KREUZBUND
im Diözesanverband Berlin e.V.

Aus den Gruppen für die Gruppen

Info

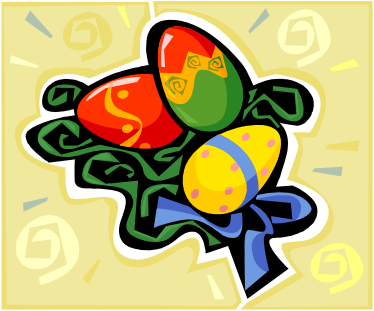
KREUZBUND

41. Ausgabe | März 2004 | 17. März 2004

25 Jahre Alt-Lietzow
S.4
Zuwachs beim Redaktionsteam
S.1
Workshop AG Öffentlichkeitsarbeit
S.14

„Finde deinen Doktor“ Netzwelt
S.27
Therapierückschau
S.18
Suchtdruck und Suchtgedächtnis
S.9

Meine Name ist Claudia Götze, ich bin verheiratet, unsere Töchter sind 21 und 17 Jahre alt. Seit November 2000 bin ich in der Geschäftsstelle im Begegnungszentrum in der Marthastraße als Verwaltungskraft tätig. Das 1.Jahr war noch von viel Neuem geprägt. Ich musste mir sehr viele Namen und Gesichter merken. Alle, die in die Marthastraße kamen, sprachen mich mit meinem Namen an. Ich wollte ebenfalls alle mit ihrem Namen begrüßen, was nicht immer gelang, waren es einfach auch zu viele auf einmal. Da gab es dann schon einige Namensverwechselungen, die mir hoffentlich niemand übel genommen hat. Inzwischen läuft die Arbeit in der Geschäftsstelle recht gut. Manchmal allerdings denke ich, es wächst mir alles über den Kopf. Zum Glück habe ich viele liebe Menschen um mich herum, die mir, wenn ich Hilfe brauche, ohne lange zu überlegen unter die Arme greifen. Dafür möchte ich allen danken. Der Kreuzbund ist für mich wie eine zweite Familie geworden. Ich habe viele Freundschaften geschlossen und fühle mich sehr wohl. Ebenso ergeht es meinen Angehörigen und Freunden. Egal, wo sie auftauchen, ob bei Kreuzbund-Veranstaltungen oder nur zu einem Besuch in der Marthastraße. Alle werden mit einer Herzlichkeit empfangen, wie es in der heutigen Zeit selten geworden ist. Nun die Frage, wie komme ich auf die Idee, in der Redaktion der Info-Zeitung mitzuarbeiten? Seit einigen Monaten schon wuchs mein Interesse an der Arbeit der Redaktion. Außerdem erfuhr ich, dass Hannelore dringend eine weibliche Verstärkung sucht. Meine Anfrage betreffs einer Mitarbeit im Redaktionsteam, wurde positiv beantwortet. Ich wünsche uns allen 5 eine gute Zusammenarbeit und hoffe auf noch recht viele Ausgaben der KREUZBUND-*Info*
Claudia Götze



Das „neue“ Redaktionsteam wünscht allen Leserinnen und Lesern eine schöne Osterzeit.

Mein Name ist Wolfgang Kirk,
(Alkoholabhängig)
ich bin seit einigen Jahren Mitglied der
Gruppe Bayernallee. Ich bin 53 Jahre alt und immer noch verheiratet (31 Jahre), habe zwei Kinder, die auch je ein Kind haben. Als zweifacher Opa bin ich mit der Familie zwar viel beschäftigt, habe aber noch etwas Zeit für meine Hobbys Garten und Computer.

Liebe Weggefährtinnen und Wegefährten,
liebe Freundinnen und Freunde des Kreuzbundes !

Neulich vermisste eine Teilnehmerin des Gottesdienstes beim Seminar in Kirchmöser die Osterkerze. Nun, in der Zeit vor Ostern werden wir in keinem Gotteshaus eine Osterkerze sehen. Die vorösterlichen Wochen sind ja in den Kirchen Zeit der Besinnung auf das, was wir an verdunkelndem in unser Leben und in unsere Welt bringen. Wir sind in dieser Zeit aufgefordert, alles was zu ändern ist, nicht zu verdrängen und zu verschieben, sondern sofort damit zu beginnen, uns und damit die Welt zu erneuern. Jesus macht uns Mut zu jedem Schritt der Umkehr und des Neubeginns. Mehr noch: er begibt sich selbst –bis in den Tod- in diese Dunkelheit, damit wir ihn dort finden, wo wir ihn am nötigsten brauchen. In seiner Liebe will er uns zurück ins Licht führen. Diesen Durchbruch ins Licht feiern unsere Kirchen in der Osternacht. Die Osterkerze ist ein wichtiges Symbol für Christus bei dieser Feier. Sie wird am Osterfeuer entzündet und in die unbeleuchtete Kirche getragen. Dort angekommen, entzündet jeder Teilnehmer sein ganz persönliches Licht. Bald erstrahlt der Raum in festlichem Glanz der vielen Lichter. Das ganze Jahr über erinnern uns die Osterkerzen an diesen Sieg des Lichtes über die Finsternis, bis zur Zeit der nächsten Neubesinnung vor dem neuen Osterfest.
Wir befinden uns gerade in einer solchen vorösterlichen Zeit.

Nutzen wir sie zu Umkehr und Versöhnung, zu neuer Orientierung auf das, was unserem Leben Licht gibt!

Unserem Verband und allen, die ihm nahe stehen, wünsche ich eine gesegnete Zeit der Besinnung und dann ein frohmachendes Osterfest.

Euer Seelsorger
Klaus Dimter

1.Februar 2004 - 25 Jahre Kreuzbundgruppe Alt-Lietzow !

Kaum wollen wir es glauben, dass unsere Gruppe schon 25 Jahre alt wird. Auch erstaunlich, dass unser Ha-Jo die Gruppe seit 23 Jahren als Hauptgruppenverantwortlicher betreut. Fast 2/3 unserer Gruppenmitglieder sind länger als 10 Jahre bei uns. Wenn das kein Grund zum Feiern ist. Im

Herbst 2003 fangen wir an zu planen. Wir wollen möglichst viele Gruppenfreunde einladen, die in diesen Jahren über längere Zeit bei uns waren.

Wir finden viele Adressen und können also viele persönlich anschreiben. Fast alle haben zugesagt und sind auch gekommen

Unsere Gruppenfreundin Vera kann mit einem Superbeitrag aufwarten.. Ihre freundschaftlichen Beziehungen zu Herrn Professor Marnitz von der Universität der Künste beschert uns ein Konzert junger Sängerinnen und Sänger. Essen und Trinken ist die kleinste Sorge, und so sind wir guten .

Mutes. Da wir in unserer Gruppe mehrere Protestanten haben, planen wir einen ökumenischen Gottesdienst

Beide Pfarrer sind einverstanden. Auch die Bezirksbürgermeisterin von Charlottenburg/ Wilmersdorf, Frau Thiemen, folgt unserer Einladung und Monsignore Töpel,

der uns lange Zeit als Gemeindepfarrer begleitet hat, sagt seine Teilnahme zu.
So kommt der große Tag heran. Alle sind wir aufgeregt und voller Vorfreude. Und dann strömen unsere Gäste herein. Wir freuen uns riesig über so viele Freunde, die zu uns finden. Zuerst gehen alle in die Kirche. Nach dieser schönen Feier, geht es im Gemeindesaal weiter. Erst der offizielle Teil. Unsere Arbeit wird in mehreren Reden gewürdigt und wir fühlen uns natürlich sehr geehrt
Dann kam der gemütliche Teil. „Alt-Berliner Gassenhauer" bieten uns

die jungen Sänger und haben damit großen Erfolg. Alle Gäste applaudieren kräftig. Es wird gelacht und sogar lauthals mitgesungen. Dazu gab es 'ne Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen.

Im Anschluss natürlich, wie gewohnt, das kalte Büfett. Wie immer denken die Frauen, es reicht nicht. Wie immer bleiben reichlich Reste. Als gegen 19.30 Uhr die letzten Gäste gehen, sind wir alle sehr glücklich über diesen gelungenen Tag.
Von Donnerstag bis Montag waren wir schwer im „Stress" , aber wir sind uns einig - es hat sich gelohnt.
Wir bedanken uns bei allen Freunden, die durch ihr Erscheinen zum Gelingen unserer Feier beigetragen haben. Vielen Dank für die schönen Geschenke. Ein besonderer Dank noch an Johannes vom Info-Team, der uns sofort persönlich am nächsten Gruppenabend die schönen Fotos zukommen ließ.

Alle Mitglieder der Kreuzbundgruppe
Alt -Lietzow

Anzeige

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.

Glas - und
Gebäudereinigung
nach Hausfrauen Art

Straße 574, Nr. 8
12355 Berlin - Rudow

Bloß keine Diät - Wir naschen weiter!

Wenn Weihnachten vorbei ist, sind wir immer ein wenig traurig. Wir entsorgen die leeren Adventskalender, kehren die Tannennadeln zusammen und finden, dass das Wetter aussieht, als hätte es einen Kater.
Und dann sitzen wir am ersten Donnerstagabend im neuen Jahr im Kreis - der verblüffend groß ist, weil auf einmal fast alle da sind und selbst die coolen Typen, die sich für unsentimental halten, sprechen plötzlich aus, was wir alle fühlen: Dass wir uns nach den drei Wochen besonders auf die Gruppe gefreut haben! Auf die vielen alt vertrauten Gesichter und auf die zahlreichen Neuen aus dem letzten Jahr, die gekommen und geblieben sind auf jeden Einzelnen und auf das Ganze. Auf das miteinander Witze reißen und das miteinander ernst sein. Auf den neuen Anfang.

Gruppe ist wie ein Adventskalender, der das ganze Jahr über nicht leer wird. Jeden Donnerstagabend öffnet sich eine Tür. Dahinter ist eine Überraschung. Nicht jedes Mal trifft die Praline ganz den eigenen Geschmack. Manchmal geht es mehr in Richtung bitter, hin und wieder ist sie auch eher süß und oft hält es sich die Waage. Manchmal grübeln wir über die Füllung, können sie nicht einordnen und finden nicht ganz heraus, was wirklich in dem war, was wir da geschluckt haben. Aber hinter keiner Tür ist Leere, immer nehmen wir etwas mit. Gelegentlich haben wir sogar eine Woche dran zu kauen oder riskieren Verdauungsbeschwerden. Und immer wieder nehmen wir auch davon zu - an Wissen, an Erfahrung, an Nachdenklichkeit, an Erstaunen. an Dankbarkeit, an Vertrauen.

