

KREUZBUND
im Diözesanverband Berlin e.V.
Aus den Gruppen für die Gruppen

Info



KREUZBUND

38. Ausgabe

Juni 2003

11. VI. 2003





Liebe Leserinnen und Leser,

10 Jahre Kreuzbund-*Info*, das sind zehn Jahre Gedankenaustausch, Information und Präsentation rund um das Geschehen in den Gruppen. Sprachrohr für die Einen, Lesestoff für die Anderen.

Wir bedanken uns bei allen Mitwirkenden, den Autoren den Inserenten sowie allen Redaktionsmitgliedern die uns bis hierher begleitet haben. Natürlich wünschen wir uns für die kommende Jahre noch regere Beteiligung, eine Vielzahl von Berichten, Anregungen und wie sollte es anders sein natürlich jede Menge neue Mitarbeiter in unserem Team.

Euer Redaktionsteam

Diese Jubiläumsausgabe sollte eigentlich ein paar farbige Seiten erhalten.

Wir dachten uns aber, das die enormen Mehrkosten dafür besser angelegt werden könnten und finanzierten dafür am Erscheinungstag einen Teil des Pressefestes. Der Rest kam durch die vielen fleißigen Hände unserer Kreuzbund-Köchinnen und Köche Zustande.



Herzlichen Glückwunsch

Herzlichen Glückwunsch zum 10-jährigen Bestehen der Info-Zeitung.

Ich freue mich sehr, dass ich dem Redaktionsteam im Namen des Berliner Diözesanvorstandes zu diesem großartigen Jubiläum gratulieren kann.

10 Jahre, so lange gab es noch nie eine Berliner Kreuzbund-Zeitung. Ich kann mich noch sehr gut an die Anfänge erinnern, als viele in unserem Verband dieser Zeitschrift sehr skeptisch gegenüberstanden haben. Es war ja auch nicht die erste Zeitung und da der vorherige Versuch schon nach ca. zwei Jahren scheiterte, wurden viele Stimmen laut, die auf diese wenig erfolgreiche Epoche hinwiesen.

Doch die Mitglieder des Arbeitskreises für die Öffentlichkeitsarbeit, in dem die Idee einer Wiedergeburt unserer Verbandszeitung ihren Ursprung hatte, ließen sich nicht beirren und von ihrem Vorhaben abbringen. Nachdem die Beiträge geschrieben waren, ermöglichte unser Förderverein mit der Finanzierung der Erstausgabe den Start unserer neuen Info-Zeitung. Seitdem erscheint sie viermal im Jahr.

Immer auf Artikelsuche unter dem Motto „**Aus den Gruppen für die Gruppen**“ ging das Redaktionsteam so manchem Weggefährten hin und wieder ganz schön auf die Nerven. Auch ich kann ein Lied davon singen, denn zu bestimmten Anlässen war auch ein Beitrag aus dem Vorstand gewünscht und ich muss zugeben, auch angebracht.

An dieser Stelle erscheint es mir wichtig zu erwähnen, dass die Zeitung nie das Sprachrohr des Vorstandes war und in Zukunft auch nicht sein wird. Es war von Anfang ausgemacht, dass die Redaktion unabhängig ist und die Beiträge keiner Zensur des Vorstandes unterliegen.

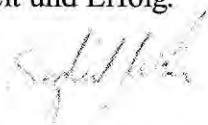
So sind dann auch einige brisante Beiträge erschienen, die unter den Lesern kontroverse Diskussionen hervorgerufen haben. Aus anderen DV/LV fiel auf einer Bundesarbeitstagung auch einmal der Begriff der „Nestbeschmutzung“ im Zusammenhang eines Beitrages, den wir als Vorstand in dieser Form nicht hätten zulassen dürfen.

Wir im Vorstand vertreten jedoch die Auffassung, dass auch solche Beiträge in die Zeitung gehören und dadurch Ehrlichkeit und Transparenz zum Ausdruck gebracht wird.

So möchte ich dem Redaktionsteam Mut machen, weiter in dieser Art und Weise zu arbeiten.

Außerdem möchte ich an unsere Weggefährten/innen appellieren, nicht nur Beiträge zu schreiben sondern evtl. auch im Redaktionsteam mitzuarbeiten. Ich habe die Redaktion immer als Team erlebt und einige sind heute noch aus der Gründungszeit mit dabei.

Am Tag des Jubiläums wünsche ich im Namen des gesamten Vorstandes allen Beteiligten und Gästen ein paar fröhliche Stunden und für die Zukunft dem Redaktionsteam viele Ideen, Kraft, Beharrlichkeit und Erfolg.



Siegfried Wenzek

Liebe Zeitungsmacher/innen, liebe Leser/innen,

das Kreuzbund-Info im Diözesanverband Berlin e.V. wird zehn Jahre alt. Die Berliner Gruppen haben also schon ein Jahrzehnt lang ein Sprachrohr und damit ein wichtiges Instrument, Stimmungen der Basis zu erfassen und zu transportieren. Nicht in allen 26 Diözesan- und Landesverbänden gibt es eine eigene Zeitung, die Berliner Gruppen können sich also freuen, dass sie auf diese Weise eine Möglichkeit haben, sich Gehör zu verschaffen. Und diese Möglichkeit sollten sie auch nutzen, indem sie viele Berichte und Artikel schreiben...

Das Redaktionsteam würde sich bestimmt über mehr Beteiligung freuen, denn nur wenn viele Beiträge von vielen Mitgliedern und Gruppenbesucher/innen abgedruckt und veröffentlicht werden, wird das Heft interessant und abwechslungsreich und erfüllt damit seinen Zweck, den Kreuzbund in seiner ganzen Vielfältigkeit abzubilden.

Jedenfalls gratuliere ich dem vierköpfigen Redaktionsteam zu diesem kleinen Jubiläum und finde es bewundernswert, dass einige seiner Mitglieder schon von Anfang an dabei sind. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie viel Kreativität, Organisationsgeschick und Durchhaltevermögen notwendig sind, um regelmäßig die Seiten einer Zeitschrift zu füllen. Da braucht es einige Telefonate, Faxe, E-Mails und viel Zeit, um neue Autoren zu finden, die Texte mit ihnen zu besprechen und die Endfassung festzulegen. Und doch lohnt es sich, denn ohne diese Unterstützung müsste das Team auf Dauer alle Texte selbst schreiben...

In diesem Sinne bleiben Sie am Ball!

Viele Anregungen und Unterstützung wünscht Ihnen

Gunhild Ahmann

Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in der Bundesgeschäftsstelle

Wenn die grünen Zeitungen auf dem Tisch vor den Hauptgruppensprechern liegen, weiss man schon, wie es weitergeht: dieses Vormeeting wird zur Lesestunde. Dabei wird meist rege diskutiert. Das wiederholt sich nun schon zehn Jahre in unseren Gruppen.

Herzlichen Dank an alle, die in dieser langen Zeit ihre Kraft und Zeit für die Info-Zeitung investiert haben, Ihr habt dabei wesentlich zum Gespräch im Kreuzbund beigetragen. Der Erfolg einer solchen Zeitung lässt sich zwar nicht messen, denn hier geht es nicht um Verkaufserfolge sondern um Kommunikation; wir können aber sagen, ohne dieses Blatt wären wir um ein offenes ehrliches Gesprächsforum ärmer. Mögen auch die nächsten zehn Jahre vom guten Geist dieser Zeitung mitgeprägt sein. Ich freue mich schon auf viele gute Informationen und warte mit Spannung auf die nächste Ausgabe.

Klaus Dimter

Besuch aus Neuss am Rhein

Eine Kreuzbundgruppe aus dem Rheinland plante seit einem Jahr, das 20 jährige Gruppenbestehen mit einer Reise nach Berlin zu krönen. Was lag da näher als Kontakt zum Kreuzbund vor Ort aufzunehmen. Vorschläge für Unterkünfte wurden vermittelt, der weitere Ablauf wurde vorgeschlagen und geplant, alles sollte einfach klappen und abwechslungsreich sein. Da der Wunsch bestand auch Kreuzbündler aus Berlin kennen zulernen, lud ich zu einem Mittwochkaffee in die Marthastrasse ein, denn an diesem Tage ist ja bekanntlich am meisten los. Da das Berlin- Programm sehr voll gepackt war, kamen am Nachmittag etwas müde K.B. Freunde zu uns, und freuten sich über die gedeckte Kaffeetafel um sich zu stärken und auszuruhen. Erfreulicherweise gesellten sich auch einige von unseren Kreuzbündlern dazu, und so fand schnell angeregter Gedankenaustausch statt. Da das Wetter, was sich nicht immer von der besten Seite zeigte, zum Abend beruhigte, konnten wir im Garten den Grill in Betrieb nehmen. Obwohl wir zum Abend alles improvisiert hatten, wurde es ein schöner Abend und unsere Gäste fühlten sich wohl, und bedankten sich bei uns für unsere Gastfreundschaft. Es ist doch immer wieder interessant zu hören wie in kleineren Städten die Gruppenarbeit läuft. -
Wir in Berlin haben es ja wirklich einfach.

Heidi Singer

Anzeige

KREUZBUND – Mitglied



GEGRÜNDET
1879

BERLINER JALOUSIE-FABRIK
J. BOCKSTALLER

Dieter Seiler

Pückerstraße 24
10997 Berlin-Kreuzberg

Telefon 030-61 79 76-0
Teletax 030-61 79 76-29

| | | | |
|--|---|---|--|
|  ROLLÄDEN |  JALOUSIEN |  FALLARM-MARKISEN |  MARKISOULETTEN |
|  WINTERGARTEN-MARKISEN |  KORBMARKISEN |  SONDERFORMEN |  VERTIKAL-LAMELLENSTORES |
|  ROLLOS |  PLSSEE-STORES |  VERDUNKELUNGEN |  ROLLTORE |
|  ROLLGITTER |  KLAPPLÄDEN |  MOTORE-ANTRIEBE |  AUTOMATISIERUNG |

Kreuzbundreise 2003 der Kreuzbundgruppe Neuss-Süd
Verfasser: Manfred Nachtigall (Gruppenleiter Kreuzbundgruppe Neuss-Süd)



Was macht eine Kreuzbundgruppe, wenn sie 20 Jahre alt wird? Nach langem Überlegen kam sie zu dem Entschluss: Sie macht eine Reise. Die nächste Frage war dann: Wohin? Da der Gruppenleiter schon einige Male kurz in Berlin war, kam sie zu dem Entschluss, einigen Tage in Berlin zu verbringen.

Gesagt, getan.

Die Gruppe, von der ich spreche, ist die Kreuzbundgruppe Neuss-Süd.

Am 28 Mai diesen Jahres war es dann soweit. Mit dem Zug fuhren wir nach Berlin, um dort 4 wunderschöne Tage zu verbringen.

Am Bahnhof „Zoologischer Garten“ wurden wir vom Berliner Weggefährten Paul Leißner in Empfang genommen. Er brachte uns zum Hotel, wo wir überrascht waren von den wundervollen Zimmern - richtig zum Wohlfühlen. Nach kurzem Aufenthalt dort ging es zurück ins Zentrum. Auf der Fahrt dorthin erklärte Paul uns Merkmale entlang der S-Bahnstrecke zur Zeit der Mauer vor 14 Jahren. Er zeigte auch den Verlauf der Mauer und den Zustand der Gleisanlagen zwischen Schönholz und Friedrichstrasse.

