

**KREUZBUND**  
im Diözesanverband Berlin e.V.

Aus den Gruppen für die Gruppen

**Info**



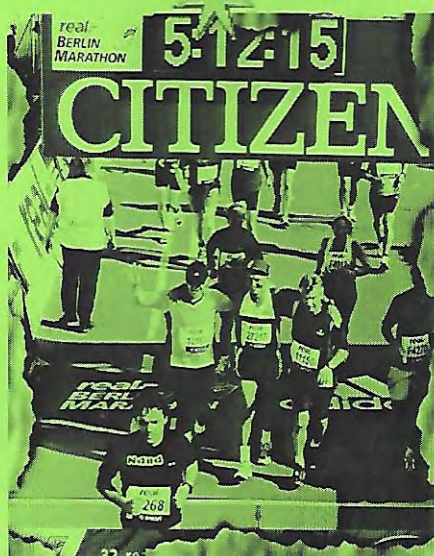
**KREUZBUND**

48. Ausgabe

Dezember 2005

07. Dezember 2005

## Das Beste zum Schluss



Bericht vom „CariTreff“

Ein Kliniksamstagtag

Fußballturnier 2005

.....und vieles mehr





Liebe Weggefährtinnen, Weggefährten und Freunde des Kreuzbundes!

Eine gesegnete Advent- und Weihnachtszeit Euch und Euren Lieben! Sinn des Advents ist mehr als eine Möglichkeit, durch Konsum von herzbewegenden Mitteln etwas mehr Weihnachtsstimmung zu erzeugen. Schon das Wort selbst verrät uns, dass es hier um einen Neuanfang geht. Das Wort Advent kommt aus der lateinischen Sprache und bezeichnet die Ankunft einer neuen Wirklichkeit: Gott kommt in unserer Welt an.

Geschichtlich war der Ort seiner Ankunft der Stall in Bethlehem vor 2000 Jahren. Dort wurde Jesus Mensch. Aber alle biblischen Aussagen weisen darauf hin, dass dieser Jesus sich nicht in den Zentren der Macht, den Palästen, Residenzen und Ämtern einrichten will. Er will in unseren Herzen ankommen und dort daheim sein. Seine Liebe zu den Kranken, den Sündern und den Ausgestoßenen zeigt seine Sehnsucht nach der Gegenwart in den verwundeten Seelen.

Wer könnte diese Botschaft besser verstehen als Menschen, die wie wir im eigenen Leben die Ohnmacht der verwundeten Seelen erfahren haben. Dass Heilung dieser Wunden nicht gekauft werden kann, wissen wir aus unserem eigenen Leben. Wie heilend aber menschliche Nähe ist, erfahren wir ständig in unserer Gemeinschaft. Wo sich ein Herz dieser heilenden Liebe öffnet, ist Gottes Sohn angekommen! Wir haben Grund, diese Ankunft zu feiern. Mögen alle adventlichen und weihnachtlichen Feiern in unserem Kreuzbund von dieser heilenden Ankunft Gottes in unserem Leben Zeugnis geben!

Das wünscht Euch Euer geistlicher Beirat

Klaus Dimter

**Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten und Freunde des Kreuzbundes,**

Ich sitze am PC und es fällt mir schwer, die passenden Worte und Formulierungen zu finden. Es ist November, das schönste Herbstwetter und die Vorweihnachtszeit für mich noch sooo weit weg. Doch ein Blick auf den Kalender belehrt mich eines Besseren – außerdem sind die Geschäfte und Straßen schon weihnachtlich geschmückt, ein untrügliches Zeichen dafür, dass die Adventszeit vor der Tür steht.

Doch der Redaktionsschluss unserer Zeitung rückt immer näher...

Was war nun los bei uns im Verband, was hat sich in den zurückliegenden Monaten dieses Jahres bei uns ereignet?

Auf den Verband bezogen, war es ganz normales Jahr, ohne ganz besondere und nennenswerte Vorkommnisse.

So kann ich auf ein gutes Jahr zurückblicken, auf ein Jahr, in dem in unseren Gruppen, Gesprächs- und Arbeitskreisen, Seminaren usw. - kurz in unserem Kreuzbund - hervorragende Arbeit geleistet wurde. Dafür möchte ich mich bei euch recht herzlich bedanken, denn ohne eure Mitarbeit und Engagement wäre das nicht zu realisieren gewesen.

Bedanken möchte ich mich bei jedem einzelnen von euch, angefangen beim Gruppenmitglied, Gruppenverantwortlichen, bei den Mitarbeitern in unseren Arbeitskreisen und Gremien.

Nicht vergessen möchte ich die Angehörigen, die die zeitaufwendige Arbeit auf Gruppen-, Regional- und Diözesanebene mitgetragen haben.

Diese Aufzählung hat nicht den Anspruch auf Vollständigkeit und die ich nicht erwähnt habe, bitte ich um Nachsicht.

Zwei Dinge liegen mir aber noch am Herzen und ich möchte diesen Weihnachtsgruß dazu nutzen, um Befürchtungen und Ängste einiger Weggefährtinnen und Weggefährten auszuräumen. Bedingt durch die Schwerpunktthemen „Mehrfachabhängigkeit“ sowie „Selbsthilfe und junge Erwachsene“ in unseren letzten beiden Ausschusssitzungen, befürchten wohl einige Weggefährtinnen und Weggefährten umfangreiche Veränderungen in unserem Kreuzbund.

Dies wird nicht der Fall sein.

Ziel war und ist es, dass wir durch diese Veranstaltungen Hintergrundwissen vermitteln wollten - dadurch sollten Unsicherheiten und auch Ängste in der Gruppenarbeit ausgeräumt bzw. verringert werden.

Des Weiteren macht die „Standardisierte Gruppenleiterausbildung“ im negativen Sinne die Runde. Auch da möchte ich euch beruhigen – wir in Berlin sind schon sehr weit in der Schulung unserer Gruppenverantwortlichen, doch bin ich der Meinung, dass auch wir unser Schulungsangebot überarbeiten sollten und auch müssen. Eine fundierte Ausbildung dient zur eigenen Sicherheit eines jeden Gruppenverantwortlichen und dies kommt dann letztendlich der Gruppe zu Gute. Zur Frühjahrsausschusssitzung werden wir in aller Ausführlichkeit darüber diskutieren.

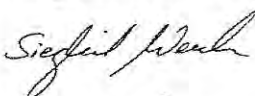
Meine Rückschau auf das vergangene Jahr möchte ich nun langsam beenden, jedoch nicht versäumen, auch einen Blick über den Tellerrand des Kreuzbundes zu werfen.

Neben dem Kreuzbund hatte ein jeder von uns nicht nur schöne und angenehme Erinnerungen an das zurückliegende Jahr.

Da waren auch noch die kleinen und großen persönlichen Sorgen oder Schicksalsschläge, hervorgerufen durch Arbeitslosigkeit, Trennung, Krankheit oder vielleicht auch der Verlust eines nahen Menschen. In diesen Lebenskrisen rückte unsere Verbandsarbeit verständlicherweise weit in den Hintergrund, war nebensächlich und völlig unwichtig. Ich hoffe, dass ihr mit euren Problemen, Sorgen und Ängsten nicht allein geblieben seid und in unserer Gemeinschaft Kraft und neuen Lebensmut tanken konntet. Ich hoffe und wünsche euch, dass ihr aus diesen Krisen gefestigt in ein besseres neues Jahr blicken könnt.

So wünsche ich euch allen, euren Familien, Freunden und Bekannten ein gesegnetes und friedliches Weihnachtsfest und ein gutes und gesundes Jahr 2006.

Es grüßt euch herzlich



Siegfried Wenzek  
Vorsitzender



Wir trauern um unseren Stellvertretenden Vorsitzenden Bernd Bleschke.

Bernd Bleschke ist im Alter von 60 Jahren nach schwerer Krankheit am 29. November 2005 verstorben.

1992 trat Bernd Bleschke in den Kreuzbund Berlin ein und übte von 1995 bis 2000 die Funktion des Hauptgruppenverantwortlichen in der Gruppe Zabel-Krüger-Damm aus.

Im Jahre 1999 wurde Bernd Bleschke in den Vorstand als Beisitzer für das Seminarwesen gewählt.

Von 2000 bis 2005 war er Stellvertretender Vorsitzender in unserem Verband. Durch neue Angebote hat er dem Seminarwesen viele wertvolle Impulse gegeben.

Bis zu seinem Tode war er mit seinem Kreuzbund sehr eng verbunden.

**Unsere Sorge der Mensch – Unser Heil der Herr**

Der Vorstand  
des Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V.  
Marthastraße 10, 13156 Berlin

## Ein Wochenende in Kirchmöser

Schon lange freute ich mich auf das gemeinsame Wochenende mit Weggefährten und Klaus Dimter. Am 16. September 2005 war es dann soweit. Das Seminar Lebens- und Glaubensfragen unter Federführung von Klaus mit dem vielversprechenden Titel „Papsttum“ stand auf dem Programm. Dieses interessante Thema wurde anlässlich des Seminars im Herbst vergangenen Jahres ausgewählt und machte mich sehr neugierig. Keiner wusste ja zu diesem Zeitpunkt wie aktuell diese Themenauswahl sein würde.

Nachdem alle Teilnehmer eingetroffen waren und sich mit Kaffee und Keksen gestärkt hatten, fand das gemeinsame Abendessen statt. Anschließend trafen wir uns zur Vorstellungs- und Einführungsrunde und zum Gedankenaustausch. Die Stimmung war gut und mit Blick auf die nächsten zwei Tage erwartungsvoll.

Der nächste Morgen sah nach einem wunderbaren Sonnabend aus. Bei strahlendem Sonnenschein begann der Tag mit einem Morgengebet in der schönen Kapelle direkt neben dem Seminarhaus. Durch meine letzten Seminare ist mir dieser Ort besonders ans Herz gewachsen. Beim Betreten der kleinen Kirche gemeinsam mit den Weggefährten hatte ich schnell ein Gefühl von Vertrautheit, Geborgenheit, Ruhe und Frieden. Der sich anschließende Tag gestaltete sich dann durch die kompetenten und sehr interessanten Vorträge von Klaus und Diskussionen in großer Runde sehr abwechslungsreich. Bei herrlichem Wetter nutzten viele von uns die lange Mittagspause zu einem Spaziergang, zum Gedankenaustausch, oder auch nur zum Seele baumeln lassen.



Abends fand nach der Heiligen Messe die schon traditionelle gesellige Runde statt. Zuerst aber verwöhnte uns der Hausherr von St. Ursula mit leckerem Eis und Kaffee. Es wurde dann viel gelacht und jeder hatte Spaß an den Spielen.

Und ehe wir uns versahen, war es auch schon wieder Sonntag und es hieß nach einem wieder sehr informativen, das Thema noch einmal zusammenfassenden Vormittag und nach dem Abschiedsgottesdienst bis zum nächsten Mal auf Wiedersehen zu sagen.

Ich glaube, es haben sich alle Teilnehmer an diesem Wochenende für die Seele in der Gemeinschaft von Weggefährten und Freunden und fernab vom Alltag sehr wohl gefühlt. Nicht zuletzt auch aufgrund der behaglichen Atmosphäre und wie immer sehr gastlichen und liebevollen Betreuung durch den Hausherrn, Herrn Kriesel und seinem Team. Auch an dieser Stelle besonders herzlichen Dank an Klaus Dimter für dieses lehrreiche und gelungene Wochenendseminar.



Es grüßt herzlichst

*Sabine*

Kladower Damm

## Zwei Tage bis Weihnachten

Eisekalt, schneidender Sturm durchheult die Stadt, Schnee vor sich hertreibend, wie die Peitsche Schlittenhunde zur letzten Kraftanstrengung zwingt.

