KREUZBUND

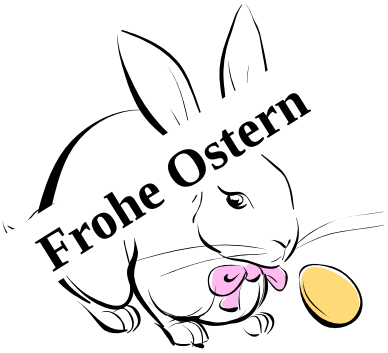
im Diözesanverband Berlin e.V.

Aus den Gruppen für die Gruppen

Info

KREUZBUND

45. Ausgabe | März 2005 | 02.März 2005



Vorstandswahlen 2005

www.kreuzbund-info.de

Wir tanzen in den Mai

„Pro Sozial“

www.kreuzbund-info.de

Liebe Leserinnen und Leser,
Liebe Kreuzbundfreunde und Freunde des Kreuzbundes,

Die Kreuzbund-*Info* ist voraussichtlich ab dem 02. März 2005 Online.
Unter www.kreuzbund-info.de könnt Ihr im Archiv ältere Ausgaben als PDF-Datei herunterladen
bzw. eine Vorschau auf die kommende Kreuzbund-*Info* erhalten.
Wir hoffen, dass Euch dieser neue Service Freude bereitet und Ihr regen Gebrauch davon macht.

Neu ist, und das ist wichtig für alle Diejenigen, die uns Ihre Artikel per Email zuschicken:
Es gibt nur noch e i ne E m a i l a d r e s s e für die Zusendung von Artikeln.

w w w. n e u @ k r e u z b u n d - i n f o . d e

Die Emailadresse ist ab **sofort** erreichbar.

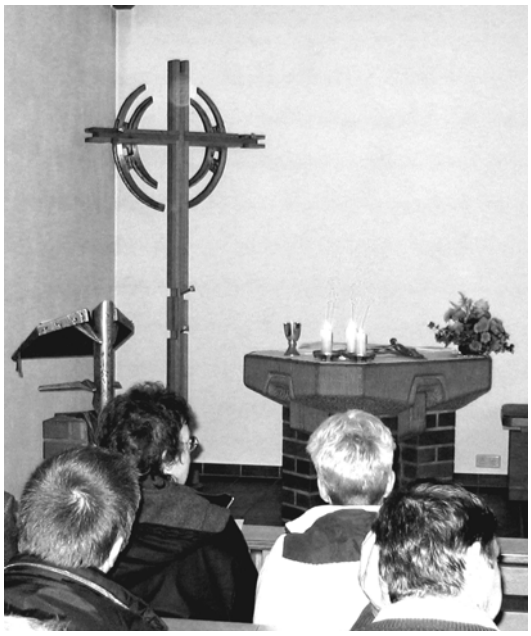
Wir wünschen Euch ein frohes Osterfest und hoffentlich
bald einen schönen Frühlingsanfang

Euer
Redaktionsteam

www.kreuzbund-info.de

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,
liebe Freunde des Kreuzbundes!

Diesen Ostergruß sende ich Euch und Ihnen mit besonderer Freude, denn es ist nicht selbstverständlich, dass ich auch nach der Neuordnung unseres Bistums noch als Seelsorger bei Euch sein darf.



Die letzten Jahre waren auch bei uns belastet von der Sorge um unsere Zukunft. Denken wir nur an die Traurigkeit, die uns befiel, als wir hörten, dass das Haus „Maria Frieden“ verkauft wird! Uns ist jetzt so etwas wie unsere geistige Heimat genommen. So dachten wir als wir davon erfuhren. Nun nach kurzer Zeit haben wir gespürt, der gleiche Geist, den wir in Kladow fühlten, umgibt uns auch in St. Ursula in Kirchmöser. Waren die Teilnehmer an dem ersten Seminar in Chorin nicht auch dort sofort daheim? Wir haben durch die Finanznot des Bistums etwas Wertvolles gelernt: Nicht die Orte geben uns Heimat, sondern wir selbst prägen die Orte durch den Geist, den wir in uns tragen und der uns verbindet.

Auf diesem Hintergrund wird uns auch ein wenig deutlich, warum die Kirche den Osterfestkreis mit dem Pfingstfest, dem Fest der Geistsendung, feierlich beschließt. Der Sieg Jesu über alles, was uns vom Leben in Gott trennt, prägt unser Leben weiter, durch den göttlichen Geist, der uns miteinander und mit Gott verbindet. Ein Zeugnis für das Vertrauen in diesen Geist geben wir, wenn wir uns um den eisernen Siegeskranz an dem schlichten Holzkreuz in Kirchmöser versammeln.

Ich wünsche Ihnen und Euch, dass wir diesen Geist noch oft bei uns spüren.

Euer Seelsorger *Klaus Dimter*

Zur Mitgliederversammlung am 02. April 2005 wird ein neuer Diözesanvorstand gewählt.

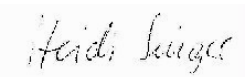
Gegenüber dem jetzigen Vorstand werden auf drei Positionen Veränderungen notwendig. Durch das Ausscheiden von Renate Schütz wird ein neuer stellvertretender Vorsitzender zu wählen sein. Hierfür kandidiert der bisherige Beisitzer Klaus Noack. Durch das gleichzeitige Ausscheiden von Peter Brüning sind also bis zu zwei neue Beisitzer zu wählen, da alle anderen Vorstandsmitglieder wieder für ihre bisherigen Positionen kandidieren werden.
Unsere Satzung sagt aus, dass bis zu fünf Beisitzer gewählt werden **können**. Diese Regelung bedeutet aber auch, dass nicht alle fünf Beisitzerposten besetzt werden müssen.
Wir veröffentlichen dies an dieser Stelle so deutlich, weil sich der Vorstand eine Weiterarbeit für die nächsten drei Jahre auch mit einem kleineren Vorstand sehr gut vorstellen kann. Nicht alle Aufgaben, die bisher von einem Mitglied des Vorstandes wahrgenommen werden, müssen unbedingt im Vorstand angesiedelt sein. Einige dieser Aufgaben, die nicht minder wichtig sind, können auch von kompetenten Weggefährten geleistet werden. Niemand braucht also beunruhigt darüber zu sein, wenn nicht für alle Positionen ein Kandidat zur Verfügung steht.
Wir vertrauen darauf, dass die Mitglieder verantwortungsbewusst im Sinne des Kreuzbundes von ihrem Stimmrecht Gebrauch machen.

Die Kandidaten

Heidi Singer

Kandidatur für einen Beisitzer

Ich bin im Oktober 1940 geboren und gehöre der evangelischen Kirche an. Seit 1985 bin ich in zweiter Ehe mit Werner verheiratet. Aus erster Ehe habe ich einen erwachsenen Sohn, zu dem wir ein gutes Verhältnis haben.
Im Januar 1981 machte ich einen Alkoholentzug in der Nervenklinik Spandau und fand von dort aus den Weg in die Kreuzbundgruppe Flankenschanze. Im Herbst 1982 wurde ich Kreuzbundmitglied und bald als Kleingruppenverantwortliche gewählt. Durch Standortteilungen ging ich 1987 mit zur Weißenburger Straße und anschließend, wiederum durch Gruppenteilung 1994 zum Standort Kladower Damm.
Seit 1993 unterstützte ich das Redaktionsteam bei der Herausgabe der INFO- Zeitung.
Die Verbandsarbeit und Aufklärungsarbeit der Alkoholsucht interessierte mich sehr früh, und so vertraten schon 1984 einige Gruppenfreunde von der Flankenschanze den Kreuzbund mit einem INFO-Stand auf dem Spandauer Weihnachtsmarkt.
Seit 1999 bin ich Mitglied des Diözesanvorstandes als Beisitzer für das Ressort Öffentlichkeitsarbeit und würde mich für weitere drei Jahre zur Verfügung stellen.