Vom Bahnhof Friedrichstrasse ging es zu Fuß weiter zur Straße „Unter den Linden“. Auch das Brandenburger Tor mit Blick auf das Reichstagsgebäude wurde nicht ausgelassen. Ein weiteres Ziel war der Potsdamer Platz. Sehr moderne Bauwerke sind hier entstanden. Auffallend für uns war das architektonisch gelungene Sonycenter.

Vom Bahnhof Friedrichstrasse ging es zu Fuß weiter zur Straße „Unter den Linden“. Auch das Brandenburger Tor mit Blick auf das Reichstagsgebäude wurde nicht ausgelassen. Ein weiteres Ziel war der Potsdamer Platz. Sehr moderne Bauwerke sind hier entstanden. Auffallend für uns war das architektonisch gelungene Sonycenter.

Zur Entspannung gab es dann erst einmal Kaffee und Kuchen. Anschließend ging es zurück zum Hotel. Abendessen und schlafen war angesagt.

Am nächsten Tag fuhr Paul erneut mit uns zum Reichstagsgebäude. Die Berliner Weggefährten hatten es möglich gemacht, dass wir eine Führung im Haus bekamen. Frau Felix war die gute Fee, die uns die Geschichte des Reichstags sehr anschaulich erklärte, wie zum Beispiel den



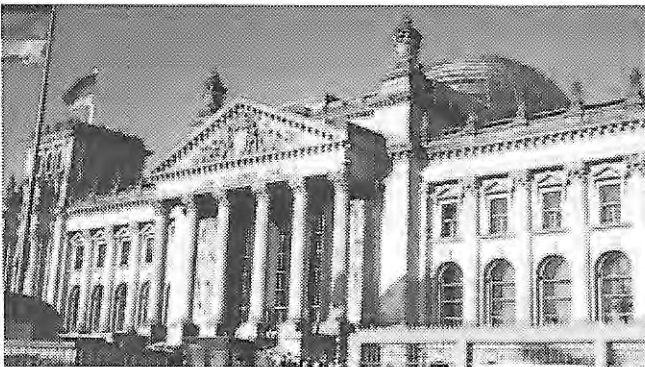
Kampf um das Gebäude 1945 zwischen Deutschen und Russen. Sie wusste uns aber noch einiges mehr über dieses imposante Bauwerk zu erzählen. Zu einem Rundblick über Berlin fuhren wir hinauf in die neue Kuppel auf den Reichstag. Da das Wetter uns an diesem Tage wohlgesonnen war, hatten wir eine gute Sicht über die Dächer von Berlin.

Das zweite Ziel an diesen Tag war der Hafen von Treptow. Dort sollten Sehenswürdigkeiten Berlins aus einer anderen Sicht gezeigt werden.

Mit dem Schiff auf der Spree und dabei die alten und neuen Gebäude ansehen, dies war unser Ziel. Diese zwei Stunden mit guten Erklärungen war ebenfalls eine gelungene Fahrt.

An der Charlottenburger Schlossbrücke angekommen, fuhren wir wieder in die Innenstadt. Nach einer Besichtigung der Gedächtniskirche, welche nicht wieder aufgebaut wurde, ging es weiter zum Kurfürstendamm. Ein wenig Bummeln musste halt auch mal sein.

Nach einem guten Abendessen fuhr die gesamte



Gruppe ins Kabaretttheater „Die Wühlmäuse“. Hier gastierte an jenem Abend die Münchner Lach- und Schießgesellschaft.

Allerdings ging dieser gelungene Tag auch zu Ende. Jedoch waren wir froh, endlich ins Bett zu kommen.

Nach einer viel zu kurzen Nacht hatten wir uns für einen nochmaligen Bummel durch die Stadt aufgemacht. Hier hat es uns besonders das Kaufhaus des Westens (KaDeWe) angetan. Hier bekommt man alles, was das Herz sich wünscht. Nach einem kleinen Imbiss fuhren wir wieder zurück ins Hotel, wo uns Paul am Nachmittag abholte.

Gemeinsam wollten wir ins Kontaktzentrum der Berliner Weggefährten fahren. In diesem Haus - eine alte Villa - ist auch die Diözesangeschäftsstelle untergebracht. In dem Haus treffen sich jeden Mittwoch alle Gruppenleiter der Berliner Kreuzbundgruppen zum Meinungsaustausch und holen sich Informationen ab. Zur Zeit wird im Haus und drum herum viel gewerkelt. Paul zeigt es uns und erzählte etwas über seine Geschichte. Zum Beispiel starb im Haus, es war mal ein Alten- und Pflegeheim, 1947 der Schriftsteller Hans Fallada.

Bei Kaffee und Kuchen haben wir begonnen,



uns näher kennen zu lernen.

Für den Abend war ein Grillfest geplant. Die nötigen Zutaten waren auch schnell besorgt und so konnte bei Sonnen-

schein und mit guter Laune gemeinsam mit den Berliner Weggefährten gegrillt und noch geplaudert werden. Und erneut ging ein schöner Tag zu Ende. Wir machten uns auf den Weg zurück ins Hotel.

Am nächsten Tag sollte es dann wieder in die Heimat gehen. Mit einem letzten Spaziergang durch eine Kleingartenanlage und ein Stückchen Schönholzerheide fuhren wir gemeinsam zum Bahnhof.

Nach 4 Stunden hatte uns Neuss wieder. Eine schöne Reise war zu Ende.

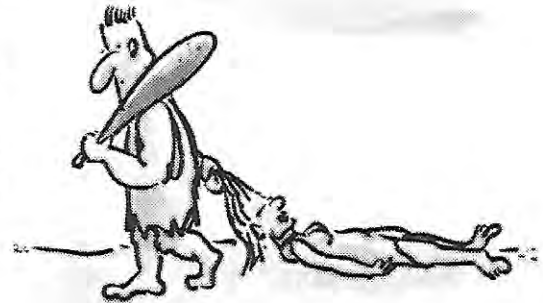
Als Fazit soll noch fest gehalten werden, dass das geflügelte Wort „Berlin ist immer eine Reise wert“ wirklich stimmt. Man kann nicht alles sehen und es ist wie immer: **DIE ZEIT WAR VIEL ZU KURZ**

Wir möchten uns auf diesem Wege noch ein Mal bei unseren Gastgebern bedanken und laden sie und jeden, der Interesse hat, zu uns an den Rhein ein

Gedanken zum Thema : Wie gehe ich auf den anderen zu.

Ich unterstütze die Freiheit von Beurteilung. Sie führt uns auf dem Weg von Dienst in die Richtung einer Haltung von Hilfe, Akzeptanz und bedingungsloser Liebe. Der Weg der Genesung aus der Sicht von Glauben geboren, wir haben eine neue Sichtweise; Toleranz, Mitgefühl, Anonymität, Demut. Toleranz erinnert uns daran, dass es nicht unsere Aufgabe ist, zu urteilen. Die Krankheit Sucht, schließt niemanden aus. Wir lernen Süchtige mit einem anderen Hintergrund zu tolerieren, indem wir uns daran erinnern, dass wir nicht besser als jeder andere Süchtige in der Kreuzbundgruppe sind. Sucht ist eine tödliche Krankheit, wir wissen, dass Süchtige keine Genesung finden, nichts besseres als Anstalt und Tod erwarten können. Einen Süchtigen oder Süchtige zurückzuweisen, sogar jemanden, der oder die völlig absonderlich ist, kann für diese ein Todesurteil sein. Wir lernen Süchtigen gegenüber tolerant zu sein, die nicht wie wir aussehen, keine neuen Kleider anhaben, die nicht so offen sprechen können oder bei den ersten Gruppenbesuchen gar nichts sagen. Auch keinen Druck auf die Neuen ausüben, es kann sie direkt wieder auf die Straße hinaus bringen, dann verweigern wir ihnen das Recht, zu genesen und auf ihre eigene Art zu lernen.

Mitgefühl gibt allen unseren Bemühungen anderen zu dienen – Freundlichkeit. Mit Mitgefühl als Grundlage für alle unsere Handlungen, lerne wir den Neuen durch alle Arten von Schwierigkeiten die sie vielleicht durchmachen zu unterstützen. Allzu oft sind wir schnell dabei, die Qualität der Genesung, oder der Bereitschaft eines Neuen zu beurteilen. Unsere Haltung sollte eine von liebender Akzeptanz gegenüber allen Süchtigen sein, ungeachtet aller anderen Probleme die der Neue vielleicht hat. Mitgefühl ist von größtem therapeutischen Wert für den Süchtigen. Demut erinnert uns daran, dass wir nicht Gott sind, wir versuchen uns an unsere eigene Angst und Verwirrung bei unseren ersten Gruppenbesuchen zu erinnern. Die Selbstakzeptanz von der die Demut oft begleitet wird, läßt uns zögern andere barsch zu beurteilen. Als letztes ist die Anonymität wichtig (Gruppengeheimnis), damit sich der Neue durch die Offenheit unserer Kreuzbundgruppen unterstützt fühlt und dadurch seine Sorgen und Ängste überwindet. Das ist das Rüstzeug gegen einen Rückfall.



Michael Mannicker – Holley
Gruppe Briesestrasse

Anzeige

FLEISCHWAREN

Maximilian

Vida Brückner GmbH

BRATWURST · SCHASCHLIK · CURRYWURST · BOCKWURST

Auch in Ihrer Nähe

Der Sonntagsdienst in der MarthasträÙe. Ein notwendiges Übel --oder ?

Die Gruppe Cunostraße ist jedenfalls der Meinung, wir sollten uns auch die Pflichtveranstaltungen so angenehm wie nur möglich gestalten, daher haben wir unseren diesjährigen Sonntagsdienst wieder zum „Event“ umfunktioniert.



Eigentlich wollten wir schon Wetten abschließen, aber es fand sich niemand, der dagegen hielt - dass wir nämlich den Grillrost in der MarthasträÙe wie immer saumäßig vorfinden werden. Es ist doch eine Schande, welche Einstellung da sogen. „KB-Freunde“ ihren Nachfol-

Der Termin war der 27.4., und da sich in unserer Gruppe anscheinend eine Menge Optimisten getroffen haben, wurde beschlossen, dass wir ein Grillfest veranstalten. Kaffeetrinken fand natürlich auch statt, aber als Kuchen nur „leichte Sachen“, wir einigten uns auf 5 Erdbeerkuchen, so war der „Erdbeersonntag“ geboren.

Und, schwupps, freute sich die ganze Gruppe auf das Ereignis - keine langen Gesichter bezüglich Sonntagsdienst.

In unserer Gruppe sind Planungen ein Vergnügen, es läuft wie folgt:

1. Wer kommt? (fast alle)
2. Was brauchen wir?
3. Wer bringt was mit?

Und da alle Gruppenmitglieder am Gelingen des Tages interessiert sind, war ich auch sicher, dass alles klappt.