Drinnen ist's warm. Rauch. Essendüfte. Gedämpftes Gläser- und Stimmenklingen. Ganz selten mal ein lautes Lachen. Über dem Sechsertisch mit den gedrechselten Beinen und dem damastweißen Tischtuch ein Bild.

"A Mannsbild" wie man in Franken sagt. Ein bärtiger alter Mann mit schmauchender Pfeife. Und einem pfißigen Blick. Es scheint, als blicke er mit zwinkernden Augen auf seine Gäste herab.

Vier Fremde. Bestimmt nicht von hier. Eher Kurgäste aus dem Nachbarort. Da gibt's auch eine "Klapse" wie die Einheimischen sagen. An sich eine Klinik zur nachhaltigen Trockenlegung von Alkoholikern. Unsere Vier, alle so um 50, zwei Männer und zwei Frauen, sprechen leise. Eine der Frauen lacht hin und wieder auf. Die Männer rauchen. Sie verdauen ihr Abendbrot. Locker, gelöst. In der Nähe ihrer Klink treffen sie vielsagende Blicke von Nachbartischen. Hier, ein paar Kilometer entfernt, fühlen sie sich ohne Stigma.

Sie sind dem Tod' eben noch mal von der Schippe gesprungen. "Nicht noch einmal" flüstert der schlanke Blonde. Die hagere Brünette nickt "Nie wieder dieses entsetzliche Elend". Lange Jahre waren unsere Vier "trocken". Und dann kam der Rückfall. Gott sei Dank überwunden. Wie vom Sturm gerüttelt, geht plötzlich die Tür auf. Schnee fegt herein. Sonst nichts. Pause. Ein alter Mann betritt die Gaststube. Wir sind in Franken. Also eher die Wirtshausstube. Wehende weiße Haare, stoppeliges Gesicht. Aufrecht und müde zugleich. Trotz der Kälte trägt er keinen Mantel. Ein Wollschal, knallrot, ist fest um den Hals gebunden.

Die Gäste schauen auf. Unsere Vier sind plötzlich ganz still. Betroffen, sichtlich betroffen, schauen sie auf die rot gefrorenen Hände des neuen Gastes, die aus fingerlosen Handschuhen heraus schauen.

In seiner klammen Rechten hält er ein paar Münzen, anscheinend abgezählt, um der heraneilenden Bedienung mit den Worten "einen Tee bitte" entgegenzuhalten, während sich der übrige Körper nur andeutungsweise, so wie unterwürfig weil obdachlos, am Nachbartisch anhockt.

"Sie sind hier nicht willkommen" im feschen Dirndl mit fester Stimme tritt die Bedienung auf. "Gehen Sie".

Der Mann ist nüchtern. Er ist nicht unsauber. Resigniert sinkt sein Kopf auf die Brust, während der Atem geräuschvoll wie Weinen aus dem Körper drückt.

"Der Herr gehört zu uns!" rufen unsere Vier wie aus einem Mund. "Kommen Sie, setzen Sie sich."

Der Abgewiesene und die Abweisende heben überrascht die Köpfe.

Leider ist die Geschichte, die vor 14 Jahren in Bad Kissingen spielte nicht so ausgegangen. Unsere Vier schwiegen. Der Mann ist ohne Tee in die Kälte raus. Zwei Tage vor Weihnachten.

*Klaus Mordaschewitz*



Wir möchten uns hiemit herzlichst für das in uns gesetzte vertrauen bedanken und zum Jahresende anstatt einer Werbung einen leicht veränderten Text von Joy Fraser zum besten geben.

## Besinnliche Weihnacht!

„Weihnachten – das Fest der Liebe steht schon wieder vor der Tür. Habe ich nicht erst kürzlich noch Lametta aus der Wohnzimmerecke gesaugt? Mir das Hirn zermatert auf der Suche nach den ultimativen nützlichen Geschenken? Schon wieder ist ein Jahr vorbei. Es geht immer schneller, finden Sie nicht auch? Gegen wen oder was ist die Zeit eigentlich im Weltrennen? Wer hat sie herausgefordert? Es lohnt sich kaum noch, sich die Mühe zu machen Weihnachtsdekorationen zu entfernen. Vielleicht rotiert die Erde schneller. Oder vielleicht werden wir einfach nur älter?

Weihnachten bringt nicht nur Lamettarest und vertrocknete Tannennadeln das ganze Jahr über ins traute Heim, sondern, mag man es nun lieber kommerziell oder religiös betrachten, auch immer wieder Anlässe zum Nachdenken. Dankbarkeit ist eine der Mahnungen, die einem nahe gebracht werden sollen. Dankbarkeit, aber für was? Wie wäre es mit der lieben Familie?

Familie wird immer wieder unterschätzt. Dabei kann sie so unterhaltend sein. Wozu Comedy im Fernsehen anschauen? Nur Mut, laden Sie sich lieber Ihre ganze Familie zu Weihnachten ein.

Harmonische Feste ohne einen Blutdruck um die 180 und ohne Auseinandersetzungen sind selten, und haben Sie das Glück ein solches erleben zu dürfen, dann meinen herzlichen Glückwunsch! Fühlen Sie sich dreifach gesegnet! Ich möchte mich an jene halten, die kein solches Glück haben.

Fragt man Menschen um die Weihnachtszeit, was ihnen alles zu „Familie“ einfällt, sieht man sie oft abwinken. Sie denken an Stress, Wer-fährt-zu-wem, an das immer wieder gern genommene Dieses-Jahr-gibt-es-keine-Geschenke-Thema, Kuchen backen, Weihnachtsbraten nicht anbrennen lassen, endlose Spülmaschinengänge, Kinder die schon morgens um vier Uhr wach werden und ihre Geschenke fordern, in letzter Minute durchgebrannte Weihnachtslichterketten, Schwiegertöchter, die dem Sohn ins Gesicht schmettern: „Deine Mutter mag mich nicht!“, laute Debatten am festlichen Tisch, Beschwerden wie: „Was? Kein Kartoffelbrei?“, sinnfreie Debakel zwischen dem gehörlosen Opa und dem Zungen-gepierchten Enkel.

Wofür nochmal wollten wir dankbar sein? Die gestresste Hausfrau und Mutter von Dreien, mit ihrem allzeit augenverdrehenden Gatten beim Anblick ihrer Seite der mitgeheirateten Familie, wünscht sich ein Flugticket nach Hawaii und kann auch gut ohne Weihnachtsbaum leben. Der Gatte freut sich schon auf die Zeit, wenn

die Kinder aus dem Haus sein werden, und er seine Frau endlich mal wieder für sich alleine hat. Die heimliche Sorge, dann könnte man sich längst nichts mehr zu sagen haben und sich erst recht nicht mehr gegenseitig sexy finden, wird von diesem Traum rigoros verdrängt. So sind Träume eben: Sie sind befreit vom Zeitfaktor und haben wenig mit der Realität zu tun. Daher nennt man sie Träume. Was dem Traum aber eigen ist, ist das Aufwachen.

Nun möchte ich nicht die Herzen rühren mit Beispielen von Zigtausenden Allein-stehenden, die liebend gern mit diesen geplagten Familien tauschen würden. Aber falls Sie zu der geplagten Sorte gehören, stellen Sie sich bitte einmal vor, was passieren würde, wenn Sie diese aufdringliche, lärmende Familie nicht hätten. Klingt das denn nicht etwa nach Glückseligkeit?

Ich möchte das einmal durchspielen, nur so zum Spaß. Sind wir Sklaven des Weihnachtsfestes? Gibt es eine Alternative? Wollen wir das überhaupt? Lieben wir unsere Qualen gar im Stillen? Fantasieren Sie mit mir ein bisschen. Die Kinder sind aus dem Haus, Sie sind allein mit Ihrem Partner. Endlich! Aber, man wird älter, und damit scheint sich ein hinterlistiger, genetisch-biochemischer Gehirnpzess zu vollziehen, den man zunächst nicht wahrnehmen will.

Plötzlich findet man den strahlenden Weihnachtsbaum, den man stundenlang wie Houdini im Kampf mit kilometerlangen Lichterketten zieren muss, gemüthlicher als je zuvor. Ist das nicht der schönste Baum, der je auf einem Wohnzimmerteppich stehen durfte? Und auf einmal ist es unbefriedigend, wenn das nun erwachsene Kind es vorzieht, auf die Seychellen zu fliegen, anstatt wenigstens Weihnachten persönlich zu erscheinen, um am ein-st so gefürchteten festlichen Weihnachtstisch seinen rechtmäßig ererbten Platz einzunehmen.

Nun ja, es gibt ja noch den Rest der Familie. Ach nein, der ist ja inzwischen dem Zahn der Zeit zum Opfer gefallen, um neuen Generationen den Weihnachtsspaß zu gönnen. Was also bleibt an Ihrem viel zu großen Weihnachtstisch? Sie und Ihr Partner. Sie beschließen, schnell ein paar Steaks in die Pfanne zu hauen, denn Sie möchten nicht tagelang Reste essen müssen. Nach dem Austausch von Weihnachtsgeschenken, der ungefähr fünfzehn Sekunden des Abends in Anspruch nimmt, schalten Sie den Fernseher an und schauen zu, wie andere Leute Weihnachtstress haben. Das kann auch ganz amüsant sein.

Anstatt ein Dinner-for-One-Mahl komplett mit dem Gatten in der Rolle des James zu veranstalten, lassen Sie sich vielleicht auch nicht ins Boxhorn jagen. Sie gehen schick aus und genießen das Leben. Im Laufe der Jahre kann das jedoch erlahmen, und man denkt sehnsüchtig zurück an die Zeiten der nervösen Ist-die-Bratensoße-auch-nicht-zu-wässrig-Panik vor dem großen Essen, an strahlende Kinderaugen beim Anblick des

neuesten japanischen Elektronikspielzeugs und der Gymnastik-Barbie, an schrullige Onkel, an seltsame Familienrituale und leicht abgedrehte Verwandte, die man auf einmal vermisst. Sie lachen ungläubig? Warten Sie es ab, auch Ihr Gehirn wird dieses Spiel der Erinnerungen mit Ihnen spielen, eines Tages.

Dieses innere Programm läuft schon vollautomatisch in uns ab, seit wir der Höhle und den Fellen entkommen sind. Damals hatte es einen anderen, einen heidnischen Namen, etwa wie „Winter-Sonnenwenden-Grillparty“. Heute heißt es „Xmas-Update 1.0“. Das ist wie bei „Winzigweich“: Man kann es einfach nicht deinstallieren oder die automatische Installation verhindern. Manche Menschen schaffen es tatsächlich in höherem Alter, „Xmas-Update 2.0“ über die alte Version zu installieren und treten dann in den „Weihnachten-ist-mir-doch-egal-Modus“ ein. Aber das sind eher seltene, begradete Fälle.

Was genau bewirkt nun dieses Programm? Folgende Auswirkungen wurden beobachtet: Plötzlich erscheint es erträglich, dass Onkel Hans seine Zähne neben den Teller legt, mit der Bemerkung an die entsetzte Hausfrau, der Braten sei ja weich genug um ihn auf den Felgen zu kauen.

Auch Tante Lottes Detailbeschreibung ihrer Gallenblasenoperation passt auf einmal irgendwie zur Farbe des Desserts. Tante Marias ständig gepacktes Kofferchen, dass überall im Weg herumsteht, für den Fall, dass die Außerirdischen sie nun doch bald abholen, stört nicht mehr so sehr. Die Nachbarn sind außerdem längst daran gewöhnt, dass Opa im Alter in den Kaiserreich-Modus gefallen ist, obwohl er nie ein Fan von Wilhelm war, und alle Leute mit einem schallenden „Ein Hoch auf den deutschen Kaiser“ begrüßt. Es ist längst nicht mehr so peinlich, sondern birgt im Gegenteil inzwischen einen gewissen Unterhaltungswert.

