

KREUZBUND

im Diözesanverband Berlin e.V.

Aus den Gruppen für die Gruppen

Info



KREUZBUND

50. Ausgabe

14. Juni 2006



Eure Meinung ist gefragt
Preisausschreiben

Redakteure erinnern sich

Himmelfahrt 2006

Gruppendynamische Prozesse

Die Collagen der Lucie Koppelman

Schwitzer Str. Jubiläum

Liebe Leserinnen und Leser,

Schon wieder ein Jubiläum werden manche von euch sagen.
Doch Kreuzbund-Jubiläen sind nun mal wirklich Grund zur Freude.

Da werden nicht nur Jahre oder Ausgaben gezählt.

Ein Jubiläum einer Kreuzbundgruppe bedeutet: Zusammenhalt, Trockenheit, Vertrauen.

Vertrauen was über Jahre in unterschiedlicher Zusammensetzung der Gruppe gewachsen ist.
Mitglieder gehen, neue kommen hinzu. Alte ein getrampelte Pfade werden durch neue ersetzt.

Wir, das Redaktionsteam sehen uns auch als eine Gruppe im Kreuzbund.

Zur Jubiläumsausgabe haben sich alle verfügbaren Redakteure zusammengefunden die bei der Entstehung der 50 Ausgaben beteiligt waren. Jeder von Ihnen hat die Zeitung über mehrere Jahre begleitet und die interessanteste Geschichte aus dieser Zeit für euch aufgeschrieben.

Viel Spaß beim Lesen

Euer Redaktionsteam

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten

Vor 12 ½ Jahren wurde diese Verbandzeitschrift ins Leben gerufen und nun liegt die 50. Ausgabe vor.

Jahrestage und die Dauer einer Ehe werden im deutschen Sprachraum mit verschiedenen Bezeichnungen belegt: „Petersilienhochzeit“ werden 12 ½ Jahre genannt, für eine Ehe ist das schon eine lange Zeit, für das Bestehen einer Verbandszeitschrift sind sie der Anfang einer hoffentlich viel längeren Tradition.

Die Gestaltung dieser Verbandszeitschrift hat sicher viel Freude, aber auch viel Arbeit mit sich gebracht.

Sich in der Selbsthilfe des Kreuzbundes zu engagieren heißt, seine Zeit, sein Vertrauen, seine persönlichen Fähigkeiten und seine Stärken in die Arbeit einzubringen, um sich und anderen zu helfen.

An dieser Stelle möchte ich all denen, die am Erfolg des Kreuzbund Info direkt und indirekt beteiligt waren oder noch beteiligt sind, meinen herzlichen Dank aussprechen. Ohne das ehrenamtliche Engagement der vielen Helferinnen und Helfer wären diese 50 Ausgaben nicht entstanden.

Ich wünsche weiterhin allen viel Freude bei der Arbeit und möchte mit einem Satz von Gerhard Schröder enden: „Wir haben einen guten Teil der Strecke zurückgelegt und werden den Weg weiter beschreiten.“

Auf die nächsten 12 ½ Jahre!

Eure Weggefährtin



Angelika Spitz

Bundsvorsitzende

Herzlichen Glückwunsch zur 50. Ausgabe der Info-Zeitung.

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

50 Mal ist die Berliner Kreuzbund-Zeitung mittlerweile erschienen, vier Ausgaben im Jahr und das schon im 13. Jahr - eine tolle Leistung - wenn man bedenkt, dass einige im Verband der Zeitung keine große Überlebenschance eingeräumt hatten.

Doch die Mitglieder des Arbeitskreises für die Öffentlichkeitsarbeit sowie das Redaktionsteam ließen sich nicht beirren und von ihrem Vorhaben abbringen.

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

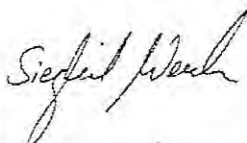
Leider sind die Abnahmezahlen der Zeitung in der letzten Zeit stark rückläufig. Woran liegt das? Die Zeitung wird auch weiterhin, so wie ich es mitbekomme, noch immer überwiegend positiv gesehen. Das Redaktionsteam beklagt außerdem, dass es immer schwieriger wird, die Weggefährten/innen zum Schreiben eines Artikels zu motivieren. Doch nur durch diese Beiträge lebt unsere Verbandszeitung – oder gibt es evtl. andere Wünsche und Erwartungen an die Zeitung bzw. an das Redaktionsteam?

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

Ohne diese Kriterien unterwandern zu wollen, kann ich mir aber gut vorstellen, dass hin- und wieder Informationen aus dem Vorstand in die Zeitung einfließen könnten.

Außerdem möchte ich an unsere Weggefährten/innen appellieren, nicht nur Artikel zu schreiben sondern evtl. auch im Redaktionsteam mitzuarbeiten, denn auch das Redaktionsteam braucht neue Anregungen, und Ideen – die Zeitung lebt und profitiert davon.

So wünsche ich zum Erscheinen dieser Jubiläumsausgabe dem Redaktionsteam nochmals alles Gute und für die nächsten 25 Ausgaben Unterstützung, viele Ideen, Kraft, Beharrlichkeit und Artikel in Hülle und Fülle und am Tag der Jubiläumsfeier allen Beteiligten und Gästen ein paar fröhliche Stunden.



Siegfried Wenzek

Schreib doch mal.... Highlights von 10 Jahren.

Zu erzählen gibt es genug, aber es zu Papier bringen ist gar nicht so leicht.

Es begann alles vor 13 Jahren und in diesen Jahren gab es genug Höhepunkte.

Der Tag, an dem Kreuzbundgeschichte geschrieben wurde, war Himmelfahrt 1993.

An diesem Tag erschien die erste Ausgabe der Info-Zeitung. Mit Spannung schaute und hörte ich auf die Reaktionen der Info-Leser – überall positive Reaktionen und die Zeitung war innerhalb kurzer Zeit vergriffen. Diese Reaktion spornte mich und auch die anderen Redaktionsmitglieder an.

Unsere Redaktionssitzungen wurden immer häufiger und länger, aber das lag mehr am Essen, denn wer zur Redaktionssitzung eingeladen hatte, richtete auch das Essen aus.

Die letzte Sitzung im Jahr war immer bei mir und da gab es die obligatorische Gans mit Rotkohl, Grünkohl und Klößen.

5-6 Personen in einer 1 Zimmerwohnung und immer dazwischen mein Kater Puma, wenn er nicht gerade auf die am Boden ausgelegten Zeitungsseiten lag.

Egal wo wir waren, auf Seminaren, Diözesan-ausschusssitzung oder andere Veranstaltungen, das letzte Wort hatte immer ein Redaktionsmitglied:

UND WER SCHREIBT DARÜBER?