Obwohl der Wetterbericht für den Sonntag Scheußliches verheißten hatte, lachte am Morgen die Sonne vom blauen Himmel - leider hat sie nicht ganz durchgehalten, aber für April war das Wetter super. Und dank Peter Voss, der überraschend vorbeischaute, war auch der Nachmittag gerettet. Nachdem uns ein kurzer Guss nach dem Kaffeetrinken aus dem Garten scheuchte, ließ er uns den brandneuen Pavillon des Redaktionsteams ausprobieren. Eine prima Anschaffung, wie wir feststellen konnten,

Der Nachmittag verlief gewohnt harmonisch, leider hat sich keine arme Seele, die gerettet werden musste, zu uns verirrt, nur ein paar KB-Freunde, die die Post holen wollten. Schade, wir hätten so gern aktives Gruppenleben vorgeführt.

gern und dem Allgemeingut gegenüber haben. Rücksichtslos -- in der Gesellschaft kenne ich das wohl, rechne auch damit, aber hier handelt es sich doch um den Kreuzbund -? Beide Grillroste starteten vor Schmutz.

Da es bereits das 4. Mal in den vergangenen zwei Jahren war, dass uns so etwas passierte, schlug ich meinen Gruppenfreunden vor, diesmal den Grill ebenfalls so zu hinterlassen, da es ja anscheinend üblich ist, den Grill vor Benutzung zu reinigen. Da durfte ich mir aber einiges anhören - ob ich wirklich von der Gruppe verlangen würde, dass sie sich mit diesen „Schweinen“ auf eine Stufe stellt?

Natürlich blitzte der von uns gebrauchte Grillrost als *wir* fertig waren, auch der Küchenboden bekam eine leichte Massage mit dem Scheuerlappen - übrigens haben hier die Männer kräftig zugeholfen.

Danke an die Gruppe, dass sie mich belehrt haben. So viel Zeit muss sein, und viele Hände, schnelles Ende.

Danke allen Beteiligten, dass ich das Gefühl haben darf in einer intakten und verantwortungsvollen Gemeinschaft gut aufgehoben zu sein.

Denen, die sich angesprochen fühlen müssen empfehle ich, Eure Einstellung mal zu überdenken. Es ist so einfach, sich im Leben kleine Dinge zu schaffen, auf die man stolz sein kann.

Ich bin jetzt schon gespannt, wie wir den Grillrost beim nächsten Mal wohl vorfinden werden.

Bis dann
Susanne
Gruppe Cunostraße

Der Kreuzbund offen für Mehrfachsuchtige?

Leider ist es bis heute immer noch schwer, für Menschen die mehrfach abhängig sind, nach dem Aufenthalt in der Klinik eine Selbsthilfegruppe zu finden wo er sich verstanden fühlt.

Das ist traurig. Da reine Alkoholiker-Selbsthilfegruppen mit dem Mehrfach-Abhängigen aus fehlendem Grundwissen überfordert sind. Es kann nicht sein, dass sich der Süchtige nach der Klinik und den Therapeuten mit seinen Problemen alleine fühlt. Wir Süchtige sind doch besser in der Lage, andere Süchtige zu verstehen. Das aber setzt ein besseres Grundwissen der Mitglieder des Kreuzbundes voraus um alle Süchtigen ansprechen zu können. Jeder kann dazu beitragen, ob langjährig oder nur kurze Zeit Mitglied im Kreuzbund. Durch die familiäre Art in den Standorten schon beim Vormeeeting, kann eine gute Grundlage des Vertrauens geschaffen werden um dem neu Ankommenden ein Gefühl der Geborgenheit zu geben und sich dadurch schneller zu öffnen. Auch das breite Angebot des Kreuzbundes ist eine gute Basis dafür, dass der Neue schnell gute Freunde findet. Wir sitzen im gleichen Boot, das nur ein Ziel hat, clean zu bleiben. Glauben ist der Vogel der singt, auch wenn die Nacht noch dunkel ist. Es besteht für jeden neuen am Anfang seiner Cleanzeit die große Gefahr, dass er sich nicht verstanden fühlt. Egal zu welchem Standort der Neue beim ersten Besuch eine Gruppe hinget, ist für ihn der erste Eindruck wie er sich aufgenommen fühlt, der entscheidende. Und dazu können alle beitragen. Es sollte doch möglich sein, neue Wege zu gehen. Wichtig ist doch, dass das was uns zusammenhält stärker ist als das was uns trennt.

Jeder hat einen kleinen Helden in seinem Herzen, er muß nur die Chance haben, etwas zu tun. Wir dürfen der dunklen Macht keine weiteren Menschen opfern. In den letzten Jahren sind die Drogen aus dem Kräuterhaus Natur bei den Kids im Vormarsch. Anleitungen gibt es in Büchern, in Naturläden und Tee-Shops – die Auswirkungen finden wir dann in den Nervenkliniken, wo die Kids dann für den kurzen Rausch teuer bezahlen. Die Fahrkarte vom Trip zurück kennt keiner. Der Alkohol ist schon lange nicht mehr die Droge Nr. 1, obwohl ein Bier billiger ist als ein Getränk ohne Alkohol. Wir müssen Signale setzen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Dazu ist auch der Kreuzbund aufgerufen.



„Natürlich kann man sich während eines Werbepaßes zwei Bier aus der Küche holen, aber doch nicht bei jedem...“

In diesem Sinne
 Gruß Michael Mennicken-Holley
 Gruppe Briesestrasse

Auflösung von Seite 27

WAAGERECHT: 1.Amok 3.Duft 5.Uni 6.Ruhr 7.Aura 8.Ihr 9.Sole 10.Rost 11.Roh 12.Orbe
 13.Ovar 14.Nie 16.Poi 18.Ete 20.Siech 21.Sud 22.Eeg 23.Mai 25.Cola 26.Muli 28.Tip 29.Blut 30.Ozon
 31.Hut 32.Noxe 33.Egei 34.Ion 35.Saft 36.Zahn

SENKRECHT: 1.Abrasio 2.Kurieren 3.Diarrhoe 4.Toaster 15.Ipeka 16.Pes 17.Lsd 18.Ehe 19.Erg
 23.Mattheit 24.Impotenz 25.Cabanis 27.Lanolin

Projekttag am Pasteur – Gymnasium - 26./27.03.2003



Die diesjährigen Projekttag am Pasteur-Gymnasium finden zum Thema „Sucht“ statt, beschlossen Schüler- und Lehrerschaft im Januar. Aus vielen Vorschlägen wurden ca. 35 Themen ausgewählt, für die sich die Schülerinnen entscheiden konnten.

Auf der Suche nach kompetenten Gesprächspartnern für das Thema „Alkoholabhängigkeit“ wurde unser Team von der „SUSE e.V.“ vorgeschlagen und zum Vorgespräch eingeladen.

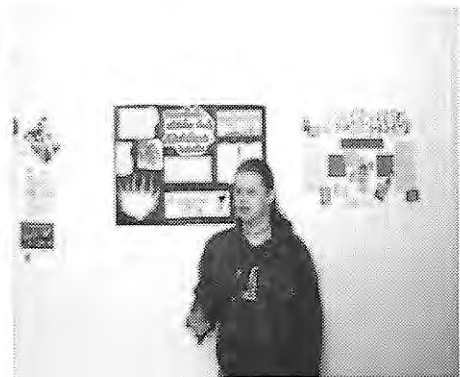
Die Teilnehmer der AG (17 SchülerInnen von der 7. bis zur 11. Klasse und ein Lehrer) und wir einigten uns über Wünsche und Möglichkeiten zur Realisierung derselben.

Am Mittwoch ging es dann nach einer kurzen Begrüßung los. Für die meisten ungewohnt, bildeten wir eine große Runde, damit alle sich sehen können.

Suchtkranke berichten aus ihrem Leben – so lautete der erste Schwerpunkt. Sehr gespannt hörten alle zu und befragten uns dann eingehend, wie wir den Weg aus der Sucht geschafft haben.

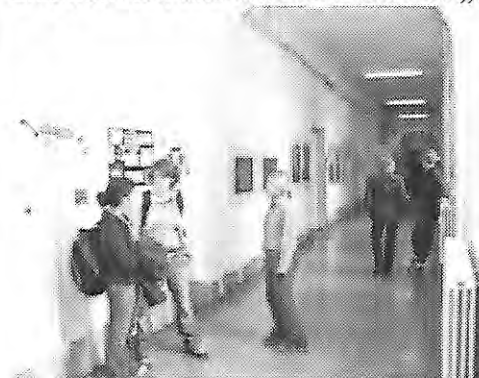
Nach kurzer Pause zeigten wir den Film „Nichts für Kinder“ – Aussagen von Kindern alkoholkranker Eltern. In der anschließenden Diskussion darüber merkten wir sehr deutlich, wie betroffen unsere Gäste waren, was sich auch in den weiteren Fragen und immer persönlicher werdenden Aussagen widerspiegelte.

Der erste Tag endete mit Vorschlägen zur Umsetzung der gewonnenen Eindrücke.



Dafür trafen wir uns am Donnerstag im Geographie-Raum des Gymnasiums. Die Schüler bildeten fünf kleine Gruppen und versuchten zunächst, ihre Gedanken und Vorstellungen zu sammeln und zu sortieren. Dann wurde geschrieben, gezeichnet, ausgeschnitten, Tabellen angefertigt, hin- und hergeschoben, schließlich für gut befunden und aufgeklebt, hier noch was verändert und dort noch was eingefügt. Wir waren mit Rat und Tat dabei und mittendrin und konnten uns am Ende mit den „Machern“ über 5 sehr gelungene, völlig unterschiedliche

Schautafeln freuen, die auf der vorgesehenen Fläche im Schulflur angebracht wurden. Unsere Photos zeigen etwas von dem, was die Schülerinnen hier geschafft haben.



Dann folgte noch ein gegenseitiges „Danke“ und „Auf Wiedersehen“.

Wir sind der Meinung, dass diese beiden Tage für alle Beteiligten sehr lehrreich und erfolgreich waren. Sie bestärken uns, weiter auf dem Gebiet der Suchtprävention zu arbeiten.

Dore Körner
für das Team der Begegnungsstätte
in der „SUSE e.V.“



Tel.: 030 / 491 61 37 u. 45

Andreas Grün

www.autofit-gruen.de

macht ihr Auto fit!



Residenzstraße 59, 13409 BERLIN-Reinickendorf

für alle Automarken

Lieber zu AUTOFIT, den Autoreparatur ist Vertrauenssache!

Vergleichen Sie!

Ganz gleich was wir kaufen, stellen die meisten von uns Qualitäts- und Preisvergleiche an. Und das ist auch gut so, denn sie wissen: Im Einkauf liegt der Gewinn!

Stellen Sie auch immer dann Qualitäts- und Preisvergleiche an, wenn es um Inspektion, Wartung, Ölwechsel oder Reparatur an Ihrem Fahrzeug geht?

Würden Sie es tun, gäbe es sicherlich zu den Leistungen unseres Hauses kaum eine Alternative.

Autoreparatur ist Vertrauenssache!