Und warum sollte Oma nicht in der Nudelsuppe ein Blitznickerchen halten, wenn ihr danach ist? Was ist an einem geschenkten Buch, das man schon jahrelang im Schrank hat, so schlimm? Es gibt schließlich Online-Auktionen. Der liebevolle Gedanke zählt. Und die aggressiven sowie leicht unrealistisch anmutenden umweltpolitischen Meinungen der Jugend am Tisch spiegeln doch nichts anderes wider als die Hoffnung auf Änderung zum Guten in unserem Land. Weiter so!

Viele, die ich treffe, behaupten, ihre Familie sei die „Familie Horror“ schlechthin. Ich aber sage euch, zeigt Dankbarkeit und genießt sie, solange sie da ist! In diesem Sinne: besinnliche Weihnachten und ein Frohes Neues Jahr - mit eurer einmaligen und originellen Familie!“

Wir schließen uns diesen Grüßen an und wünschen allen Kreuzbundlern eine gute Zeit, Gesundheit und eine große „Familie“!

Anja und Andreas Grün  
und das Team von AUTOFIT



## Fußballturnier 2005

Unsere Fußballer haben den Wanderpokal, mit nur einem Gegentor, nach Berlin zurück geholt.

Für diese Superleistung ein dickes **Dankeschön**  
Das Turnier fand in guter Stimmung statt. Schließlich hatten die Kreuzbundfreunde aus dem Elmsland, eine gut gelaunte Fangemeinschaft mitgebracht. Aus dem großen Berliner Kreuzbund konnte sich nur eine Hand voll Leute aufraffen, uns durch Anfeuern zu unterstützen.

Offensichtlich gibt es im Berliner Kreuzbund keinen Gemeinschaftssinn mehr. **Schade!**

Auch unsere Bitte, uns bei der Bewirtung unserer Gäste zu unterstützen, verhallte (fast) ungehört. Die lukullische Versorgung der Gäste blieb an den Damen der Maulbeerallee hängen. Tatkräftig unterstützt, wie schon beim letzten Turnier, von Frau *Götze* aus der MarthasträÙe.

Allen Damen ganz herzlichen Dank !

*Paul Leißner* hat sich den Fußballfreunden aus Haren angenommen. Diese hatten ihr Quartier in der MarthasträÙe. Paul hat sie dort abgeholt, nach Spandau begleitet und wieder zurück gebracht. Danke, *Paul* !!! Erstaunt hat uns auch, dass niemand von der Kreuzbund-Zeitung da war. Die „Zeitungsmacher“ sind doch immer scharf auf Berichte und Bilder. Das Turnier wäre eine tolle Chance gewesen. Obwohl wir sehr enttäuscht waren, dass unsere Bitte um Hilfe, nur zwei Leute (*Frau Götze* und *Paul Leißner*) gehört haben, die Kreuzbundpresse und Berliner Kreuzbundfreunde durch Abwesenheit glänzten und ein Düsseldorf Sportsfreund mit Verdacht auf Bänderriss ins Waldkrankenhaus gebracht werden musste, haben wir den Berliner Kreuzbundfußball gut vertreten. Schließlich haben unsere Fußballer den Pott geholt. Das **Dream Team** der Drogenliga-Berlin sprang sofort für Remscheid ein, als diese absagen mussten.. Ein sportliches Dankeschön an das Team.

Wir denken, den Sportsfreunden aus dem Emsland hat der Tag gut gefallen, denn es gab nicht nur tolle Spiele und gute Stimmung, es gab auch reichlich zu Essen und zu Trinken.

*Joachim Weiß* und  
*Thorsten Walter*

Maulbeerallee



Hätte mir jemand vor zwei Jahren erzählt, dass ich eine SH-Gruppe besuchen würde, – ich hätte ihn wohl leicht verwirrt angesehen.

Hätte mir jemand vor fünf Jahren erzählt, dass ich eine SH-Gruppe besuchen würde,

- ich hätte ihn wohl mit einem zartem Lächeln bedacht.

Hätte mir jemand von zehn Jahren erzählt, dass ich eine SH-Gruppe besuchen würde,

- ich hätte ihn für verrückt erklärt.

Heute besuchen mein Mann und ich seit gut ein- einhalb Jahren unsere „Sonnenschein-Gruppe“ in Kladow, und das sogar gerne - denn auch das hätte ich vor nicht allzu langer Zeit abgestritten.

Vielleicht, weil wir alle manchmal recht merkwürdige Vorstellungen von einer Suchthilfe-Gruppe haben. Ich zum Beispiel habe bei der Erwähnung solcher Gruppen immer an Massenveranstaltungen mit 50 und mehr Leuten gedacht, wo dann am Anfang jemand aufsteht und verschämt gesteht: „Mein Name ist Ethanol und ich bin Alkoholiker“

Und sofort die Massen zurück schreien:

„Hallo Ethanol.“

Für mich eine schreckliche Vorstellung.

Noch schrecklicher war für mich allerdings die Vorstellung, durch den Alkohol eine Beziehung aufs Spiel zu setzen, die mir –mit dem damit verbundenen Menschen- sehr viel mehr bedeutet, als aller Alkohol dieser Welt.

Ich bin Alkoholikerin und Angehörige. Und auch wenn mein Mann und ich ein vollkommen unterschiedliches Trinkverhalten an den Tag legen, (während er sich wochenlang von Alkohol ernähren konnte, reichte es mir, mich alle 2-3 Tage zuzudröhnen), sind wir doch beide ganz klar eins: Alkoholiker.

Viele Alternativen bleiben Dir irgendwann nicht mehr.

Mein Mann hatte einen Entzug und eine Langzeittherapie hinter sich, was auch bei gutem Willen nicht vor Rückfall schützt.

Ich hatte mich mit weiblicher Disziplin gute 7 Jahre ohne Alkohol eigentherapiert, was ebenfalls nicht vor einem Rückfall schützt.

So waren wir in der Folge beide in einer Situation, die ohne Alternative nur in einer Trennung geendet und für uns Beide eine weitere Alkohol-Katastrophe bedeutete hätte...Nichts ist schließlich einfacher als Schmerz mit Alkohol zu betäuben!

So sind wir schlussendlich in unserer Gruppe gelandet, und ich bereue keinen Tag diesen Entschluss, denn nach gut über einem Jahr habe ich doch heute einen Satz begriffen, den man am Anfang oft in einer Gruppe hört:

„Gruppe kann man nicht erklären!“

Nein, Gruppe kann man nicht erklären (auch wenn ich es sicher noch mal versuchen werde – aber das ist eine andere Geschichte, und wird ein andermal erzählt.

Auch die Gruppe schützt Dich nicht vor einem Rückfall, aber sie zeigt Dir Wege auf, ohne Alkohol u. ä. zu leben, Du weißt, dort ist immer jemand, der Dir zuhört, egal wie banal Dir Deine Probleme vorkommen. Du teilst Deinen Erfahrungsschatz mit Leuten, die einen ähnlichen haben, oder eben einen vollkommen anderen. Du profitierst von Erzählungen anderer, wie sie von Deinen.

And last – but not least: Du bist nicht allein! Nicht mir Dir und nicht mit Deiner Problematik, welche es auch sein mag.

Ich bin froh, dass wir diesen Weg gewählt haben, denn..

Gruppe muss man leben und erleben, man kann sie nicht erklären.

*Catarina*

Kladower Damm

## Gruppenfahrt nach Warnemünde - Eine Erinnerung



...Wir saßen in einem trostlosen Café-Häuschen und blickten betrübt durch regennasse Fensterscheiben auf die sturmgepeitschte Ostsee und die hef-

tigen Regenschauer. Wir warteten auf eine Wolkenlücke, die Stimmung war mau!

Sooo hätte es sein können, wenn die Wettervorhersage auch nur annähernd gestimmt hätte. Glücklicherweise stimmte sie nicht!!! Das reizende Städtchen an der Ostsee zeigte sich von seiner allerbesten Seite und unsere fröhliche Gruppe verlebte einen sonnigen, hochsommerlichen warmen und rundherum heiteren Tag, den wir lange nicht vergessen werden und für den wir sehr dankbar sind. Ein besonderer Dank gilt Peter und Dieter für die tadellose Organisation.

Zu loben sind auch alle Spenden der vielfachen Köstlichkeiten, die unsere Bahnfahrt verschönerten: knusprige Brötchen am Sonntagmorgen, frische Eier, knackige Würstchen, zarte Mandel-Hörnchen und Apfeltaschen, würzige Boulettchen und viele Leckereien.

Von den Fisch - Spezialitäten am Hafen ganz zu schweigen.

Ich weiß nicht, wie es Euch erging?

Ich musste am Montag einen Fastentag einlegen.

Egal! Es war ein rundherum gelungenes Vergnügen.

*Helga Hanne*

Gruppe  
Senftenberger  
Ring



## Rosenthaler Herbst

Vom 16.-18.September fand in diesem Jahr, in Verbindung 775-Jahre Rosenthal, das Rosenthaler Herbstfest statt. Am 17. und 18. September errichteten wir auf dem Gelände der Gemeinde auch diesmal wieder einen Informationsstand über die Arbeit und die Hilfsangebote des Kreuzbundes.

Die Gruppenmitglieder des Standortes Hielscher Straße unterstützten uns tatkräftig. Am Stand und auch außerhalb fanden ein reger Gedankenaustausch und viele interessante Gespräche statt. Wir wurden auch von anderen Gruppenmitgliedern besucht.

Auch hier in Rosenthal hat es sich wieder gezeigt,

wie wichtig die Informationen über den Kreuzbund sind. Viele Besucher hatten keine Vorstellungen über die Arbeit und den Sinn und Zweck des Kreuzbundes. Einige nahmen sich im Vorübergehen wortlos Informationsmaterial mit. Andere stellten spezielle Fragen über Hilfsangebote des Kreuzbundes, die alle vollständig beantwortet wurden.

Auch die Sonne zeigte sich an beiden Tagen von morgens bis abends. Somit konnten wir glücklich und zufrieden feststellen, dass wir zwei erfolgreiche Tage im Kreise unserer Freunde erleben durften.



Renate und Ingo  
Hauptstraße

### Kliniksamstag in der Marthastr. am 8. Oktober 2005

Hier ein Beispiel, wie es im Arbeitskreis Klinik zugeht. Dieser Kliniksamstag war schon lange geplant, bis Klaus Noack mit der Hiobsbotschaft überraschte, dass er an diesem Tag mit seiner Frau in Urlaub weilen werde. Wir mussten nicht lange überlegen und drei Verantwortliche waren gefunden, die sich um die Ausrichtung dieser Veranstaltung kümmern sollten. Das Los fiel diesmal auf Ronny, Karsten und mich. Da saßen wir nun und überlegten, womit man erfahrene „Klinikarbeiter“ aber auch Neueinsteiger hinter dem Ofen vorlocken kann. Durch Zufall erfuhren wir, dass der Kreuzbund über so hervorragende Medien wie Laptop und Beamer verfügt. Und so reifte der Gedanke, dass wir das vorangegangene Klinikseminar und die dort erarbeiteten Ergebnisse vorstellen könnten. Klaus hatte die Ergebnisse zusammengeschrieben und so hatten wir eigentlich leichtes Spiel. Karsten machte sich die Mühe, die Ergebnisse in eine Power-Point-Präsentation zu fassen, Ronny entwarf unter anderem den Tagesplan, mir sollte die eigentliche Präsentation zuteil werden. Selbstzweifel wurden immer wieder von Klaus beiseite geschoben, im Gegenteil, er ermutigte uns zu dieser im Kreuzbund relativ neuen Darstellungsform, indem er enorm die Werbetrommel für diese Veranstaltung rührte. Danke nochmals auf diesem Weg an Dich Klaus! Und wenn man sich mit solch einer Aufgabe beschäftigt, dann entdeckt man in der Marthastr. Sachen, die dringend benötigt wurden. So kamen wir auch zu einer Leinwand, davon haben wir nämlich mindestens drei in der Hauptgeschäftsstelle. Günter besorgte uns nicht nur die Leinwand, sondern auch noch Kekse und Kaffee für den Präsentationstag, Danke dafür! Der Tag kam und vor uns saßen genau 51 Gruppenfreunde. Mit dieser enormen Anzahl hatte ich persönlich nicht gerechnet. Ronny eröffnete die Veranstaltung mit überaus gelungenen Worten, mein Bruder saß an der Technik.