Wir warten nicht auf den Weihnachtsmann. Wir füllen den Inhalt ganz allein in den Kalender. Jeder von uns gibt gleichermaßen aus seinem Sack. Auch bekommt jeder etwas ab. Manchmal bekommt er auch sein Fett weg aber nie im Bösen - das Augenzwinkern gehört dazu.
Es ist ein tolles Gefühl, dass die Gruppe so gut funktioniert. Ich glaube, der Weihnachtsmann ist ganz froh, dass er nicht alles allein machen muss. Er wird sich gefreut haben, als er sah, dass wir nach den Feiertagen hier wieder alle in der Runde saßen - und alle trocken waren! So bekam er auch einmal ein Geschenk Und wir können auch mal ein bisschen stolz auf uns sein. Eben weil wir trocken sind und weil wir gute Gruppenarbeit leisten! Und wenn wir so weitermachen, reicht der Adventskalender nicht nur bis Ostern.

Wir werden uns sicher auch so manches schwerverdauliche Ei ins Nest legen in diesem neuen Jahr. Aber so wie es aussieht, werden wir damit fertig. Dann kann sich der Osterhase auch noch freuen.

Patty
Regenbogenhaus
Senftenberger Ring

Anonym statt Pseudonym

Liebe Leserinnen und Leser,
Viele von euch wissen es schon lange, dass ihr Artikel auch ohne euren Namen veröffentlichen lassen könnt.
Der Hinweis bitte anonym veröffentlichen reicht.
Voraussetzung hierfür ist eine klare Identifikation eurer Person der Redaktion gegenüber.
Das heißt: Name, Anschrift und Telefonnummer für eventuelle Rückfragen
Ohne diese Angaben wollen und können wir keine Artikel veröffentlichen.
Alle zugesandten Artikel ohne eine klare Identifikation des Verfassers landen ausnahmslos im Papierkorb!
Die Redaktion

Gruppe tut gut - Heute, Morgen und Übermorgen -

Nun bin ich (Angehöriger) schon seit 9 Jahren in der Gruppe und will euch mein WARUM erzählen.
Damals glaubte ich, mit den Besuchen hei meiner Lebensgefährtin (jetzt seit 7 Jahren Ehefrau) im jüdischen Krankenhaus hätte ich genug getan_ Sie erzählte was von Gruppe - auch nach dem Krankenhaus - was ich nicht sonderlich ernst nahm. ICH und mitkommen? NIE, niemals:! dachte ich. Na gut, ihr zuliebe...
Toll wurde ich aufgenommen. Selbst der Umstand, dass ich im Rollstuhl sitze, schreckte niemanden davon ab, mir die Hand zu geben oder mich zu drücken. Nun saß ich da in dieser Gruppe und staunte über das freie Reden der Anderen. Mitgliedern gegenüber , die schon ein, zwei oder mehr Jahre dabei waren, hatte ich ein Gefühl von ungeheurer Achtung und Respekt.
Na ja, ein paar Mal kann ich ja meiner Frau zuliebe noch mitgehen. In der Gruppe war ich still. Kein Wort brachte ich raus, obwohl ich es mir immer wieder vornahm. Dann endlich der erste Satz ohne Aufforderung (vorher artig gemeldet!) Wahnsinn, war richtig stolz auf mich.
Aus dem „Mitgehen" war nun schon ein Jahr geworden. Ausflüge und Feiern taten ein übriges, um alle besser kennen zu lernen. Ja, inzwischen kamen auch wieder Neue in die Gruppe und innerlich fühlte ich mich immer mehr zugehörig.
Ohne dass ich es merkte schlich sieh heimlich, still und leise ein Gefühl ein, dass mir sagte: Gruppe tut dir gut. Ja, ich ging nicht mehr mit, ich ging sozusagen allein für mich in die Gruppe. Irgendwie brauchte ich auch regelmäßig diese seelische Pille mit dem Namen „Gruppe" (selbst verordnet und rezeptfrei). Ich, der nie getrunken hatte, der nur das Pech gehabt hatte, eine Alkoholikerin kennen gelernt zu haben . Pech? Nein - ein Glück!
Denn nur so habe ich den Weg in die Gruppe gefunden. Hier erfährt man das Leben der Anderen und sich selbst. Hier kann jeder über jedes Problem, jede Angst, jede Sorge sprechen und weiß, es wird zugehört.
Kleingruppe: ich äußere meine großen Probleme, höre andere große Probleme - und gehe plötzlich mit einem nur winzigen Problem nach Hause Wahnsinn, diese Gruppe!
Ja, sie tut einfach gut. So nebenbei habe ich auch meinen besten Freund wieder gefunden, der durch den Alkohol für immer verloren schien.
Durch diese eure Zeitung!
Danke. dass es euch, dass es den Kreuzbund gibt.
Danke allen Freunden, die wir kennen lernen durften.
Peter Schneider
Regenbogenhaus
Senftenberger Ring

Tel.: 030 / 491 61 37

www.autofit-gruen.de

Andreas Grün macht ihr Auto fit!

Die sympathische System-Werkstatt AUTOFIT

Für alle Automarken

ACE Auto Club Europa

Residenzstraße 59, 13409 BERLIN-Reinickendorf

LIQUI MOLY

Mini-Truck-Aktion!

Motorenölwechsel

incl. Liqui Moly MoS2 Leichtlauf und MANN Ölfilter

Komplett nur **29,- €***

* Für alle Benzin und Dieselmotoren bis 2 Liter Hubraum

Während des Aktionszeitraumes** erhält jeder, der einen Ölwechsel mit MoS2 Leichtlauf in Auftrag gibt, einen der flotten LIQUI MOLY Mini-Trucks im Maßstab 1:87 kostenlos dazu!

** = AKTIONSZEITRAUM: = 01.03. – 30.04.2004

Ein Segen für ältere Autos!

MoS2-Leichtlauf
von LIQUI MOLY

„Das Additiv steckt schon drin!"

Der Ulmer Öl- und Additiv-Spezialist LIQUI MOLY hat ein Motorenöl entwickelt, das höchsten Belastungen standhält und zugleich den Motorenverschleiß auf ein Minimum senkt. Es ist hervorragend geeignet, um älteren Fahrzeugen mit hohen Kilometerleistungen das „Leben" erheblich zu erleichtern. Das Erfolgsgeheimnis heißt „Molybdändisulfid" (MoS2) - ein Additiv, das dem Öl bei der Herstellung bereits beigegeben wird.

Molybdändisulfid ist ein Mineral, dessen hervorragend schmierende Wirkung schon die Bergleute im 18. Jahrhundert erkannten: sie benutzten es für ihre Grubenkarren. Heute verbessert dieser Festschmierstoff den Motorenlauf ganz erheblich. Während beim Starten und Abstellen des Motors der Schmierfilm zwangsweise abreißt und sich Kolben und Zylinder direkt aneinander reiben, verhindert MoS2 diese gefährliche "Mischreibung". Es tut dies auch in Augenblicken, wenn der Kolben am oberen und unteren Totpunkt angelangt ist und kurzfristig still steht.

Das Additiv sorgt dafür, dass auch in diesen kritischen Situationen ein hochbelastbarer Gleitfilm auf allen reibenden und gleitenden Flächen vorhanden ist uns somit die Reibungswiderstände – auch unter extremen Bedingungen - reduziert werden und der Motor leichter läuft. Die Folgewirkungen sind bemerkenswert: Der Motor hat dadurch eine längere Lebensdauer und der Kraftstoff- und Ölverbrauch sinkt.

LIQUI MOLY MoS2-Leichtlauf 10 W-40 HD Motorenöl garantiert außerdem eine wesendliche Verschleißminderung, sorgt für weniger Betriebsstörungen und hat hervorragende Notlaufeigenschaften. Es ist Alterungs- und viskositätsstabil, hat ein gutes Kaltstartverhalten, verhindert Schlammbildung und sorgt für hohe Betriebssicherheit. Das Ganzjahres Motorenöl MoS2-Leichtlauf ist Turbo- und Kat-getestet und für Benzin und Dieselmotoren geeignet.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der AUTOFIT Andreas Grün KG, in Berlin-Reinickendorf, Residenzstraße 59, Telefon 030/4916137.

ACE Auto Club Europa

Das kosten die Autoclubs pro Jahr im Vergleich!

ACE-Auto Club Europa 51,00 €

Mit In- und Auslandsschutz, Familienschutz und allen Clubleistungen. Komplett.

ADAC 71,07 €
AvD 102,50 €

Was zahlen Sie?

Bei der ACE-Partnerwerkstatt AUTOFIT Andreas Grün KG genießen ACE-Mitglieder weitere interessante Vorteile.

Info/Tel.: 030 / 491 61 37
www.autofit-gruen.de

ACE Auto Club Europa

Schon heute nutzen bereits über 1,2 Millionen Menschen den Schutz und Service des *ACE Auto Club Europa*. Sie alle wissen, der *Auto Club Europa* hilft:

Daheim und unterwegs.
Schnell und kompetent

ACE-Mitglieder genießen Vorteile:

Schon für **51,00 €** im Jahr ist beim *Auto Club Europa* alles inklusive –

In- und Auslandschutz,
plus Partner- und Familienschutz,
plus Clubleistungen.

Eine ACE - Mitgliedschaft hat viele Vorteile!

Neben den bekannten allgemeinen Leistungen des ACE erhält jedes ACE - Mitglied bei uns attraktive Zusatzleistungen mit Preisvorteil:

- Umfangreicher Fahrzeugcheck 1x im Jahr → **kostenlos**
- Fahrzeugcheck zur Hauptuntersuchung → **kostenlos**
- ACE Bonusheft mit Preisvorteil → **10%**

Stichwort: ACE Bonusheft!

Jedes ACE Mitglied erhält ein ACE Bonus Heft, in dem wir nach Durchführung einer Leistung Bonuspunkte eintragen.