Siegfried Wenzek

Kandidatur für den Vorsitzenden

Am 19. Oktober 1949 wurde ich in Straubing/Niederbayern geboren. Umzug aus Gesundheitsgründen im Jahr 1960 nach Wuppertal und im Jahr 1971 bin ich meiner Liebe folgend in Berlin gelandet.
Ich gehöre der evangelischen Kirche an, bin getauft, konfirmiert und habe im September 1971 Angela geheiratet. Wir haben eine 29-jährige Tochter.
1984 habe ich nach vergeblichen Versuchen mit dem Trinken aufzuhören, den Weg ins Jüdische Krankenhaus gefunden. Dort habe ich den Kreuzbund kennen gelernt und bin nach Beendigung der Therapie im Standort Wilhelmsruher Damm gelandet. Im Januar 1986 trat ich dem Kreuzbund als Mitglied bei und übernahm die Verantwortung einer Kleingruppe.
Nach einem Wechsel in die Finsterwalder Straße habe ich durch Teilung dieses Standortes im Jahr 1989 die Hauptgruppenverantwortlichkeit des neuen Standortes Senftenberger Ring übernommen und bis 1995 ausgeübt.
Im November 1994 wurde ich als Beisitzer in den Diözesanvorstand gewählt und war für das Ressort Bistumsarbeit zuständig. Von 1996 bis 2000 war ich im Geschäftsführenden Vorstand als stellvertretender Vorsitzender tätig. Durch den Tod von Bernd Woiczikowski übernahm ich kommissarisch die Aufgaben des Vor-sitzenden und wurde im April 2000 in dieser Funktion von der Mitgliederversammlung bestätigt und 2002 wieder gewählt.

Siegfried Wenzek

Rolf Vogler
Liebe Weggefährten,
ich bin Rolf Vogler aus der Gruppe Gundelfingerstraße und stelle mich Euch kurz vor. Ich bin 58 Jahre, geschieden, besuche seit Mai 1983 eine Kreuzbundgruppe und seit Anfang 1984 Mitglied im Kreuzbund. Seit dieser Zeit bin ich aktiv ehrenamtlich tätig.

Klaus Noack
Kandidatur für den Stellvertretenden Vorsitzenden

Ich wurde am 25.12.1951 in Berlin geboren und in der evangelischen Kirche getauft und konfirmiert. Nach meiner Scheidung 1998 bin ich seit August 2003 wieder verheiratet. Der Kontakt zu meinen beiden Kindern, 15 und fast 21 Jahre alt, besteht auf einer guten Ebene weiter.
Nach einem körperlichen Zusammenbruch 1988/1989 musste ich mich 1989 zur klinischen Entwöhnung ins Jüdische Krankenhaus begeben und besuchte anschließend die Kreuzbundgruppe in der Weißenburger Straße in Spandau und, nach der Teilung der Gruppe, den Standort Kladower Damm.
Im September 1989 trat ich dem Verband als Mitglied bei. In der Gruppe übernahm ich die Aufgaben als Kleingruppenverantwortlicher und darauf die des Hauptgruppenverantwortlichen. Innerhalb Spandaus war ich Mitglied des Arbeitskreises Spandauer Gruppen sowie deren Leiter als auch der Regionalsprecher. Seit 1993 bin ich Mitglied im Diözesanausschuss. Ebenfalls im Jahr 1993 wurde die Familienarbeit im Kreuzbund wieder ins Leben gerufen und ich war der erste Ansprechpartner des AK Familie. Im AK KB 2000 arbeite ich seit den Anfängen im Jahr 1994 mit.
Für die Bundesdelegiertenversammlung im Jahr 1998 wurde ich erstmals als Delegierter von der Mitgliederversammlung gewählt, an der ich auch im Jahr 2004 teilnehmen durfte.
Seit 1999 bin ich Mitglied des Diözesanvorstandes als Beisitzer für das Ressort Klinikarbeit und kandidiere jetzt für den Stellvertretenden Vorsitzenden.

Margit Ertel

Geboren wurde ich im September 1944 in Berlin und bin seit 1963 mit Reinhard verheiratet, habe zwei erwachsene Kinder (Sohn und Tochter) und zwei Enkelkinder. Ich gehöre der evangelischen Kirche an.
Als Angehörige besuche ich regelmäßig die Gruppe Zabel-Krüger-Damm und bin seit 1999 Kreuzbundmitglied.
Durch meine kaufmännische Ausbildung und die damit verbundene jahrelange Tätigkeit in unserem eigenen Betrieb habe ich gerne in der Kreuzbund-Geschäftsstelle bei den Büroarbeiten geholfen.
Seit 2002 bin ich als Geschäftsführerin ehrenamtlich tätig und somit für die Finanzen zuständig.
Auch bei der diesjährigen Mitgliederversammlung stelle ich mich als Kandidatin für diese Tätigkeit gerne zur Wahl.

Dirk Greif

Geboren wurde ich am 8. Juli 1949 in Duisburg.
Im Jahre 1989 Therapie in der Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen der NKS.
Seit September 1990 bin ich Kreuzbundmitglied. Über den Standort "Am Kiesteich" bin ich 1994 zum Standort "Wichernstraße" gekommen, den ich auch heute noch besuche.
Von November 1994 bis Mai 1997 war ich Beisitzer im Vorstand mit dem Schwerpunkt Öffentlichkeitsarbeit. Seit April 2000 arbeite ich wieder im Diözesanvorstand mit und kümmere mich um die Bereiche Fortbildung und Kirche.
Ich kandidiere in diesem Jahr, weil ich auch künftig als Beisitzer im Vorstand mit meiner Arbeit dazu beitragen möchte, dass der Kreuzbund in Berlin seinen Anspruch als lebendiger und selbstbewusster Selbsthilfeverband behält und ausbaut.

Paul-Michael Leißner

Ich wurde im Mai 1955 in München geboren und gehöre der Katholischen Kirche an. In meiner Kindheit und Jugend lebte ich bei meinen Großeltern in der DDR. 1973 siedelte ich im Rahmen der Familienzusammenführung wieder nach München über. Meine Frau Hannelore lernte ich 1993 in der Gruppe Holzmannstraße kennen. Seit 1996 sind wir verheiratet.
1993 machte ich eine Entgiftung im DRK Krankenhaus in Mariendorf. Anschließend hatte ich eine Langzeittherapie in Bad Lippspringe. 1994 trat ich dem KREUZBUND bei. Von 1993 bis 1998 besuchte ich die Gruppe Holzmannstraße. Dort war ich Kleingruppenverantwortlicher und stellvertretender Hauptgruppenverantwortlicher. In der Zeit von 1998 bis 2002 war ich Hauptgruppenverantwortlicher der Gruppe Marchlewskistraße in Friedrichshain. Seit 2002 bin ich Mitglied in der Gruppe Alt-Lietzow.
Im Jahre 2002 wurde ich als Beisitzer in den Vorstand gewählt. Ich bin für das Internet sowie für die Jungen Erwachsenen verantwortlich. Außerdem bin ich 1. stellvertretender Vorsitzender der ABA (Arbeitsgemeinschaft Beauftragter Berliner Abstinenzverbände) und vertrete dort unseren Verband.
Gerne stehe ich für weitere 3 Jahre als Beisitzer zur Verfügung.

BERND BLESCHKE

Kandidatur für einen der stellvertretenden Vorsitzenden

Ich bin am 13. Mai 1945 geboren und bin evangelisch getauft, konfirmiert und gehöre der Kirche an. Seit 1973 bin ich verheiratet.
Nach einer sechswöchigen Entwöhnungstherapie Ende 1989 fand ich meinen Wege zur Kreuzbundgruppe in der Berliner Straße in Hermsdorf. Dort übte ich mich bis zur Gruppenteilung 1995 als Kleingruppenverantwortlicher.
Mit einem Teil der Gruppenmitglieder zog ich zum Zabel-Krüger-Damm, wo ich bis 2000 Hauptgruppenverantwortlicher war.
1999 wurde ich als Beisitzer und ein Jahr später, bedingt durch den Tod von Bernd Woiczikowski, als einer der beiden stellvertretenden Vorsitzen in den Vorstand gewählt.
Bisher war ich für das Ressort Seminarwesen zuständig.