Zu Recht erwarten Sie von einer Autowerkstatt qualitativ hochwertige Arbeit, um die einwandfreie Funktion Ihres Fahrzeugs und dessen Werterhalt über viele Jahre zu erhalten.

Die regelmäßige Wartung eines Fahrzeugs muss keine zeitraubende und kostenintensive Angelegenheit sein. Wir als AUTOFIT Meisterwerkstatt wollen Sie dabei unterstützen:

zuverlässige und sorgfältige Arbeit zu fairen Preisen sowie gute Betreuung rund um Ihr Automobil.

Wenn Sie uns Ihr Fahrzeug anvertrauen, ist es bei uns in den besten Händen. Nehmen Sie uns beim Wort und geben Sie uns Gelegenheit dies zu beweisen:

Unser Service für Sie!

- TÜV und AU im Hause (nach Vereinbarung täglich)
- Reparatur und Wartung an allen PKW
- Inspektionen mit Mobilitätsgarantie
- Twin Tec KLR Nachrüstung zur Kfz Steuererkennung
- Standheizungsservice u. Einbau Eberspächer
- Klimaanlage Service und Wartung
- Reparaturersatzwagen (nach Vereinbarung)
- Gebrauchtwagenanschlussgarantie
- Reparaturkostenfinanzierung
- Jetzt neu → EU-Fahrzeuge lieferbar

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 07:30 – 18:00 Uhr
Samstag 08:00 – 12:00 Uhr



AKTIONSWOCHEN für Bremse und Auspuff!

Vorderachs-Bremsbeläge wechseln (an allen PKW)

24,63 € zzgl. Ate-Bremsbeläge

10% Preisnachlass auf alle Ate - Bremsenteile

Bremsschüssigkeitwechsel

mit Original Ate - Bremsflüssigkeit Super DOT 4 180°C

24,50 € incl. Bremsflüssigkeit

Auspuffschalldämpfer wechseln (an allen PKW)

5,00 € zzgl. Walker-Auspuff

10% Preisnachlass auf alle Walker Auspuffteile

Aktionszeitraum bis zum 31. Juli 2003

Sonderaktion bis zum 31.05.2003. Vorabdurchsicht zur Hauptuntersuchung nach §29 (TÜV) → kostenlos

SKODA FABIA Kombi 1.4, 50KW, Klima

EU - Fahrzeug, Klimaanlage, Antiblockiersystem, Airbag, Servolenkung, Lenkradverstellung, Zentralverriegelung, elektrische Fensterheber vorn, Wegfahrsperrung, Colorverglasung, 5-Gang-Getriebe, dritte Bremsleuchte, Bordcomputer, Radio mit Kassette, Drehzahlmesser, Dachreling, Laderaumabdeckung, Gummifußmatten, 2 Jahre AUTOFIT-Classic-Plus Garantie, 1 Jahr Mobilitätsgarantie, 1000 KM-Inspektion kostenlos, inklusive Überführungskosten und Anmeldegebühr

Barzahlungspreis nur **13.345,- €**

WINTERPAKET für Skoda Fabia Kombi 1.4, 50KW (Standheizung mit Schaltuhr und vier Winterräder)

Komplettpreis nur **1.345,- €**

Bitte nicht vergessen! Mit der Durchführung einer Jahresinspektion erhalten Sie ohne zusätzliche Kosten die AUTOFIT-Mobilitätsgarantie - das bedeutet europaweit mobile Sicherheit für 12 Monate!

Osterreise 2003 mit Alois nach Adelsdorf

Am Gründonnerstag war es wieder einmal soweit, pünktlich um 5:30 Uhr startete unser Bus ab Tegel in Richtung Bayern. Nach einer Frühstückspause in der Raststätte Kökkern ging die Fahrt mit einer Unterbrechung zum Mittagessen weiter nach Adelsdorf, wo wir im Hotel Drei Kronen unser Quartier bezogen. Wir waren ca. 60 Kreuzbundfreunde. Am Spätnachmittag erkundete mancher den Ort und es war auch noch die Möglichkeit im hotel-eigenen Pool zu schwimmen oder zu Saunen.



Am Karfreitag fuhren wir zunächst an die Mainschleife, wo wir eine

Schiffstour durch die Weinberge unternahmen. Auf dem Schiff war Gelegenheit zum Mittagessen. Am Nachmittag besuchten wir den Ort Ebrach wo wir die Kirche des Zisterzienserklosters besichtigten. Danach war Gelegenheit zum Kaffeetrinken. Hier war auch ein besonders schöner Osterbrunnen zu besichtigen. Schön geschmückte Osterbrunnen gab es in fast jeder Ortschaft zu sehen. Da wir in einer katholischen Gegend waren gab es zum Abendessen gebackenen Karpfen. Am Ostersonntag wurde das Wetter etwas schlechter, wir hatten zunächst etwas Regen, der aber im Laufe des Vormittags aufhörte und der Rest des Tages zwar kühl aber trocken. Heute besuchten wir zunächst eine Schuhfabrik zwecks preiswertem Schuhkauf, es stellte sich jedoch schnell heraus, dass die Schuhe hier nicht billiger waren wie in Berlin,

so dass nur wenig gekauft wurde. Weiter ging die Fahrt nach Rothenburg o.d. Tauber. Hier machten wir einen ausgedehnten Stadtbummel mit Gelegenheit zum Mittagessen. Nach dem Abendessen in unserem Hotel war Gelegenheit zum Tanz. Es spielte ein Solomusiker und es wurden ein paar Sketche von uns aufgeführt.

Am Ostersonntag hatten wir wieder herrliches Wetter. Wir fuhren zunächst nach Pommersfelden und besichtigten dort Schloß Weissenstein. Danach ging es weiter nach Heiligenstadt wo wir zum Mittagessen im Landgasthof Lahner erwartet wurde. Dieser Gasthof ist für alle die einmal in der Gegend sind sehr empfehlenswert. Nachmittags besuchten wir noch den Felsengarten in Sansparail. Dann ging es wieder zurück zum Hotel.

Am Ostermontag nach dem Frühstück fuhr der Bus uns wieder nach Berlin, wobei wir noch eine Mittagspause in Marktschorgast machten und anschließend nach einer kurzen Pause in Kökkern gegen 18:00 Berlin erreichten.

Alles in allem eine gelungene Osterreise. An dieser Stelle nochmals vielen Dank an Alois, der sich wieder viel Mühe mit der Ausarbeitung dieser Reise gemacht hat.

Manfred Tröndle
Gruppe am Nordgraben.

„Ihr sollt ein Segen sein“ – unter diesem Motto stand der erste Ökumenische Kirchentag.

Da ich kein Freund von Massenveranstaltungen bin, hat es mich erst einmal ein wenig Überwindung gekostet am Abend der Begegnung (Mittwoch 28. Mai 2003) den Weg zu unserem Kreuzbundstand – Friedrichstraße/Unter den Linden –

anzutreten. Aber der Wunsch, am Eröffnungstag dabei zu sein, war dann doch größer als die Skepsis. Nach getaner Arbeit und einer kleinen Ruhepause bin ich zum S-Bahnhof Eichborndamm gelaufen und war völlig überrascht, als mir schon dort eine fröhliche Schar junger Menschen mit Rucksäcken, Schlafsäcken etc. entgegenkam.

Die S-Bahn war gut gefüllt, aber nicht so, dass ich am liebsten gleich wieder umgekehrt wäre. Am S-Bahnhof Friedrichstraße angekommen, konnte ich doch schmunzelnd feststellen, dass viele Touristen in der Stadt sind. Ich habe so manch einem geholfen den Weg zu finden, in die richtige Bahn zu steigen



Durch die gute Information des Kreuzbundes und der Medien über das Programm und die Standorte der einzelnen Verbände etc. konnte ich gezielt zu unserem Stand laufen. Auch die Plakate und die bunten Luftballons, die ja immer unser Erkennungszeichen sind, haben mir auch gleich geholfen noch schneller an Ort und Stelle zu sein. Auf dem Weg dorthin hörte ich fröhliche Musik (ich muss gestehen, ich dachte an so einem Tag ertönt nur Kirchenmusik). Am Caritasstand sind Gruppen junger Menschen aufgetreten. Sehr viele Jugendliche waren unter den Kirchentagsbesuchern.

Außerdem war diesmal der Stand mit leckeren Salzbrezeln geschmückt, die von unserem Vorstand einschließlich Laugenstangen und alkoholfreier Getränke zum Verkauf angeboten worden sind. Ich konnte feststellen, dass teilweise lange Schlangen angestanden haben, um die Brezeln, Laugenstangen und die Getränke zu kaufen. (Die 500 Brezeln und Laugenstangen waren bis 20.45 Uhr verkauft).

Viele Leute haben nicht nur die Brezeln gekauft, sondern auch unsere Info-Broschüren mitgenommen und die Plakate angeschaut. So kam es dann zu vielen interessanten Gesprächen über unsere Arbeit, so dass der Tag ein voller Erfolg war.

Mein Versuch Unter den Linden ein wenig zu gucken, ist an den Menschenmassen dann gescheitert. Das Drängeln und Schieben hat schnell meinen Weg wieder zurückgelenkt – oder besser geschoben.

Ihr sollt ein Segen sein – ich glaube, dass trifft auch auf uns zu – denn zum Glück sind wir für die Leute, die Hilfe zur Selbsthilfe bei uns suchen und auch für unsere Familien und Freunde, ein Segen.

Anita

Aus der Gruppe Weydingerstraße



Wir sind eine Kegelgruppe (nur Kreuzbündler) von zur Zeit 6 Personen und suchen noch bis zu 4 Personen . Die Kegelbahn ist in Berlin Rudow, Wutzkyallee und wir treffen uns einmal monatlich am Sonntagvormittag.

Bitte melden bei: Peter Loose, Tel.: 614 35 38 (auch Anrufbeantworter)

Herzlichst grüßt
Peter Loose



Liebe Freundinnen und Freunde,

Auf diesem Wege will ich spät, aber immerhin noch, meinen herzlichen Dank an alle richten, die an der Inforunde (besonders den kleinen Helferinnen und Helfern z.B. Kaffeekochen) mitgebastelt haben. Herzlichen Dank besonders an HaJo und Paul , die für meine Runde zuständig waren und die Fäden gut in der Hand hatten. Ich hoffe, HaJo und Paul, wir haben uns trotz kleiner Missverständnisse wohl doch gut verstanden? Wichtig war tut mich, dass wir trotz unterschiedlichen Meinungen, die den Umgang mit Menschen betreffen. voneinander gelernt und uns gegenseitig ergänzt haben. Ich jedenfalls bin gutgelaunt nach Hause gefahren und freue mich schon auf das nächste Seminar.

Herzliche Grüße

Petra Sahin Christoph-Ruden-Straße



23.08.03 Dampferfahrt
Mit der „ Berlin“ ab Tegel nach
Potsdam und zurück.

30.08.03 Nachbarschaftsfest
in der Marthastr. 10

07.09.03 Herbstfest der ABA
im Don-Bosco-Heim



KREUZBUND

FRAUEN im

In den nächsten Monaten sind folgende Themen vorgesehen:

2. 7. : „Bloß nicht anecken“ Frauen zw. Selbstbewusstsein und Rücksichtnahme
6. 8. : Wie vertrete ich als Frau meine Interessen und Bedürfnisse?
3. 9. : „Nur des lieben Friedenswillen“ Was Frauen so alles schlucken.

