesetzt werden, sind praktisch alkoholfrei, also nicht vergleichbar.

Wir hoffen, Ihnen mit diesen Ausführungen behilflich sein zu können.

Mit freundlichen Grüßen
Carl Kühne KG (GmbH & Co.) Zentralverkauf

Wir begrüßen die Neuen im KREUZBUND

UTE HAUFFE Romanshorner Weg - seit 1.2.2001 im KB
Liebe Ute wir haben Dich nicht vergessen.
das Redaktionsteam

Inge Wisniewski
Zabel-Krüger-Damm

Stephan Thomas Seeger
Wichernstraße

Renate Abbeck
Hielscher Straße

Christel Heger
Holzmannstraße



Werner Kreul
Cunostraße

Peter Ripke
Fennstraße

Impressum: KREUZBUND - Info Aus den Gruppen für die Gruppen	Redaktionsschluss Für Ausgabe 32 7. Nov. 2001	Redaktionsteam: Hannelore Lachmann Jörg Schild Johannes Hoffmann Peter Voss
Kontaktadresse und Redaktionsadresse: Info - Kasten in der Marthastraße 10 13156 Berlin - Niederschönhausen Telefon: 030 - 476 28 28	Fax: Jörg Schild 030 - 362 84 660 E-mail: Hannelore.Lachmann@t-online.de	
KREUZBUND im Internet: www.kreuzbund-berlin.de	JohannesHoffmann@t-online.de	

Textbeiträge und Fotos können auch per PC-Disk oder CD-Rom in jedem Format eingereicht werden.

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. Dem Redaktionsteam überlassene Fotos können aus technischen Gründen nicht mehr zurückgefordert werden.