Das ging soweit, wenn ein Redaktionsmitglied in den Raum kam (Rosa-Luxemburg-Str.) hieß es: sei ruhig, sonst musst du schreiben.

Hier fällt mir Hannelore Lachmann ein, die für die Verteilung der Zeitung auf die Gruppen im Redaktionsteam zuständig war

Egal wo sie war, mit ihrem schwarzen Lederbeutel, sie hatte nichts gesagt, aber schon eine Antwort erhalten:

Mit der Zeitung ist alles erledigt – den Artikel bekommst du noch.

Jedes mal, wenn die Zeitung vom Kopieren kam, blätterte ich sie neugierig durch: wie ist sie geworden?

Es gab auch Leser, die ALLES gelesen haben, denn sonst hätten sie nicht die Druckfehler, auch in den Anzeigen, entdeckt. Wir bekamen auch schon die fertige Zeitung korrigiert wieder.

Ich erinnere mich noch an eine Ausgabe; 2 Redaktionsmitglieder haben mit mir am Computer gegessen und wir haben die Zeitung Korrektur gelesen, ich habe alles brav verbessert, ausgedruckt und zum Kopieren gebracht. So viele Fehler gab es noch nie. Ich hatte zwar alles verbessert, aber nicht abgespeichert und so war alles beim Alten.

10 Jahre Redaktionsmitglied heißt: Mit Lob und Tadel umzugehen - berechtigt oder nicht –.

Eine Zeitung lebt nur, wenn auch die Leser sich mit Artikel beteiligen und hier sind wir alle gefordert nach dem Spruch:

- Schreib doch darüber! -

Peter Voss



Erinnerungen an den Anfang

Am 10.02.1993 wurde bei einem Treffen des Arbeitskreises Öffentlichkeitsarbeit beschlossen, wieder eine Kreuzbundzeitung für Berlin ins Leben zu rufen. Andrea John, Rosi Reckin und Werner Singer fanden sich zur ersten Redaktionssitzung am 23.02.93 zusammen.

Uns wurde danach klar, das wir diese Arbeit nicht allein schaffen würden. 3 Wochen später stießen Herbert Albrecht und Peter Voss zu uns. Die erste Ausgabe sollte auch schon zum 20. Mai vorliegen. Wir suchten gemeinsam nach einem Namen für die Zeitung, legten 4 verschiedene Vorschläge dem AKÖ vor und entschieden uns für

Info-Kreuzbund

Aus den Gruppen für die Gruppen

Es sollte ja schließlich eine gemeinsame Arbeit ergeben.

Das Highlight der ersten Ausgabe war „Die Mär vom alkoholfreien Bier“ betitelt.

Wir schrieben Brauereien an und bekamen auch von fast allen Antwort. Der Artikel, der in unserer Zeitung erschien, war so interessant, dass der Weggefährte bat, ihn abzdrukken.

Peter Voss hatte viel Arbeit das Titelblatt zu entwerfen, was heute noch zu 50 Prozent so aussieht, wie es der Arbeitskreis nach langem hin und her zugestimmt hatte.

Was uns dann doch plötzlich Sorgen bereitete war die Finanzierung, der damalige Kassenwart Peter Rückert teilte uns mit, dass Seitens des Kreuzbundes keine finanzielle Unterstützung für das Projekt zu erwarten sei. Da wir auch schon erhebliche Auslagen hatten, führten wir viele Gespräche mit dem damaligen Vorstand.

Dann kam die Rettung am 5.5.93 durch den Förderverein mit einer einmaligen Anschubsumme. Ohne dieses Geld hätten wir bestimmt nicht die 50. Ausgabe.

Bei den Arbeitstagungen für Presse und Öffentlichkeitsarbeit im Bundesgebiet wurde unsere Zeitung immer lobend erwähnt.

Werner Singer

Redaktionsmitglied von 1993 -1999

Nachdem Rosi das Redaktionsteam verlassen hatte, fehlte eine weibliche Verstärkung, die Suche ging los und so wurde ich auch angesprochen, überlegte und sagte zu.

Ich unterstützte das Team beim Sammeln von Artikeln, suchte mit Hannelore gemeinsam nach schreibfreudigen Kandidaten, die etwas Besonderes zu berichten hatten. Na, und da alle im Team wussten, dass ich gerne und gut koche, gerne auch neue Rezepte ausprobierte, bekam ich den Auftrag eine Seite mit leckeren Rezepten zu bestücken.

Oft probierten wir bei unseren Redaktionssitzungen, die immer bei einem Anderen stattfanden, die Gerichte aus. Wir mussten ja schließlich verkosten, was wir anderen empfehlen wollten.

Als ich 1999 als Beisitzer in den Vorstand gewählt wurde, verließ ich das Redaktionsteam.

Heidi Singer

Über die Anfänge bei der Zeitung

aufgeschrieben von Rosi Reckin

Ich war schon einige Zeit im Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit tätig, da wurde die Idee zur Entstehung einer KB-Zeitung geboren. Vor 12 ½ Jahren entstand dann die 1. Ausgabe.

Ich war von Anfang an dabei, zuerst mit Werner Singer, dann kamen Herbert und Peter dazu.

Wir alle freuten uns über jeden eingesandten Artikel. Oftmals mussten einige verändert werden. Ein Artikel ist mir besonders im Gedächtnis hängen geblieben, es war der Bericht über die verschiedensten Lebensmittel, die Alkohol enthalten. Auch sehr viele Leser unserer Zeitung fanden diesen Artikel sehr interessant, weil der eine oder andere gar nicht wusste, in welchen Produkten, auch in Medikamenten, sich Alkohol versteckte.

Beim Redaktionsteam der Zeitung war ich für die Rezepte zuständig. Ich war immer auf der Suche nach neuen, ausgefallenen Rezepturen, wurde des öfteren auch in Koch- und Backbüchern nach stundelangem Suchen fündig.

Unsere Redaktionssitzungen waren immer eine fröhliche Runde. Nach Beendigung fuhren wir mit dem Doppeldecker-Bus nach Hause. Aus unerfindlichen Gründen zog es mich und Werner immer auf das Oberdeck. Von den anderen wurden wir nur belächelt und im geheimen wurde schon zusammengereimt, was wir denn dort immer oben taten. Wir blieben beide ganz ruhig und ließen die anderen im Dunkeln stehen, zumal es keinen Grund zum lästern gab. Aber das nur nebenbei.

Zum Abschluss muss ich feststellen, dass ich gerne an diese Zeit zurückdenke, obwohl ich nur eine relativ kurze Zeit (1 ½ - 2 Jahre) dabei war. Die Arbeit in dieser Runde hat mir sehr viel Spaß gemacht.