Änderungen sind möglich

Neu Neu Neu

Ab sofort trifft sich der Gesprächskreis für junge Erwachsene (18-35 Jahre) jeden ersten Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr in der Marthastr. 10

Interessierte können jederzeit vorbei kommen, oder Info unter
Tel.: 030-78 70 50 70 (Florian)
oder
ab 19:00 Uhr
030-28 87 93 20 (Heike)

Jubiläum 15.03.1983-15.03.2003**Standort Rubensstrasse**

Heute war es nun soweit. Nach wochenlanger Arbeit, wie wir unser Fest gestalten wollen, hatten wir es nun geschafft. Ein Teil der Gruppe Rubensstrasse traf sich am Samstag, den 15.03.2003 um 09:00 Uhr, um an diesem, sonnigen Tag, den Raum zu dekorieren und das Büffet vorzubereiten. Natürlich kam der Spaß schon am Vormittag nicht zu kurz und so, war in gemeinsamer Arbeit, alles nach etwa 5 Stunden erledigt.

Einige fuhren noch nach Hause um sich frisch zu machen, die anderen taten es im Gemeindehaus.

Ich hatte natürlich Bammel, war das ja das erste große Ding, das ich gemeinsam mit den KB-Freunden der Rubensstrasse ins Leben gerufen habe. Immer wieder kamen die Fragen, das Essen am Büffet würde nicht ausreichen, passen den die geladenen Gäste alle in diesen Raum, haben wir genug Tische und Stühle und wird das Programm gefallen finden???



Tja, ich war dann um 14:00 Uhr wieder Vorort und war, auch wenn ich es mir nicht anmerken ließ, schon stolz auf das Geschaffte. Die ersten Gäste trudelten so gegen 15:00 Uhr ein, auch international waren wir wohl bekannt, denn aus einem Standort kamen Freunde mit, die „extra“ aus Holland angereist kamen. Eigentlich schon ein komisches Gefühl, an diesem Tag mal im Mittelpunkt zu stehen, damit meine ich natürlich meinen Standort. Na ja, auch ich fand es gut, die Gäste zu empfangen.

Das war so ein bisschen wie Geburtstag und Weihnachten zusammen, von überall kamen Geschenke. Ich fand es toll!!! Dann um 15:30 Uhr eröffnete Peter Brüning das Fest und damit die Schlacht am Kuchen-Büffet. Im übrigen waren etwa 100 Gäste anwesend und die Plätze reichten vollkommen aus. Pater Vincent, den wir eingeladen hatten, hielt eine Rede und im Anschluss war eine Girls-Group mit Folklore Liedern aus Irland eines der Highlights. Ihr werdet



sie sicher vom Don-Bosco vom letzten Jahr kennen. Nun ja, dann kam das, vor dem ich doch ganz schön Angst hatte, bzw. Lampenfieber. Rede ich ja nicht jeden Tag vor 100 Gästen, aber das ist ja Gewohnheitssache.

Mit meinem ganzen Mut ging ich ans Mikrophon, kam dann kurz ins Stocken, aber dann, als der Faden da war, konnte ich reden. Der Applaus gab mir Stolz und meine Unsicherheit war weg. Das Revue passieren lassen unseres Standortes,

war schon komisch, weil ich vor 20 Jahren noch gar nicht daran dachte, jemals zu den Suchtkranken Menschen zu gehören. Bedanken möchte ich mich u.a. bei Renate und Achim Moll, die mir so einiges in Stichworten aufgeschrieben haben, da beide von Anfang an dabei waren. Ich übergab dann Klaus Dimter das Mikro. Er war der damalige Pfarrer des St. Konrads und er erzählte einige Anekdoten aus dem Leben.

Unser zweites Highlight waren dann die Gospel-Singers der Gemeinde. Mit rythmischen Gesängen und viel Klatschen, unterhielten sie uns etwa eine dreiviertel Stunde. Dafür, das sie Laien sind, sind sie echt toll.

Peter Brüning eröffnete dann gegen 18:00 Uhr die Schlacht am kalten Büffet. Ich muss echt sagen, dieses Büffet ist super gelungen. Dafür muss ich mal meinen Dank an Carola Horn und Ralf Würtz aussprechen, die beiden haben die ganze Zeit dekoriert und dafür gesorgt, dass keiner zu kurz kam.

Viele anregende Gespräche wurden geführt und ich muss sagen, ich fühlte mich unheimlich

wohl, das ist alles in gemeinsamer Selbsthilfe ins Leben gerufen worden und hat wunderbar geklappt.

Gegen 21:00 Uhr waren die Gäste fast alle weg und es ging ans Säubern und vor allem an das Geschenke öffnen. War das spannend!!!

Wir haben uns gefreut wie Kinder. Ich denke, wir können ohne weiteres auch mal das Kind in uns herauslassen. Auf diesem Wege möchte ich mich nochmals für die zahlreichen Spenden, wie Kuchen, Salate, Hühnerkeulchen, u.s.w. durch andere Kreuzbundgruppen, ganz herzlich bedanken.

Ganz vielen Dank auch für die Geschenke an unsere Kaffeekasse, Bonbons, Kaffee und Kekse.

Es wird schon wieder gemunkelt, das wir ja auch wieder ein 25-jähriges Jubiläum feiern könnten. Das wäre eine Überlegung wert, schau'n wir mal!!!!

Hier nochmals eine herzlichstes Dankeschön an meinen Standort Rubensstraße.

Bettina

Liebe Kreuzbund-Freunde aus der Rubensstraße!



Wir waren am 15. März 2003 aus Anlass eures 20jährigen Bestehens von eurer Gruppenfreundin Sieglinde als Gäste zu eurer Jubiläumsfeier eingeladen.

Nach der Kaffeetafel mit selbstgebackenem Kuchen, bei dem eine Gesangsgruppe und ein Gospelchor für Unterhaltung und gute Atmosphäre sorgten, erwartete uns noch ein überaus reichhaltiges und ansprechend aufgebautes Büfett, zu dem das Sprichwort „Wer die Wahl hat, hat die Qual“ passte.

Zwischendurch haben wir die Gelegenheit genutzt, um mit anderen Gästen ins Gespräch zu kommen und Erfahrungen auszutauschen. Dabei haben wir zu unserer Freude auch lang-

jährige Freunde wiedergetroffen. Die Mitglieder eurer Gruppe hatten alles sehr gut vorbereitet - von der freundlichen Begrüßung an, über die Aufmerksamkeit beim Kaffeenachschenken bis hin zu der Unterhaltung und dem leiblichen Wohl - sodass die eingeladenen Gäste sich sehr wohl fühlen konnten.

Ein sehr gelungenes Fest! ist unsere Meinung, das wir genossen haben und für das wir „Danke“ sagen.

Helga und Helga, Rita und Christian, Ulla vom Jüdischen Krankenhaus

20 Jahre Kreuzbund Gruppe Rubensstrasse



Am Samstag, den 15. März 2003 feierte die Kreuzbund-Gruppe Rubensstrasse ihr 20 jähriges Jubiläum an ihrem Standort in St. Konrad.

Die Gruppe wurde im März 1983 gegründet von Weggefährten der Gruppe Deitmerstrasse, welche seinerzeit bis zu 40 Teilnehmer hatte und sehr beengt war. Peter Jurjahn und Dieter Heese fanden durch Mithilfe von Pater Vincens Räume in St. Konrad und wurden von Klaus Dimter, welcher damals Gemeindepfarrer war und der Gemeinde herzlich aufgenommen. Nun aber, nach 20 Jahren war Grund zum Feiern und so lud die Gruppe Rubensstrasse zu einem geselligen Nachmittag am zweiten

Samstag im März ein. Von den 140 angemeldeten Personen kamen dann doch ca. 100, darunter zwei Paare der Gründungsgruppe, Pater Vincens und Klaus Dimter sowie einige Weggefährten, welche über kürzere oder längere Zeit die Gruppe besucht haben. Das Treffen fand in einer heiter gelösten Atmosphäre statt. Zu der guten Stimmung trugen sicher

die Beiträge von zwei Musikgruppen bei, welche Peter Brüning besorgt hatte. Das Kreuzbund-Quartett mit seinen Vocals und die Gospel-Gruppe von St. Konrad unterhielten uns bestens mit alten und neuen Gesängen und erhielten zu Recht viel Applaus. Auch die bei so einem Anlass obligatorischen Ansprachen fehlten nicht. Bettina, als Haupt-Gruppen verantwortliche hielt die Begrüßungsrede und gab einen kurzen Abriss zur Gründung der Gruppe und Klaus Dimter, in einer sehr persönlich gehaltenen Ansprache erinnerte sich an die Gründungsphase der Gruppe aus seiner Sicht als Gemeindepfarrer und als heutiger Weggefährte. Als nach den Reden das Buffet eröffnet wurde, kam es nicht zu der Schlacht ums kalte Buffet. Man nahm sich Zeit die lecker angerichteten Köstlichkeiten zu betrachten. Wir fanden ein sehr reiches und reichliches Buffet vor, und es fehlte an nichts. Entsprechend wurde kräftig zugelangt, alle lobten die delikaten Speisen und bedienten sich nochmals. Es war wirklich gelungen und alle, welche dazu beigetragen haben verdienen ein großes Lob. Bei Kaffee und kalten Getränken wurden Erinnerungen ausgetauscht und der Hoffnung Ausdruck gegeben, daß sich alle in 5 Jahren zum 25. Jahrestag, dem silbernen Jubiläum, gesund wiedertreffen.



Achim Moll

**KONTAKT
STELLE**
für Menschen mit Suchtproblemen

Wegenerstraße 1-2
10713 Berlin-
Wilmerdorf

**Informationen und Hilfe bei Problemen
mit Alkohol, Medikamenten und Tabak.**

Sprechzeiten:

Di. 16-18 Uhr - Fr. 9-11 Uhr

**Angebote für Senioren
Selbsthilfegruppen
Frauengruppen
Unterstützung und Hilfe
für entwöhnungswillige Raucher
Freizeitangebote**

- Alkoholfreie Lebensart -



Moderne Küche - täglich wechselnder
Business-Lunch
Eis - Kuchen - Milchshakes
Abendkarte - Cocktails
Brunch So 10 bis 15 Uhr

**Terrasse
Nichtraucherbereich
Separate Räume bis 30 Personen**

Behindertengerecht

Di bis So 9 bis 23 Uhr
(Samstag für private Feiern)
Mo ab 11.30 Uhr
Wegenerstraße 1-2, 10713 Berlin-Wilmerdorf
U-Bahn Fehrbelliner Platz, Bus 101, 104, 115

Geburtstagsfeier in der Wegenerstrasse

Der weiße Elefant, das alkoholfreie Restaurant in Wilmerdorf/ Charlottenburg feierte Seinen dritten Geburtstag zu dem wir eingeladen waren. Da ich auch an der Eröffnungsfeier Teilgenommen hatte, folgte ich der Einladung und war erstaunt, das am Freitagnachmittag Viele Gäste aus der Politik und sozialen Einrichtungen gekommen waren.