Was für mich aber viel wichtiger war, ist die Tatsache, wie viel Helfer wir ungefragt im Hintergrund hatten. Diese kochten für unsere Gäste Kaffee, deckten die Tische und machten sich den ganzen Tag über nützlich.

Ich möchte hier auch mal Namen nennen:

Peter aus meiner Gruppe, Evi aus Spandau, Christine, Ronnys Freundin und viele andere, deren Aufzählung hier den Rahmen sprengen würde. Sie alle hielten uns den Rücken frei, sei es durch Abwaschen oder auch Umräumen der Räumlichkeiten. Toll, wenn man so im Team arbeiten kann. Und so konnten wir die Anwesenden mit unseren Ausarbeitungen „strapazieren“ und das taten wir ausgiebig. Im Plenum, in den Kleingruppen und in den Pausengesprächen. Meiner Meinung nach hatten wir den ganzen Tag über eine gute Stimmung, es wurde überaus konstruktiv mitgearbeitet und manch überraschendes Ergebnis wurde zu Tage gefördert. Und dann kam der Moment, den ich gefürchtet habe. Es fiel der Satz: „Dann mache ich seit Jahren alles falsch“. Diesen musste ich erst mal verdauen, wollte ihn so aber nicht im Raum stehen lassen. Das war es eben nicht, was wir bezweckten. Sollte dieser Eindruck vorherrschen, dann haben wir als Ausrichter etwas falsch gemacht. Ronny sagte es treffender in seinen Eröffnungsworten: - Wir wollen Altbewährtes bewahren und neue Türen aufstoßen-, das war Ziel dieser Veranstaltung. Warum ist denn der Kreuzbund heute da wo er ist? Natürlich auch durch die hervorragende Arbeit eben der Klinikvorsteller, die über die langen Jahre eben nicht alles falsch gemacht haben.

Doch unterliegen auch wir als Selbsthilfevereinigung dem Wandel der Zeit. Die Patienten werden jünger, die Liegezeiten in den Kliniken werden fortlaufend verkürzt. Wenn wir hier nicht angemessen reagieren, verbauen wir uns die Möglichkeit, unsere Lobby in der Öffentlichkeit zu stärken. Und das müssen wir, um uns als gesellschaftliche Institution zu behaupten, unserem gesellschaftlichen

Auftrag nachzukommen. .



Und dafür müssen wir unsere Kräfte bündeln, Alt und Jung, Frisch und Erfahren, Betroffene und Mitbetroffene, Mitglieder und Nichtmitglieder

Wenn wir dieses Potenzial in seiner Gesamtheit nutzen, dann können wir nichts falsch machen, wie auch in der Vergangenheit nichts falsch gemacht wurde. Ich wünsche mir, dass wo auch immer der Name „Kreuzbund“ fällt, jeder sofort weiß:

Das sind die, die im Kreis sitzen, die ihre Wurzel in der katholischen Kirche haben und Fachverband der Caritas sind. Das sind die, mit denen man reden kann. Dieses Ziel ist meiner Meinung nach nur zu erreichen, indem wir modern und offensiv an die Öffentlichkeit gehen und zu unseren Wurzeln stehen.

*Lasst uns dieses Ziel gemeinsam verfolgen!*

*Klaus*

Marthastr./Abendgruppe

### **Kandidatensuche für die Bundesdelegiertenversammlung 2007**

Am 01.04.2006 auf der Mitgliederversammlung findet die Wahl der Bundesdelegierten statt.

Dazu werden Kandidatinnen und Kandidaten gesucht.

Meldungen an die Geschäftsstelle.

Der Vorstand

### **Tanzen lernen im Kreuzbund**

.Nach erfolgreichem erstem Tanzkurs von April bis August 2005 möchten wir im neuen Jahr und zwar vom 07. Februar 2006 bis eventuell Juli 2006 diesen Tanzkurs fortsetzen. Dafür suchen wir noch einige Paare, die das Tanzen lernen möchten oder aber schon etwas können und an ihren Tanzschritten etwas verbessern wollen und sich bei den nächsten Kreuzbundbällen bei flotter Musik gut übers Parkett bewegen möchten. Dieser Kurs findet unter Leitung des erfahrenen Tanzlehrers „Mathias Schaal“ statt und zwar in den Räumen der Gruppe „Senftenberger Ring“ im Regenbogenhaus – Senftenberger Ring 29 in 13435 Berlin. Im Dezember 2005 werden wir Flyer mit den Terminen in die Fächer der Gruppen verteilen. Insgesamt soll der Kurs nicht mehr wie aus 10 bis 14 Paaren bestehen, wir bitten daher, dass sich Paare melden, für einzelne Damen oder Herren wird eine Warteliste herausgegeben, aus der sich dann Paare bilden können.

Die Unkosten pro Abend (1 ½ Stunde) liegen bei ca. 4,00 € - 5,00 €.

Auskunft und Anmeldung nimmt Renate Lüdtker von der Gruppe „Zabel-Krüger-Damm“ unter der Rufnummer 030 – 416 93 35 entgegen.





# Merry Christmas

## Weihnachten im *Hotel Rheinsberg am See*

am 24. Dezember 2005  
ist unsere Küche geöffnet  
von 12:00 bis 20:00 Uhr

am 25. und 26. Dezember 2005  
ist unsere Küche geöffnet  
von 12:00 bis 22:00 Uhr

„Aufwachen ! Bald ist Weihnachten!“

Auch wenn wir zurzeit noch die letzten Sonnenstrahlen des Jahres genießen, ist uns manch einer schon weit voraus und bereitet sich auf die schönste Zeit des Jahres vor.

Wir, im Hotel Rheinsberg am See sind schon kräftig dabei, für unsere Gäste die Weihnachtszeit in diesem Jahr so schön wie möglich zu gestalten. Denn auch wir kennen den Stress kurz vor den Festtagen, wenn es heißt für die Kollegen und Mitarbeiter oder die Lieben zu Hause eine Feier zu organisieren. Damit Sie dieses Jahr der Hektik ein wenig entgehen können, bieten wir Ihnen ein paar unvergessliche Stunden in unserem Hotel. Lassen Sie sich und Ihre Familie zu Weihnachten von den traditionellen Weihnachtsgerichten unseres Küchenchefs verwöhnen und erleben Sie die schönste Zeit des Jahres in einem festlichen Ambiente.

Genießen Sie die Weihnachtsstimmung im Hotel Rheinsberg am See am Heilig Abend oder an den Weihnachtsfeiertagen und verbringen Sie ein paar besinnliche Stunden mit Ihren Liebsten.

Zu Weihnachten bieten wir Ihnen traditionellen Gaumenschmaus, empfohlen von unserem Küchenchef. Wählen Sie zwischen unseren festlichen Menüs oder Einzelgerichten.

Heribert Kremers und das Team vom Hotel Rheinsberg am See freuen sich sehr, Sie an den Festtagen bei uns zu begrüßen. Wir wünschen allen Kreuzbundmitgliedern und deren Angehörigen ein wunderschönes Weihnachtsfest und besinnliche Feiertage.

**HOTEL RHEINSBERG AM SEE**  
Finsterwalder Straße 64  
13435 Berlin  
Tel:030-402 10 02

[info@hotel-rheinsberg.com](mailto:info@hotel-rheinsberg.com)

## Marathon 2005 - Wozu mich meine Gruppe befähigt!

Einige Zeit musste ich überlegen, ob ich diesen Artikel schreibe. Man könnte ihn als Selbstbeweihräucherung auffassen, so dachte ich. Der Entschluss es dann doch zu tun, ist darin begründet, weil mich dieses Erlebnis mit meinen Gruppenfreunden Manfred und Eddi tief bewegt hat. Eigentlich fing es damit an, dass unser Gruppenfreund Manfred im Jahr 2004 heimlich, still und leise erfolgreich am Marathon teilgenommen hat. Dies teilte er uns mal so nebenbei mit, über große Leistungen spricht er halt nicht viel. Von Eddi will ich da nicht weiter reden, soviel mir bekannt, ist Eddi diese Strecke mindestens schon zehnmal gelaufen. Dabei waren wohl auch Läufe in Übersee. Also macht man ihm in dieser Beziehung nichts vor. Die beiden kamen ins Schwärmen ob ihrer erbrachten Leistungen, da konnte ich nur neidvoll meine Ohren spitzen und andächtig lauschen. Soweit ich mich erinnern kann, verabredeten die Beiden, den Marathon einmal gemeinsam zu laufen. Wie aus heiterem Himmel wurde ich gefragt, was denn mit mir „jungem Spund“ sei, ob ich das nicht auch einmal probieren wolle. In einem Anfall von Wahn sagte ich zu, wurde mir natürlich erst einen Tag später darüber klar, was ich angerichtet hatte. Zu dieser Zeit wog ich ca. 85 Kilo, war mehr schlecht als recht trainiert und konditionell weit davon entfernt, 42,195 Kilometer in einem Stück zu laufen. Also blieb nur eines übrig: Training, Training, Training!

Ich kämpfte mit meinem Gewicht, mit meiner Motivation und schwer mit meiner Zusage an die Beiden. Die Kondition wurde besser, irgendwann ging auch das Gewicht runter und als ich mit Manfred 14 Tage vor dem eigentlichen Lauf 30 Kilometer in einem Stück lief, das wusste ich: „WIR“ schaffen das!

Unser erklärtes Ziel lautete:

*WIR LAUFEN GEMEINSAM LOS  
UND KOMMEN GEMEINSAM AN!*

Der eigentliche Lauf kam, wir standen mit ca. 40.000 Läufern am Start, über uns schwebten fünf Hubschrauber und 40.000 Menschen fingen an rhythmisch zu klatschen.

Neben mir stand eine Frau in meinem Alter, sah mich an und sagte für mich völlig unvermittelt zu mir: „Da bin ich aber froh“. Ich sah sie an und erkundigte mich, worüber sie denn so froh sei. Sie antwortete mir: „Dass ich nicht allein so verrückt bin“. Mit diesen Worten und einem Lachen im Gesicht liefen wir los. Da kann man schon mal eine Gänsehaut bekommen. Das Gleiche, wenn, wie uns passiert, beim Vorbeilaufen am Schöneberger Rathaus die Freiheitsglocke beginnt zu läuten. Dieser Lauf wird mich in meinem weiteren Lebensweg prägen. Selten in meinem bisherigen Leben ist mir soviel Freundschaft, Fairness und Kameradschaft zuteil geworden. Seien es die aufmunternden Worte von Manfred und Eddi während des Laufes, wo es mir mal nicht so gut ging. Oder auch die ständige gegenseitige Rücksichtnahme während der Verpflegungsaufnahme oder während des Trinkens. Und dann auch solche Momente, wo ich Paul Leibner mitten auf dem KuDamm getroffen habe und wir uns kurz die Hand reichen konnten. Da habe ich wieder gemerkt, dass ich nicht allein bin, in keiner Beziehung! Ich bin mir nicht sicher, ob ich diesen Lauf ohne die Unterstützung dieser Menschen geschafft hätte. Bei mir haben sich Sätze eingepreßt wie bei Kilometer 38: Zitat: „Eigentlich sind „WIR“ schon da, den Rest können wir auch auf allen Vieren laufen“. Oder Plakate wie bei Kilometer 39: „Umkehren wäre Blödsinn“. Als Eddie dann auch noch auf die Idee kam, dass „WIR“ gemeinsam über die Ziellinie gehen, war der Tag gelaufen, im wahrsten Sinne des Wortes!