Eure Rosi

Meine Arbeit bei der Redaktion

von Hannelore Lachmann

Es war im Jahr 1995, als ich nach dem Ausscheiden von Rosi Reckin zur Zeitung gestoßen bin. Ich war bekannt für mein Engagement bezüglich der Finanzen. Die Weggefährten wurden mich nicht so schnell los, ich war sehr ausdauernd, anhänglich und nervend. Wir trafen uns damals zu 4 Redaktionssitzungen pro Ausgabe. 1996 musste ich Herberts Tod verarbeiten, habe aber trotzdem weiter mitgearbeitet. Die Treffen der Redakteure wurden immer mit einem Abendbrot beendet. Für mich war der Gänsebraten bei Peter Voss immer ein Höhepunkt, zumal dieses Essen auch der Abschluss der letzten Ausgabe im Jahr bedeutete.

Wie es sich sicherlich schon herumgesprochen hat, habe ich die Absicht, meine Arbeit bei der Redaktion zu beenden. Ich denke, ich habe sehr viel Jahre hier verbracht und nun wird es Zeit, Platz für andere zu schaffen. Ich möchte euch bitten, sich darüber Gedanken zu machen, wer Interesse hat, hier seine Ideen mit einzubringen. Ich habe meinen Redaktionskollegen versprochen, einen Nachfolger zu suchen – bitte helft mir dabei.

Eure Hannelore

Meine ersten Jahre bei unserer Zeitung

Als ich mich entschloss, beim Redaktionsteam der KB-Info mitzuarbeiten, wusste ich nicht, was alles auf mich zukommen würde. Hauptsächlich war ich für das Korrekturlesen verantwortlich. Aber meine Redaktionskollegen und auch ich mussten bzw. müssen immer die Werbetrommel rühren, damit auch recht viele interessante Artikel unsere Zeitung füllen.

Diese Aufgabe erfordert viel Geduld und Überzeugungskraft, denn unsere Leute tun sich mit dem Artikel schreiben oft schwer. Das Motto der KB-Info lautet aber auch: „Aus den Gruppen für die Gruppen“. Das heißt, dass nicht nur wir Redakteure die Zeitung mit Artikeln füllen sollten, sondern, dass sich das Verbandsleben hier widerspiegeln sollte bzw. aktuelle oder brisante Themen oder auch nur Gedanken eines Einzelnen abgedruckt werden können.

Eine unserer Aufgaben, als ich neu zum Team kam, war, dass wir die Gruppen in Brandenburg/Mecklenburg-Vorpommern besuchen wollten. Bei einigen Standorten ist uns das auch schon gelungen. Wir sind aber noch nicht bei allen gewesen.

Die Resonanz, die wir von diesen Besuchen erwartet hatten, trat leider nicht ein. Wir wollten uns näher vorstellen und hofften damit, dass auch die Gruppen, die etwas weiter von Berlin entfernt liegen, mehr auf sich aufmerksam machen. Wir boten an, beim Schreiben von Artikeln zu helfen, aber leider sind unsere Besuche nicht von Erfolg gekrönt worden. Wir müssen aber bei der Stange bleiben und nicht aufgeben.

Außerdem bereitet uns ein anderes Problem zur Zeit Kopfzerbrechen. Wir brauchen in unserem Team Verstärkung. Da Hannelore mit dem Gedanken spielt, uns zu verlassen, was ja nach so vielen Jahren verständlich ist, wird dadurch ein Engpass entstehen, den wir nicht so einfach wegstecken können. Ich appelliere deshalb an alle, mal darüber nachzudenken, ob der eine oder andere mal einfach bei uns reinschaut, um sich ein Bild von unserer Arbeit zu machen. Wir alle würden uns sehr über so ein Interesse freuen.

Mit den besten Wünschen für unserer KB-Info und in der Hoffnung auf noch recht viele Ausgaben verbleibe ich

Claudia Götze

Mitglied im Redaktionsteam

Warum für die Infozeitung arbeiten?

Meine Entscheidung, mich bei der Infozeitung einzubringen war von rein egoistischer Natur.

Nach dem ständigen auf und ab in meinem Leben, war ich zu der Einsicht gekommen, dass ich nur trocken bleiben kann, wenn ich auch etwas dafür tue. Durch den regelmäßigen Kontakt mit den Redaktionsmitgliedern und den Treffen (Privat oder Marthastr.) kann es mir nicht passieren, dass meine Krankheit in den Hintergrund gerät (Erfahrungswert).

Da ich redaktionelle Arbeit sehr interessant finde und ich mit dem Redaktionsteam sehr gut zurechtkomme, bin ich jetzt seit über zwei Jahren bei der Zeitung und es macht immer noch Spaß.

Das Einzige was mich manchmal ärgert ist, das man sich den Ar.... aufreißen kann und nur sehr geringe Resonanz erhält. Das ist manchmal deprimierend, aber wird mich nicht davon abhalten, weiter zu machen.

Wolfgang Kirk

Bayernallee

Unser Seminar „Gruppendynamische Prozesse“

Zur Teilnahme an dem Seminar „Gruppendynamische Prozesse“ verbrachten wir im März 2006 ein spannendes und auch idyllisches Wochenende in der „Neuen Klosterschänke“ in Chorin. Unsere Unterkunft lag direkt am Amtsee und ganz nahe am Kloster Chorin, der Ruine eines wunderschönen ehemaligen Zisterzienserklosters.



Unser Dozent Reinhard Hoch gab uns oftmals die Gelegenheit, Gruppendynamik zu erleben, zu beobachten und darauf zu reagieren. Dazu einige Beispiele:

In kleinen Gruppen sollten u.a. folgende Themen bearbeitet werden. Welche Ziele habe ich als Gruppensprecher? Was erwarten die Gruppenmitglieder von einem Gruppenverantwortlichen und welche Eigenschaften sollte er haben? Ohne das Wissen der Teilnehmer gab es in jeder Gruppe einen Beobachter, der dann berichten konnte, wie die einzelnen Teilnehmer die Arbeit der Gruppe vorangetrieben und gelenkt haben, wer auf welche Weise eher dominant oder zurückhaltend war Danach haben wir uns angesehen, wie der Beobachter seine Rolle wahrgenommen hat, auch diese Berichte waren sehr verschieden – von einem sehr allgemeinen „Alle haben gut mitgemacht“ bis hin zu supergenauen und minutiösen Informationen. Sowohl die Ergebnisse dieser Gruppenarbeit als auch die Art und Weise, wie die Gruppe gearbeitet hat, haben sich für die Teilnehmer interessante und neue Aspekte gezeigt.

Ein „Neuer“ (gespielt von Reinhard Hoch) kommt in die Gruppe, stellt sich vor und sagt dann:

„Ich möchte auch hier von allen mit SIE angesprochen werden, das DU mag ich nicht.“ Ein Thema von dem man denkt, es ist relativ unwichtig, wir kümmern uns hier um ein Alkohol- und medikamentenfreies Leben von suchtkranken Menschen. Doch mit der Argumentation von Reinhard ist wieder Leben und Spannung in der Gruppe.