Und so einfach Funktioniert es:

Auf Wartungsarbeiten und Reparaturen*, die Sie als ACE-Mitglied bei uns durchführen lassen, erhalten Sie Bonuspunkte im Wert von 10% der Reparaturrechnung.

(1 Bonuspunkt entspricht 1,- € Rabatt).

Die gesammelten Bonuspunkte werden sofort in Ihr ACE-Bonusheft eingetragen. Sind 50 Bonuspunkte erreicht, können Sie diese bei der nächsten Inspektion oder Reparatur bei uns einlösen.

* = hiervon ausgenommen ist die Beseitigung von Unfallschäden, denn diese müssen im Rahmen des Versicherungsrechtes gesondert behandelt werden. Weiterhin sind ausgenommen: alle bereits durch andere Aktionen vergünstigte Rechnungen, alle Kosten für Gebühren (z.B. TÜV), alle sogenannten Austauschteile und –Aggregate, da diese steuerlich gesondert behandelt werden müssen und alle sogenannten OE-Ersatzteile (Originalteile direkt vom Fahrzeughersteller).

Rechnungen, auf denen die gesammelten Bonuspunkte angerechnet werden, können nicht in das ACE-Bonusheft eingetragen werden.

AUTOFIT Andreas Grün KG – Service auf den Sie sich verlassen können!

Suchtdruck und Suchtgedächtnis?

Zum besseren Verständnis eine Kurzfassung meiner Suchtkarriere.
1979 erster Kontakt mit Beratungsstelle, 1980 Jüdisches Krankenhaus, 9 Monate abstinent, 1982 Langzeittherapie (6 Monate) danach sofort wieder getrunken, 1986 bis 1992 abstinent, Juni 1992 Rückfall, zog sich mit Trinkpausen bis Juli 1994 hin, dann Therapie (3 Monate), abstinent bis Dezember 2000, dann Rückfall (Frau längere Zeit im Krankenhaus) mit vielen längeren Trinkpausen. Im Juli 2003 teilstationäre Therapie in der Tagesklinik Tannenhof, seit dem abstinent.

Es hat mich viel Überwindung gekostet, die letzte Therapie zu beginnen, weil ich der Meinung war über Alkoholismus nicht mehr viel lernen zu können und es hat einige Wochen gedauert, bis ich feststellte, dass Wissen allein nicht der Weg zu einer dauerhaften Abstinenz ist. Ich bin zu der Einsicht gekommen, das ich mein Wissen nur nutzen kann, wenn ich ehrlich zu mir selbst bin und meine Schwächen und Bedürfnisse auch erkenne und zugebe.

Während der Therapie wurde oft über Suchtdruck und Suchtgedächtnis gesprochen und ich war der Meinung, dass ich Suchtdruck nicht kenne. Als ich vor einiger Zeit erfuhr, dass meine Frau im Februar 04 zur Kur fahren würde, wusste ich auf einmal was Suchtdruck ist.
Am ersten Abend lag ich im Bett und es lief sofort ein Film ab, wie ich es am besten anstelle zu trinken, ohne dass es groß auffällt. Als mir das bewusst wurde, bekam ich Angst und wurde sehr unruhig und unsicher, weil ich nicht wusste, wie ich damit umgehen sollte. Dann wurde mir auch klar, dass solche Gedanken auch schon bei meinen frühren Rückfällen da waren und ich sie nur verdrängt habe, weil ja nicht sein kann, was nicht sein darf.

Ich habe über mein Problem in meiner Kreuzbund- und meiner Nachsorgegruppe gesprochen und festgestellt, dass viel mit ähnlichen Problemen zu kämpfen haben. Dadurch, dass ich offensiv mit meinem Verlangen umgehe, ist der Druck nicht mehr so groß und ich habe nicht mehr die Möglichkeit, mich in Heimlichkeit und Verdrängung zu flüchten.

Ich denke, es ist ganz normal, dass in altbekannten Situationen das Suchtgedächtnis sofort wieder aktiv wird. Es ist aber gefährlich, dass nicht zu erkennen oder zu verdrängen, weil ich mir damit die Möglichkeit nehme, etwas dagegen zu tun.

Mich mit Umständen und Situationen auseinander zusetzen, die mir unangenehm oder peinlich sind, ist nicht besonders reizvoll, aber wenn ich das nicht mache, kann ich auch keine Verantwortung für mich selbst übernehmen. Aber ohne Selbstverantwortung kann ich keine Entscheidungen treffen und nur ich kann entscheiden, dass ich abstinent bleibe.

Wolfgang
Gruppe Bayernallee

Am 21.November feierte die Gruppe Tietzstraße ihr 20 jähriges Jubiläum. Hervorgegangen war die Gruppe aus der Gruppe Brunowstraße in Tegel. Hauptgruppensprecher war zu diesem Zeitpunkt Klaus Ziese, der seit einigen Jahren in Konstanz lebt. Der Hauptgruppenverantwortliche Alois Zitterbart hielt eine kurze Festrede (s.u.). Für das leibliche Wohl war gut gesorgt. Als Gäste waren Frau Gorgas Pfarrerin der Gemeinde, Pater Schäfer von der Gemeinde in der Räuschstraße und die Gruppenmitglieder aus der ehemaligen Gruppe Bondikstraße und Am Nordgraben. Diese beiden Gruppen sind aus der Tietzstraße hervorgegangen.
Für die Unterhaltung sorgte ein Discjockey
und wer dazu Lust hatte konnte auch Tanzen.

Manfred Gruppe Am Nordgraben

Die Rede von Alois:

20 Jahre Kreuzbundgruppe Tietzstraße
Heute ist ein ganz besonderer Tag für unsere Gruppe, denn seit unserem ersten Gruppenabend in der Tietzstraße sind bis heute etwas mehr als 20 Jahre vergangen. Am 14. November 1983 ging aus der Kreuzbundgruppe Brunowstraße ¯die Kreuzbundgruppe Tietzstraße hervor. Damals noch mit dem Gruppensprecher Klaus Ziese. Auch ich wechselte derzeit aus der Brunowstraße in die Tietzstraße und habe meine Entscheidung bis heute nicht bereut.
Die immer wiederkehrende Bereitschaft der Gruppenmitglieder tolerant und ohne Vorurteile mit ihren Erfahrungen auf Probleme anderer Gruppenmitglieder und auf Probleme unserer Neuzugänge und deren Angehörigen einzugehen, bildete dabei den Grundstein für die Unterstützung und Hilfe der Betroffenen. Sie ist Hauptbestandteil unserer erfolgreichen Arbeit und ermöglicht den Aufbau zwischenmenschlicher Beziehungen untereinander. Durch unsere gemeinsame, konstruktive Arbeit in der Gruppe und den guten Zusammenhalt der Gruppenfreunde untereinander hat sich unsere Gruppe im Laufe der Jahre so gut weiter entwickelt, dass bereits zwei Gruppen aus ihr hervorgehen konnten. Nicht zuletzt beruht aber gute Gruppenarbeit auch auf Gruppenfreunde, die mit ihrem besonderen Engagement Stützpfeiler unseres harmonischen Beisammenseins bilden.
Ich möchte an dieser Stelle einige, ohne die vieles Erreichte nicht möglich gewesen wäre, hervorheben:
Horst Musigk, Rita Jahn, Helmut Berwig, Alfred und Marita, Herbert Hofschild.
Besonderen Dank möchte ich auch der Kirchenverwaltung Tietzstraße und unserer Pfarrerin Frau Gorgas sagen. Mit Ihrer Unterstützung wurden uns 1983 die Gruppenräume in der Tietzstraße zur Verfügung gestellt. Ich selbst weiß aus meinen Erfahrungen, dass es trotz der Unterstützung der Gruppe nicht jedem gelingen wird, über einen Zeitraum von 20 Jahren abstinent zu bleiben. Ich jedoch blicke mit Stolz auf die vergangenen Jahre zurück und mein Vertrauen in die Gruppe ist nach wie vor konstant und daran wird sich auch nichts ändern.
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 regelmäßig zur Kreuzbund-Gruppe und würde mich mit allen hier gemeinsam freuen, wenn viele Betroffene den Weg zu uns und zu unseren Gruppen suchen und finden würden.

Euer Alois

Ehrung in der Gruppe Schwyzer Straße

Unser Gruppenabend vom 2. Februar war an diesem Montag von einem besonderen Ereignis geprägt. Fast als Erste trafen zum Vormeeting Siegfried Wenzek und Bernd Bleschke ein, kurz danach folgte Jörg Bohm.
Die beiden Vorsitzenden und der Ansprechpartner des RV Mitte, konnten sich von der Schwyzer Straße „ein Bild machen“. Willi zeigte dem Trio die Räumlichkeiten, dann kamen nacheinander die Weggefährten und Weggefährtinnen zum Standort, es ergaben sich Möglichkeiten zu vielen Gesprächen.
Etwas früher als gewohnt kamen dann vom Hauptgruppenverantwortlichen die Infos aus der Marthastraße sowie interne Belange der „Schwyzer“ und dann bat Willi unseren ersten Vorsitzenden offiziell zu werden.
Siegfried Wenzek gratulierte

Klaus Gillmann

zur zehnjährigen Mitgliedschaft im Kreuzbund-Diözesan-Verband Berlin e.V.

Klaus, seit 04.11.1990 abstinent, wurde im Februar 1994 Kreuzbundmitglied und ist seit Jahren Gruppenverantwortlicher einer der drei Kleingruppen. Ab März 2002 war Klaus stellvertretender Hauptgruppenverantwortlicher und wurde am 3. November wiedergewählt.
Darüber hinaus wurde Klaus, zusammen mit Mario Hoppe, am 15. Nov. 2003 zum stellvertretenden Regionalsprecher des RV Mitte gewählt.
Bevor Siegfried und Bernd Urkunde, Nadel und Kerze überreichten, brachten die Vorsitzenden ihr Erstaunen über die stattliche Anzahl der anwesenden Weggefährten zum Ausdruck.
Nach Übermittlung der technischen Daten von Klaus‘ Werdegang betonte Siegfried die gute Zusammenarbeit in der Schwyzer Straße, immer im Sinne des Keuzbundes, zu der Klaus wesentlich beigetragen konnte. Großen Anteil daran hat auch Waltraud, die als Mitbetroffene sehr aktiv ist, stellvertretende Gruppenverantwortliche ist und Klinikarbeit für Angehörige ausübt.
Das Ehepaar Gillmann hat zwei erwachsene Kinder und mit der kleinen Sarah natürlich das süßeste Enkelkind überhaupt. Nicht nur die besten Wünsche für Klaus und die Familie durch das „Ehrungskomitee“ kamen gut an, auch der Beifall der Gruppenfreunde war echt.
Nach der Ehrung bat Willi zu einem Imbiss mit den Worten:

Tut eurem Körper etwas Gutes, damit die Seele sich darin wohlfühlt.