Weiterer Dank geht natürlich an meine Frau, die geduldig mein Training und mein Launen ertragen hat, mein Kind, an die Frauen von Eddi und Manfred und an meinen Bruder, die uns während des ganzen Laufes betreut haben.

Vielleicht habe ich weiteren „Kreuzbündlern“ Mut gemacht, dieses „Event“ einmal mit uns GEMEINSAM zu erleben.

Bis dahin

*Klaus*

Marthastr./Abendgruppe

# Frauengesprächskreis

## Frauen Im Kreuzbund

Jeden 1. Mittwoch in der Marthastraße

18.<sup>00</sup> - 18<sup>30</sup> Uhr      Vorgruppe  
18.<sup>15</sup> - 20.<sup>00</sup> Uhr      Gesprächskreis

17.12.2005

Weihnachtsessen im Restau-

rant

Um 12:<sup>00</sup> Uhr

„Hofstall“

Blankenburger Straße 76

13156 Berlin

(Verzehr auf eigene Rechnung)



04.01.2006

„Wie gehe ich mit mir und meiner Seele um?“

01.02.2006

„übertreibe ich alles - in und mit allem?“

01.03.2006

„Wechseljahre“

## Kostensenkung

80 % der Bundesbürger sind falsch oder zu teuer versichert! Wollen Sie zu den 80 – oder zu den 20 % gehören?

## Sicherung der Existenz

Wollen Sie in allen Lebenssituationen, bei Krankheit oder in sonstiger Existenz gefährdender Lebenssituation immer Ihr Nettogehalt zur Verfügung haben?

## Gewinnoptimierung

Wollen Sie prüfen lassen, ob Ihre Vermögensanlagen, Lebens- oder Rentenversicherungen die höchstmöglichen Ablaufleistungen bzw. Renditen erzielen?

Wenn Sie eine dieser Fragen für sich mit „Ja“ beantworten können, vereinbaren Sie mit mir einen Termin für eine unverbindliche Finanzanalyse.

Peter Brüning 0170 / 3 81 55 36 Kooperationspartner der KSG AG



Es ist soweit, am 03.12.05 verlasse ich Berlin. Es wird eine weitere große Veränderung in meinem Leben sein. Es wird der Beginn eines neuen und hoffentlich spannenden Lebensabschnittes werden.

Es hat sich viel getan im letzten Jahr. Nach 29 Jahren habe ich mein Arbeitsverhältnis bei der BVG aufgegeben und habe mich selbstständig gemacht. Bei der BVG war ich nur noch unglücklich und wäre letzten Endes auf diesem Arbeitsplatz krank geworden. Die Selbstständigkeit macht viel Spaß und wenn der Eine oder Andere von der Meinung abkommen würde, ich wolle ihn betrügen, wäre es auch schon erfolgreicher. Ich werde den Kopf aber nicht in den Sand stecken und bin davon überzeugt, dass ich es, auch mit eurer Hilfe, schaffen werde. Ich habe mir in diesem Jahr noch einen Jugendtraum verwirklicht und den Führerschein fürs Motorrad gemacht. Eine Maschine habe ich mir natürlich auch gekauft. So wurde ich auf meine alten Tage noch zu einem Biker.

Und nun der Umzug, der Wegzug aus Berlin. Berlin, der Stadt, in der ich 51 Jahre meines Lebens verbracht habe, in der ich gute und schlimme Zeiten erlebt habe, der Stadt, in der ich zwei Kindern der Vater sein durfte, der Stadt in der ich zwei Ehen und einige Beziehungen gelebt und genossen habe, der Stadt, die ich geliebt und gehasst habe. In dieser Stadt habe ich geweint und gelacht, war ich einsam und dann wieder unter Freunden. In dieser Stadt, in der ich geboren, getauft, eingeschult, konfirmiert und geheiratet wurde. Der Stadt in der ich das Leben kennen lernen durfte.

Berlin ist die Stadt, in der ich nach 20 Jahren Alkoholkonsum den Weg in eine trockene Zukunft gefunden habe. Am 10 Oktober 1990 habe ich in dieser Stadt begonnen, das trockene Leben zu lernen. In dieser Stadt habe ich euch alle kennen gelernt und viel von euch profitiert. Ich durfte vieles von euch lernen und hoffe, dass ich auch einiges zurückgeben konnte. In dieser Stadt habe ich 15 Jahre die Kreuzbundgruppe in der Rubensstraße besucht, habe einige Jahre im Vorstand gearbeitet und unzählige Seminare besucht.

In dieser Stadt habe ich viele Freunde gefunden und leider auch viele verloren.

In dieser Stadt habe ich gelernt, alle meine Probleme trocken zu erleben und gute sowie schlechte Dinge auszuhalten. In dieser Stadt habe ich gelernt, dass man nicht vor Problemen davon laufen darf und diese nicht als Problem sondern als Aufgabe sehen muss. In dieser Stadt habe ich gelernt, mich diesen Aufgaben zu stellen und sie zu bewältigen.

Bully Buhlan hatte einen Koffer in Berlin, bei mir wird es ein Stück meines Herzens sein. Ich werde auch weiterhin mit dem Herzen und so oft es geht auch persönlich in dieser, meiner Stadt sein. Ich werde mit dem Herzen bei euch in den Gruppen oder auf den Seminaren sein. Ihr werdet auch weiterhin einen Platz in meinen Gedanken haben und ihr könnt mit glauben, ich werde oft an euch denken.

Nun beginnt mein neues Leben. Ich werde den neuen Lebensabschnitt in Alfeld verbringen und hoffen, dass es mein letzter Umzug war. Ich werde inmitten vieler Berge, in einer kleinen, schönen Stadt ein ganz anderes Leben führen als in dem großen Berlin. Ich werde hoffentlich meinen Beruf hier und auch weiterhin in Berlin erfolgreich ausüben können. Ich werde natürlich auch in dieser Stadt dem Kreuzbund treu bleiben. Mitglied bleibe ich aber im Diözesanverband Berlin und in meiner Gruppe Rubensstraße. Ich werde voller Dankbarkeit in die Vergangenheit, aber auch voller Zuversicht in die Zukunft schauen. Ich glaube daran, in dieser neuen Stadt, dem neuen Leben, glücklich zu werden. Ich glaube daran, dass ich eines Tages genauso auf diese Stadt schaue, wie jetzt auf Berlin. Drückt mir einfach die Daumen.

Und nun Schluss! Ich wünsche euch allen ein schönes Weihnachtsfest und all denen, die ich nicht mehr sehe, ein gesundes, trockenes Jahr 2006. Bleibt gesund und wenn ihr mal Langeweile habt, denkt einfach mal an mich. Vielleicht kommt ihr mich alle mal in meiner neuen Stadt besuchen. Hotels gibt es genug.

Alles Liebe

*euer Peter*

## Zwischenbericht zur Arbeit des „CariTreff“ der Caritas

Gegen viertel nach neun geht im „CariTreff“, Katharinenstrasse 25 in 17033 Neubrandenburg, die Eingangstür auf.

„Stammkunde“ E. betritt langsam - fast behäbig - den Eingangsbereich, in dem bereits einige Besucher Platz genommen haben. Man unterbricht kurz das angeregte Gespräch, schaut freundlich auf. E. ist heute eine viertel Stunde später als üblich, er hat die Ruhe weg. Einige schauen verschmitzt auf die Uhr, sein „Moin-moin, alle miteinander“ wird von H. mit der Frage gekontert: „Heut so spät - hast wohl gestern ordentlich eingesoffen - was?“ E. versteht die Frage und in seiner ureigenen Art antwortet er: „Ja ja, einmal geht das schont“ Alle lachen. Und das, obwohl alle hier, Besucher wie Mitarbeiter, in der Vergangenheit auch viele negative Erfahrungen gemacht haben mit dem „Saufen“. Gelacht und gescherzt werden darf aber im „CariTreff“ auch ZUM THEMA. Wie überhaupt eine gewisse Fröhlichkeit und Lockerheit ein Wesenszug der Begegnung, Kommunikation und des Umgangs miteinander in dieser Tageseinrichtung für Suchtkranke, unter der Trägerschaft des Caritas-Kreisverbandes Mecklenburg/Strelitz, zu sein scheint. Anmerkung: E. lebt seit weit über einem Jahr abstinent vom Alkohol und nutzt den „CariTreff“ fast täglich zur sinnvollen Gestaltung seines Tages. Vor nunmehr knapp einem halben Jahr öffnete der „CariTreff“ als Tagesangebot für suchtkranke Menschen seine Türen. Initiiert von der Caritas Suchtberatung Neubrandenburg mit Unterstützung der Kreuzbund-Selbsthilfegruppe koordinieren und organisieren 5 Mitarbeiter das „Tageswohnen“ in diesem alkoholfreien Selbsthilfeprojekt. Derzeit nutzen 10 bis 15 Besucher täglich diese Stätte der Begegnung. Die meisten bleiben über die gesamte Öffnungszeit (Montag - Freitag von 08.30 - 16.00Uhr) und gehören schon zum „Stamm“. Und das wichtigste ist - sie kommen freiwillig - ohne den Druck von „Betreuungsvereinbarungen“ oder öffentlichen Institutionen. Freiwilligkeit und aktive Mitverantwortung sind so auch wesentliche Grundzüge des Miteinanders hier. Momentan nutzen ca. 30 Menschen

dieses Tagesangebot der Suchthilfe mit unterschiedlicher Dauer des Aufenthalts, bzw. unterschiedlicher Häufigkeit ihrer Besuche. Innerhalb des halben Jahres seit der Eröffnung des „CariTreff“

hatten wir einen Zulauf von insgesamt über 100 Besuchern.

Angesprochen fühlen sollen sich vor allem Menschen, deren Biographie immer wieder von Missbrauch und oder Abhängigkeit von Alkohol (auch anderen Drogen) beeinflusst worden ist mit den sich daraus ergebenden negativen physischen, psychischen und sozialen Folgen. Menschen, die diesbezüglich den Wunsch haben, ihr Leben wieder in den Griff zu bekommen, nutzen den Tagestreff als Stätte der Begegnung, Kommunikation für gemeinsames Erleben ohne Suchtmittel. Viele Besucher sind arbeitslos und z. T. ohne eigene Familie, finden im „CariTreff“ eine Gemeinschaft von „Gleichgesinnten“. Über diesen Weg der sozialen Integration ist es dem einen oder anderen, bei gesundheitlicher Stabilisierung, wieder möglich - sich für den Arbeitsmarkt fit zu machen. Dabei hilft auch, dass ein zentraler Bestandteil des „CariTreff-Projektes“ eine Selbsthilfewerkstatt ist. Hier können - unter Hilfe von handwerklich versierten Mitarbeitern und Besuchern neue Fertigkeiten erlernt bzw. vorhandene gefestigt werden. Auch hier steht das Miteinander und die Selbstinitiative im Vordergrund. Täglich sieht man einige Besucher in der Werkstatt basteln, bauen und reparieren. Dank der finanziellen und materiellen Unterstützung durch das Programm „Kleinprojekte - Lokales Handeln für soziale Zwecke“ der Deutschen Kinder - und Jugendstiftung (DKJS), und dem Europäischen Sozialfond konnte die Werkstatt ansprechend und praktisch ausgestattet werden. Vor allem für Holzarbeiten und Reparaturen, Basteln mit verschiedenen Materialien, konnte die Werkstatt mit Werkbänken, Kleinmaschinen und Werkzeugen ausgerüstet werden. Wir erhalten mittlerweile auch Kleinaufträge von Hauswohnern bzw. Kindergärten für Reparatur- und Bastelarbeiten was eine gute Akzeptanz der Einrichtung im Kiez nach sich zieht und mitunter mit einer kleinen Spende für die Gemeinschaft belohnt wird.