In der Geburtstagsrede wurde erwähnt, das die angeschlossene Kontaktstelle, die ebenfalls drei Jahre besteht, anfangs sechs verschiedenen Gruppen ihre Räume zur Verfügung stellte, inzwischen haben sich 19 Gesprächsgruppen etabliert, die sich dort regelmäßig treffen.

Wir, der Frauengesprächskreis vom Kreuzbund, treffen uns auch schon im dritten Jahr am ersten Mittwoch des Monats.

Dem tollen Engagement und immer wieder neuen Ideen von Frau Schmitz, der Leiterin der Kontaktstelle, lohnt es sich immer wieder die wechselnden Angebote durchzulesen und auch für sich einmal in Anspruch zu nehmen. Ich nahm einmal an einer Gruppe, mit der Thematik Biographische Lebensreise in vier Abschnitten, teilt. Geplant waren vier Treffen, daraus wurden aber acht. Es waren immer wieder so spannende Zusammenkünfte, so das wir neue

Termine vereinbaren mussten. Es war einfach eine tolle Zeit an die ich gerne denke, dafür möchte ich mich bei Frau Schmitz bedanken. Ich bin immer auf `s Neue gespannt, was ihr wohl wieder eingefallen ist- ich lasse mich überraschen.

Heidi Singer





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 schnelllebigsten 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 nennen 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? 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 Puppe dann in Ihrer Vitrine steht, werden Sie sich an ihrem Anblick mindestens drei mal mehr 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)**

Was ist eine Sucht?

aus dem Buch Papa - Charly hat gesagt... Band 3/ ro-ro-ro

Sohn: Papa, Charly hat gesagt, sein Vater hat gesagt, irgendwie ... ja? Betont und deutlich: Irgendwie sind alle Menschen süchtig!

Vater, ihn nicht ernst nehmend: Sicher - alle Menschen sind Brüder, alle Menschen sind süchtig. Was denn noch? Das ist nun wirklich totaler Unsinn. Das müsste Charlys Vater sich eigentlich selbst sagen.

Sohn: Du denkst wahrscheinlich nur an „drogensüchtig“, wie?

Vater: Natürlich, ja. In erster Linie jedenfalls. Das beschäftigt unsere Gesellschaft derzeit ja auch am meisten. Man spricht ja nicht umsonst von einem Drogenproblem.

Sohn: Aber den meisten Leuten tun die gar nicht richtig leid. Die meisten denken, das lohnt gar nicht, für so 'n Fixer noch viel Geld auszugeben.

Vater: Das will ich nun nicht sagen, dass diese Leute einem nicht leid tun; aber andererseits ist es kaum zu leugnen, dass sie an ihrer Misere selbst schuld sind.

Sohn: Manchmal wissen die aber gar nicht richtig, was das für 'n Zeug ist. Da werden sie von irgendso 'nem miesen Dealer bequatscht, dass sie doch mal was probieren sollen - und dann können sie es nicht mehr lassen!

Vater: Na ja, das mag schon mal vorkommen. Aber erstens wird man heute schon in der Schule über Rauschgift aufgeklärt, und zweitens kann man mit der nötigen Willensstärke aus dieser Abhängigkeit auch wieder herauskommen.

Sohn: Das sagst du so. Das ist viel schwerer als beim Trinken oder Rauchen.

Vater: Das kannst du überhaupt nicht vergleichen! Trinken und Rauchen in Maßen ist etwas ganz Normales und dient unter anderem der menschlichen Kommunikation.

Sohn: Wie meinst du das?

Vater: Ich meine, das gehört zu den Dingen, die den Menschen helfen, lockerer miteinander umzugehen.

Sohn: Hast du denn Schwierigkeiten, Papa, mit jemanden locker umzugehen?

Vater: Ich: rede nicht von mir!

Sohn: Ich meine ja bloß. Weil du doch so viel rauchst.

Vater: Ich rauche nicht „so viel“, und wenn ich merken würde, dass es mir gesundheitlich schadet, dann würde ich aufhören.

Sohn: Mama sagt aber, du solltest ruhig zugeben, dass du nikotinsüchtig bist . .

Vater: Wie bitte?

Sohn: Ja, weil das die einzige Entschuldigung dafür ist, dass du so viel Geld aus gibst, um deine Lungen und ihre Gardinen zu ruinieren.

Vater: Fein, dass meine Lungen bei Mama denselben Stellenwert haben wie ihre Gardinen!

Sohn: Vielleicht hat sie das auch ein bisschen anders gesagt.

Vater: Das will ich hoffen. Und im übrigen möchte ich dich ganz ernsthaft und ein für allemal bitten, das Wort „Sucht“ nicht mehr in Verbindung mit meinem Rauchen zu gebrauchen, verstanden?? Das ist doch wohl lächerlich

Sohn: Meinetwegen. Es gibt sowieso noch tausend andere Süchte.

Vater genervt: Dann vergiss mal nicht, deine Sucht nach Gummibärchen auch dazuzurechnen.

Sohn: Nee, Papa, das zählt nicht ! Die eß ich bloß gern, aber ich dreh doch nicht durch, wenn ich keine habe!

Vater: Das wäre ja auch noch schöner.

Sohn: Aber bei 'ner richtigen Sucht, da eist das so. Da ist man dann echt von abhängig.

Vater: Ja, und genau da setzt der eigene Wille ein. Wie ich schon sagte. Man muss wollen, verstehst du?

Sohn: Manchmal merken die Leute aber gar nicht, dass sie von was abhängig sind !

Vater ungeduldig: Na, dann kann's ja wohl auch nicht so schlimm sein mit der Sucht!

Sohn: Kommt drauf an. Ich meine, kommt drauf an, was es für eine Sucht ist. Charly sagt, sein Vater sagt, wenn einer zum Beispiel selbstsüchtig ist, dann merkt er überhaupt ...

Vater unterbricht: Lieber Himmel, jetzt können wir uns wieder auf was gefasst machen: Charlys Vaters Sucht Analyse! Hat er vielleicht auch die Mondsüchtigen auf der Liste? - -

Sohn: Nee, aber die Herrschsüchtigen zum Beispiel.

Der Vater stöhnt,

Sohn: Ja, er sagt, wenn man sich mit dieser Sucht mehr beschäftigt hätte, hätte es nicht so viel Unglück gegeben auf der Welt! Weil man die dann rechtzeitig in die Klinik gesteckt hätte, zur Entziehung oder so.

Vater: Blendende Idee; vor allem, weil Charlys Vater vermutlich alle Regierenden automatisch für herrschsüchtig hält!

Sohn: Du hast doch selbst neulich von irgend so einem Diktator gesagt, dass er in die Anstalt gehört!

Vater: Ja, aber da haben wir von Verbrechen geredet und nicht von Sucht.

Bist du jetzt fertig mit deiner Aufzählung?

Sohn: Nee, nun kommt noch was ganz Wichtiges! Weil das nämlich 'ne besonders schlimme Sucht ist, wo die Leute manchmal gar nicht mehr wissen, was sie tun. Da gibt's Mord und Totschlag, sagt Charly!

Vater gelangweilt: Du spannst mich auf die Folter ...

Sohn: Und Charlys Vater sagt, unter der Sucht leidet jeder.

Vater: Falls er unter dieser Sucht das unwiderstehliche Bedürfnis versteht, jemandem den Hals umzudrehen, der pausenlos dummes Zeug redet, könnte ich ihrer glatt recht geben!

Sohn: Ne, weißt du, was er meint? Ei-fer-ucht!!

Vater, gegen seinen Willen etwas verblüfft: Ah ja.

Aber: das ist natürlich auch keine Sucht im üblichen Sinne, sondern ein gewissermaßen übersteigertes Gefühl für einen anderen Menschen. Verbunden mit einem starken Besitzanspruch.

Sohn: Aber es stimmt doch, dass die Leute mit der Eifersucht ganz verrückt werden, wenn sie nicht bekommen, was sie haben wollen.

Vater: Das stimmt so natürlich nicht. Unter Eifersucht kann ein Mensch vielleicht leiden, aber wenn er halbwegs zivilisiert ist, wird er sich deswegen nicht aufführen wie ein angeschossener Gorilla! Er wird sich eben beherrschen!

Sohn: Glaubst du, du könntest dich beherrschen, wenn du eifersüchtig wärst?

Vater: Allerdings glaube ich das. Und im übrigen werde ich in diese Lage wohl kaum kommen.

Sohn: Wieso denn nicht?

Vater: Weil dazu immer zwei gehören.

Können wir die Unterhaltung jetzt bitte beenden? Ich wollte mir noch etwas im Fernsehen ansehen.

Sohn: Ach ja, siehste - Charly hat gesagt, sein Vater hat gesagt, das ist überhaupt die neueste Sucht!

Vater: Was?

Sohn: Fernsehen. Er sagt, die haben mal ein Experiment gemacht und Leuten für einen Monat den Fernseher weggenommen. Da waren die völlig fertig!

Vater: Wahrscheinlich haben sie sich krank geärgert, dass sie sich auf diesen Humbug überhaupt eingelassen haben! Da kann man jemandem ja auch sein Bett wegnehmen und kann ihn dann für süchtig erklären, wenn er mit allen Mitteln versucht, wieder eins zu kriegen!

Sohn: Das war aber wirklich ganz schlimm mit dem Fernsehen. Die hatten richtige Entzugerscheinungen und haben geheult und sich dauernd angeschrien und gezankt.

Vater: Also, ich habe von diesem Experiment nichts gehört und möchte mich dazu jetzt auch nicht weiter äußern. Gib mir mal das Feuerzeug rüber.

Sohn: Bitte.

Pause - Der Vater zündet sich eine; Zigarette an.

Vater, langsam und mit bedrohlichem Unterton; Was will Charlys Vater nun, eigentlich beweisen? Welchen Zweck verfolgt er mit dieser abstrusen Theorie? Wie? Plötzlich laut. Also bitte, was soll das Ganze?

Sohn: Schrei doch nicht so. Er meint doch bloß, dass man sich nicht so erhaben fühlen soll über die mit den Drogen oder mit dem Alkohol. Und dass jeder aufpassen soll, dass er nicht auch abhängig wird ... von irgendwas ...

Der Vater schweigt hartnäckig, und der Junge redet trotzig weiter.

Weil man nämlich nicht mehr frei ist, wenn man abhängig ist, und weil ...

Vater: Und jetzt hörst du auf mit dem Gerede. Mir reicht's für heute. Wie spät ist es denn eigentlich? - Natürlich! Jetzt hast du es doch glücklich wieder geschafft!

Sohn: Was denn?

Vater: Dass ich den Anfang von dem Krimi versäumt habe!!