Ist dieses Thema doch wichtig? An Meinungen gab es jedenfalls einige, z.B.: „Es ist mir egal, ich kann auch SIE sagen.“ oder „Du kannst ja SIE zu mir sagen, ich sage trotzdem DU zu dir!“.

Später, in großer Runde, „spielen“ wir Gruppe, scheinbar ist alles normal. Dann eine Wortmeldung: „Was ich euch schon lange sagen wollte: ab und zu rauche ich einen Joint, schon seit Monaten, ..., es tut mir gut, darauf möchte ich nicht mehr verzichten, ..., ich werde weiter kiffen!“. Rege Diskussion: „Das sind Drogen, du kannst abhängig werden, warum redest du erst heute darüber ... jemand der Drogen nimmt, gehört nicht in unsere Gruppe (– oder doch?), wir wollen alkohohl- und drogenfrei leben!“. Die Antwort: „Wenn Mike Mustermann zwei Schachteln Zigaretten am Tag raucht ist das viel schlimmer, als wenn ich mal einen Joint ziehe! Mike Mustermann kann auch nicht damit aufhören.“. Eine Antwort aus der Runde: „Na wenn ich erst mit Gummibärchen loslege, kann ich auch nicht mehr aufhören! Ist das auch Sucht?“ Irgendwann war die Diskussion nur noch schwer zu leiten, mittels Abstimmung sollte unser „Kiffer“ eventuell sogar von der Gruppe ausgeschlossen werden, bis er damit aufhört. Dazu gab es wiederum starke Gegenwehr!

Wir haben gelernt, dass es schwierige Situationen geben kann. Klare Richtlinien und das Wissen um die Aufgaben und die Ziele unseres Vereins können unsere Arbeit unterstützen. Ich möchte an dieser Stelle alle Betroffenen und Angehörigen dazu ermutigen, die Seminare des Kreuzbundes zu besuchen, denn es war einfach nett mit so vielen Gleichgesinnten das Seminar zu erleben und die Freizeit zu verbringen.

Und vielen lieben Dank an Reinhard. – es war klasse!

Cordula MarthasträÙeNachmittagsgruppe

Chronik Standort Schwyzer Straße

Im März 1982 wurde der Standort Schwyzer Straße gegründet.

Aus der Stammgruppe Auguste-Viktoria-Allee kamen Wolfgang Schranz und 5 weitere Weggefährten im Pfarrsaal der katholischen Kirchengemeinde Stankt Aloysius jeweils montags zusammen.

Als Hauptgruppenverantwortlicher wurde Wolfgang Schranz von Wilfried Pilz abgelöst, der mit einigen Kreuzbündlern aus der inzwischen angewachsenen Gruppe Ende 1986 zum Standort Otawistraße wechselte.

Mit dem 5. Januar 1987 wurde Willi Noack zum Hauptgruppenverantwortlichen gewählt.

Durch die Unterstützung der Gemeinde und mit Zustimmung des damaligen "Hausherren" - Pfarrer Wrobel - konnte die Gruppenarbeit in den neuen Gemeinderäumen durchgeführt werden.

Die Gruppe, als Kern des Kreuzbundes, sorgt sich aus Tradition um Suchtkranke und deren Angehörige, die sich gemeinsam mit ihrer Betroffenheit auseinander setzen um das Ziel:

Abstinenz und Zufriedenheit zu erreichen.

Die Gruppenarbeit und die Angebote des Diözesanverbandes haben in den zurückliegenden Jahren zur Entfaltung der Persönlichkeit für alle Teilnehmer beigetragen.

Der inzwischen aus 4 Kleingruppen mit insgesamt 37 Weggefährten bestehende Standort nimmt für sich in Anspruch, stets die Grundsätze der Kreuzbundarbeit eingehalten zu haben.

Unsere Selbsthilfe - und Helfergemeinschaft verdankt der nach der im März 2004 abgeschlossenen Gemeindereform in "Stankt Joseph" umbenannte Gemeinde mit der Kirche Stankt Aloysius und Herrn Pfarrer Löffelmeyer die Möglichkeit, ein Stück des Lebensweg in christlicher Gesinnung zu beschreiten.

Von den Gruppenbesuchern, die 1982 bei der Gründung unseres Standortes dabei waren, besucht bis zum heutigen Tage Siegfried Ritter unsere Gruppe. Wir möchten auf seine Vorbildfunktion nicht verzichten und wünschen uns und allen, denen wir auch in Zukunft begegnen ein harmonisches und würdevolles Leben.

Mein persönlicher Wunsch: uneingeschränkter Fortbestand des Standortes

*Für alle "Schwyzer": Willi Noack
im Januar 2006*

Die Gemeinde und wir

Der 11. März 2006 war für uns als **KREUZBUND**-Gruppe ein ganz besonderer Tag, hatten wir doch unser Jubiläum zu feiern. Fast 1 Jahr Vorbereitung lagen hinter uns, war an alles gedacht? Würden wir den Pfarrsaal in unserer Gemeinde nutzen können? Wie soll der Gottesdienst sein? Wie soll das Programm aussehen? Was ist finanziell überhaupt möglich? An vieles andere musste ge-



dacht werden. Es gab viel zu Tun! Der Gottesdienst war für mich, als jemand der fast gar nicht die Kirche besucht, sehr anregend. Hält er mich auch Tage danach noch an, einmal in mich zu



gehen und darüber nachzudenken. Es kamen viele Gäste und brachten auch Geschenke mit, dafür bedanken wir uns natürlich herzlich. Für ein kleines Programm sorgten die Schülerinnen und Schüler der Klasse 4c der Erika-Mann-Grundschule, die uns mit Geschichten aus dem Schulalltag zum Schmunzeln brachten. Entdeckte sich dort jemand etwa wieder?



Auch das leibliche Wohl kam nicht zu kurz und so konnte jeder so richtig „reinhauln“. Dabei fanden natürlich mehr oder weniger intensive Gespräche mit Kreuzbundfreunden aus anderen Standorten statt, bei uns bleibt niemand allein. So war es ein schönes und würdiges Fest.