Willi Noak

PS: 38 Gruppenfreunde fühlen sich zurzeit in der Schwyzer Straße offensichtlich wohl.

Flohmarkt
24.4. + 25.4.2004
10.00 - 15.00 Uhr
Marthastr. 10
13156 Berlin
Für Gruppen und Gruppenmitglieder
Standmeldungen werden sofort angenommen
Standgebühr pro Tag 5 € für
Fördi
unter
-herrschaft der KREUZBUND Regionalverbände

(Start einer vierteiligen Serie)

1. Teil: Der riskante Kick aus der Flasche

Es gibt keine exakte Definition des Begriffs „Alcopops" und manchmal überschneiden sich verschiedene Begrifflichkeiten. Meist werden alkoholhaltige Limonaden als Alcopops bezeichnet. Die Idee zu solchen Produkten ist in der Gastronomie nicht neu:
Die Berliner Weiße wird mit Sirup gemixt serviert, Altbier wird mit Cola gemischt und auch Rum mit Cola ist seit Jahrzehnten ein Standardgetränk. Neu ist jedoch, dass Mischgetränke fertig gemixt auf den Markt kommen
(Premix-Getränke). Alcopops existieren auf dem europäischen Markt seit 1995, in Deutschland sind sie jedoch erst seit 2003 in der öffentlichen Diskussion.
Zur Zeit gibt es auf dem deutschen Markt drei Hauptarten unter den Alcopops:
Biergetränke, die geschmacklich so verändert wurden, dass der säuerliche Gerb- bzw. der bittere Hopfengeschmack durch einen süßen und fruchtigen Geschmack überdeckt wird
Limonaden, denen destillierter Alkohol (Spirituosen) zugefügt wird und
Limonaden, die Alkohol aus vergorenem Frucht-Zucker enthalten.
Daneben gibt es aber auch Premixgetränke mit Wein oder Milch. Der neueste Trend, der sich in Großbritannien abzeichnet, sind mit aphrodisierenden Kräutern angereicherte Alcopops, die in der Szene scherzhaft als „Viagra-pops" bezeichnet werden.

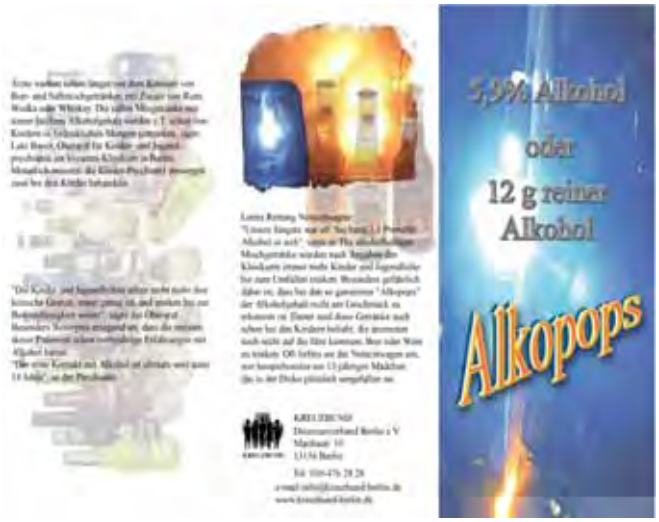
Der Alkoholgehalt kann von Marke zu Marke variieren, liegt jedoch meist bei 5 - 6 Vol.%. Damit enthält eine Premix-Flasche (275 ml) mehr Alkohol als ein 0,2 1 Glas Bier oder ein 0,1 l Wein und auch mehr als zwei Schnapsgläser mit Korn (vgl. am Rand stehende Berechnung). Es gibt durchaus auch Alcopops, mit einem höheren Alkoholgehalt von 10 und mehr Vol.% Alkohol

Alcopops werden oft in 275 ml Flaschen verkauft, das entspricht einer Menge von 275 cm^3. Für die
Berechnung wird ein Alkoholgehalt von 5,5 Vol.-% angenommen.

Dieses Alcopop enthält:
275 cm^3 x 5,5/100 x o,8/cm^3 = **12,1** g Alkohol
Zum Vergleich:
1 Glas **Bier (4,8 Vol. %):**
200 cm^3 x *4,8/100* x o,8/cm^3 = **7,68** g Alkohol
1 Glas **Wein (11 Vol. %):**
100 cm^3 x 11/100 x o,8 cm^3 = **8,8** g Alkohol
1 Schnapsglas mit **Korn (33 Vol. %):**
20 cm^3 x 33/100 x o,8/cm^3 = **5,28g** Alkohol

Quelle:*ginko*
Landeskoordinierungsstelle
Suchtvorbeugung NRW

Der aktuelle Kreuzbund Flyer zu diesem Thema ist bei der AG Öffentlichkeitsarbeit erhältlich



1. Workshop des Arbeitskreises Öffentlichkeitsarbeit

Am Samstag, dem 17. 1. versammelten sich um 10.00 Uhr die Interessierten, die Heidis Aufruf zur Teilnahme gefolgt waren, um ein Konzept für das Auftreten in der Öffentlichkeit an Infoständen usw. zu erarbeiten.

Ein Rollenspiel zu Beginn der Veranstaltung erregte zwar Heiterkeit, veranschaulichte aber auch drastisch, wie es an einem Infostand nicht zugehen sollte, wie es aber in der Praxis durchaus vorgekommen ist. Es entwickelte sich eine rege Diskussion, die aber in produktivere Bahnen gelenkt wurde, indem wir zum Brainstorming übergingen. Die vielen zusammengetragenen Gedanken wurden von Heidi, mit großer Unterstützung von Klaus Krüger, verschiedenen Bereichen zugeordnet. Es liegt in der Natur der Sache, dass nicht alle Anwesenden immer einer Meinung waren, gerade daraus entwickelten sich aber Diskussionen, die notwendig waren, um viele Standpunkte in einem Konzept unter einen Hut zu bringen.

Das Ergebnis unserer Bemühungen werde ich in folgenden wiedergeben, betone aber, dass das Ergebnis keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt, es gibt sicher noch weitere Punkte, die zu überdenken sind, aber es soll ja auch nicht der letzte Workshop gewesen sein, und vielleicht nimmt ja der eine oder die andere, die noch gute Ideen haben, beim nächsten Mal teil.

Erwünscht

Aufsteller - um die Flyer besser präsentieren zu können. Außerdem ist bei der Verwendung von Aufstellern schon aus der Entfernung zu erkennen, mit welchem Thema sich die Flyer befassen.

Stand offen gestalten -
Der Infostand der Zukunft sieht nicht mehr wie ein Markt- und Gemüsestand aus.

Er gestaltet sich vielmehr folgendermaßen: Unter unserem Pavillon (wo immer es möglich ist) steht der lange Tisch mit dem Infomaterial an der Wand. Seitlich davor steht 1 Bistrotisch. Am Stand gibt es nur 1 Stuhl.
Standbesetzung:
Der Stand wird von 2 Personen besetzt, die maximal 2 Std. tätig sind. Es werden Namensschilder getragen, diese können, ebenso, wie evtl. Visitenkarten, durch Paul Leißner gefertigt werden. Auf den Visitenkarten steht Telefon und Fax der Geschäftsstelle in der Marthastraße, der Name und die private Tel.Nr. des Verteilers. Das Verteilen von Visitenkarten liegt im Ermessen des Einzelnen.

Es wird angestrebt, Einzelgespräche zu führen, die Interessenten werden gesiezt.
Die grundsätzliche Einstellung ist Besucher = Gast = Hauptperson. Dies meint, dass wir auf Wünsche und Bedürfnisse des Interessenten eingehen, durch Fragen versuchen, Näheres über ihn zu erfahren, und uns auf so gewonnene Fakten, nicht auf Vermutungen beziehen.

Vor jeder Veranstaltung sollte das Infomaterial auf Aktualität nach der Veranstaltung, auf Vollständigkeit überprüft werden.

Nicht erwünscht:

Die Darstellung von Freizeitaktivitäten.

Verzehrstand - wir bieten weder Essen noch Getränke an.
Eigenproblematik -wenn eine solche vorhanden ist, sollte man versuchen, eine Vertretung zu finden, auf gar keinen Fall die Eigenproblematik mit Ratsuchenden am Stand erörtern,

Handyklingeln
Diagnosestellung - ob jemand Alkoholiker ist oder nicht, oh und wie er zu therapieren ist, dies gehört nicht in unseren Beurteilungsrahmen.

Ganz verpönt ist das Essen, Rauchen und Trinken am Infostand. Bei dringendem Bedarf bitte hinter den Stand oder in einige Entfernung gehen

Die freudige Begrüßung der Kreuzbundfreunde kann natürlich nicht als unerwünscht bezeichnet werden, sie sollte aber so erfolgen, dass sie weder ein Gespräch, noch anwesende Interessenten stört. Die auf die Begrüßung folgenden Gespräche sollten abseits des Standes geführt werden.

Allen, die an diesen Ausarbeitungen mitgearbeitet haben, ist klar, dass es von jeder Regel eine Ausnahme gibt - natürlich wird es bei 2 körperbehinderten Personen am Stand auch 2 Stühle geben, ebenso wird auch ein Dreiergespräch möglich sein, wenn z.B. 1 Person eine gestellte Frage nicht erschöpfend beantworten kann. Aber dies sollten wirklich Ausnahmen sein und bleiben.

Und wie gesagt, die Teilnahme an einer solchen Veranstaltung steht jedem frei, falls jemand noch Verbesserungsvorschläge oder zündende Ideen hat, ist es am produktivsten, daran teilzunehmen.