Warum "alkoholfreies Bier" für Alkoholranke ungeeignet ist

Wenn jemand ein Alkoholproblem hat und sich unter großem äußeren Druck (der Partner hat ihm z.B. die "Pistole" auf die Brust gesetzt) zum ersten mal in der Beratungsstelle dem Amt vorstellt, hat er manchmal noch gar nichts begriffen. Bei der nächsten Konsultation bekommt der Arzt es zu spüren. Der Betroffene berichtet nämlich voller Stolz, dass er es mit dem Rauchen schon geschafft habe. Voller Verwundung trägt sich der Arzt, ob man dieses Thema bei der ersten Konsultation überhaupt berührt habe und sieht seine Mühe aus dem ersten Gespräch irgendwie in den Wind geschrieben. Als erfahrener Suchttherapeut wird man allerdings eher lächeln und spüren, wie groß der Widerstand des Betroffenen gegenüber dem eigentlichen Problem der Akzeptanz der Alkoholkrankheit noch ist.

Auch das Beteuern mancher Patienten, nun nur noch alkoholfreies Bier trinken zu wollen und es auch „wirklich zu schaffen“. hat mit diesem Widerstand zu tun, Hat man Geduld und schon ein gutes Verhältnis geschaffen, gesteht der Patient meistens, dass es schon vorgekommen ist, dass auch mal ein „richtiges“ Bier dazwischen war. Hier spürt man, wie schnell die Grenzen sich verwischen.

Aus meiner ärztlichen Sicht gibt es drei gute Gründe, weshalb man konsequent auf alkoholfreies Bier verzichten sollte:

1. Es ist wichtig, bei abstinenter Lebensweise konsequent mit alten Gewohnheiten zu brechen, die in einer Alkohol -freundlichen Atmosphäre verwurzelt sind, Man sitzt vorm Fernseher, sieht ein spannendes Fußballspiel und "zischt" den Gerstensaft in sich hinein. Die Stimmung ist angeheizt - spürt man da noch, was für ein Bier die "seelische Suchtspirale" zum Drehen bringt?

Oder man geht in die Gaststätte, in der die Kommunikation in rauchgeschwängelter und mit Bierdunst angefüllter Luft stattfindet. Bleibt man beim Kaffee, ist man ein Stück mehr geschützt und demonstriert den klaren Kopf, anstatt mit dem beschäumten Biermund (war es nun wirklich alkoholfrei?) langsam zu versinken.

2. Der Geschmack als ein wichtiger menschlicher Sinn spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Man kann das Schmecken und andere Sinneswahrnehmungen als Gewohnheiten betrachten. Schließlich gibt es die berühmten Pawlowschen Versuche mit den eingeschliffenen Reflexen über die Geschmacks- und Geruchssinne, das Sehen und das Hören.

Beim "Genug" von Bier ist das Schmecken so deutlich dominierend und hervorgehoben, dass ich nicht umhin kann, vor dem "unverwechselbaren würzigen Geschmack" zu warnen. Bier schmeckt nach Bier - auch wenn die Atemluft unangenehm 'dunstet'. Also ist es viel sicherer, Kaffee und Tee in hundertfachen Varianten zu schmecken und sich an Kakao oder Säften in tausendfach anderen Geschmacksrichtungen zu erfreuen, ohne das Verlangen zu entwickeln, mal ein "richtiges" Bier schlucken zu müssen. ("Ich weiß nicht, wie das kam...") 3. Die berühmte Cognacbohne weist der selbstbewusste trockene Alkoholiker mit Kennermiene oder Empörung zurück. Mit Recht, denn er hat gelernt, dass auch schon geringe Mengen Alkohol einen Rückfall auslösen können. Dem ist so. Aber im Blutspiegel ließe sich die berühmte Cognacbohne wohl kaum nachweisen d. h., man fährt mit dem Auto 0,0 Promille. Jedoch die Abhängigkeit ist anderen Gesetzen unterworfen, und wir sind erst am Anfang zu begreifen, warum kleinste Mengen Alkohol rückfallgefährdend sind. Es ist so, dass so genanntes alkoholfreies Bier 0,25 bis 0,5% Alkohol enthält und damit das Reaktionsvermögen und den 0,0% Blutalkoholgehalt nicht beeinflusst (nachweislich nicht). Aber wer hat sich ausgerechnet, wann er mit 1/2 oder 1 Liter "alkoholfreiem" Bier nicht schon mehr als eine Cognacbohne zu sich genommen hat Solche Überlegungen verraten im Grunde schon den Trinkwunsch. Viel sicherer und cleverer ist es, man bleibt "clean" mit der Devise: Mein fester Wille sind 0,0 Promille.

Wenn ich mit meinen Ausführungen Ihre Einsicht vertieft und Sie als Betroffenen bei einem alkoholfreien Leben gestärkt haben sollte, dann haben wir uns verstanden.

Dr. Andreas Dudeck

DAS MÄRCHEN VOM ALKOHOLFREIEN BIER

Von Einem, der trocken auszog und nass nach Hause kam...

Es war einmal ein frisch trockengelegter Alkoholiker, der weinte sehr, weil er nun nie wieder Schnaps, Wein oder Bier trinken durfte. Da sah er eines Tages in seiner lieben Flimmerkiste, dass es da ein wunderbares Getränk gab: "Alkoholfreies Bier" genannt. "OH!" freute sich der frisch trockengelegte Alkoholiker, "Das ist ja großartig, phantastisch! Da kann mir ja nix passieren! Das muss ich kosten!" Sprach's und zog los in den nächsten Supermarkt. Und siehe da, das Angebot war überwältigend: Da gab es nicht nur eine Sorte dieses Wunderwerks, "alkoholfreies Bier" genannt, sondern mindestens zehn oder gar fünfzehn. "Ist ja alles so schön bunt hier", staunte unser Alkoholiker und kaufte gleich von jeder Sorte eine Kiste. Doch ach: Das Zeug wirkte ja gar nicht! Er trank und trank, aber wohler und zufriedener fühlte er sich nicht - im Gegenteil. "So ein Betrug", dachte er verdrossen, "Sieht aus wie Bier, schmeckt wie Bier, aber antun tut es mich nicht die Bohne". Ob das Bier etwa seine Zauberkraft verloren hatte? Das musste er jetzt unbedingt herausfinden. Und wieder zog er los in den nächsten Supermarkt.

Wieder kaufte er von jeder Sorte einen Kasten, bloß das "alkoholfreie" ließ er weg, denn das taugte ja nix, wie er gerade festgestellt hatte. Zu Hause probierte er alle Flaschen nacheinander und war bald ganz beruhigt, denn das Bier hatte seine Zauberkraft doch nicht verloren. Bald war er so beruhigt, dass er mitten zwischen die Flaschen kullerte und in einen tiefen, tiefen Schlaf fiel.

Ob er wieder aufgewacht ist? Ja, das schon. Aber ich weiß nicht, ob das im Himmel war - oder in der Suchtstation des Krankenhauses. Er konnte es mir nicht mehr erzählen, denn er hatte irgendwo zwischen den kullernden Flaschen sein Gedächtnis verloren.

Wolfram Hoch

Dienstleistung - Service

Telefon: 030 / 664 26 19

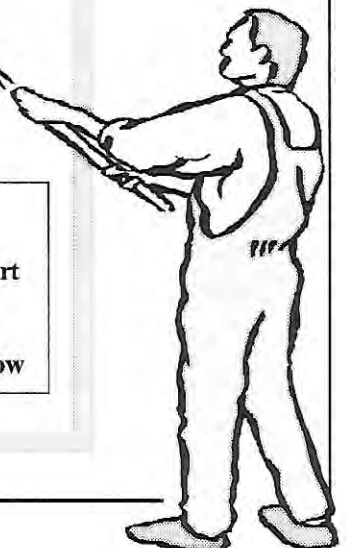
Wir reinigen Teppiche, und Ihre Polster,
putzen Fenster mit und ohne Rahmen, nehmen Gardinen ab,
waschen sie und machen sie wieder an. Außerdem reinigen wir
Markisen und
imprägnieren sie auch. Wir erledigen auch
Bauschluß - und Büroreinigung.

All - Bezirklich

Glas - und
Gebäudereinigung
nach Hausfrauen Art

Straße 574, Nr. 8
12355 Berlin - Rudow

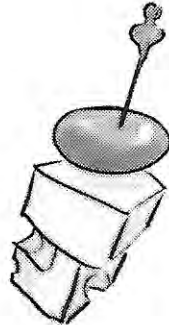
Anzeige



Käsesuppe mit Filet

Zutaten für 4 Personen

75 g Gouda -Käse
 75 g Hartkäse
 1 kl. Stg. Porree
 3-4 Stiele Thymian
 2 El Butter oder Margar.
 2 leicht gehäufte El Mehl
 5-7 El Milch
 ¼ Wasser
 3-4 El Brühe (Instant)
 150 g Schweinefilet
 1-2 EL Öl
 Salz, weißer Pfeffer

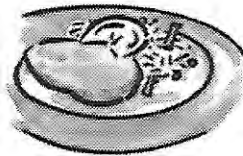


Beide Käsesorten reiben. Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Thymian waschen und die Blättchen abzupfen. Porree im heißen Fett andünsten. Hälfte Thymian und Mehl zufügen und kurz anschwitzen. Mit dem Wasser und der Milch unter Rühren ablöschen, Brühe einrühren, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Filet waschen, trocken tupfen und in dünne Steifen schneiden. Im heißen Öl von jeder Seite ½ - 1 Minute braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Käse bis auf 2 El in die Suppe einrühren und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Filet anrichten und mit dem Rest Käse und Thymian bestreuen.

Pikantes Putenragout

für 2 Personen

10 g getrockn. Mu Err- Pilze
 60 g Langkornreis
 Salz, weißer Pfeffer
 200 g Putenschnitzel
 2 Tl Öl
 2-3 Stg. Staudensellerie
 1 rote Paprikaschote
 2 Tl Curry, 1 Tl Mehl evtl. 1 El Orangensaft
 1 Tl gek. Gemüsebrühe
 2 El saure Sahne



Pilze in lauwarmen Wasser einweichen. Reis in ¼ l kochendes Salzwasser geben und zugedeckt bei milder Hitze ca. 20 Min. garen. Fleisch trocken tupfen und würfeln. Im heißen Öl kräftig anbraten, würzen. Inzwischen Sellerie und Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Pilze abtropfen, evtl. kleiner schneiden. Alles zum Fleisch geben und mit anbraten. Curry und Mehl darüber stäuben, anschwitzen. ¼ l Wasser, Saft und Brühe einrühren, aufkochen und zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen. Mit saurer Sahne verfeinern, abschmecken und mit dem Reis anrichten.