Nun habe ich die ehrenvolle Aufgabe meinen Dank, im Namen der **KREUZBUND**-Gruppe Schwyzerstraße an die Kreuzbundfreunde auszusprechen. Vielen Dank an alle, die uns besucht haben und auch diejenigen, die in Gedanken bei uns waren. Einen besonderen Dank an unseren Vorstand

Mario Hoppe



Trotz des Regenwetters fanden sich am Himmelfahrtstag die 14 gemeldeten Standorte mit ihren Ständen in der Kirchengemeinde Stephanus - Stiftung ein. Viele Gruppenfreunde kamen zum Schauen und Feiern und wurden nicht enttäuscht, denn die schöne Anlage, die gute Stimmung und nicht zuletzt der ökumenische Gottesdienst trugen zum guten Gelingen dieses Tages bei. Zu hoffen bleibt, dass alle Skeptiker im nächsten Jahr wieder mit ihren Ständen dabei sind und wir so evtl. die Größenordnung von Don Bosco noch toppen!!! Vielen Dank nochmals allen Helfern und ganz besonders unserem DJ Chris, der durch

seine tolle Musik viel zur guten Stimmung beigetragen hat.

Euer Burkhard

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten

Es ist mir ein dringendes Bedürfnis, allen mitzuteilen, dass die Veranstaltung "Alkoholfreie Geselligkeit" bestes gelungen ist.

Ich habe dabei "Don Bosco" nicht allzu sehr vermisst, zumal wir auch immer offen sein müssen für andere Angebote und versuchen müssen, Neues auszuprobieren. Trotz des schlechten Wetters war die Stimmung super und der Gottesdienst in der dortigen Friedenskirche unter der Leitung von Pfarrer Klaus Dimter war wie immer bestens besucht. Die kleine Kirche war voll. Ich möchte bei allen Danke sagen, die an der Ausrichtung der Veranstaltung beteiligt waren. Danke für die Speisen, Getränke und für viele liebe nette Worte,

Übrigens, der Weg dorthin wer nicht weiter als zum Wannsee.

Petra Sahin

(Mitbetroffene)

Alles war neu

Im Vorfeld war alles sehr spannend, wenn es um ein neues Domizil für unseren gemeinsamen Himmelfahrtstag ging. Den jahrelang gewohnten Ort „Don Bosco“ konnten wir nicht mehr nutzen, da er verkauft wurde. Nun begann die Suche, auch in einer so großen Stadt wie Berlin ist es nicht einfach, etwas Geeignetes zu finden. Nicht nur ein großes Gelände musste gefunden werden, das uns Platz einräumte und zur Verfügung stellte, nein, es sollte für jeden auch einigermaßen gut erreichbar sein. Nun wie wir wissen, geknurrte wird fast immer von einigen. Nach langem Suchen fand Burkhard in Weißensee eine sehr schöne Anlage. Nun konnte auch geplant und vorbereitet werden, alles, was wir in Don Bosco vorfanden, musste angeschafft und besorgt werden. Es klappte auch alles ganz gut, nur die Standortmeldungen kamen sehr schleppend, wieder

begannen die Überlegungen, wie bekommen wir die Kreuzbündler zu unserem neuen Veranstaltungsort. Nun zum guten Schluss kamen doch noch einige Anmeldungen rein, alles braucht halt seine Zeit. Nun kam der Himmelfahrtstag immer näher, ich glaube jeder, der einen Stand geplant hatte, schaute besonders intensiv die Wettervorhersage. Sah ja nicht besonders günstig für uns aus, sehr frische Temperaturen und durchziehende Regentiefs sollten die Stadt erreichen, wir alle wollten es nicht wahr haben, denn das haben wir an unserem Familientag noch nie erlebt, also auch das war neu. Unser Standort hatte sich mit einem Kaffeestand angemeldet, den wir auch machten. Wir bekamen eine ganz tolle große Kaffeemaschine ausgeliehen, nur ist es schlecht, wenn keiner sich im Vorfeld die Gebrauchsanweisung durchliest,

wozu auch, Kaffeekochen kann jeder. So kam es zu der großen Überraschung, die Maschine brauchte 80 Minuten, bis wir über den ersehnten Kaffee verfügen konnten. Nun regnete es, kalt war es und dann keinen wärmenden Kaffee. Wir haben daraus gelernt, es tut uns für alle geduldig Wartenden Leid, im nächsten Jahr wird alles besser.

Der Frauengesprächskreis war, wie jedes Jahr, mit dem traditionellen Kuchenstand vertreten. Der gespendete Kuchen ging weg, wie sagt man in Berlin so schön, wie warme Semmeln. Auf diesem Weg nochmals allen Spendern und Helfern recht vielen Dank.

Obwohl Petrus es mit dem Wetter nicht gut mit uns meinte, war der große Platz von vielen Menschen gefüllt. Auch an den Ständen herrschte Trubel, ich denke da unter anderem an das Glücksrad von der Abendgruppe der Marthastrasse, den Ständen vom Arbeitskreis Familie und der Gruppe Hielscherstrasse. Auch die Infozeitung war mit einem Stand präsent und bot Bücher und CD's an. Auch mit Essen und Trinken wurden wir alle gut versorgt.

Um 13.00 Uhr wurde in der kleinen Kirche ein Gottesdienst gehalten. Ich glaube, eine so volle Kirche zu Himmelfahrt habe ich noch nicht erlebt.

Wir denken, dass es trotz der kleinen Pannen und des relativ schlechten Wetters ein schöner Tag war.

Heidi Singer und Claudia Götze



Gedanken zum täglichen Leben

Es kommt vor, dass ich morgens aufstehe und irgendwie eine schlechte Stimmung habe. Ich weiß nicht warum, aber ich finde an diesem Morgen alles blöd. Kennt Ihr das auch? Ich steige missmutig in mein Auto; finde die Straße dreckiger als zuvor, das Wetter ist auch eine Katastrophe und alles geht nicht schnell genug. Der Vordermann im Auto fährt wie eine Schnecke und ausgerechnet, jetzt wo ich es eilig habe, kommt mir auch noch ein Baufahrzeug entgegen und blockiert die Straße. So ein Mist.

Endlich ist die Straße wieder frei, und ich setze meine Fahrt gehetzt weiter fort. Bekannt ist auch, dass die Straßen in Tegel manchmal ganz schön eng sind, so auch auf meiner Fahrt ins Büro. Kommt mir ein Auto entgegen, und ich muss auch noch warten. Nein, muss ich nicht. Der Autofahrer vor mir bleibt stehen, obwohl er Vorfahrt hat und blinkt mir zu, durchzufahren. Auf Augenhöhe lächelt er mir zu, ich lächle zurück. (Übrigens, das erste Mal an diesem Morgen). Ich fahre weiter und merke, dass ich mich heiter fühle. Ein warmes Gefühl breitet sich in meinem Magen aus und ein kleines schlechtes Gewissen belastet meine Seele. Ein guter Zug vom Fahrer des anderen Wagens, mich durchzulassen, denke ich und frage mich, warum ich das nicht genauso mache. Schon ergibt sich die Gelegenheit! Ich tue es! Wieder ein gegenseitiges freundliches Lächeln. Ist das Leben nicht schön?!