Ansonsten hoffe ich, unsere Vorschläge lassen sich umsetzen, und wir haben viele gute Gespräche bei unseren Veranstaltungen und sind mit Freude bei der Sache.

Susanne Altena

Alkohol als Lösungsmittel für Ehen, Arbeitsverhältnisse und Gehirnzellen.

Klaus Ziese arbeitet mit seinen Wanderausstellungen für die Suchtprävention

» Die Aufgabe des Alkohols ist es, den Menschen zu vernichten, wenn man zuviel davon trinkt«, sagt *Klaus Ziese* aus Konstanz. Und er weiß, von was er spricht, erzählt er doch sehr offen von seiner Alkoholkrankheit. »Ich bin Alkoholiker, aber seit 30 Jahren trocken«, betont er. Die Krankheit ist nicht heilbar, aber man kann sie in den Griff bekommen. Heute gibt er seine Erfahrungen durch Plakatausstellungen zum Thema »Sucht« weiter. Rund 150 Plakate und Poster lagern im Keller der AWO in Konstanz, alle sorgfältig eingerahmt und verpackt. Für Ausstellungen sind sie zusammen mit den Stellwänden schnell auf seinen PKW-Anhänger verladen. Der Lebensweg von Klaus Ziese verlief nicht gerade gradlinig. Er ist gebürtiger Berliner und machte eine Maurerausbildung. Da war der Alkohol während der Arbeitszeit nahezu obligatorisch. »Es gibt drei Sorten Alkoholiker: Quartalstrinker, Spiegeltrinker, die ihren Level einhalten und Gammatrinker. Ich gehörte zu den Gammatrinkern, die bis zur Bewusstlosigkeit saufen, berichtet *Klaus Ziese*. Als er sein Problem erkannte, begab er sich 1971 in ambulante Behandlung beim Kreuzbund, der zur Caritas gehört. Dann machte er eine Umschulung zum Rettungssanitäter beim Roten Kreuz. Schließlich absolvierte er als dritten Beruf in Berlin eine Ausbildung zum Alten- und Krankenpfleger. In den 80er Jahren ließ er sich zum betrieblichen Suchtkrankenhelfer schulen. Damals startete er die ersten Versuche, mit Plakaten der Krankenkassen auf die Suchtproblematik aufmerksam zu machen. Ein Bild mit der Bezeichnung »lautlos schrei ich nach Hilfe« beeindruckte ihn besonders. Der jetzt 65 jährige Ziese hat es sich zur Lebensaufgabe gemacht, für die Prävention zu arbeiten. Daran konnte ihn auch ein kürzlich überstandener Herzinfarkt nicht hindern. Es liegt nahe, dass er mit vielen Gruppen und Beratungsstellen bis in den Kreis Rottweil zusammen arbeitet, darunter die Präventionsstelle in Zürich. Mit seinen Plakaten erreicht er viele Menschen. Alkoholiker wollen eigentlich anonym bleiben, es sei deshalb

Die Suchtprävention richtet sich aber nicht nur an Alkoholkranke, sondern an alle Menschen. »Die Gier nach Alkohol macht sich selbständig und ist dann oft nicht mehr kontrollierbar«, mahnt er. Die erste große Ausstellung gestaltete Ziese vergangenes Jahr mit 130 Plakaten im Bürgersaal in Konstanz. Der Erfolg machte ihm Mut, weiter zu arbeiten. Es folgten Wanderausstellungen an der Geschwister-Scholl-Schule, im Hegau-Gymnasium und im Rathaus in Singen. Inzwischen melden sich Suchtkrankenhelfer aus Betrieben und Schulen und bitten um einen Besuch *Zieses*, um über eine kleinere Ausstellung zu beraten. Bei den Wanderausstellungen beteiligt sich die Arbeitsgemeinschaft für Gefährdetenhilfe und Jugendschutz (AGJ) aus Singen. Ziese will deutlich machen, dass Sucht im Alltag beginnt. Alkohol sei ein gutes Lösungsmittel für Ehen, Freundschaften, Arbeitsverhältnisse und Gehirnzellen. Er arbeitet auch gerne mit der Polizei zusammen und baut deren Plakate in seine Ausstellungen ein. Er bemängelt an unserer Gesellschaft, dass man dauernd Alkohol angeboten bekommt. Bei Geselligkeiten müsse ohne Frage akzeptiert werden, wenn jemand Alkohol ablehne. Besonders Arbeitslosigkeit erhöhe die Suchtgefahr. Davon seien vor allem Jugendliche betroffen. »Der Staat solle sich mehr zu diesem Thema engagieren«, fordert *Klaus Ziese*. Er sieht sich als Ansprechpartner für alle Suchtproblematiken, auch für andere Drogen. Auf besonderes Interesse stößt er dann, wenn er aus dem eigenen Leben von den eigenen leidvollen Erfahrungen berichtet. In einer Aktenmappe hat er seine wichtigsten Plakate gegen Alkohol, Nikotin und moderne Drogen präsent. Fast jedes einzelne weiß eine meist traurige Geschichte zu erzählen. Wichtig sei es, die Alkoholkranken aus ihrer Anonymität zu holen und möglichst viele ehrenamtliche Helfer zu gewinnen.

Diesen Artikel aus der Zeitschrift „ Sozial in Form “vom September 2001
hat mir Klaus Ziese für die Veröffentlichung im Kreuzbund-*Info* zugesandt
Manfred
KB-Infoteam

Hallo liebes INFO-Team

Aus dem Paradies bei Konstanz herzliche Weihnachts- und Neujahrsgrüße an alle Kreuzbundfreunde.

Auch einen besonderen Glückwunsch für die Kreuzbundfreunde mit 25-jähriger und 10-jähriger Mitgliedschaft.

Auch die neuen Mitglieder möchte ich aus dem Paradies grüßen und wünsche ihnen eine ganz lange zufriedene Trockenheit.

Klaus Ziese

aus dem Paradies
Kreuzbundstützpunkt

KONTAKTSTELLE
für Menschen mit Suchtproblemen

Wegnerstraße 1-2
10713 Berlin-Wilmersdorf
Tel: 864 09 306

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 -

CAFÉ
RESTAURANT
WEISSER ELEFANT

Moderne Küche - täglich wechselnder Business-Lunch
Eis - Kuchen - Milchshakes
Abendkarte - Cocktails
Brunch So 10 bis 15 Uhr
Weihnachten mit erlesenem Festtagsmenue
Bitte Reservieren
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-Wilmersdorf
U-Bahn Fehrbelliner Platz, Bus 101, 104, 115

Nachdem ich mehr als 25 Jahre lang Alkohol konsumiert habe, die meiste Zeit davon exzessiv und in der Absicht, möglichst schnell einen komatösen Zustand herbeizuführen, begann am 24.07.2003 mein bisheriges Leben vor meinem inneren Auge Revue zu passieren. Ich war betrunken, wie immer in letzter Zeit und diese Erinnerungen überkamen mich wie aus heiterem Himmel.

Ich dachte an meine beiden gescheiterten Ehen, meine zahllosen Arbeitsstellen und meine nicht mehr vorhandenen Freunde.

Ich dachte an meinen Vater, der mich mit meiner 1. Frau betrog, an meine Mutter, die es stets zu gut mit mir meinte und an meine jetzige Familie, die ich schon fast verloren habe. Ich stand neben mir, beobachtete mich und ekelte mich vor dem was ich sah:

Ein vor Selbstmitleid zerfließendes Häufchen Elend, das auch noch sein letztes Quäntchen an Stolz und Selbstachtung versoffen hatte.

Wieder einmal gingen mir Gedanken an Selbstmord durch den Kopf und wieder einmal ärgerte ich mich über meine Feigheit.

Bis heute weiß ich nicht, was mich dazu bewogen hat, das Telefon zu nehmen und im Jüdischen Krankenhaus um Hilfe zu bitten, aber ich tat es. Ich hatte zum ersten Mal in meinem Leben das Gefühl das Richtige zu tun und fuhr noch am selben Tag hin. Ich lernte Schwester Barbara und Dr.Saloch-Vogel kennen, die mich sofort dabehalten wollten. Das ging mir nun doch zu schnell, schließlich hatte ich ja keine Wäsche zum wechseln dabei. Mit der Auflage weiterzutrinken, bekam ich einen Aufnahmetermin: 25.07.2003 einen Termin für den Schritt in ein neues Leben.

Während meines Aufenthaltes dort merkte ich schnell, dass ich ein nüchternes Leben mit einer Entgiftung allein nicht erreichen konnte. Ich wandte mich an die dortige Sozialarbeiterin Frau Wojan und sprach mit ihr über Therapiemöglichkeiten. Da für mich keine stationäre Unterbringung in Frage kommen würde. hörte ich von ihr nur AKB- Das erst Recht nicht!

Wenige Tage später stellte Fr von Randow die Tagesklinik vor. Ich war skeptisch und holte mir noch Zweit-, Dritt- und Viertmeinungen von Mitpatienten ein.

Entschlossener wurde ich dadurch aber nicht, im Gegenteil, ich suchte nach Alternativen und landete beim STAB in Pankow. Dort traf ich Werner wieder, den ich schon im Krankenhaus kennen und schätzen gelernt habe. Er berichtete mir von den Vorzügen des Tannenhofes und überzeugte mich. Ich machte einen Termin mit Fr.von Randow aus. Von diesem Moment an ging alles rasend schnell. Ich besuchte Mittwochs die Vorbereitungsgruppe, besorgte nebenher alle nötigen Papiere und betrat am 27.10.2003 die Tagesklinik als Patient.

In den ersten Tagen machte ich mich erst einmal gespannt mit der Einrichtung, meinen Mitpatienten und dem therapeutischen Team bekannt. Dabei kam mir glücklicherweise zugute, dass ich einige Patienten schon aus dem Krankenhaus oder der Vorbereitungsgruppe kannte, da ich mich in letzter Zeit immer mehr in mich zurückgezogen habe und nur noch Kontakte mit Menschen pflegte, die ebenso konsumierten wie ich selbst, ausgenommen meine Familie. Also hielt ich mich vorerst an Personen, die ich kannte.