25 Jahre Mitgliedschaft in der Gruppe Brunowatraße

Am 24. Januar 2005 hatten wir im Kreise der Gruppe Brunowstraße (Tegel) die Freude, unsere langjährige Gruppenfreundin Ingeborg Schlappa zur 25jährigen Mitgliedschaft im Kreuzbund ehren zu dürfen.
Es war ein schönes, entspanntes Beisammensein, auch wenn sehr viele aus der Gruppe unsere Ingeborg kaum noch kennen. Sie ist inzwischen fast 80 Jahre und nicht mehr aktiv. Aber seit mehr als 25 Jahren hat sie dieser Gruppe in Tegel, zusammen mit ihrem Mann Karl-Heinz Schlappa mit großem Einsatz gedient und viel Gutes erreicht.
Peter Voss und Siegfried Wenzek fanden sehr liebe Worte für ihr Wirken und ihre Mitarbeit als Angehörige. Unsere Gruppenfreundin Hannelore hatten den netten Einfall, dass jeder von uns bei der persönlichen Gratulation eine Rose überreicht, insgesamt 25 Stück, und das gab der Ehrung noch einen festlichen Rahmen.
Wir wünschen Ingeborg noch viele gesunde Jahre und danken ihr für ihre Treue zum Kreuzbund.

Gruppenmitglied *Ingrid Weber*
Brunowstraße

Frauengesprächskreis

Jeden 1. Mittwoch in der <u>Marthastraße</u>

$18.^{00}$ - 18^{30}	**Uhr**	**Vorgruppe**
$18.^{30}$ - $20.^{00}$	**Uhr**	**Gesprächskreis**

06.04.2005: **Wie gehe ich mit Kritik um, wie führe ich Diskussionen?**
04.05.2005: **Wie ist meine Lebenseinstellung: positiv - negativ?**
01.06.2005: **Ich und meine Ängste!**

Persönlichkeitsaufbau "Scham und Schuld"
St. Ursula, Kirchmöser
26. – 28. November 2004

Kirchmöser, der Name steht für Gastfreundschaft, herrliche Umgebung, entspannte Seminaratmosphäre, Ruhe, Distanz vom Alltag, Besinnung. Gute Voraussetzungen für jedes Seminarwochenende.
Gilt das auch in diesem Fall? Versprechen die äußeren Voraussetzungen gute Beteiligung, Auslastung des Seminars und einen guten Einstieg in dieses Thema? Vom Verlauf und Ausgang des Wochenendes wage ich noch gar nicht zu träumen.
Dann die beruhigende Nachricht bei Anmeldeschluss, das Seminar "Scham und Schuld" ist ausgebucht, bis zum 26. November gibt es noch vier Absagen.
Am Mittwoch vor dem Wochenende, als ich in der Marthastraße die Seminarunterlagen abhole, bin ich innerlich noch ruhig. Ab Donnerstag überschlagen sich die Gedanken in mir und kreisen nur noch um das bevorstehende Wochenende. Kommen alle Teilnehmer oder gibt es noch weitere Absagen? Ist das Thema eine Überforderung für einzelne, viele Teilnehmer, wie gehen die Gruppenverantwortlichen mit einer solchen Situation um und mit welcher inneren Verfassung verlassen die Teilnehmer Kirchmöser am Sonntagmittag?

Vor lauter Aufregung bin ich am Freitag zeitig nach Kirchmöser gefahren, viel zu früh entgegen meinen sonstigen Gewohnheiten. Doch ich bin nicht der Erste, der den Weg dorthin gefunden hat. Die Zeit bis zum Abendessen und bis zum Plenum vergeht quälend langsam, die Minuten verstreichen im Stundentakt.
Meine innere Unruhe wächst. Finden alle Teilnehmer gut den Weg nach Kirchmöser in der einsetzenden Dämmerung, läuft alles gut beim Seminar? Kann ich meine Erwartungen äußern, werde ich zu sehr fixiert sein auf die Rolle des Beobachters, vergesse ich mich selbst und meine Bedürfnisse? Diese Fragen gehen mir immer wieder durch den Kopf.

Dann endlich das Plenum! 23 Teilnehmer sitzen in der Runde, es hat keine weiteren Absagen gegeben. Nach der Begrüßung und der Vorstellungsrunde umreißt Peter Niespodziany, den Bernd Bleschke als Dozenten für dieses Wochenende gewinnen konnte, den Einstieg ins Wochenende. Was kommt auf uns zu, mit welchen Erwartungen und Vorstellungen sind die Teilnehmer nach Kirchmöser gekommen? Wie haben sie auf die Themenankündigungen im Programm reagiert, das ihnen erst kurz vor dem Beginn übergeben worden ist?
Die ersten Wortmeldungen kommen, zunächst noch zögernd, dann immer zahlreicher. Die ersten Aussagen beschäftigen die Teilnehmer, und siehe da, wir sind mitten drin, bewegen uns im Thema. Der Einstieg ist geschafft! Mir fällt ein großer Stein vom Herzen. Wie weggeblasen ist meine Aufregung, vergessen die vielen Gedanken um den einen zentralen Punkt, ob es gelingt, für alle Teilnehmer den Einstieg ins Wochenende zu gestalten.
Vergessen ist auch die Phase der Vorbereitungen für dieses Seminar, die Vorgespräche mit Peter Niespodziany zu Inhalten und zum Ablauf.
Bernd Bleschke und ich haben Weggefährten angesprochen, die Bereitschaft signalisierten, die Verantwortung der Gruppenleitung in den Kleingruppen zu übernehmen und die aus eigenem Interesse an diesem Seminar teilnehmen wollen.
Das Seminarthema ist für alle Teilnehmer Neuland, keiner kann aus der eigenen Seminarerfahrung voraussehen, wie was wohin läuft.
Mit Beginn des Plenums sind meine Befürchtungen, Ängste und meine innere Beklemmung weit weg von mir. Die quälenden Fragen sind verschwunden und ich kann von diesen letzen Stunden und meiner inneren Verfassung berichten.

Das Seminar wird zu einem tollen Wochenenderlebnis, geprägt von Offenheit, Vertrautheit und Einfühlsamkeit gleich von Beginn an. Keine Vorwürfe sind zu hören, Rückmeldungen gibt es mehr als erwartet, Hinweise werden behutsam gegeben. Die eigenen Erfahrungen zu erlebter Scham und zu verspürter Schuld werden aufgenommen und stimmen nachdenklich, Zuhörer und Redner gleichermaßen.

→

Einfühlsam und behutsam anleitend, so empfinde ich die Beiträge von Peter Niespodziany und Klaus Dimter, die im Wechsel die Kleingruppen aufsuchen und sich am Gespräch beteiligen.
Es gibt tiefe und intensive Gespräche in den Gruppen, die in den Pausen und an den Abenden teilweise noch fortgeführt werden. Viele Ideen und Möglichkeiten tun sich mir durch die Gespräche auf, wie Schuld zu bewältigen und abzugeben ist.
Ich habe in Kirchmöser eine Schuld abgegeben und hinter mir lassen können, sodass ich über dieses Gefühl nicht länger grübeln muss.
Dank an Peter Niespodziany und Klaus Dimter für die einfühlsame und zugleich konkrete Ansprache an die Gruppenteilnehmer, Dank an Erika Niespodziany, die als Partnerin von Peter und als Gast nach Kirchmöser kam und von einer echten Kreuzbündlerin nicht zu unterscheiden war. Dank an alle Gruppenleiter, die ihre Aufgaben in den Kleingruppen so verantwortlich wahrgenommen haben und sich gleichzeitig durch die eigenen Beiträge als Teil des Gesprächskreises erlebt haben und von den anderen Teilnehmern auch so wahrgenommen wurden.
Dank an Bernd Bleschke, durch dessen Initiative dieses Seminar ins Leben gerufen wurde und der so maßgeblich an den Vorbereitungen gearbeitet hat, leider dann selbst nicht teilnehmen konnte.
Kirchmöser, das verspricht gute Voraussetzungen für ein Kreuzbundwochenende. Die Teilnehmer am Seminar "Scham und Schuld" haben die Inspiration des Ortes aufgegriffen und eindrucksvoll in den Gruppengesprächen lebendig werden lassen.