Es ist ja nicht nur eben mal Durchlassen, es ist das Gefühl, einem anderen Menschen eben auch das Gefühl zu geben, er ist es wert, wichtig genommen zu werden, und was kostet schon ein kleines Lächeln? Es öffnet Herzen, lässt die Sonne wieder scheinen, die Straßen sehen auch nicht mehr so dreckig aus, und beschwingt und glücklich komme ich im Büro an. Der Tag verlief gut. Seitdem freue ich mich, wenn ich mal eben jemanden vorlassen kann und ihm ein Lächeln schenke.

In diesem Sinne - schenken wir dem Leben ein Lächeln.

Bernd

Brunowstraße

„Kinder, wie die Zeit vergeht“

10 Jahre ist es nun her, dass ich das Jüdische Krankenhaus verlassen habe.

6 Wochen „durfte“ ich dort verbringen, um zu begreifen, dass ich nicht mit Alkohol umgehen kann. Es war eine schwere, aber auch wichtige Zeit. Ich hatte das Glück, dort Menschen kennen zulernen, mit denen ich noch heute die Gruppe „Alt-Reinickendorf“ besuche.

Wir 4 Jubilare – wir wollen niemals auseinander gehen – haben unseren Tag richtig toll gefeiert. Dass ich beim KREUZBUND bleibe, vor allem in „Alt-Reinickendorf“ war mir schnell klar. Von den so genannten Erfahrenen habe ich viel lernen können und die Möglichkeiten, die der KREUZBUND bietet, haben mich dazu gebracht, dem KREUZBUND beizutreten.

Alle Seminare, die ich besuchte, machten mich ein Stück stabiler und mein Selbstwertgefühl sowie mein Selbstbewusstsein konnte ich stärken. Eine 5-jährige Einzeltherapie hat sicher auch dazu beigetragen, dass ich mich nicht mehr marionettenhaft leiten lasse. Ich habe die Fäden durchtrennt, um selbst zu reden, zu denken, zu meinen. Die Veränderung war für manche nicht leicht, ist mir aber auch egal.

Ich bin froh, meine ehrliche Meinung zu sagen und zu vertreten, ohne ein schlechtes Gewissen zu bekommen. Ein „zu Kreuze kriechen“, wie früher in der Saufzeit, ist nicht mehr drin.

Auch bin ich heute in der Lage, Fehler einzugehen, keine Ausreden mehr zu erfinden oder Fehler auf andere zu schieben. Mein größter Fehler in den letzten Jahren war mein passives Verhalten bei der sehr unerfreulichen Gruppenteilung. Dafür habe ich mich entschuldigt.

Beim KREUZBUND habe ich auch viele Freunde gefunden und gelernt, mit dem Begriff „KB-Freunde“ sehr vorsichtig umzugehen. Es können nicht alle meine Freunde sein, vor allem, wenn sie nicht offen und ehrlich sind.

Ich habe in den letzten 10 Jahren viel Schönes und auch Negatives erlebt, aber ich habe „erlebt“. Hätte ich weiter gesoffen, hätte ich weder er- noch gelebt.

Ich danke der Gruppe „Alt-Reinickendorf“ für ihr ehrliches und offenes umgehen Miteinander. Uns allen wünsche ich nur Gesundheit, eine lange Trockenheit und Zufriedenheit.

Euer

Klaus Hoefl

„Alt-Reinickendorf“

Ausflug der Gruppe Alt-Lietzow in den

Am 27.05.2006 war es wieder einmal soweit, Alt-Lietzow ging auf Tour. Wir trafen uns an unserem Dauertreffpunkt für Ausflüge, am Kaffeestand im Bhf. Zoo. Pünktlich um 08.30 h war unsere kleine Schar von 19 Weggefährten zur Stelle.

Um 08.46 h ging es mit dem Regionalzug nach Lübbenau. Es war eine schöne Fahrt. Um 10.15 h waren wir da. Nach einem kurzen Spaziergang zum Hafen am Holzgraben konnten wir unser Boot besteigen. Dank unserer Vorbestellung hatten wir unser eigenes Boot. Wir wurden von einer sachkundigen Bootsführerin durch unzählige große und kleine Kanäle geschippert. Drei Schleusen, alle in Handbetrieb hat sie mit uns gemeistert. Zum Mittag kehrten wir in eines der vielen an der Strecke liegenden Lokale ein und ließen es uns schmecken. Danach wurden wieder die Kanäle unsicher gemacht. Nach einem kurzen Stopp zur Kaffeepause ging es wieder zurück zum Hafen. Nach 5 Stunden Spreewald auf dem Wasser waren wir wieder an Land.

Nun ging es wieder zum Bhf. Lübbenau und um 16.51 h konnten wir in unseren Zug nach Berlin steigen und waren um 18.10 h wieder am Bhf. Zoo.

Es hat uns allen richtig Spaß und Freude gemacht, zusammen unterwegs gewesen zu sein.

Ha-Jo Krüger
Alt-Lietzow

Glaubens-und Lebensfragen in Kirchmöser vom 21.04.bis 23.04.2006

Trotz des schwierigen Themas, die Offenbarung, wieder gelungen. Kombiniert etwas ver-



mittelt zu bekommen, dabei zu lernen und mir etwas Gutes zu tun, sage ich danke. Viele Fragen gingen mir bei der Hinfahrt durch den Kopf. Vieles konnte durch Gespräche beantwortet werden, vieles wieder auch nicht. Danke auch an Pfarrer Klaus Dimter, der die Leitung übernommen hatte.



Meine Empfehlung, egal wer welche Weltanschauung hat, ausprobieren und teilnehmen. Da ich aus einer Familie stamme, die durch Alkohol völlig und unreparabel zerstört ist, stelle ich mir doch seit einiger Zeit die Frage, ob ich noch weiter die Gruppe besuchen soll. Der Tod meiner Mutter, zu der ich aufgrund der genannten Gründe, den Kontakt abrechnen musste, um selbst zu überleben, hat mich doch etwas aus dem Gleichgewicht gebracht.

Es hat einige Zeit gedauert, bis ich das verarbeitet habe. Dass ich Erlebtes verarbeitet und verkraftet habe, verdanke ich den Gruppen.

Durch den Tod meiner Mutter ist ein großes Kapitel in meinem Leben abgeschlossen. Seit sieben Jahren besuche ich eine Gruppe. Aber es ist Zeit auch mal darüber nachzudenken, ohne die "Krücke" Gruppe klarzukommen. Ich bin dankbar für die Unterstützung, die ich all die Jahre erfahren habe.