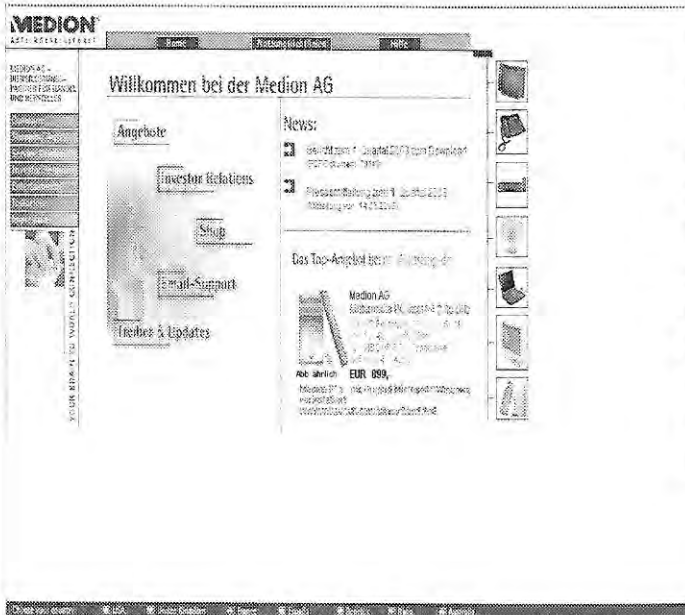
Schwarzwälder Kirschbecher

1 Glas Kirschen 1 El Speisestärke
 3 El Zucker
 1 kl. Zimtstange
 etwas Zitronenschale
 30 g Vollmilchschokolade
 75-100 g Schlagsahne
 1 Pk. Vanillezucker
 250 Sahnequark

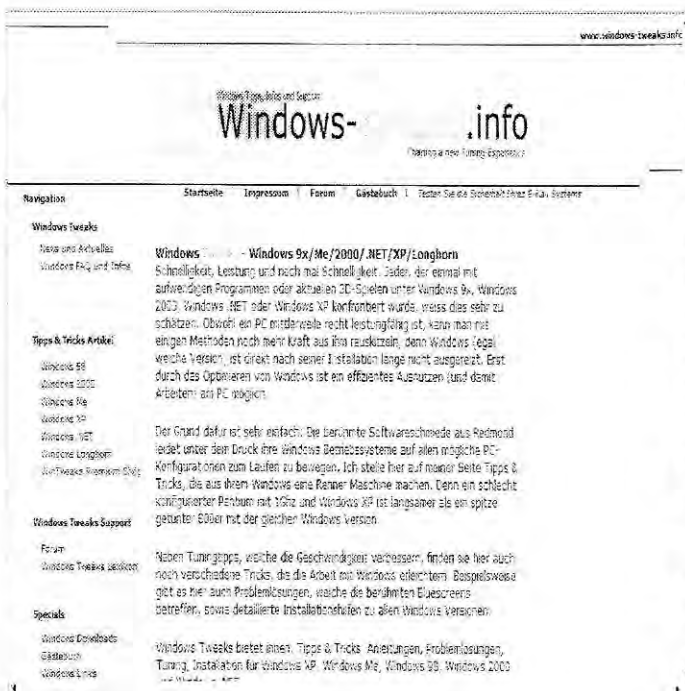


Kirschen abtropfen, Saft auffangen. Stärke und 4 El Saft glatt rühren. Rest Saft, 1 El Zucker, Zimt und ein Stück Zitronenschale aufkochen. Stärke einrühren und ca. 1 Min. köcheln, Kirschen unterheben und auskühlen. Von der Schokolade mit dem Sparschäler einige Röllchen raspeln, restliche Schokolade fein hacken. Sahne und Vanillezucker halb steif schlagen. Quark, 2 El Zucker glatt rühren, gehackte Schokolade und Sahne unterheben. Die Quarkcreme im Wechsel mit den Kirschen in hohe schmale Gläser schichten und den Schokoröllchen bestreuen, dazu passt Waffelgebäck.

Wir wollen euch heute zwei Seiten vorstellen, die sowohl für Computerneulinge als auch für Fortgeschrittene Anwender sehr nützlich sind.



<http://www.medion.de/>



<http://www.windows-tweaks.info>

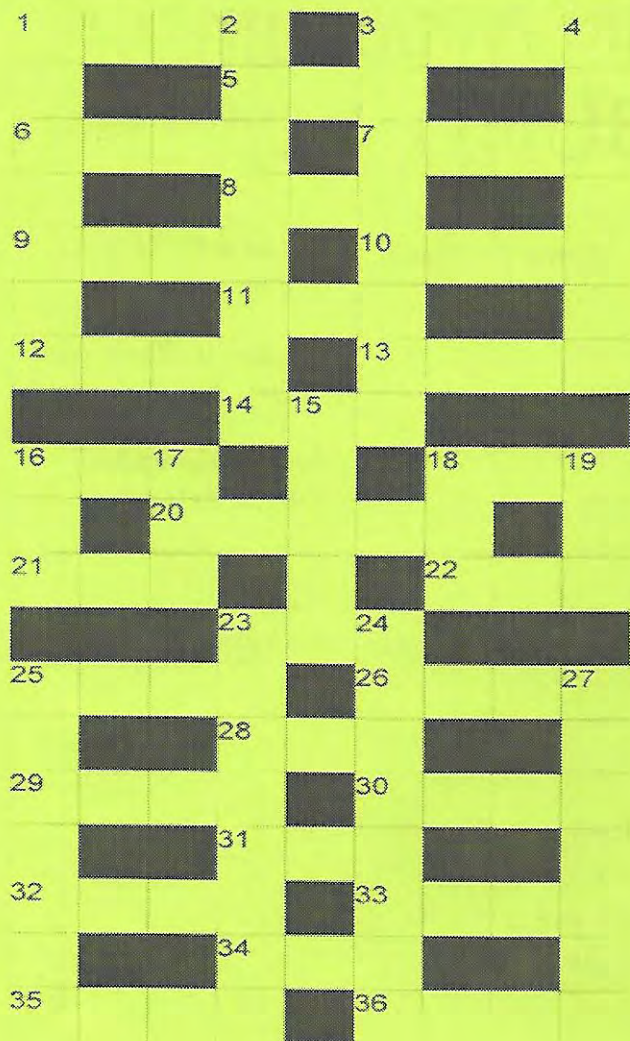
Die Seite der Firma **Medion** ist ein Muss für alle Aldi, Lidl, Tschibo etc. - PC-Besitzer. Dort findet ihr alle wichtigen Updates und die neuesten Treiber für euren Computer. Auch für Diejenigen, die keinen PC mehr abbekommen haben, lohnt sich ein Blick auf diese Seite. Es gibt ständig sehr günstige Angebote von Computern und Zubehör.

Leider wurden unsere technischen Anfragen per Email gar nicht oder sehr spät beantwortet. Dafür besitzt die Firma eine vorbildliche Hotline (natürlich Gebührenpflichtig)

Windows-Tweaks.info ist die Seite für alle Anwender, die etwas mehr über ihr Betriebssystem erfahren möchten. Alle Windows Betriebssysteme werden dort vorgestellt. Dort findet ihr Tipps wie ihr euer Betriebssystem leistungsfähiger einstellen bzw. unnütze Spielereien schnell und sicher abschalten könnt. Alle Veränderungsvorschläge werden Schritt für Schritt erklärt und in Bildern dargestellt so das auch Computer Unerfahrene ans Ziel kommen.

Ein Leserforum sowie zahlreiche Links zu anderen nützlichen Seiten runden das Angebot ab. Eine wirklich gelungene Webseite die ständig auf dem neuesten Stand der Dinge gehalten wird und auch für eingefleischten Profis immer etwas Neues parat hat.

Prädikat: Besonders Empfehlenswert

**WAAGERECHT**

1. rasende Mordswut 3. Aroma 5. einfarbig
 6. Infektionskrankheit 7. Ausstrahlung
 8. besitzanzeigendes Fürwort
 9. Kochsalzlösung 10. Grill 11. ungekocht
 12. Bergerbse 13. Eierstock 14. ausgeschlossen
 16. Achsenpunkt 18. Tanzfigur 20. gebrechlich
 21. Abkochung 22. Elektroenzephalogramm
 23. Frühlingsmonat 25. Getränk 26. Heilmittel
 28. Andeutung 29. Körperflüssigkeit
 30. Sauerstoffverbindung 31. Kopfbedeckung
 32. Krankheitsursache 33. Saugwurm
 34. chem. Begriff 35. Erfrischungsgetränk
 36. Beißwerkzeug

SENKRECHT

1. Ausschabung 2. behandeln
 3. Darmüberfunktion 4. Brotröster
 15. Brechwurzel 16. Fuß 17. synthet. Droge
 18. Verbindung 19. Arbeitseinheit
 23. Krankheitssymptom
 24. Zeugungsschwäche 25. franz. Mediziner
 27. Salbengrundstoff

Lösung Seite 10

Coppenrath&Wiese**Aufstellung der alkoholhaltigen Backwaren****Coppenrath&Wiese****Auslese:**

Art. Nr. 05 Bunter Sahne Zauber
 (Schwarzwälder Kirsch-Torte,
 Schokoladen-Sahne-Torte,
 Schwarzwälder Kirsch Rolle,
 Eierlikör-Amaretto-Törtchen)

Festtagstorten:

Art. Nr. 10 Schwarzwälder Kirsch-Festtagstorte
 Art. Nr. 48 Schokoladen-Sahne-Festtagstorte

Feinste Sahne:

Art. Nr. 13 Orange-Schoko-Torte
 Art. Nr. 44 Mozart-Torte

Cafe Vivendi Torten:

Art. Nr. 196 Prosecco-Cassis-Torte

Meistertorten:

Art. Nr. 63 Eierlikör-Meistertorte

Sahnerollen:

Art. Nr. 29 Schwarzwälder Kirsch-Rolle

Sahne-Schnitten:

Art. Nr. 123 Eierlikör Sahne-Schnitte

Diät-Produkte:

Art. Nr. 173 Diät Schwarzwälder Kirsch-Rolle
 Art. Nr. 177 Diät Schwarzwälder Kirsch-Torte 17 cm

folgende Produkte enthalten**alkoholhaltige Aromen:**

Art. Nr. 112 Feinste Kuppeltorte
 Heidelbeer-Joghurt

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

Art. Nr. 40 Alt-Böhmischer Apfel-Kuchen
 Art. Nr. 12 Nuss-Sahne-Festtagstorte
 Art. Nr. 121 Cappuccino-Sahne-Schnitte

Wir begrüßen die Neuen im KREUZBUND

Petra Link
Cunostr,

Ullrich Hirschberger
Amendestr,

Lothar Schlitter
Alt-Reinickendorf

Monika Ziechmann
ohne Stammgruppe

Petra Gullmann
Schwyzer Str.

Cornelia Stephan
Fennstr,

Christa-Sabine Rohloff
Elisabeth Gottschau
Flankenschanze

Michael Langhammer
Donald Schulze
Frankfurt Oder

Wolfgang Kollenbrandt
Am Kiesteich

Bruno Wielander
Johann Friedel

Für die dringen notwendige finanzielle Unterstützung danken wir



AOK Berlin



Techniker Krankenkasse Berlin

Landesversicherungsanstalt für
Arbeit Abteilung Reha

Impressum:

KREUZBUND - Info

Aus den Gruppen für die Gruppen

Redaktionsschluss
für Ausgabe 39
20. 08. 2003

Redaktionsteam:

Hannelore Lachmann
Manfred Tröndle
Johannes Hoffmann
Peter Voss

Kontaktadresse und Redaktionsadresse:

Info - Kasten in der MarthasträÙe 10
13156 Berlin - Niederschönhausen
Telefon: 030 - 476 28 28

Fax: 030-308 23 662

E-mail: MTroendle@t-online.de
JohannesHoffmann@t-online.de
Hannelore.Lachmann@t-online.de

KREUZBUND im Internet:

www.kreuzbund-berlin.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.