Dirk Greiff
KB-Gruppe Wichernstraße

Laib und Seele

Berliner Tafel e.V. und Kirchen suchen Ehrenamtliche, um zusätzliche Ausgabestellen für Lebensmittel einzurichten. Zur Zeit gibt es in Berlin nur an etwa 10 Orten die Gelegenheit, für Arbeitslose oder Sozialhilfeempfänger Lebensmittel zu verteilen.
Die Gründerin der Berliner Tafel e. V. Frau Sabine Werth ist der Ansicht, um unsere Stadt flächendeckend absichern zu können, würden ca. 100 Ausgabestellen benötigt werden, damit den Bedürftigen möglichst keine Fahrkosten entstehen.
Die Berliner Tafel kann es sich aber nicht leisten 100 Ausgabestellen zu betreiben, so will Frau Werth mit verschiedenen Kirchen reden, ob sie nicht dort an bestimmten Tagen Ausgabezeiten festmachen kann, an denen die Bevölkerung hingehen kann, um sich etwas abzuholen.- denn die Not ist inzwischen gewaltig groß geworden.
Die Berliner Tafel bekommt unter anderem einwandfreie Lebensmittel aus Supermärkten, Bäckereien oder Kantinen. Gäbe es ihre Einrichtung nicht, würden diese Lebensmittel weggeworfen werden. (Nach Angabe der Berliner Tafel sind es 20% aller Lebensmittel.)
Es werden jetzt schon 15000 Menschen versorgt, das ist aber im Verhältnis zur Größe unserer Stadt nicht genug.
Ich schreibe das für unsere INFO Zeitung, da ich mir vorstellen könnte, dass es in unserer Gemeinschaft den Einen oder Anderen gäbe, der unterstützend mithelfen möchte. Sollte das der Fall sein, könnt ihr einfach folgende Telefonnummer anrufen:

Berliner Tafel e.V. Hotline 030/ 78 71 63 52

Heidi Singer
Beisitzer im Vorstand

Grün

Moderne Fahrzeuge erfordern moderne Diagnosetechnik neuester Generation. Gutmann Messtechnik und die Rep-Line von AUTOFIT sind unsere ständigen Begleiter bei Diagnose und Reparatur.

„Kompetenz zur Schonung Ihres Budgets!“

Service auf den Sie sich verlassen können!

Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 06:30 – 19:30 Uhr
Samstag von 07:30 – 14:30 Uhr

Fragen Sie uns auch nach unseren günstigen Finanzierungsangeboten für Reparatur, Wartung, Nachrüstung!

„DER ELEKTROSCHOCKER“

Fahrzeuge neuester Generation sind vollgestopft mit elektrischen und elektronischen Helfern. Oft ist das 12 Volt Bordnetz diesen Anforderungen nicht gewachsen und auch die einzelnen Komponenten neigen zu Ausfällen.

Die Häufung der herstellerseitigen Rückrufaktionen und die Pannenstatistik des ACE belegen das unisono!

Oftmals ist der Schreck groß, wenn während der Fahrt plötzlich eine der Kontrollleuchten aufblinkt oder gar dauerhaft leuchtet.

Durch unsere modernen Fahrzeugdiagnosesysteme, unsere regelmäßige Teilnahme an Systemschulungen und unseren ständigen Zugriff auf aktuelle technische Informationen sind wir in der Lage, auch an modernsten Fahrzeugen die richtigen Diagnosen zu stellen.

Unser Angebot zu Ihrer Sicherheit!

- Diagnose aller messbaren Systeme über die Diagnoseschnittstelle Ihres Fahrzeugs
- Ausdruck aller angezeigten Fehlermeldungen
- Erläuterung der aufgezeigten Meldungen
- Erstellung eines Kostenvoranschlages

Elektronischer Diagnose-Check nur **19,90 €**

Aktionen exklusiv für Kreuzbund-Mitglieder

ATE-Bremsen „Power-Disk“

7% auf Ate Bremsscheiben und –Beläge
10% auf Ate-Power-Disk Bremsscheiben

Einbaupauschale Vorderachsbremse:

Scheibenbremsbeläge alle PKW:	17,95 €
Bremsscheiben und Beläge alle PKW:	34,95 €*

* = Ausgenommen PKW mit hinter der Radnabe verschraubten Bremsscheiben.

Bremsflüssigkeitwechsel incl. DOT 4	19,95 €

Monroe Stoßdämpfer „Reflex“

7% auf Monroe Stoßdämpfer und Führungslager
10% auf Monroe „Reflex“ Stoßdämpfer

Walker Auspuff „alluminox“

7% auf Walker Auspuffteile
10% auf Walker „alluminox“ Schalldämpfer

Einbaupauschale je Schalldämpfer: 5,00 €

Gates Zahnriemen „PowerGrip“

10% auf alle Teile, die bei einem fachmännisch durchgeführtem Zahnriemenwechsel ersetzt werden.

Bedingungen: Diese Exklusivaktionen gelten für alle Kreuzbundmitglieder und deren Angehörige. Der Aktionszeitraum endet mit erscheinen der nächsten Kreuzbund-Info. Bitte bei der erforderlichen Terminvereinbarung auf die Kreuzbund-Zugehörigkeit hinweisen.

AUTOFIT
Andreas Grün
Residenzstraße 59
13409 Berlin

Tel.: 030 / 491 61 45

www.autofit-gruen.de

Was ist bloß in der Marthastraße los?

Das werden sich einige am 6. Februar gefragt haben. Hier gleich die Antwort darauf, der AK-Familie hat Fasching gefeiert, das war los. Wie jetzt mittlerweile jeder weiß, trifft sich der AK-Familie jeden 1. Sonntag im Monat und so kamen diesmal **32 Figuren** zusammen, um Fasching zu feiern. Es gab Kartoffelsalat und Würstchen bis zum Abwinken und ein paar Spiele, wie eine Reise nach Jerusalem, Obstsalat usw. Wir hatten hohen Besuch wie z.B. Charlie Chaplin und Pippi Langstrumpf (Lara unsere kleinste, die auch mit dem besten Kostum prämiert wurde. Sie bekam 2 Kinokarten für einen Film ihrer Wahl) Auch eine Nonne war anwesend und gefürchtete Piraten waren auch anwesend. Der große Raum würde ein wenig geschmückt und natürlich auch wieder gesäubert. Bei uns ist es für jeden selbstverständlich zu helfen. Das macht die Sache natürlich auch einfacher. Wir hatten eine Menge Spaß und Unterhaltung. Es passiert jedoch, auch dass nicht alles so klappt - na und!
Wichtig ist doch, dass sich alle ein wenig amüsiert haben und zufrieden nach Hause gefahren sind und beim nächsten Mal wieder dabei sind.

Es grüßt euch
Mario vom Arbeitskreis FAMILIE im **KREUZBUND**

Danke Johannes für Deinen Bericht: „Früher hatten wir auch immer genug Geld zum Saufen!!“

Wo bleibt bei dieser Aussage die „ich“ Form?

Auch mir, Klaus „Alt-Reinickendorf“ gehen solche Aussagen auf die Nerven.
Bei mir war es ganz sicher nicht so einfach, mit wenig Geld an Alkohol zu kommen. Ich habe täglich meinen Arbeitsplatz riskiert. Täglich bin ich gut 3 Stunden vor Dienstbeginn erschienen, um meinen Alkoholkonsum zu befriedigen.
Umsonst das Ganze! Oft fehlte mir das Geld, um mich mit Bier und Schnaps einzudecken. So musste also mein Arbeitgeber dran glauben. Ich habe keine Flaschen gestohlen, aber mich reichlich vor und während der Arbeit bedient. Es gab in meiner Saufzeit viele tage, wo ich ohne Alkohol dastand. So habe ich auf freie Tage verzichtet, um kostenlos an Alkohol zu kommen. Bitter war auch die Erfahrung, mit einer Rolle 0,10 Pfennigstücken (Wert 5,00 DM) zu Imbissbude zu gehen, um ein 6er Pack Bier zu holen. Was habe ich dem Verkäufer für einen Mist erzählt, um ja das Bier zu bekommen. Es war schlimm! Ich habe oft gezittert, weil ich kein Geld hatte, um Alkohol zu kaufen.

Es grüßt
Klaus
Gruppe Alt-Reinickendorf

Gruppe Oranienburger Straße ehrt Heinz Hartmaring

Am 9. Januar 2005 feierte unser Gruppenfreund, Heinz Hartmaring, aus der Oranienburger Str. sein 30-jähriges Kreuzbund-Jubiläum.