Um diese Selbsthilfwerkstatt mietete die Caritas eine Immobilie der alten Sparkasse in der Katharinenstrasse, die in einem guten Zustand ist und großzügige Möglichkeiten der funktionalen Nutzung für die Besucher bietet.

So konnte - auch mit Hilfe von Spenden vieler Beteiligter - ein Sport- und Entspannungsraum eingerichtet werden. Hier können Besucher ihre körperlichen, konditionellen und athletischen Fähigkeiten testen und verbessern. Dieser Raum bietet aber auch die Möglichkeit für einen entspannten Rückzug bei Musik oder einem guten Buch.

Der Spiele- bzw. Gruppenraum lädt zu Spielen verschiedenster Art ein. Sehr beliebt ist das Dart auf einer elektronischen Dartscheibe. Auch Karten-, Brett- und Logikspiele schaffen Erlebnis und Spaß. Dieser Raum kann aber auch für Gruppen verschiedenster Art genutzt werden. Im großzügig und optisch ansprechend eingerichteten großem „Wohnzimmer“ gibt es verschiedene Möglichkeiten der Begegnung und Kommunikation. Auch hier ist Spielen erlaubt, natürlich Lesen, auch Video und DVD schauen ist möglich. Zwei Computer laden ein, seine Kenntnisse in der Textverarbeitung unter WINDOWS zu festigen - Besucher können hier ganz unkompliziert ihre Behördenpost erledigen, auch hier helfen wir einander.

Wir haben den Luxus, eine gute Tischtennisplatte unser Eigen zu nennen, leider bietet nur der Wohnbereich Platz zum Spielen, bei entsprechender gegenseitiger Rücksichtnahme ist das aber kein Problem und die Platte ist gut frequentiert.

Manchmal sitzen einige Besucher auch eben nur in der gemütlichen Sitzecke und klönen bei Kaffee, Keksen und guter Musik.

Geredet, ob ernsthaft oder im Jux, darf hier alles, was unser Leben ausmacht. Dass auch Suchtthemen immer wieder zur Sprache kommen, ergibt sich von selbst. Manche Besucher wünschen auch Gespräche unter vier Augen. Dazu gibt es bei uns Rückzugsmöglichkeiten bzw. die Möglichkeit von Spaziergängen im Katharinenviertel oder dem schönen Mühlenholz. Neben der Selbsthilfwerkstatt haben wir noch einen kleinen Lese- und Bastelraum, durch großzügige Verglasung gut einsehbar. Unsere kleine Tee- und Imbissküche

lädt ein zum gemeinsamen Kaffee- und Teekochen bzw. zum individuellen Zubereiten eines kleinen Snacks. Wir nutzen die Küche in Absprache gemeinsam und finanzieren unsere Selbstverpflegung mittels «Kasse des Vertrauens». Das klappt bisher prima. Das gemeinsame, regelmäßige Säubern unserer Räumlichkeiten funktioniert auch ohne extra dafür angefertigte Reinigungspläne.

Wir haben auch schon gemeinsam gekocht und gespeist, das schafft Freude und Zusammenhalt. Geburtstagstafeln bei Kaffee und Kuchen gehören mittlerweile zur guten Tradition.

Wir haben noch einen „Abstellraum“, der aber so gestaltet ist und so geräumig, dass er auch anderweitig genutzt werden kann.

Natürlich haben wir auch zwei Toiletten und Waschmöglichkeiten. Unser zweigeteilter Empfangs- und Eingangsbereich dient auch als Raucherbereich. Nicht ideal, ein Kompromiss sicher - eine andere und bessere Möglichkeit sahen wir räumlich aber nicht. Wir sorgen gemeinsam für gute Be- und Entlüftung bzw. Säuberung. Im Eingangsbereich liegt auch Infomaterial zur Suchtselbsthilfe und zu anderen Themen aus.

In allen anderen Räumen wird nicht geraucht, ein Beitrag zur Motivation zu gesunder Lebensführung. Es ist aber unrealistisch - eine solche Einrichtung generell zum Nichtraucherbereich zu machen.

Soweit zu den Möglichkeiten, die wir innerhalb unserer „vier Wände“ nutzen können.

Die „CariTreff“-Gemeinschaft legt aber auch Wert darauf - gemeinsame Erlebnisse außerhalb der Einrichtung auch über die Öffnungszeiten hinaus zu organisieren und durchzuführen.

Na gut, gemeinsame Dort- und Tischtennisturniere finden natürlich auch noch im „CariTreff“ statt, genauso wie das zum Kult gewordene monatliche Skatturnier. Einmal im Monat gehen wir im „Punktum“ in der Neubrandenburger Oststadt zum Bowling. Eine Radtour um den schönen Tollensesee gehörte im August zum Programm. Einige unserer Leute nahmen auch an der traditionellen Kreuzbund-Radtour mit anschließender alkoholfreier Party in Groß Nemerow teil. Bei schönem Wetter unternahmen wir Badeausflüge.

Gemeinsame Gruppenfahrten mit der Deutschen Bahn nach Rostock und Lübeck waren tolle Erlebnisse, Ausflüge zu den «sozialen Wochen des Hanse-Parks» nach Neustadt bzw. nach Berlin sind in Planung. Bei solchen Aktivitäten machen sich die Sparticket's der Deutschen Bahn sehr gut, ersatzweise stellt die Caritas einen Kleinbus zur Verfügung. Bei gemeinsamen Außenaktivitäten bleibt der «CariTreff» natürlich für andere Besucher geöffnet. Ein Höhepunkt für 9 Besucher von uns war der Besuch des Ehemaligentreffens in *Löbstorf* bei Schwerin. Einer unserer „Stammkunden“ ist dort gerade zur Therapie, er freute sich riesig, andere Besucher von uns kennen diese Suchtklinik aus der Vergangenheit. Es war ein tolles Erlebnis. Im Bestreben nach Motivation zur gesunden Lebensweise spielt auch der Freude betonte Sport eine zentrale Rolle. So hat sich in der „CariTreff“-Truppe bereits eine aktive Laufgruppe gebildet, die mit 5 Teilnehmern erfolgreich am 10km-Wettkampf des „Tollenseelaufes“ 2005 vertreten war. Mit vom Fotostudio „Gabriele“ gesponserten „Caritreff“-Shirts erreichten alle fünf übergücklich das Ziel. Durch einen entsprechenden Artikel im „Nordkurier“ konnten wir eine gute Außenwirkung erzielen. Wichtiger noch, dass zahlreiche Besucher und Unterstützer der Einrichtung uns einen stimmungsvollen Empfang im Ziel bereiten. Gleiches gilt für die Teilnahme von 2 Sportlern am „Tollenseeschwimmen“ (1.8 km) und einem Läufer beim 5. Burgenlauf zwischen Burg Stargard und Penzlin. Solche Erlebnisse werden von uns auch fotografisch dokumentiert und an unseren Wandzeitungen veröffentlicht. Auch andere Besucher nutzen Sport wie Laufen, Radfahren und Tischtennis sowie die Möglichkeiten im eigenen Sportraum zum Wohlfühlen, zur Verbesserung des physischen und psychischen Befindens, auch als Kompensation zur Sucht. Natürlich gibt es auch Konflikte im Zusammenleben, so wie in jeder Gemeinschaft. Diese werden versucht, offen und ehrlich, in Gesprächen in unterschiedlichen Konstellationen, auszuräumen. Dieses geschieht nach Möglichkeit „sanktionsfrei“, die Entscheidungen und Bedürfnisse der „Beteiligten“ stehen dabei im Vordergrund. Gleiches gilt für Rückfälle mit Suchtmitteln,

wir versuchen einander auch in diesen Phasen zu helfen, unterstützen beim Einleiten von Kriseninterventionen. Die räumliche Nähe zur Suchtberatungsstelle der Caritas und zur Suchtstation des psychiatrischen Krankenhauses wirken sich dabei günstig aus. Dass diese „verstehende Suchtarbeit“ erfolgreich ist, sehen wir daran, dass fast alle „Rückfälligen“ nach der Krise ohne Angst wieder zu uns kommen.

Wir verzichten bewusst auf das morgendliche Pusten und auf auferlegte „Großgruppen“ zur Rückfallaufarbeitung. Die Methode der Aufarbeitung des Rückfalls wählt der «Betroffene» selbst.

Im Gegensatz zu höherschweligen Suchthilfeangeboten gestaltet sich das "CariTreff-Zusammenleben inhaltlich weniger therapeutisch bzw. suchtspezifisch thematisch sondern eher erlebnisorientiert, kommunikativ. Alltagsorientierung und Problemlösung sind wichtige Indikatoren des Miteinanders. Es gibt nicht die sonst übliche Asymmetrie zwischen „Mitarbeitern“ und Besuchern. Durch die eigene Betroffenheit sehen sich die Mitarbeiter auch selbst als Besucher.

Das Projekt zielt auf ein hohes Maß an Eigenverantwortung und Mitbestimmung aller Beteiligten.

So werden hier grundlegende Merkmale der „systemischen Sicht und Arbeit im Suchtbereich“ verwirklicht.

Die Tagesstruktur ist nicht vorgegeben, sondern wir von Mitarbeitern und Besuchern gemeinsam, teils spontan, erarbeitet und umgesetzt. Wichtiges Prinzip ist das der FREIWILLIGKEIT.

Auch verzichten wir auf ein umfangreiches Regel- und Kontrollsystem, wobei die zwei zentral wichtigsten Regeln - wie die nüchterne Teilnahme und die Gewaltfreiheit - deutlich gemacht werden.