Es war schwierig für mich, auf andere zuzugehen, meine Nüchternheit bewusst zu erleben, ohne die Möglichkeit, mir mit Alkohol die Angst vor Kontakt zu nehmen.

Ich befürchtete, mich lächerlich zu machen oder zu versagen.

In dieser Situation war mir die Theaterpädagogik mit Herrn Schützeberg eine ebenso unerwartete wie unersetzbare Hilfe. Ich lernte aus mir herauszugehen, Grenzen zu überschreiten, die ich mir selbst so eng gesetzt hatte, dass ich fast daran erstickt wäre. Ich wurde zusehends kontaktfreudiger. Einen weiteren Erfolg konnte ich in dar Ergotherapie erleben. Frau Rojek führte mich langsam aber bestimmt an das künstlerische Gestalten heran.

Ich hasste Ergotherapie und plötzlich machte es mir Spaß. Wie konnte das sein? Hatte ich es doch schon einmal probiert und festgestellt, dass ich völlig unbegabt bin und der ganze Kram eh nur Mist ist. Ich fing ganz klein damit an, Vorurteile abzubauen. Sehr langsam begann ich, mich anderen zu öffnen. Zuerst nur in den Pausen -bzw. Terrassengesprächen, später auch in meiner Bezugsgruppe, die für mich enorm wichtig war. Ich lernte Menschen und ihre Schicksale kennen, Menschen mit Ängsten und Nöten die sich der Gruppe offenbarten. Ich war gleichermaßen erstaunt wie beeindruckt. Wie viel Mut benötigt man, um diesen Punkt zu erreichen? Da ich diese Frage niemanden stellen mochte und ich sie mir nicht selbst beantworten konnte probierte ich es einfach aus. Zögerlich erzählte ich einmal von der Affäre meines Vaters mit meiner 1 Frau. Erstaunt nahm ich zur Kenntnis, dass ich weder ausgelacht noch bemitleidet wurde. Ab jenem Tag vertraute ich mich immer öfter der Gruppe an. Und die Resonanz, die mir zuteil wurde, stärkte mich und mein sich mittlerweile wieder aufbauendes Selbstvertrauen. Selbiges wurde auch von Frau Dambach mit aufgebaut. War sie es doch, die mir in Einzelgesprächen klarmachte, wie wichtig es für jeden ist, seine Wünsche und Bedürfnisse zu äußern. In sozialer Kompetenz erfuhr ich durch Herrn Monhoff, dass ich zwar das Recht habe, Wünsche zu äußern aber kein Anrecht auf deren Erfüllung.

Ein weiterer wichtiger Meilenstein für meinen Weg in ein abstinentes Leben wurde mir durch zwei weitere Punkte im Therapieprogramm gelegt. Zum einen in der Rückfallprophylaxe. Mir wurde ein altes Idiom wieder ins Gedächtnis zurückgerufen, welches für mich heute einen ganz neuen Sinn ergibt:WEHRET DEN ANFÄNGEN! Nur wenn ich den Beginn eines Rückfalles bemerke und mich sofort schütze, kann ich mich in Sicherheit wähnen. Durch Frau Dr. Brenner erfuhr ich viel über Craving, mein Suchtgedächtnis und über unbewusstes Verhalten. Ich lernte, dass ich mich nicht überschätzen, mich nicht in Gefahr begeben darf. Da sich fast jeder Rückfall langsam und schleichend aufbaut, ist es um so wichtiger, sich selbst genau zu kennen.

Dabei half mir der 1. Schritt. In den Aussagen meiner Mitpatienten erkannte ich mich so oft wieder, dass es schon weh tat. Mehrfach habe ich mich geschämt oder mir wurde übel. Aber es war gut, den Spiegel vorgehalten bekommen zu haben. Hier wurde mir klar wie viel harte Arbeit noch vor mir liegen würde. An dieser Stelle möchte ich mich auch bei Frau Krüger bedanken, die mir nicht nur in der Berufsorientierung sondern auch in mehreren Einzelgesprächen wieder etwas Hoffnung für meine berufliche Zukunft gegeben hat.

Als Resümee meines Aufenthaltes in der Tagesklinik kann ich mit Fug und Recht behaupten, dass ich sehr viel für mich mitnehmen kann. Leider jedoch habe ich nicht nur aus der Therapie oder aus Gesprächen mit Mitpatienten etwas gelernt, sondern auch durch die zahlreichen Rückfälle. Jeder Einzelne davon machte mich sehr betroffen und nachdenklich, kann mir doch jederzeit etwas Ähnliches passieren. Ich weis nun, wie groß meine Aufmerksamkeit jederzeit sein muss, um mich zu schützen. Sollte mich heute jemand fragen, ob ich vor meiner Sucht endgültig kapituliert habe, so würde ich mit Nein antworten. Denn ich muss jeden Tag aufs Neue kapitulieren.

Ich tat es heute und ich werde es morgen erneut tun. Ich bin mir jetzt dessen bewusst, dass ich nicht in der Lage bin, Drogen jedweder Art zu mir zu nehmen. Ich habe mir klar gemacht, dass ich mich mit Alkohol nicht belohnen oder betäuben würde, sondern töten! Hier in der Tagesklinik, in den Geschichten der Anderen, und auch in meiner Eigenen, habe ich erkannt, wie wertvoll das Leben ist. Ich möchte mich bei dem gesamten Team des Tannenhofes für die letzten 16 Wochen bedanken. Ich denke, es waren die vorerst Wichtigsten in meinem bisherigen Dasein. Mein besonderer Dank richtet sich jedoch an meine Mitpatienten. Ohne Eure, oft vielleicht unbewusste, Hilfestellung, ohne die anregenden Gespräche mit Euch, und natürlich auch ohne Euer Vertrauen stände ich heute bestimmt nicht dort wo ich jetzt stehe: auf einem Weg in ein abstinentes Leben. Habt alle Dank dafür und ich hoffe, wir sehen uns irgendwann einmal irgendwo wieder. Hauptsache nicht in einer Einrichtung wie die Tagesklinik.

Micha

Liebe Leserinnen und Leser

Etliche Bemühungen, unzählige Versuche und vielfaches Bitten, uns bei der redaktionellen Arbeit der KB-*Info* zu unterstützen, schlugen fehl. Doch bekanntlich bringt die Zeit die Veränderungen und so haben wir ohne irgend einen besonderen Aufruf gleich zwei neue Mitarbeiter in unserem Team.
Viele von euch werden oder haben unsere neuen Mitstreiter/in an den Mittwoch Nachmittagen schon kennen gelernt. Wir wissen aber auch, dass einigen Gruppenmitgliedern, aus verschiedenen Gründen, nicht möglich ist, Mittwochs in der Marthastraße vorbeizuschauen.
Wir möchten, dass möglichst viele von euch uns kennen lernen, da wir glauben, dass diese Art von Zeitung, die wir herausbringen vor allen Dingen viel gegenseitiges Vertrauen erfordert.

Was liegt also näher, als euch zu besuchen. Vorausgesetzt, ihr spendiert uns 10-15 Minuten Zeit von eurem Vormeeting, natürlich nach vorheriger Absprache.
Wahrscheinlich werden wir nicht alle Gruppen besuchen können.
Unsere Planung sieht vor, zuerst den weiter entfernten Standorten einen Besuch abzustatten.
Wir hoffen, ihr seit genauso neugierig wie wir.

Bis bald
Euer Redaktionsteam

Gesprächskreis für Mehrfachabhängige

Selbstdarstellung

Aus Erfahrungen durch die Klinikarbeit wurde der Gesprächskreis als zusätzliches Angebot für davon betroffene ständige Besucher von Kreuzbundgruppen und als erstes Angebot für Betroffene aus den Kliniken ins Leben gerufen.
Er besteht zur Zeit aus fünf Mitgliedern, wovon vier bisher ständig an den regelmäßige Treffen, teilgenommen haben.

jeden vierten Mittwoch im Monat in der Zeit von 18.00 bis 19.30 Uhr,
Vormeeting ab 17.00 Uhr,
in der Geschäftstelle in 13156 Berlin -Pankow (Niederschönhausen), Marthastraße 10

Er ist auch als Angebot für Kreuzbundmitglieder gedacht, die sich an der Klinikarbeit beteiligen und dafür Information über Mehrfachabhängige und reine Drogenabhängige benötigen.
Joachim Schulze
für den Gesprächskreis
Tel. : 48 637565

Fahrt zum Weihnachtsmarkt nach Hildesheim.

Am 6.12.03 fand der jährlich von Alois durchgeführte Weihnachtsmarkt-Ausflug statt. Dieses Jahr ging die Tagesfahrt nach Hildesheim. Um 7°° Uhr startete der Vier-Sterne-Bus mit mehreren Personen in Tegel. Nach der Aufnahme weiterer Passagiere am Busbahnhof ging die Fahrt bei strömendem Regen in Richtung Helmstedt. Nach gut zwei Stunden Fahrt war in der dortigen Raststätte die Gelegenheit für ein zweites Frühstück. Weiter ging die Fahrt, inzwischen schien die Sonne, nach Hildesheim wo wir gegen 11°° ankamen und auch gleich einen Parkplatz zwei Minuten von der Altstadt und dem Weihnachtsmarkt fanden. Die Altstadt mit ihrem historischen

Gebäuden am Marktplatz (im Krieg zerstört) wurde in den Jahren 1984 bis 1990 originalgetreu rekonstruiert.
Wir hatten hier ca. vier Stunden Zeit zum Bummeln und Einkaufen. Um 15.30 Uhr fuhren wir zunächst zum Hotel-Restaurant “Brockenblick” das etwas abseits der Stadt auf einer Anhöhe mit Blick zum Harz liegt. Nach einem wohlschmeckenden, wahrlich opulenten Menü, traten wir die Rückfahrt an und erreichten Berlin nach einem kurzen Zwischenstopp bei einer Raststätte gegen 21°°. Ein schöner Tag, eine schöne Fahrt. Danke Alois, gutgemacht!