In diesen vielen Jahren der zufriedenen Trockenheit unterstützte Heinz viele Menschen auf ihrem Weg in ein alkoholfreies Leben.
Neben der Gründung von einigen Standorten und seiner Tätigkeit als Vorstandsmitglied, leitete er auch Seminare. Heute ist er Herz und Seele des Standortes Oranienburger Str.
Seine Herzlichkeit und seine Liebe zu den Menschen stehen nicht im Widerspruch zu der Disziplin und Strenge sich und anderen gegenüber, wenn es darum geht, trocken zu werden und zu bleiben.
Am Samstag, dem 08.01.05, bereiteten die Gruppenfreunde der Oranienburger Str. „unserem“ Heinz eine schöne Überraschung. Gruppenfreund Georges hatte keine Mühe gescheut einen wunderbaren Ausflug zu organisieren.
Es wurde ein Bus gechartert, der uns den ganzen Tag zur Verfügung stand. Als wir uns zu 11.00 Uhr an der Karl-Bonhoeffer-Klinik trafen, wusste Heinz noch immer von nichts. Seine Gattin Uschi und seine Kinder hatten ihm etwas von einem Familientag erzählt. Dies war ja auch gar nicht so falsch, die Familie war halt nur etwas größer. Jeder Gruppenfreund der es möglich machen konnte war da.
Zunächst ging es, mit dem sichtlich überraschten Heinz, nach Marwitz. Dort hatten wir Gelegenheit, einen Hof für historische Bauelemente zu besichtigen. Eigenheimer, Laubenpieper und Trödelliebhaber waren begeistert. Nach einem Kaffee in gemütlicher Runde vor einem Kaminfeuer ging es dann weiter nach Velten
Das Ofenmuseum Velten sagte mir bisher gar nichts, jedoch war nicht nur die Geschichte der Kachelöfen und deren Herstellung interessant, auch die aktuellen Kamine und Ofenbänke waren toll. Schade, dass mein Haus so klein ist!
Nach der Führung kehrten wir in die „Töpper-Kantine“ ein und ließen es uns bei Kaffee und Kuchen gut gehen.
Schließlich kamen wir zum „offiziellen“ Teil des Tages. Wir ehrten unseren Heinz mit einem Lebenslauf, den Gruppenfreundin Manu in Versform verfasst hatte und der von allen vorgetragen wurde. Spätestens jetzt war die Rührung in den Augen von Heinz zu erkennen.

Als nächster Programmpunkt stand der Besuch der Kirche in Hohen Neuendorf an.
Dort genossen wir das knapp einstündige Konzert der AMAZING-VOICES. Dieser 24-köpfige Gospelchor sang nur für Heinz und ein wenig auch für uns. Es waren tolle Stimmen und ein Hochgenuss. Mitreißende Songs, bei denen alle mitgingen und gefühlsbetonte Stücke, die einige zu Tränen rührten.
Den Abschluss dieses wunderschönen Tages verbrachten wir bei einem reichhaltigen Abendessen im Gasthaus „Zur krummen Linde“. Ein schön gedeckter Tisch, eigene Menükarte in einem separaten Raum, Georges hatte an alles gedacht.
Schließlich hat auch der schönste Tag einmal ein Ende, so dass wir gemeinsam mit unserem Jubilar gegen 21.15 Uhr wieder am Treffpunkt eintrafen und einen glücklichen und gerührten Heinz verabschieden konnten.

Abschließend möchte ich mich noch mal bei Georges bedanken, der, unterstützt von Carola, Heinz und der Gruppe einen so schönen Tag ermöglichte.

Jörg Giers
Oranienburger Str.

20 Jahre Königstraße, gut hört sich das an, doch königlich war vieles nicht!
Viele suchten Hilfe und wollten los vom Alkohol, doch leichter gedacht als vollbracht - immer wieder nach einem Rückfall mutig von vorne anfangen.
Ob ich doch einmal versuche auf meine etwas längeren Abstinenzler zu hören?
Oder lieber nicht. Was will ich?
Ehrlichkeit zu sich selbst ist der ersten Schritt, dann ganz kleine Schritte folgen lassen.

Heinz, Helmut, Horst, Ulli, Wolfgang sowie auch andere Weggefährten haben sich schon vom Teufel Alkohol getrennt, also muss doch etwas Wahres an der erprobten Methode dran sein.
Die Königstr. wurde mit Hilfesuchenden von Gruppe zu Gruppe größer. Viele fanden Hilfe und Halt, allerdings zogen auch Unentschlossene den „Teufel Alkohol“ vor.
Ein in meiner Erinnerung ganz schwieriger Fall war unser Klaus, der wollte in der Gruppe lernen „gepflegt“ weiter zu trinken, was ihm aber nicht gelang. Auch er hat sich vom Teufel getrennt und ist heute unser Hauptgruppenverantwortlicher.
Sehr skeptisch war auch unsere Anita, die sehr mit sich gekämpft hat und eine Langzeit-Therapie, genau wie Klaus, in Motzen begann, die sie schließlich auf den richtigen Weg führte.
Heute ist sie zufrieden, dass sie unter uns in der Gruppe sein kann und sehr traurige Familien-Anlässe, wie auch unsere Gruppenfreundinnen Irene und Sandra, mit Hilfe der Gruppe trocken überstanden hat.
Viele Tränen flossen auch , als wir vom Tode unseres Gruppenfreundes Achim erfuhren; ebenso bei seiner Beisetzung.
Es gibt aber auch viele frohe Stunden, die wir gemeinsam erleben durften, wie unsere Gruppenausflüge und Weihnachtsfeiern.

Dem folgten auch andere Einschnitte, als uns beispielsweise unser langjähriger Gruppen-Freund Horst mit Familie verließ und nach Slowenien zog. Oder unser Holger, der nach Potsdam Stadt ging und dort eine andere Aufgabe im Suchtbereich übernahm.
Rüdiger und Hanne widmeten sich ebenfalls einer anderen Aufgabe. Auch musste unsere Gruppenfreundin Vera aus gesundheitlichen Gründen ausscheiden. Alle verließen „trocken“ die Gruppe..
Wieder dicke Tränen purzelten, als die Gruppenteilung Königstraße – Cunostraße vollzogen wurde.
So merkt Ihr, wie die Zeit vergeht: aus einem Jahr werden 3, 5, 8 und mehr Jahre, bis wir die „20 Jahre“ erreicht haben. Wenn auch unsere Gruppenbesuche nicht immer glücklich und oft auch sehr nachdenklich gestimmt haben, so sind sie doch mit viel Erfahrungen bestückt. Es ist nicht leicht „trocken“ zu werden, weil sehr oft die Einsicht fehlt. „Trocken“ zu bleiben hingegen, muss ebenfalls gemeistert werden.
Es ist also nicht immer Sonnenschein angesagt, aber wie sagt das Sprichwort: „ ...auf Regen folgt Sonne“!

So freuen wir uns, dass durch harte Gruppenarbeit aus der schwierigen Zeit, jetzt für uns eine glückliche geworden ist, um heute mit unseren Gruppenfreunden gemeinsam unser Jubiläum zu erleben und auch genießen zu können.

Die Gruppe Königstr.
6. November 2004

PRO SOZIAL KONSTANZ

Die Bürgerstiftung ProSozial und der SÜDKURIER
verleihen den

Sonderpreis 2004
beim Wettbewerb „Gegen den Strom“

an

Herrn Klaus Ziese

für das unermüdliche, persönliche Engagement und die Arbeit für eine offensive Präventionsarbeit, z.B. durch die Entwicklung und erfolgreiche Präsentation einer Plakatausstellung zum Thema „Sucht“.

Der Sonderpreis 2004 ist mit einem Preisgeld in Höhe von 500,-€ verbunden, das von der Bürgerstiftung ProSozial zur Verfügung gestellt wurde.

Konstanz, 3. Dezember 2004

Günter Tomberg
Vorstandsvorsitzender
von ProSozial

Bürgerstiftung ProSozial Konstanz

Dr. Tobias Engelsing
Leiter der SÜDKURIER-
Lokalredaktion

Bürgerstiftung ProSozial
Geschäftsstelle: Caritas-Zentrum Konradihaus
Uhlandstraße 15, D-78464 Konstanz
Telefon: 0 75 31-12 00-1 02
Telefax: 0 75 31-12 00-1 10
E-Mail: stiftung.prosozial@caritas-kn.de

Bankverbindungen:
Sparkasse Bodensee, Konto-Nr.: 39 39, BLZ 690 500 01
Volksbank Konstanz-Radolfzell, Konto-Nr.: 212 000 000, BLZ 692 910 00

Vorstand: Dietrich Eckhardt, Wolfgang Mönst, Günter Tomberg (Vorsitzender)

Kuratorium: Dr. Horst Eickmeyer (Vorsitzender)
Prof. Dr. Bernd Rüthers (Stellvertreter)
Frau Dr. Dagmar Schmieder (Stellvertreterin)

Genehmigt vom Regierungspräsidium Freiburg am 18.05.2000 als Stiftung des bürgerlichen Rechts (Az.: 16-2214.8-1)

Vom Finanzamt Konstanz als gemeinnützig und mildtätig und damit unmittelbar steuerbegünstigt am 20.06.2000 anerkannt.