Eine Entscheidung habe ich endgültig noch nicht getroffen. Für mich ist mein Glaube an Gott sehr

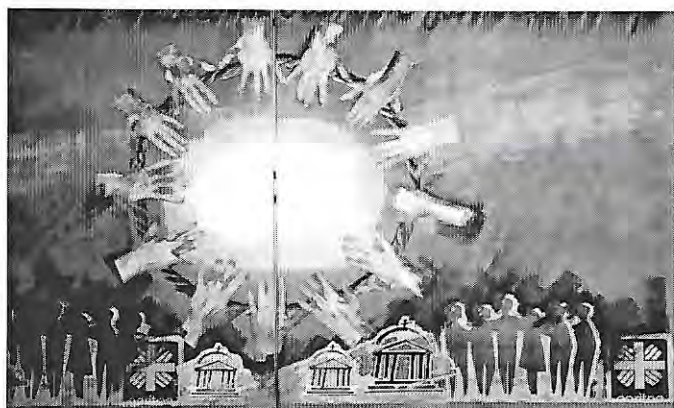


wichtig und das Gebet ist meine Gruppe geworden, ein Faden an dem ich mich festhalten und Vertrauen haben kann. Ich bin trotzdem gern Kreuzbundmitglied und Mittwochs in der Marthastrasse.

Petra Sahin (Mitbetroffene)



Die Collagen der Lucie Koppelman



Viele von euch werden das große Bild zum 100-jährigen Kreuzbundjubiläum schon gesehen haben.

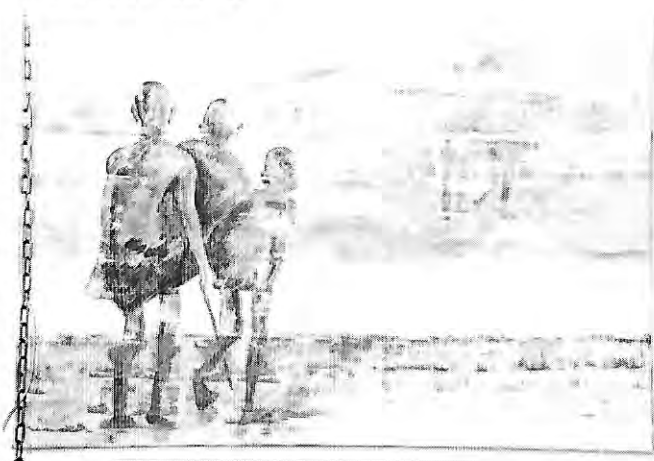
Bild? - Ist es nicht eher eine Geschichte, die dort erzählt wird.

Mir geht es jedenfalls so, dass ich immer, wenn ich auf die Collage schaue, etwas neues entdecke. Das ist auch glaube ich der Punkt, in dem sich diese Art der Darstellung von anderen Gemälden unterscheidet.

Wie auch immer. Ich fand es gleich beim ersten Anblick interessant.

Einige Zeit später traf ich Lucie auf einem Seminar. Sie fragte mich, wie mir ihr Werk gefällt und ich konnte darauf nur sagen: „Was ich bisher entdeckt habe, sehr gut“

Wir unterhielten uns eine ganze Weile über das Bild und die Technik, wie so etwas entsteht. Dabei erfuhr ich, das Lucie schon seit mehreren Jahren Collagen anfertigt, was ich vorher nicht wusste. Das interessierte mich natürlich und sie lud mich ein, um einen Blick auf ihre gesammelten Werke zu werfen.



Mit Notizblock und Kamera bewaffnet, besuchte ich sie an einem Dienstag Morgen.

Lucie erzählte mir über Ihre Vergangenheit und über das, womit sie ihren Lebensunterhalt bestritt. Eine bewegtes Leben lag hinter ihr. Nach einer Ausbildung im textilen Handwerk führte sie der Weg über Ebersbach, Leipzig, Ravensburg, Biberach, Stuttgart, London und Straßburg nach Berlin.

Nun war ich aber gespannt und wollte endlich ihre Collagen betrachten.

Das war weit aus mehr, als ich erwartet habe. Da hingen Erzählungen an der Wand, die ich in dieser Form bis dahin noch nie gesehen habe. Aus den unterschiedlichsten Materialien und Farben entstehen wirklich einzigartige „Geschichten“. Dabei werden auch die Einflüsse sichtbar, die sie in ihrer beruflichen Karriere ausgesetzt war.

An vielen Ausstellungen waren Lucie und ihre Collagen beteiligt. Neue Orte wird es auch geben, um ihre Arbeiten bestaunen zu können.

Ein Werk (Kreuzbund 2008) hängt ja bei uns in der MarthasträÙe eine Weile zum betrachten.

Danke dafür.

Johannes
Redaktionsteam



Der WEISSE ELEFANT trinkt am Abend...

Im Spannungsfeld von sozialem Projekt und alkoholfreier Gastronomie

Das Café/Restaurant WEISSER ELEFANT hat über einen Zeitraum von mehr als 5 Jahren eine alkoholfreie Gastronomie in Verbindung mit einem umfangreichen Beschäftigungsangebot für ehemals Suchtkranke betrieben. Jährlich arbeiten im Durchschnitt 90 Personen im WEISSEN ELEFANTEN, die eine Beschäftigung oder Arbeit im abstinenten Rahmen zum Wiedereinstieg ins Berufsleben nutzen.

Seit dem 18.04.2006 haben wir uns nach reiflicher Überlegung dazu entschieden, am Abend ein begrenztes Alkoholangebot zu offerieren.

Zur wirtschaftlichen Sicherung des gesamten Projekts ist eine stabile Kundenzahl unbedingt erforderlich. In den letzten Jahren sind die Besucherzahlen in den Abendstunden markant zurückgegangen. Viele Gäste haben zunehmend ein Alkoholangebot zum Abendessen vermisst und uns dies auch mitgeteilt. Da wir den Charakter des Restaurants mit Öffnungszeiten bis zum späten Abend für unsere Gäste erhalten wollten, haben wir uns schließlich für den Ausschank von Alkohol entschieden.

Im Hinblick auf unsere Beschäftigten bedeutet diese Angebotserweiterung, dass wir in 2 Schichten - eine alkoholfreie Tagesschicht und die Abendschicht mit Alkoholausschank - arbeiten. Die Getränke sind im Lager strikt getrennt und die MitarbeiterInnen werden im Hinblick auf den Kontakt mit Alkoholika nur bei entsprechender Eignung eingesetzt.

Diese Veränderung ist auch ein wichtiger Schritt im Hinblick auf realitätsnahen Umgang mit Alkohol für unsere Beschäftigten. Unsere Erfahrungen der ersten 6 Wochen sind gut und bestätigen uns. Der Alkoholkranke ist ständig an jeder Straßenecke mit Alkohol konfrontiert. Bei uns lernen unsere Mitarbeiter gezielt den für sie angemessenen Umgang damit.