Manfred
Gruppe Nordgraben

Weihnachtsfeier „Nordgraben“

Am vierten Adventsonntag hatte die Gruppe „ Am Nordgraben“ Sonntagsdienst in der Marthastraße. Wir nutzten diesen Sonntagsdienst gleichzeitig für unsere Gruppen-Weihnachtsfeier. Mit Hilfe aller Mitglieder war der große Raum schnell für unsere Feier hergerichtet. Anwesend waren auch drei unserer Kinder bzw. Enkel. Nachdem wir zunächst eine Kaffeetafel hatten, wurden die eingegangenen Julklappgeschenke durch Würfeln verteilt. Als diese dann ausgepackt waren, wurde wieder gewürfelt und wer die richtige Zahl hatte, durfte sich ein Geschenk, das ihm gefiel nehmen. Auf diese Weise passierte es natürlich, dass in der vorgegebenen Zeit die Geschenke mehrmals die Besitzer wechselten und mancher drei der Geschenke mitnehmen konnte, aber einer gar nichts hatte. Aber alle hatten eine Menge Spaß dabei. Die Kinder wurden wie jedes Jahr extra beschenkt. Später gab es noch ein prima Weihnachtsessen, welches von den Mitgliedern gemeinsam hergestellt wurde. Die Gruppe bedankt sich beim Kreuzbundvorstand für die Benutzung der Räume. Dank auch an alle Beteiligten für das schnelle gemeinsame Aufräumen und Saubermachen.

.
Manfred
Gruppe Am Nordgraben

Meine Gedanken an ein freies Leben ohne Drogen!!

24.01.04 Ich habe noch nie 2 Jahre lang clean gelebt Dieses Leben habe ich meinem Freund zu verdanken und natürlich auch dem Kreuzbund! Es liegt auch bei Jedem selbst, ob er sein Leben kaputt macht oder zufrieden clean oder trocken leben will! Ich persönlich habe den Weg des zufriedenen Cleanseins gewählt. Das kann ich heute von mir sagen ohne die Nase nach oben zu halten. Es ist schon ein Wunder für mich, dass ich in Gruppen über meine Probleme sprechen kann. Ja, am 1.05.2004 sind es zwei Jahre her, dass ich Clean geworden bin. Ich weiß nun eins: Das Leben ist schöner ohne Drogen. Dies soll es erst mal gewesen sein.

Gruß *Marko* Gruppe Alexandrinenstraße

Lass mir meine Gefühle.

Täglich versuchen Menschen überall auf der Welt in allen möglichen Lagen des Lebens, irgendjemand gegenüber ihre Gefühle zu äußern.
Wir alle brauchen die Bestätigung, dass wir wertvoll sind, unsere Gefühle wichtig sind und irgendjemand sich wirklich für uns interessiert. Man sollte einem Menschen erlauben, so tief in seine Gefühle hineinzugehen, wie es notwendig ist. Wenn man ihn dabei begleitet, kommt er aus eigener Kraft wieder aus ihnen heraus.

POSITIVES DENKEN:

Viele Menschen schwören auf positives Denken. Sie glauben, dass es in vielen Situationen, die beste Lösung ist. Man muss das Leben immer von der heiteren Seite sehen. Und wenn man Anderen helfen möchte, sollte man ihnen stets die positive Seite vor Augen führen und ihnen eine große Dosis positives Denken verabreichen, aber das ist nicht immer so einfach???? Wenn wir uns in unserem Wertesystem wohl fühlen, können wir zuhören und lernen und das, was Andere sagen oder tun, annehmen oder ablehnen.

Das universelle Bedürfnis:

Damit das Bestätigen zu einer Gewohnheit wird, sollten wir unbedingt an das Bedürfnis jedes Menschen denken. Jeder braucht Bestätigung, denn er möchte überzeugt sein: Ich bin wertvoll, meine Gefühle sind wichtig und irgendjemand interessiert sich wirklich für mich. Vielleicht lernen wir diesen Satz auswendig, damit wir uns an ihn erinnern, wenn jemand mit uns über unsere Gefühle redet. Wenn wir anerkennen, dass der Andere wertvoll ist, fühlt er sich von uns geliebt und bekommt Kraft, seine Probleme selbst zu lösen. Wenn wir Andere bestätigen, sind sie von der Last befreit, deren Probleme lösen zu müssen. Wir können unsere ganze Aufmerksamkeit auf das richten, was gesagt wird. Ich habe dabei nicht die Macht, irgendetwas für einen anderen Menschen in Ordnung zu bringen.
Frage: Wozu sind wir dann gut?
Wenn ein Freund den Job verliert und am Boden zerstört ist, können wir ihm den Job zurückbringen? Nein. Auch wenn wir es versuchen, wir können vergangene Ereignisse nicht ändern:
Wie Scheidungen, Naturkatastrophen, Kriege wo Menschen getötet oder verstümmelt werden, Orkane ,Sturmfluten, Feuersbrünste, Erdbeben. Wir alle haben den Wunsch, etwas tun zu müssen, aber es steht nicht in unserer Macht, die Dinge zu beeinflussen. Das hat eine höhere Kraft in der Hand. Ich für meinen Teil habe schon genug damit zu tun, wenn ich Probleme habe, positiv zu denken, was nicht immer klappt, da hilft mir nur zur Gruppe zu gehen und darüber zu sprechen.
Michael Mennicken-Holley
Alexandrinenstr

(Hintergrundbild: Sabine Yacoub)

…die Weisheit, das Eine vom Anderen zu unterscheiden!
oder
Wichtig – unwichtig!

Das ist hier die Frage! Eigentlich passen ja beide Überschriften. Aber, entscheidet bitte selbst, welche die bessere ist!
Es ist noch nicht lange her, als bei mir das Telefon klingelte. Das Erstaunen und die Freude waren groß – eine ehemalige Nachbarin (bereits älteren Semesters) meldete sich.
Sicher, wir standen in losem Briefkontakt. Auch ergab es sich manchmal, dass rasch angerufen wurde, um dem Anderen zu signalisieren, dass es einem gut geht. Diese ältere Dame äußerte also den Wunsch, mich demnächst noch einmal zu sehen. „Verdammt, hört sich nach Abschied an!“ ging mir durch den Kopf. Im Grunde genommen fehlte mir die Zeit – ich hatte noch so viel zu erledigen! An die umständliche Fahrerei dorthin musste ich auch denken. Nun, eine innere Stimme aber sagte mir, dass ich gebraucht werde. Das Telefonat klang wie ein Hilfeschrei!
Jedenfalls fuhr ich hin. Die Nachbarin freute sich sehr und mein Seelenfrieden war ebenfalls gerettet.
Vor einiger Zeit fuhr ich zur Kur. Um mich zu verabschieden, rief ich bei der Nachbarin an. Ihr Mann war am Apparat und teilte mir mit, dass seine Frau kürzlich verstorben sei!
Wie froh war ich, dass ich den Besuch bei ihr gemacht hatte. Gewiss, Saubermachen und Putzen sind ein notwendiges Übel, aber oft sind andere Dinge weitaus wichtiger und sollten an erster Stelle stehen.

Renate aus der Hauptstraße

Zum Thema: Es ist jeder im Kreuzbund willkommen???

Ohne Rücksicht auf Alter – Rasse – sexueller Identität – Glauben – Religion – oder fehlender Religionszugehörigkeit.
Gedanken von Michael Mennicken – Holley – Alexandrinenstraße
Sucht verschloss unseren Geist vor allem neuen oder fremdartigen, wir dachten, dass wir niemanden oder nichts brauchen – da war nichts Wertvolles zu finden von jemanden aus einem anderen Land, einer anderen Rasse oder mit einem anderen kulturellen Hintergrund oder einer anderen sozialen oder wirtschaftlichen Klasse. Wir haben vielleicht gedacht, dass etwas was anders ist, schlecht wäre. In unserer (Cleanzeit) können wir uns solche Haltung nicht leisten, wir kamen zum Kreuzbund, weil uns bestes denken nirgendwo hingebracht hat, wir müssen unseren Geist der Erfahrung öffnen, um durch die Gruppe zu wachsen, ungeachtet unseres persönlichen Hintergrundes haben wir alle zwei Dinge gemeinsam im Kreuzbund, die wir mit niemandem sonst teilen, unsere Krankheit und unsere Genesung. Wir sind von der Erfahrung, die wir teilen, gegenseitig abhängig – und je breit gefächerter diese Erfahrung ist, desto besser. Wir brauchen jedes bisschen Erfahrung, jeden unterschiedlichen Aspekt unseres Programms, den wir finden können, um uns den Aufgaben und Herausforderungen des trockenen Lebens stellen zu können, Genesung ist oft nicht leicht, die Kraft, die wir brauchen um zu genesen, beziehen wir von unseren Freunden und Freundinnen im Kreuzbund, heute sind wir dankbar für die Unterschiedlichkeiten unserer Mitglieder im Kreuzbund, denn in der Unterschiedlichkeit finden wir unsere Kraft. Ich weis, dass je breit gefächerter die Erfahrung meiner Gruppe ist, umso besser wird sie in der Lage sein, mir Unterstützung in den verschiedenen Situationen zu bieten, denen ich ausgesetzt bin. Heute heiße ich Süchtige mit allen verschiedenen Hintergründen in meiner Stammgruppe willkommen.

Marko Grigo
Alexandrinenstr.

Keramikbärchen

Die kreative Bastelstube

Die Welt der Keramik

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

Die Welt der Teddy‘ s

Können Sie sich auch noch an Ihren Lieblingsteddy erinnern? Wäre es nicht schön, diesen wieder Ihr Eigen 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

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

Kann ich meine Gruppe frei wählen?

Kürzlich besuchte ich einmal eine andere Kreuzbundgruppe. Gründe dafür kann es viele geben: Suche nach einer zweiten Stammgruppe, Suche überhaupt erst nach der passenden Gruppe, örtliche Veränderung durch Umzug, zeitliche Veränderung, weil der bisherige Wochentag nicht mehr passt, oder man braucht ganz plötzlich jemanden zum Reden. Bei mir war es einfach so, dass ich nur über meinen Tellerrand hinausschauen und neue Menschen kennen lernen wollte. Leider wurde meine Freude etwas getrübt. Zwar bin ich in der Vorgruppe zunächst herzlich begrüßt worden, aber später hat man mich dann doch ersucht, dem Gruppengespräch fernzubleiben, und zwar mit der Begründung des "Gruppengeheimnisses". Für mich kam das praktisch einem Ausschluss von der Gruppenarbeit gleich. Ich war ziemlich enttäuscht und werde diese Gruppe wohl kein zweites Mal besuchen. Oder hab ich vielleicht was falsch gemacht? Gibt es irgendeine Regel, die mir verbietet, in eine andere als meine Stammgruppe zu gehen? Und wie war das mit dem Gruppengeheimnis? Hab ich da was falsch verstanden? Bisher dachte ich, das würde dem Schutz des in der Gruppe Gesagten dienen, dass davon nichts nach außen getragen wird, nicht jedoch dem Ausschluss von Neulingen oder Besuchern, frei nach dem Motto "Was hier erzählt wird, geht dich nichts an" - Wie ist eure Meinung dazu?