Konstanzer Sozialpreis 2004 an Klaus Ziese

Klaus Ziese, seit 33 Jahren trocken und vor 7 Jahren von Berlin (Gruppe Tietzstraße) nach Konstanz umgesiedelt, wo er eigentlich seinen Ruhestand verbringen wollte. Doch die Ruhe war von kurzer Dauer. Seit er in Konstanz lebt, hat er sich mit Vehemenz in der Suchthilfe engagiert. Für sein Engagement mit vielen Ausstellungen und Vorträgen in Betrieben und Schulen und dies überregional bis in die Schweiz wurde Klaus Ziese am 23. November 2004 im Landratsamt Konstanz von Landrat Frank Hämmerle für seine Verdienste geehrt.
Wenig später, am 3. Dezember 2004 erhielt er bei

der nächsten Ehrung vom Vorstandsvorsitzenden der Bürgerstiftung **„PRO SOZIAL“** den Sonderpreis 2004 beim Wettbewerb **„Gegen den Strom“** für das unermüdliche, persönliche Engagement und die Arbeit für eine offensive Präventionsarbeit, durch die Entwicklung und erfolgreiche Präsentation einer Plakatausstellung zum Thema Sucht. Lieber Klaus wir sind stolz auf Dich und wünschen Dir weiterhin viel Erfolg bei Deiner Tätigkeit.

Manfred
Gruppe Teichstraße

KONTAKTSTELLE für Menschen mit Suchtproblemen

Wegenerstraße 1-2
10713 Berlin-Wilmersdorf
Tel: 864 09 307

Informationen und Hilfe bei Problemen mit Alkohol, Medikamenten und Tabak

Sprechzeiten

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

Angebote für Senioren
Selbsthilfegruppen
Frauengruppen
Biographiegruppe
Freizeitangebote

- Alkoholfreie Lebensart -

CAFÉ RESTAURANT WEISSER ELEFANT

Moderne Küche - täglich wechselnder Business-Lunch
Eis - Kuchen - Milchshakes
Abendkarte - Cocktails - Catering
Brunch So 10 bis 15 Uhr
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
Tel.: 86 40 93 06
mail@weisser-elefant.de

www.weisser-elefant.de

Fortsetzung von:
"*Was wären wir ohne uns*" Info-Nr. 44

Weggefährtin zu sein, bedeutet für mich, kameradschaftlich mit meinem Umfeld umzugehen. Die Gemeinschaft Kreuzbund ist für mich eine Art Seelenverwandtschaft. Diese möchte ich mir erhalten und hiermit werben. Vielleicht entdeckst auch du auf der folgenden Liste ein Betätigungsfeld, was deinen Interessen näher kommt, und du nur noch nicht den Mut aufbringen konntest, dich anzubieten. Die Arbeitskreise Krankenhaus- und Öffentlichkeitsarbeit sind die Säulen des Verbandes KREUZBUND. Irgendwie und irgendwann bist auch du zum Kreuzbund gekommen. Beide Arbeitskreise brauchen viele Helfer/innen. Je mehr mitmachen, umso leichter ist die Verteilung auf viele Schultern.
Die Freude an Gartenarbeit kann nicht besser beschrieben werden als von Hannelore Leißner im letzten INFO. Wer frische Luft und körperlich eine Ertüchtigung braucht, ist hier als Helfer/in bei der Gartenarbeit bestens aufgehoben.
Das Haus in der Marthastr. ist an vielen Ecken noch baufällig. Fleißige Hände haben bisher kleine Wunder vollbracht. Größere Wunder warten auf Ver-wirklichung. Alle handwerklich befähigten Helferhände sind hiermit aufgerufen, sich bemerkbar zu machen.
Der Arbeitskreis Familie, verantwortlich ein sehr rühriger Mario Hoppe, hat angekündigt, eventuell ein Puppenspiel zu aktivieren. Hier sind viele interessante Aufgaben zu ergattern. Auch für Weggefährten älteren Semesters. Im Jahr 1992 haben 12 Gruppenfreunde ein selbst geschriebenes Puppenspiel am Himmelfahrtstag auf dem Don Bosco - Gelände aufgeführt. Wenn auch alles noch nicht hundertprozentig war. Es war dennoch für mich ein wunderbares Erlebnis. Es waren Talente dabei, die ich heute noch für die *OSCAR* - Verleihung nominieren würde. Nicht nur schauspielerische Mitarbeit ist gefragt
Der technische Teil braucht auch Helfer.
Vergütungen gibt es reichlich. Selbstbedienung ist geboten:
Selbstbestätigung, Persönlichkeitsaufbau (erfordert für mich stets Auffrischung)
Stärkung der Gemeinschaft (ich brauche die Gemeinschaft)
Entdeckung meiner Fähigkeiten und Grenzen,
Übungsfeld für die Stärkung meiner Fähigkeiten,
Kennen lernen neuer Weggefährten, sinnvolle neue Freizeitgestaltung, Erfolgserlebnisse.
Finanzielle Hilfen sind nötig. Wer hat und gerne gibt, ist wohlgelitten. Nicht nur in Zeiten finanzieller Anspannung führte die "tatkräftige Hilfe" zur besseren Hilfe. Den Griff in den obigen "Vergütungskatalog" kann ich mir nicht erkaufen.
Die Liste der gesuchten Helferhände ist nicht erschöpfend und bedarf ständiger Erneuerung. Die Info-Zeitung, an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle Redaktionsmitglieder, bietet hierfür ein tolles Forum.

Hannelore Hollmann
Gruppe Gallwitzalle
und Schreibgruppe Marthastr.

Die Schreibgruppe hat noch reichlich Platz für interessierte Schreiber/innen.

..ein paar Gedanken zum Seminar v.26. 28. Nov. 2004
der KB lud ein zum Seminar Schuld u. Scham
zum Persönlichkeitsaufbau
und auch ich kam...
im Plenum waren wir 23 Männer & Frauen
ließen die Freunde in unsere Herzen schauen
erzählter Schmerz ist halber Schmerz ...
in der Gruppe herrscht Offenheit mit viel viel Herz...
Schuld & Scham werden nie voll kommen
verschwinden und das ist gut...
Sie halten mich wachsam, bewahren vor Übermut
zum Schluss wurde das Übel symbolisch versenkt
So haben wir uns noch zum Advent beschenkt
Liebe Grüße
Achim Restel
Gruppe Buckower Damm

Ein bisschen Stolz!

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten,
ich möchte mit diesem kurzen Bericht einmal versuchen, meinen Stolz und meine Freude darüber zum Ausdruck zu bringen, wie schön viel Geld doch bei einer spontanen Sammlung für in Not geratene Menschen in Asien zusammen gekommen ist. Wie die Meisten von Euch schon wissen, haben wir auf der Silvesterfeier im Norden eine spontane Sammlung veranstaltet. Dort kamen erfreuliche 784,37 € zusammen.
Durch Einzel – und Gruppenspenden kamen bis zum 08.02.2005 insgesamt 1325,34 € zusammen. Ich konnte deshalb am 08.02.05 , 1330,- € auf ein Spendenkonto bei der Bank für Sozialwirtschaft einzahlen. Ihr könnt euch nicht vorstellen, was das für ein Gefühl war, als die Kassiererin sagte, dass wir da aber fleißig gesammelt haben. Ich war schon sehr stolz auf unseren Verband und dafür danke ich allen Spendern!

Euer Weggefährte
Peter Brüning

Eine besondere Bitte

Ich suche Gruppenfreunde der ersten Stunden, Monaten und Jahren aus der Briesestraße, die noch Fotos aus der Anfangszeit 1980 – 1984 haben.
Bitte schaut in Euren alten Fotoalben oder Schubkästen nach und borgt sie uns für kurze Zeit.
Wenn Ihr etwas findet, meldet Euch bitte bei mir. Ich danke im Voraus für Euer Bemühen.