Wir akzeptieren unterschiedliche Motivationen in Bezug auf den Umgang mit bzw. ohne Suchtmittel, auch individuelle Fähigkeiten dazu, sehen die zufriedene Abstinenz als höchstes aber nicht alleiniges zu erreichendes Ziel. Schon bestehende Abstinenz ist aber selbstverständlich keine Zugangsvoraussetzung für die Teilnahme. So finden einige Besucher zu uns Zugang,

die von stark reglementierten Beratungs- und Behandlungsangeboten nicht erreicht wurden, bzw. von diesen überfordert (oder auch unterfordert) sind. Wir verstehen uns auch oder gerade mit unserer Suchtkrankheit als selbstständige, selbstverantwortlich handelnde Menschen mit vielen Stärken und auch Schwächen. Unser Angebot soll ein zusätzliches Glied in der Kette von schon bestehenden Suchthilfeangeboten auf Neubrandenburgs sozialem Markt darstellen, wir verstehen uns nicht in erster Linie als Konkurrenz zu diesen, sondern als ein Angebot neben den anderen, in Kooperation mit diesen. Einige unserer Besucher nutzen dementsprechend auch andere Suchthilfeangebote, was wir unterstützen. Wir motivieren gegenseitig zur Selbsthilfe. Wir arbeiten eng mit anderen sozialen Institutionen im Raum Neubrandenburg zusammen, so mit den sozialen Angeboten der Caritas, der ARGE- Neubrandenburg, der Selbsthilfekontaktstelle des DRK, dem Neubrandenburger Präventionsrat und dem Sozialpsychiatrischen Dienst des Gesundheitsamtes. Natürlich auch mit der Suchtstation des Klinikums und dem Sozialamt. Regelmäßig trifft sich die Projektgruppe „CariTreff“ zum Meeting, um alle inhaltlichen, organisatorischen und auch zwischenmenschlichen Belange zu besprechen. Involviert sind hier Vertreter der Caritas-Suchtberatung, der Kreuzbund Selbsthilfe Neubrandenburg und die Mitarbeiter des „CariTreff“. Nach nunmehr einem halben Jahr des Bestehens, können wir feststellen, dass der „CariTreff“ ein wirkungsvoller und quantitativ bzw. qualitativ erfolgreicher Bestandteil der Neubrandenburger Suchthilfelandchaft geworden ist. Und so als niederschwelliges Tagesangebot für Suchtkranke - zwischen akzeptierender- und abstinenzorientierter Suchthilfe - in dieser Form einmalig ist. Danken möchten wir allen Besuchern und unterstützenden Personen für die zahlreichen Spenden für unsere Einrichtung. Ebenso dem Fotostudio „Gabriele“, dem „Runners-Point“ Sportladen, der Buchhandlung „Weiland“, der Möbelbörse und der „Kolping-Stiftung“, den anderen sozialen Einrichtungen der Caritas - für die unkomplizierte Unterstützung bei der Einrichtung und Ausgestaltung unserer Räumlichkeiten - durch ihre Spenden bzw. Sponsoring. Das „CariTreff“-Team

Orth

**KONTAKT  
STELLE**  
für Menschen mit Suchtproblemen

Sigmaringer Str. 28  
10713 Berlin-  
Wilmersdorf  
Tel: 86 40 93 07

**Informationen und Hilfe Bei Problemen  
mit Alkohol, Medikamenten und Tabak  
Sprechzeiten**

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

**Gruppenangebote**

Raucherentwöhnung  
Seniorengesprächskreis  
Selbsthilfe (AA, Val, EA,  
Al Anon, Overeaters u.a.)  
Malen mit Pastell  
Frauen, Biographiearbeit  
Positive Lebensgestaltung

[www.kontaktstelle-wilmersdorf.de](http://www.kontaktstelle-wilmersdorf.de)

**- Alkoholfreie Lebensart -**

**CAFÉ  
RESTAURANT  
WEISSER ELEFANT**

Moderne mediterrane Küche  
täglich wechselnder Business-Lunch  
Eis - Kuchen - Milchshakes  
Abendkarte - alkoholfreie Cocktails  
Brunch So 10 bis 15 Uhr  
Catering  
Mo bis So 9 bis 18 Uhr  
Besondere Öffnungszeiten an den  
Feiertagen  
Nichtraucherbereich  
Separate Räume bis 25 Personen  
Behindertengerecht

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](http://www.weisser-elefant.de)

## Wir wissen doch alle, warum wir hier sind!

So, ich dachte mir, dass ich auch mal wieder was zu dieser Ausgabe beitragen kann. Vielleicht wird es auf diesen Artikel einige Leserbriefe geben, gibt es die überhaupt in der KREUZBUND-Info oder habe ich die bis dato überlesen? Egal, muss einfach mal was loswerden.

Ich bin jetzt seit etwas über 15 Monaten in der Gruppe „Sonnenschein“ in Kladow, ja, für die, die es noch nicht kennen, den Sondergruppennamen, das ist so nicht immer eitel Sonnenschein, dennoch gut, gut für mich und gut für die Anderen die da so kommen und auch meine Frau geht mit, also Betroffene und Angehörige und das gibt immer Gesprächsstoff, nicht nur nach der Gruppe. Sicherlich gibt es einige die denken, was will der denn hier von uns. 15 Monate trocken, gerade mal trocken hinter den Ohren und dann so was.

Dazu kann ich nur sagen: „Mir egal“, dennoch lass ich mich ja erleuchten, wenn ich es nicht schon ein wenig bin, durch die neu gewonnene Trockenheit. Nach einer Therapie in der Ballerburg in Salzgitter Ringelheim, vielen div. Rückfällen bin ich nun doch in einer Gruppe gelandet, einige mögen sagen, aufgeschlagen, das aber trocken, denn ich habe genau vier Tage vorher aufgehört zu saufen und das bis jetzt.

Alles was man mir sagte, das mit der Gruppe, hat sich in der Zwischenzeit für mich bewahrheitet aber erklären kann ich das, wie meine Frau und andere in der Gruppe auch nicht.

Hätte mir das jemand so kurz nach der Therapie gesagt, also ich in der Gruppe, den hätte ich schon locker für beknackt erklärt, denn ich, was sollte ich denn mit denen, die labern ja nur und sind einfach doof und, was noch schlimmer ist, das kostet meine kostbare Zeit.

Nun habe ich mich so an die Gruppe gewöhnt, dass ich sie nicht mehr missen will, sie gar ein fester Bestandteil meiner Woche, meines Terminplans, vielleicht auch meines Lebens geworden ist und ich wünsche mir, dass das so bleibt, denn trocken, ich meine ohne meine vielzähligen Trinkpausen, ist einfach supergeil und warum sollte das nicht so bleiben.

Nun gut. Warum ich hier schreibe ist, dass ich mich so manches mal wundere, dass es einige in der Gruppe gibt, die es bei der Vorstellung, also wenn ein „Neuer“ kommt, nicht schaffen zu sagen warum sie hier sind.

Sicherlich ist es für viele schwer zu sagen, dass sie Alkoholiker sind, denn das muss man lernen und nicht jeder kann es.

Was mich aber total anficht, sind die, ja auch die die schon länger als ich dabei sind, die noch nicht einmal sagen können, dass sie Probleme mit dem Alkohol haben, die sagen: „Wir wissen doch alle warum wir hier sind.“ Das, mit Verlaub, kotzt mich an und ich kann das nicht verstehen.

Noch nicht mal in der geschlossenen Gruppe, auch wenn Neue da sind, die wahrscheinlich, so ist die Regel, die natürlich auch die Ausnahme zulässt, nicht wieder gesehen werden.

Wo ist das Problem damit? Keiner lacht, keiner nimmt es einem Übel, denn wir sind ja alle zu einem bestimmten Zweck in der Gruppe und das ist Trockenheit. Für mich gehört dazu aber auch das mal auszusprechen, vor allem dazu zu stehen. Meine Herren und Damen, bricht man sich einen dabei ab? Ist es so schwer? Jahrelang gesoffen, die Familie verprellt, wenn nicht gar körperlich geprellt, den Arbeitgeber geschädigt, sich selbst vernachlässigt, die dümmsten Kneipengespräche geführt und nun noch nicht einmal mächtig zu sagen, dass man ein Problem hat. Ich kann ja, das aber nur bedingt, verstehen, dass einige nicht in die, wie ich es zu nennen pflege, „Ballerburg“ ergo zur Therapie gehen, denn für viele hängt ja auch was dran, also z. B. die Arbeit, für manche noch wichtiger das Ansehen, also bloß keine Schwäche zugeben, wobei ich der Meinung bin, dass eine Therapie in der heutigen Zeit nicht mehr die Karrierechancen schmälert, denn die Chefs, egal ob im öffentlichen Dienst oder in der Privatwirtschaft, wissen um diese Krankheit und sollten damit umgehen können.

Ich habe das schon zweimal erlebt und das ist doch schon was, und eine Therapie ist nicht der bequeme Weg, denn das, also das bequemere, wäre weiter zu saufen.

Ich gehe sogar soweit zu sagen, dass Alkoholiker die besseren Menschen sind, egal ob mit oder ohne Therapie, denn, das ist mir jedenfalls klar, ich bin pünktlicher, zuverlässiger und insgesamt eine ganz andere Erscheinung als im Suff. Dass ich dadurch auch für einige unbequemer bin, liegt wohl daran, dass ich nun, wo trocken, nicht mehr mit dem besch...enen Gewissen rumlaufen muss, denn ich habe für mich etwas erreicht und nicht nur das, ich kann darauf auch ein wenig stolz sein.

Ja, ich bin stolz, auch wenn ich erst den Anfang geschafft habe, aber viele schaffen das ja noch nicht mal und zum Anfang gehört auch zu sagen warum ich in der Gruppe bin und nicht so beschämt zu gucken, nach dem Motto: „Hoffentlich sieht und hört mich keiner.“

Man(n), dazu stehen ist doch toll und in der Gruppe so einfach. Einen Anfang machen, sich nicht mehr verstecken zu müssen, ist das nichts? Und, ich habe in meiner kurzen Zeit im KREUZBUND noch keinen gesehen, der aufs Maul bekommen hat, das ist wohl eher in der oder den Kneipen passiert, gelle.

Frohes Fest und einen trockenen Rutsch ins neue Jahr, weil einfach besser.

Uwe Broszey  
Kladower Damm

## KB-Netzwelt

### Liebe Leserinnen und Leser,

zu Weihnachten unterbrechen wir unsere „Internetreise“ durch die neuen Europäischen Mitgliedsstaaten, um euch eine Weihnachtsseite der ganz besonderen Art vorzustellen. Es handelt sich hier um eine interaktive Seite, die auf den ersten Blick für Kinder gestaltet ist.


Bei näherem Betrachten stellten wir jedoch fest, dass hier die ganze Familie gefordert ist.


Es müssen verschiedenen Aufgaben gelöst werden um die „Weihnachtsreise“ fortführen zu können.


Ein sehr kurzweiliges Internetvergnügen, das für die kalten Tage in der Adventszeit wie geschaffen ist.


### Viel Spaß


[www.primolo.de/home/  
weihnachtimnetz/](http://www.primolo.de/home/weihnachtimnetz/)


 Weihnachts-  
Bräuche


 Das Christkind


 Weihnachtliche  
Sprache


 Weihnachtliche  
Kunst

 Weihnachts-  
Lieder

 Weihnachtliche  
Sachen

 Weihnachtliche  
Rechnungen

 Weihnachts-  
Bäckerei

 Warten aufs  
Christkind

## Weihnachten im Internet

Bald ist Weihnachten.

Frohe  
Weihnachten!

Wesolych  
Swiat!

Ich lade dich ein zu einer Weihnachtsreise quer durch das Internet.

Auf jeder Seite findest du Links, die dich hinaus ins **world wide web** (www) führen, und Arbeitsaufträge, die du dafür in den Rucksack packen musst. Lies alles aufmerksam durch.

Wenn du aus dem Internet wieder zum Weihnachtsprojekt willst, klicke auf die Schaltfläche **zurück** in deinem Browser.

Ich wünsche dir gute Reise, viel Freude und Erfolg beim Lösen der Aufgaben!



## Rehrückenfilet mit Brombeersauce

### Zutaten: für 4 Personen

700 g Rehrückenfilet  
 1/2 TL Salz, schwarzer Pfeffer  
 1 Glas (4 dl) Wildfond  
 1 Becher (180 g) Saucenrahm  
 2 EL Brombeerkonfitüre  
 125 g Brombeeren, frisch oder aufgetaut

### Marinade:

6 EL Öl  
 1 TL Korianderkörner zerdrückt  
 2 Wacholderbeeren zerdrückt  
 1 TL frische Thymianblättchen  
 1 EL Balsamicoessig



### Zubereitung:

Alle Zutaten für die Marinade gut verrühren. Das Rehrückenfilet darin wenden und zugedeckt im Kühlschrank mehrere Stunden bis zu 2 Tage marinieren.