Thomas
Gruppe Dänenstraße
(aufgesetzt: Hauptgruppen-
verantwortliche *Jutta Rösing*)

Zum Seminar vom 05.12.2003 – 07.12.2003 (Frische und Erfahrene)

Es hat uns wieder sehr gefallen-
Bedanken möchten wir uns bei allen!
Willi´s Seminar war der große Hit
Lothar und Micha halfen, auch Sie machten mit!
Wir nahmen viel auf, wie in jedem Jahr-
Bei unserem „Frische und Erfahrenen – Seminar“.
Es wurde gelernt, sehr viel gelacht,
den ganzen Tag auch Spaß gemacht!
Unser Dank gilt auch Herrn Kriesel und Team-
Denn was währe der Kreuzbund ohne ihn?
Ebenso Dank an die ganze Gruppe,
es war wieder eine tolle Truppe!

Renate Niesel

Weiße Sangria (Alkoholfreie Weintraubenbowle)

Rezept für ca. 8 Gläser

Zutaten: 250 g kernlose Weintrauben, 1 unbehandelte Limette, 1 unbehandelte Orange, 1 Zimtstange, 1 l kalter weißer Traubensaft, ½ l Ginger Ale oder Mineralwasser, einige Minzeblättchen.

Die Weintrauben abbrausen und abtropfen lassen. Die Zitrusfrüchte warm abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden (am besten vierteln). Die Trauben von den Stielen zupfen und nach
belieben halbieren. Alle Früchte und die Zimtstange in ein Bowlengefäß geben und den Saft darüber gießen und ca. 1 Stunde kalt stellen. Kurz vor dem Servieren mit Ginger Ale oder dem Mineralwasser auffüllen und vorsichtig umrühren. Mit Minzeblättchen garnieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten ohne Wartezeit.

Wenn noch genügend Früchte im Bowlengefäß sind, kann man nach Belieben Traubensaft, Ginger Ale oder Mineralwasser nachgießen,
Wir haben diese Weintraubenbowle zu Silvester getrunken und können sie allen Weggefährten empfehlen.

Margit & Peter
Gruppe „Senftenberger Ring“

Gesundheit im Netz

Liebe Leserinnen und Leser,
Die Gesundheitsreform hat uns auf der einen Seite bedenkliche Einschnitte gebracht, andererseits sind einige Möglichkeiten hinzugekommen, unsere gesundheitliche Versorgung selbst in die Hand zu nehmen.
Eine Seite, die dabei behilflich sein kann, eine Onlineapotheke oder den geeigneten Arzt oder das Krankenhaus zu finden, wollen wir euch heute vorstellen.
Auf dem Portal **www.campusmed.de** findet ihr neben aktuellen Reports über das Gesundheitswesen, Ratgeber, die alle Bereiche der Medizin abdecken und für die gesundheitliche Vorbeugung nützlich sind.
Die Aufmachung und die Menüführung ist allgemein verständlich und der Inhalt der Seiten ist für Nichtmediziner und Hilfesuchende ausgelegt.

Erster Tag
Ich gehe eine Straße entlang, der Gehsteig. Plötzlich tut sich vor mir ein Loch im Boden auf,
Ich stürze hinein. Ich bin verloren. Ich weiß, ich muss sterben. Kläglich rufe ich um Hilfe.
Dann, nach endlos langer Zeit kommt mir jemand zu Hilfe, hilft mir heraus aus dem Loch.

Zweiter Tag
Ich gehe die gleiche Straße entlang, am gleichen Gehsteig. Vor mir tut sich unerwartet
Wieder das Loch im Boden auf. Ich stürze hinein. Ich habe Angst. Aber ich rapple mich auf, und erkenne, dass es eine Möglichkeit gibt wie ich mich selbst befreien kann. Das ist mühsam, aber es gelingt mir schließlich doch.

Dritter Tag
Ich gehe die gleiche Straße entlang, am gleichen Gehsteig, und da ist wieder das gleiche Loch. Ich falle wieder hinein aus reiner Gewohnheit. Ich ärgere mich über mich selbst, klettere auf dem nun schon bekannten Weg heraus und gehe weiter.

Vierter Tag
Ich gehe wieder die gleiche Straße entlang , am gleichen Gehsteig, sehe das Loch vor mir und wechsle die Straßenseite.

Fünfter Tag
Ich gehe eine andere Straße !!!

Ruth Krause

KREUZBUND

KREUZBUND

FRAUEN im Frauen Gesprächskreis

April
07.04.04
18.15 - 19.45 Uhr
„Mutter-Kind -Beziehung“
- Fortsetzung -

Achtung-Achtung!!
April-Mai
Treffpunkt ist das Begegnugs-zentrum Marthastraße 10

Mai
05.05.04
18.15 Uhr -19.45 Uhr
„Frauenträume“

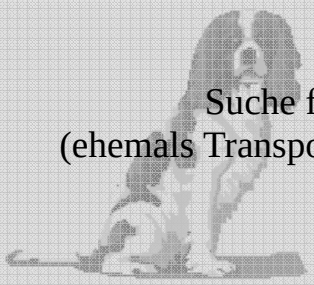
Juni
02.06.04
18.15 Uhr -19.45 Uhr
„Ich bin eine Frau und meiner Selbst-bewusst“

Ist das in allen Kreuzbundgruppen so?

Da unsere Gruppe Nutzungsentgelt für den Gruppenraum an die Pfarrei zahlen muss, wurde intern abgestimmt, dass sich jedes Gruppenmitglied daran mit 50 Cent pro Woche beteilig, auch wenn es durch Urlaub, Krankheit usw. nicht anwesend sein kann. Leider scheint es für einige Gruppenmitglieder schwierig zu sein, diese Abstimmung auch umzusetzen.
Die Beteiligung an der Kaffeekasse fällt auch oft sehr mager aus.
Mich würde es interessieren, ob andere Kreuzbundgruppen ähnliche Probleme haben.
Alfred
Gruppe Bandelstraße

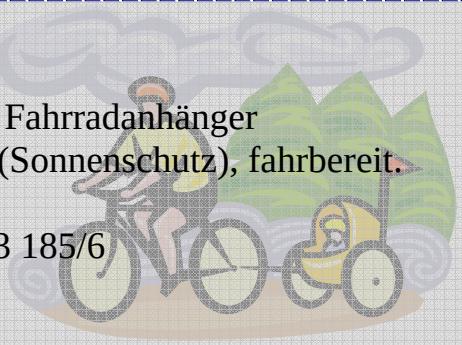
!

Der diesjährige Frühlingsball muss leider Mangels Beteiligung abgesagt werden
Der Vorstand
Ressort : „Alkoholfreie Geselligkeit“
Peter Brüning



Suche für einen sportlichen Hund einen Fahrradanhänger
(ehemals Transport für Kleinkinder) mit Verdeck (Sonnenschutz), fahrbereit.

Bitte melden unter Tel: 401 03 185/6



Neugierig?

Unsere Gymnastik – Gruppe, oder auch liebevoll von mir „Hupfdohlen“ genannt, besteht nun schon über ein Jahr!
Erfreulich, denn aller Anfang ist bekanntlich schwer. Gewiss, es fällt nicht immer leicht einmal wöchentlich abends in die Marthastr. zu kommen, um die mehr oder weniger morschen Körperteile zu ertüchtigen. Zudem ist es auch noch ein Montag (der wohl unbeliebteste Tag in der Woche!).
Trotzdem kommen die Teilnehmer gerne. Es tut Ihnen gut.
Warum ich das alles schreibe? Nun, vielleicht ist ja die Neugierde doch größer, als der „innere Schweinehund“, oder?
Wenn Ihr euch überwinden könnt, dann kommt doch einfach mal montags vorbei und seht Euch die Gruppe an!
Ich würde mich sehr freuen!
Habt Ihr noch Fragen, so ruft in der Marthastr. bei Claudia Götze zurück, oder ruft mich abends an.
Meine Tel.-Nr.: 417 207 29
Eure *Renate*

Wir begrüßen die Neuen im KREUZBUND

Helga Fritz
Haupstraße

Bettina Wodrich
Werner Klose
Arnold Herrmann
Alt-Tegel

Brigitte Hedrich
Peter Michaelis
Wichernstraße

Gerald Garleff
Wikinger Ufer

Jens Steffen
Wilhelmsruher Damm

Joachim Schultz
Schwyzer Straße

Uwe Tornow
Brandenburg

Monika Bresilge
Folkmar Bresilge
Am Nordgraben

Marita Schönborn
Joachim Schönborn
Oberfeldstraße

Gisela Schumann
Uwe Seiffert
Nahariyastraße

Hans-Joachim Hahn
Alt-Reinickendorf

Dirk Allekotte
Kladower Damm

Horst Fiebig
Bayernallee

Thomas Marzahn
Finsterwalder Straße

Bernd Rieß
Hielscher Straße

Karl-Heinz Tittes
Rubensstraße

Monika Ulm
Wildenow

Für die dringend notwendige finanzielle Unterstützung danken wir der

AOK Berlin

Impressum:
KREUZBUND - *Info*
Aus den Gruppen für die Gruppen

Redaktionsschluss für Ausgabe 42 26.05.2004

Redaktionsteam:
Hannelore Lachmann Claudia Götze
Manfred Tröndle Wolfgang Kirk
Johannes Hoffmann

Kontaktadresse und Redaktionsadresse:
Info - Kasten in der Marthastraße 10
13156 Berlin - Niederschönhausen
Telefon: 030 - 476 28 28

Fax: 030-30 82 36 62 (Johannes)

E-mail: mannetroendle@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 gängigen Formaten eingereicht

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.