Eva Schaedler
Gruppe Briesestraße
Tel : 251 35 86
Mobil: 0177/503 18 67

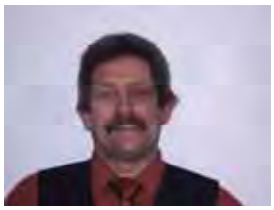
Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit
Vorschau auf die kommenden bestehenden Termine:
Plakatausstellungen
04.04.-28.04 Rathaus Wilmersdorf
(Infostand Dienstag und Donnerstag)
04.10-28.10 Rathaus Charlottenburg
Infostände
08.04-09.04 9.30 - 20.00 Uhr Schönhauser Allee Arkaden
22.05 11.00-.19.00 Uhr Polizei Ruhleben - Tag der offenen Tür

CHOR

Unsere kleine Gemeinschaft
sucht noch Freunde, die Lust und Freude
beim Singen haben.
Wir treffen uns **alle zwei Wochen Mittwochs**
von 18 bis 20 Uhr
zum gemeinsamen Singen in der Marthastrasse.
Helmut Tel.: **030-433 61 84**

Finanzdienstleistungen-Brüning

Kooperationspartner der KSG AG



Peter Brüning
Tel. 0170 / 381 55 36

Frank Kleophas
0175 / 339 41 72

Wer stöhnt nicht darüber, dass sein Geld immer weniger wird?
In den Zeitungen stehen ständig Berichte, dass in verschiedenen Betrieben wieder an den Gehältern gespart wird.
Die Arbeitslosenquote steigt entgegen den Versprechungen unserer Politiker.
Ich könnte mit den Aufzählungen immer weiter machen, möchte es jedoch hierbei belassen. Meine Kollegen und ich, können Ihnen helfen, dass am Ende vom Geld nicht mehr soviel Monat übrig bleibt. Wir erstellen anhand von unabhängiger Software Finanzanalysen, die es uns ermöglicht, Ihnen darzustellen, wo Sie Geld sparen und Ihren Nettolohn erhöhen können.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, das Gute was wir erfahren haben, selbst zu erleben und auch an Ihre Freunde weiter zu geben.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, selbst in dieser Dienstleistung arbeiten zu können, wenn sie Spaß und Lust dazu haben, anderen Gutes zu tun.

Weitere Informationen können Sie über
www.finanzdienstleistungen–bruening.de bekommen
Rufen sie einfach an und vereinbaren sie einen unverbindlichen Gesprächstermin.
Unsere nächste Joboffensive findet am 07.04.2005 statt.

Karl-Heinz Rohde
0162 / 662 94 74

Carsten Brüning
0173 / 640 62 44

Urlaub - Ferien - Urlaub - Ferien - Urlaub - Ferien - Urlaub - Ferien

Nur für **KREUZBUND**-Freunde

Reiterhof **„FINKENMÜHLE“**
Appartementhaus im Fichtelgebirge
- Nähe ***Weißenstadt*** -

Sonderpreise für Kreuzbündler
Tagespreis: € 15,- bei 2 Personen
Wohnmöglichkeit bis 6 Personen

Das Appartement ist ca. 62 qm groß und teilt sich in ein Wohnzimmer mit offenem Kamin und Schlafmöglichkeit, 2 Schlafzimmer, Küche mit Geschirr, Dusche mit WC

Ausgestattet ist das Appartement mit
Radio und TV

Anmeldung:
U. Hütter
Schulenburgring 125
12101 Berlin
Tel: 030/785 35 67
Fax:030/785 35 67

Gemüsesuppe mit Kräuterklößchen

Zutaten für 4 Personen:
400 g Möhren
100 g Sellerieknolle
2 Stangen Lauch
1.000 ml Gemüsebrühe
80 g Dinkelvollkorngrieß oder Maisgrieß
2 EL geriebener Parmesankäse
1 Ei und 1 Eigelb
je 1/2 Bund Schnittlauch und Petersilie
frischer Pfeffer und Kräutersalz
Geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Gemüse putzen und waschen. Möhren schräg in dünne Scheiben schneiden. Sellerieknolle fein würfeln. Lauch in 1 cm breite Streifen scheiden. Möhren und Sellerie 8 Minuten in 750 ml Gemüsebrühe garen, Lauch zugeben und weitere 5 Minuten garen. Restliche 250 ml Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Grieß einstreuen, aufkochen lassen. Herd ausschalten. Grieß 5 Minuten bei geschlossenem Deckel garen. Parmesan unterrühren. Grieß weitere 10 Minuten ausquellen lassen. Ei, Eigelb und gehackte Kräuter unter die lauwarme Masse rühren und abschmecken. Mit angefeuchteten Händen haselnussgroße Kugeln formen und in siedendem Salzwasser 5 Minuten gar ziehen lassen. Klößchen zusammen mit der Suppe servieren.

Zubereitungszeit: Suppe 30 Minuten; Klößchen 30 Minuten.

Joghurt-Cocktail

Zutaten für 2 Personen:

150 ml Naturjoghurt
1 TL Weizenkeimöl
200 ml Tomatensaft
150 ml Möhrensaft
1 Prise Kräutersalz
frischer Pfeffer aus der Mühle
2 Petersilienstängel

Zubereitung:

100 ml Joghurt mit Weizenkeimöl, Tomaten- und Möhrensaft im Mixer mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Vorsichtig abwechselnd mit dem restlichen Joghurt in zwei Longdrinkgläser füllen und den Rand mit Petersilie verzieren..

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Quelle: www.naturkost.de

Substanzen

F 11 OPIATE

Zu den Opiaten gehören natürliche Opiate (z.B. Morphin), teilsynthetische (z.B. Heroin) und synthetische Opiate mit morphinähnlicher Wirkung (z.B. Kodein, Hydromorphon, Methadon, Oxykodon, Meperidin, Fentanyl). Medikamente wie Pentazocin und Buprenorphin die sowohl opiatagonistische als auch opiatantagonistische Effekte haben, gehören ebenfalls zu dieser Klasse, da ihre agonistischen Eigenschaften ähnliche physiologische und verhaltensbezogene Wirkungen haben. Opiate werden in Form von Analgetika, Anästetika, Antidiarrhoemittel oder Hustensupressoren verschrieben. Heroin ist eine der am häufigsten missbrauchten Drogen aus der Gruppe der Opiate und wird normalerweise intravenös verwendet, obwohl es auch geraucht oder geschnupft werden kann, wenn sehr reines Heroin zur Verfügung steht. Fetanyl wird injiziert, wogegen Hustenmittel und Mittel gegen Durchfall oral eingenommen werden. Die anderen Opiate werden sowohl intravenös als auch oral eingenommen.

F 12 CANNABIS

Cannabinoide sind Substanzen, die von der Cannabispflanze gewonnen werden. Werden die oberen Blätter, Spitzen und Stiele der Pflanze geschnitten, getrocknet und zu Zigaretten verarbeitet, hat man es gewöhnlich mit Marihuana zu tun. Haschisch ist die getrocknete, harzige Absonderung, die von den Spitzen und Unterseiten der Cannabisblätter sickert. Haschischöl ist ein konzentriertes Haschischdestillat. Cannabinoide werden gewöhnlich geraucht, werden aber auch oral eingenommen (Tee, Kekse u.a.). Das Cannabinoid, welches für den psychtropen Effekt verantwortlich ist, hat den Namen Delta-9-Tetrahydrocannabinol. Diese Substanz an sich ist selten in reiner Form erhältlich. Der THC-Gehalt der käuflichen Cannabisprodukte ist stark schwankend. Synthetisches Delta-9-THC ist für verschiedene medizinische Zwecke verwendbar.

F 13 SEDATIVA HYPNOTIKA ANXIOLYTIKA

Sedativa, Hypnotika und anxiolytisch wirkende Substanzen umfassen Benzodiazepine, Carbamate (z.B. Glutethimid, Meprobamat), Barbiturate (z.B. Secobarbital) und die Barbituratähnlichen Hypnotika (z. B. Methaqualon). Diese Substanzklasse schließt alle verschriebenen Schlafmittel und nahezu alle verordneten anxiolytischen Medikamente ein. Die Anxiolytika, die nicht zu den Benzodiazepinen gehören (z.B. Buspiron, Gepiron), sind in dieser Substanzklasse nicht eingeschlossen. Diese Mittel wirken wie Alkohol dämpfend auf das Gehirn und können ähnliche Störungen wie Alkohol bewirken. In hoher Dosierung können die Substanzen dieser Klasse tödlich sein, insbesondere wenn sie mit Alkohol kombiniert werden. Diese Mittel sind leicht durch Verschreibung und anderweitig erhältlich.