Den Ofen auf 80 °C vorheizen und eine Platte warm stellen. Bratpfanne erhitzen. Die Marinade vom Fleisch abtupfen und dieses anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rehrückenfilets rundum ca. 4 Min. kräftig anbraten, auf die vorgewärmte Platte geben und ca. 20 Min. gar ziehen lassen. Den Bratsatz mit Wildfond ablöschen und auf ca. 1 dl einkochen lassen. Den Saucenrahm und die Brombeerkonfitüre zugeben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Brombeeren zugeben, nochmals aufkochen und zum aufgeschnittenen Fleisch servieren.

Dazu: Teigwaren, Spätzli, Rösti,

Quelle: [www.qualiteduboucher.ch](http://www.qualiteduboucher.ch)

## Cappuccino - Creme

### Zutaten:

½ Liter Milch  
 1 Pkt. Puddingpulver, Vanille  
 ½ Tüte/n Kaffee (Cappuccino-Pulver)  
 ½ Becher Sahne, geschlagen  
 Schokoladenraspel zum Garnieren



### Zubereitung:

Pudding wie gewohnt kochen, lediglich beim Anrühren des Puddingpulvers in ein wenig Milch das Cappuccino-Pulver ebenfalls einrühren.

Nach dem Abkühlen den Pudding mit einem Mixer kurz durchmischen, dann die geschlagene Sahne vorsichtig untermixen.

In 4 Dessertschälchen füllen und mit Schokostreuseln bestreuen.

Quelle: [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

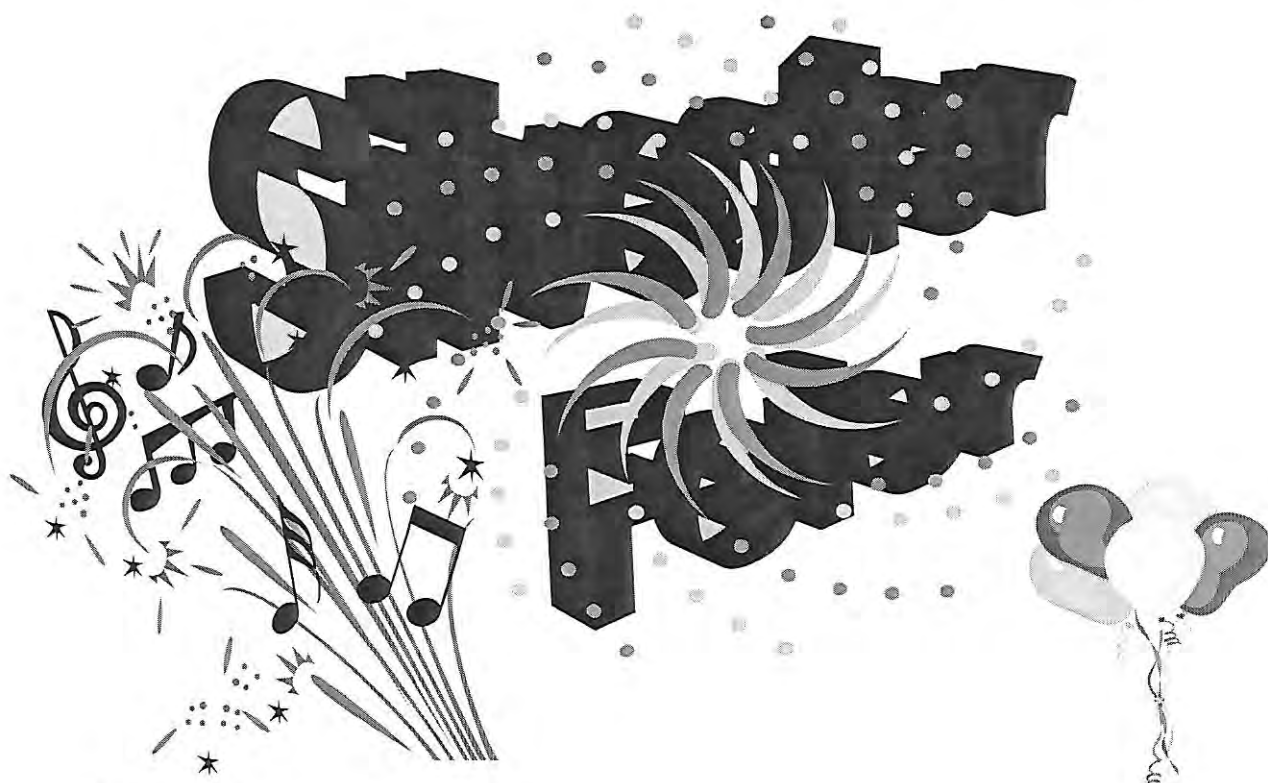


**31.12.2005**



KREUZBUND

EINLASS: 19:00 UHR



**DJ Chris**

MACHT DIE MUSIK

BEGINN : 20:00 UHR



**EINTRITT INCL. GETRÄNKE UND BÜFETT**

MITGLIEDER 12€

FESTSAAL DER GEMEINDE ST.MARTIN

NICHTMITGLIEDER,

WILHELMSRUHERDAMM 144

GÄSTE

17€

13439 BERLIN

BUS: X21, X33, 124, M21

KINDER

3€

Kartenverkauf bei [ ] otze in der Marthastr.

### 25 Jahre Mitgliedschaft

Günter Koch Deitmerstraße	Klaus Mordaschewitz Alt Lietzow	Freia Baumgarten Alt Lietzow	Karl-Ludwig Marg Einzelmitglied
Ulrich Mauch Techowpromenade	Artur Panzram Einzelmitglied	Helga Panzram Einzelmitglied	Heinz Klug Deitmerstraße
	Benno Nowakowski Einzelmitglied	Siegfried Klemens Berliner Straße	

### 10 Jahre Mitgliedschaft

Werner Balzer Martha-Nachmittag	Barbara Hütter Gallwitzallee	Siegfried Kleist Brunowstraße	Karin Noack Oberfeldstraße	Axel Rother Otawistraße
Manfred Schulz Alt-Reinickendorf	Paul Walenciak Finsterwalder Str.	Dieter Wendorff Alt-Reinickendorf	Heinz Bohmert Sterkrader Str.	Horst Bien Einzelmitglied
Thomas Kaufrinder Einzelmitglied	Dietmar Leistikow Yorkstraße	Gerhard Lemke Am Kiesteich	Peter Sautier Senftenberger Ring	Peter Schwarz Otawistraße
Bärbel Skowronek Ottawistraße	Ulrich Thamke Cunostraße	Herbert Wendt Am Kiesteich	Bernhard Stiene Oranienburger Str.	Ruth Dünnhaupt Yorkstraße
Hans-J. Joers Aug.Viktoria Allee	Hans-J. Schröter Frankfurt/O.	Joachim Schultze Holzmannstraße	Uwe Thiede Einzelmitglied	Dieter Wenzel Finsterwalder Str.
Jörg Schildan Hasselwerder Str.	Holger Remiarz Frankfurt/O.	Monika Bigalke Senftenberger Ring	Olaf Fröhlich Holzmannstraße	Heinz Miethke Finchleystraße
Günter Schaum Deitmerstraße	Günter Wesner Yorkstraße	Felix Folchmann Einzelmitglied	Klaus-D. Hoefft Alt-Reinickendorf	Karl-Heinz Linke Nahariyastraße
Herbert Nickel Einzelmitglied	Gabriele Richardt Pferdemarkt	Sylvia Ryba Hauptstraße	Thomas Friebe Einzelmitglied	Christa Hass Finsterwalder Str.
Patty Koelle-Schneider Senftenberger Ring	Peter Schneider Senftenberger Ring	Heidemarie Hiersemann Gorgasring	Olaf Skole Einzelmitglied	

KREUZBUND Diözesanverband Berlin e.V

Donnerstag, 13. Oktober 2005

VORLÄUFIGE SEMINARTERMINE 2006

Termin:	Nr.:	Ort / Teilnehmer	Bezeichnung / Dozent
13.01. - 15.01.2006	0601	St. Ursula (35 Personen)	FrISChe & Erfahrene I
27.01. - 29.01.2006	0602	St. Ursula (25 Personen)	Leben und Tod
10.02. - 12.02.2006	0603	St. Ursula (27 Personen)	Klinikarbeit
18.02.2006		Alt-Lietzow	Diözesanausschusssitzung
24.02. - 26.02.2006	0604	St. Ursula (25 Personen)	Persönlichkeitsaufbau
04.03.+ 05.03.2006	0605	Marthastraße	Inforunde
10.03. - 12.03.2006	0606	Üdersee (35 Personen)	FrISChe und Erfahrene II
18.03. - 19.03.2006	0607	Marthastraße	Inforunde
24.03. - 26.03.2006	0608	Chorin (25 Personen)	Gruppendynamische Prozesse (Hoch)
01.04.2006		<b>TFHB</b>	<b>Mitgliederversammlung</b>
21.04. - 23.04.2006	0609	St. Ursula (25 Personen)	Glaubens- und Lebensfragen
05.05. - 07.05.2006	0610	Schöneiche (25 Personen)	Gruppenverantwortliche ohne Dozenten
19.05. - 21.05.2006	0611	Schöneiche (35 Personen)	FrISChe und Erfahrene III
16.06. - 18.06.2006	0612	St. Ursula (27 Personen)	Scham und Schuld (Niespodziany)
23.06. - 25.06.2006	0613	Chorin (19 Personen)	Mitbetroffene (Meier-Tacke)
30.06. - 01.07.2006	0614	St. Ursula ( 25 Personen)	Familie
08.09. - 10.09.2006	0615	St. Ursula (25 Personen)	Gruppenverantwortliche m. Dozenten (Hoch)
29.09. - 01.10.2006	0616	Üdersee (35 Personen)	FrISChe und Erfahrene IV
06.10. - 08.10.2006	0617	St. Ursula (21 Personen)	Frauen (Röstel)
20.10. - 22.10.2006	0618	Üdersee (25 Personen)	Glaubens- und Lebensfragen
27.10. - 29.10.2006	0619	St. Ursula (80 Personen)	Diözesanausschusssitzungr
10.11. - 12.11.2006	0620	St. Ursula (24 Personen)	Basiswissen
24.11. - 26.11.2006	0621	Üdersee (35 Personen)	FrISChe und Erfahrene V

götze\word2000\Seminare\Termine2006.doc

**Achtung!**  
**Die Seminare sind ab sofort im Voraus buchbar.**  
**Nähere Informationen hat Euer Hauptgruppenverantwortliche.**

# Wir begrüßen die Neuen im

**Michael Otto**  
**Manfred Hollschewski**  
 Marthastraße/Abendgruppe

# KREUZBUND

**Christian Laudon**  
 Gruppe Alt-Reinickendorf

**Alexander Walter**  
 Gruppe Dänenstraße



**Mathias Szymanowski**  
 Gruppe Joachim-Gottschalk-Weg

**Michael Kubesch**  
 Gruppe Gallwitzallee

**Adelheid Rübhagen**  
**Reinhard Dobrzewinski**  
**Hartmut Kolm**  
 Gruppe Neuruppin II

**Wolfgang Kilian**  
 Gruppe Herthastraße

**Dr. Michael Langenwalter**  
 Gruppe Wichernstraße

Für die dringend notwendige finanzielle Unterstützung danken wir der



**AOK Berlin**

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

**Redaktionsschluss**  
**für Ausgabe 49**  
 15.02.2006

**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-berlin-info.de](mailto:neu@kreuzbund-berlin-info.de)**

**KREUZBUND im Internet:**  
**[www.kreuzbund-berlin.de](http://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.