F 14 KOKAIN

Kokain, eine natürlich vorkommende Substanz, die aus der Koka-Pflanze gewonnen wird, wird in Form von Kokablätter, Kokapaste, Kokainhydrochlorid und Kokainalkaloid konsumiert. In jeder dieser Zubereitungen ist Kokain der aktive Wirkstoff Sie unterscheiden sich in dem Reinheitsgrad und Wirkungsbeginn. Kokainhydrochloridpulver wird in der Regel geschnupft oder in Wasser aufgelöst und intravenös injiziert. Eine Mischung mit Heroin ist als „speedball" bekannt. Eine häufig verwendete Form des Kokains ist „crack", ein Kokainalkaloid, das aus pulverisierten Hydrochloridsalz gewonnen, mit Sodasalz gemischt und dann in kleinen Brocken getrocknet wird. Crack verdampft leicht, und lässt sich daher gut rauchen bzw. inhalieren.

→

F 15 AMPHETAMIN oder AMPHTAIvIINÄI NLICHE Substanzen

Diese Klasse schließt alle Substanzen mit substituierter Phenyläthylstruktur, wie z.B. Amphetamin, Dexroamphetamin und Methamphetamin („Speed") ein. Weiter sind jene Substanzen eingeschlossen, die sich in ihrer Struktur unterscheiden, aber eine amphetaminähnliche Wirkung aufweisen, wie z.B. Methylphenidat und einige als Appetitzügler verwendete Substanzen. Diese Substanzen werden mit wenigen Ausnahmen geschluckt oder gespritzt. Methamphetamin kann auch geschnupft werden. Eine besonders reine Form des Methamphetamin wird auch als „ice" bezeichnet. Aufgrund seiner Reinheit kann man „ice" rauchen. Eine rein pflanzliche Stimulans ist Khat. Khat hat auch ein hohes Abhängigkeitspotenzial.

F 16 HALLUZINOGENE

Diese inhomogene Gruppe von Substanzen schließt Ergotin und verwandte Verbindungen (LSD, „moming glory seeds"), Phenylethylamine (Meskalin, 2,5-Dimethoxy-4-Methylamphetamin=STP), „Ecstasy" MDMA (3,4-Methylenedioxymethamphetamin), >andere „Ecstasy"- typen werden der Gruppe F 15 zugeordnet< Indolalkaloide (Psilocybin, DMT (Dimethyltryptamin)) und verschiedene andere Verbindungen ein. Halluzinogene werden gewöhnlich oral eingenommen, obwohl DMT auch geraucht wird und auch intravenöser Gebrauch vorkommen kann.

F 17 NIKOTIN

Wird hier nur vollständigkeitshalber erwähnt. Kommentar wohl überflüssig.

F 18 flüchtige LÖSUNGSMIT 1 EL

Hier finden sich aliphatische und aromatische Kohlenwasserstoffe (Benzin, Klebstoff, Verdünner und Sprühfarben), halogenierte Kohlenwasserstoffe (Reinigungsmittel, Schreibmaschinenkorrekturflüssigkeit), sowie andere flüchtige Substanzen, die Ester, Ketone und Glykole enthalten, ein. Aufgrund der Vielfalt dieser Substanzen ist eine Abgrenzung voneinander nahezu unmöglich.

F 19 sonstige Substanzen und POLYTOXIKOMANIE 1.) Phencyclidin und ähnliche Substanzen

2.) Anabole Steroide
3.) Nitritinhalantien
4.) Salpetrige Oxide
5.) Katnip, Betelnuß, Kava,
6.) Sonstige

Phencyclidin (PCP, Sernylan) und ähnlich wirkende Stoffe wie Ketamin (Ketalar, Ketaject) und die Thiophenanaloge des Phencyclidin (TCP; 1-(1-2-thienyl-cyclohexyl) piperidin). Diese Stoffe wurden zunächst als Anästhetika entwickelt und wurden in den 6oer Jahren zu Strassendrogen. Sie sind heute kaum noch bekannt. Sie haben als Handelsnamen PCP, Hog, Tranq, Angel-Dust und PeaCe Pill. Anabole Steroide erzeugen ein Gefühl gesteigerten Wohlbefindens bis zur Euphorie. Dies kann aber leicht umschlagen, so das der Gebrauch eher selten ist. Nitritinhalantien („poppers"- Gruppen von A-myl-, Butyl- und Isobutylnitrit) erzeugen ein Gefühl der Fülle im Kopf, leichte Euphorie, veränderte Zeitwahrnehmung,
Entspannung der weichen Muskulatur und ein Anwachsen sexueller Empfindungen. Salpetrige Oxide sind als Lachgas bekannt und waren schon zu meiner Suchtzeit nicht mehr aktuell.
Katnip ist Cannabis ähnlich. Die Betelnuß erzeugt leichte Euphorie. Kava ist ein Produkt der Südpazifischen Pfefferpflanze und hat eine sedative Wirkung. Zusätzlich kann sich eine Abhängigkeit durch wiederholte Einnahme von Medikamente wie Kortisol, Antiparkinsonmittel mit anticholinergen Effekten und Antihistaminika bilden.

Liebe Leserinnen und Leser,

Auf unserer virtuellen Reise durch die neuen Mitgliedsstaaten der EU sind wir heute nur einige Kilometer weit entfernt in Polen angekommen. Die offizielle Homepage des Landes ist in drei Hauptgruppen unterteilt: für Reisende; für Unternehmen; für Info-Suchende.
Hinter jeder dieser Gruppen verbergen sich eine Fülle von nützlichen und hilfreichen Informationen. Eine Vielzahl von Fotos, Live Bildern und gesprochenen Informationen, runden das Angebot ab.
Die Homepage ***www.poland.gov.pl*** ist mehrsprachig und animiert zum Verweilen auf der Seite

Viel Spaß

www.poland.gov.pl

Der KREUZBUND Regionalverband-Nord lädt ein zum

TANZ in den MAI

Kartenverkauf ab sofort

in der Geschäftsstelle
Marthastr. 10
13156 Berlin
☎ 030-476 28 28

30. April 2005

im
Hermann-Ehlers-Haus
Alt-Wittenau 70
13437 Berlin

Einlaß : 19:00 Uhr
Beginn: 20:00 Uhr

Eintritt:
Mitglieder 7 €
Gäste 10 €

Design by Dreamteam 2005

incl. Getränke und ein Imbiß

Wir begrüßen die Neuen im KREUZBUND

Irene Garz
Kaulbachstraße

Michael Matioschat
Kladower Damm

Andreas Grelak
Brandenburg

Gerdfried Krüger
Gorgasring

Mario Böhnke
Oranienburger Straße

Olaf Brülke
Hasselwerder Straße

Hartmut Regenberg
Finchleystraße

Heinz-Joachim Reuter
Am Kiesteich

Antal Kubik
Feldstraße

Brigitte Wilke
Alexandrinenstraße

Petra von Leupoldt
Zabel-Krüger-Damm

Hannelore Monika Exnowski
Rubensstraße

Angelika Labahn
Finsterwalder Straße

Thomas Hoffmann
Gorgasring

Klaus-Dieter Döring
Hasselwerder Straße

Hannelore Jacob
Gorgasring

Hartmut Barth
Wundstraße

Michael Schmermer
Hefnersteig

Marion Neffgen
Schwyzer Straße

Mathias Schmidt
Frankfurt/Oder

Für die dringend notwendige finanzielle Unterstützung danken wir der

AOK Berlin

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

Redaktionsschluss für Ausgabe 46

18.05.2005

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

Kontaktadresse und Redaktionsadresse:
Info - Kasten in der Marthastraße 10
13156 Berlin - Niederschönhausen
Tel: 030 - 476 28 28 oder 030-30 82 36 63

Fax: 030-30 82 36 62 (Johannes)

E-Mail: neu@kreuzbund-info.de

KREUZBUND im Internet:
www.kreuzbund-berlin.de

Textbeiträge und Fotos können auch per PC-Disk oder CD-Rom in gängigen Formaten 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.