**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

**CAFÉ
RESTAURANT
WEISSER ELEFANT**

Moderne mediterrane Küche
Täglich wechselnder Business-Lunch
Bis 18:00 kein Alkoholausschank
Sonntags-Brunch 10:00 - 15:00 Uhr
Cateringservice

Öffnungszeiten:

So - Fr 9:00 - 22:30 Uhr
Sa Ruhetag / private Feiern
Nichtraucherbereich
Behindertengerecht
Tagungsraum bis 25 Personen

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

test-Leser fragen
Verdampft Alkohol vollständig?

Wie viel Alkohol verdampft, hängt vor allem von der Kochzeit ab.

Ich koche gern mit Rotwein oder Marsala. Kann ich solche Gerichte auch servieren, wenn Kinder am Tisch sitzen?

Alkohol im Essen verdampft nicht vollständig, wie oft behauptet wird. Zwischen 4 und immerhin 85 Prozent können zurückbleiben, haben amerikanische Forscher der University of Idaho festgestellt. Die Menge hängt vor allem von der Kochzeit ab: In einem Hähnchengericht mit Rotwein wurden nach zehnminütigem Köcheln noch rund 60 Prozent des zugesetzten Alkohols gemessen, in einem Rotweinbraten waren es nach zweieinhalb Stunden in der Bratröhre immerhin noch 6 Prozent.

Eine andere Sache ist der Alkoholgehalt pro Portion. Zum Vergleich: Ein kleines Glas Wein von 0,2 Litern hat etwa 20 Gramm Alkohol. Die Forscher kamen bei den Gerichten auf 0,2 bis 3 Gramm pro Portion, je nachdem, ob ein durchgegarter Braten auf den Tisch kam oder eine frisch mit Likör parfümierte Soße den Nachttisch zierte. Als Einzelfall sind solche Mengen medizinisch gesehen eher unproblematisch. Trotzdem: Man sollte Kinder nicht auf den Alkoholgeschmack bringen. ***Und für trockene Alkoholranke sind auch solche Minireste ein Risiko.***

Copyright © STIFTUNG WARENTEST
Quelle: "test 5/06, STIFTUNG WARENTEST"

Sehr geehrte Frau Singer,

normalerweise sind die Nachdrucke aller Inhalte aus unseren Publikationen kostenpflichtig, da wir uns bis auf einen staatlichen Zuschuss komplett selbst finanzieren, und das werbefrei.

In Ihrem Fall machen wir aber gern der guten Sache wegen eine Ausnahme. Sie können die von Ihnen bezeichnete Meldung gern übernehmen. Bitte schreiben Sie als Quelle dazu; "www.test.de" oder "test 5/06, STIFTUNG WARENTEST", je nachdem, wie viel Platz Sie haben. Über ein Belegexemplar freuen wir uns.

Mit freundlichen Grüßen
Petra Rothbart Pressereferentin

STIFTUNG WARENTEST Pressestelle
Lützowplatz 11-13
10785 Berlin
Tel. 030 / 2631-2391 Fax 030/2631-2429
E-Mail: p.rothbart@stiftung-warentest.de URL: www.test.de

Gemüsepfanne

Die Zutaten für 4 Portionen:

1 kleine Aubergine, 200 g Möhren, 1 Fenchelknolle, 2 Knoblauchzehen, 6 kleine Zwiebeln, 8 reife Tomaten, 2 kleine Zucchini, 1 gelbe Paprikaschote, 200 g Weißbrot, 6 EL Olivenöl, 50 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Kräuter (Rosmarin, Thymian, Oregano)



Zubereitung:

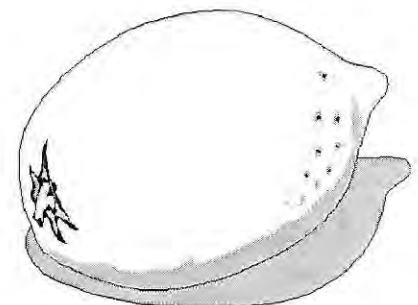
1. Das Gemüse waschen und putzen. Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und kurz ziehen lassen. Mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Scheiben nochmals halbieren. Möhren etwa 10 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Fenchel in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und vierteln. Tomaten achteln. Zucchini und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Das Brot würfeln.

2. 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel knusprig anbraten, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen. Anschließend das Gemüse außer den Tomaten im restlichen Öl etwa 10 Minuten unter Rühren knackig braten. Brühe und Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern kräftig abschmecken. Nochmals einige Minuten schmoren lassen. Mit gerösteten Brotwürfeln bestreuen.

Zitronencreme

Zutaten:

1 Päckchen Gelatine klar, 3 Eier, 125 g. Zucker, Saft von 3 Zitronen, 250 g. Sahne, 1 Päckchen Vanillezucker



Zubereitung:

Gelatine auflösen und abkühlen lassen. Die Eier trennen und das Eigelb zum Zitronensaft und mit Wasser auf 1/4 l auffüllen. Schaumig schlagen und dabei nach und nach den Zucker zugeben. Die abgekühlte Gelatine unterrühren und das ganze in den Kühlschrank stellen. Sahne und Eiweiß steif schlagen und vorsichtig mischen. Wenn die Masse im Kühlschrank zu gelieren beginnt, dann wird sie unter die Eiweiß-Sahne Mischung untergezogen. Die Creme in eine Schüssel füllen und kaltstellen.

Kennt Ihr dieses Volkslied, liebe Freunde? Ich hörte es zum 1. Mal, als ich mit meinen Eltern von Neukölln nach Tegel zog und in die Humboldt-Schule umgeschult wurde. Es war im Juni 1955.

Die Fenster einiger Klassen waren geöffnet und aus einem erklang dieses Lied. Es war schön, doch irgendwie auch wehmütig. Oder war mir nur so ums Herz?

Am 18. Juni 2006 ziehe ich aus Berlin fort - nach Kasendorf (in Franken). Eine meiner Töchter wohnt dort mit Mann und unserem Enkel. Auch mein Mann hat schon in Kasendorf Quartier bezogen.

Das letzte Jahr pendelte ich öfters zwischen Kasendorf (es liegt übrigens zwischen Kulmbach und Bayreuth) und Berlin. Ich hielt noch die Stellung in Berlin, da ich bis 09.06.2006 in aktivem Ruhestand bin. Mein Mann hingegen erfreut sich bereits des Rentnerlebens. Nun ist es also geschafft und der Umzug steht vor der Tür. Als gebürtige Berlinerin gehe ich mit einem weinendem und einem lachenden Auge. Ich bemühe mich, dem Neuen, Unerwarteten gegenüber offen und aufgeschlossen zu sein. Mir ist bewusst, gehe ich mit einer negativen Einstellung an etwas Neues, so geht es unter Garantie in die Hosen.

Allerdings, ganz unterdrücken kann ich den leisen Wehmut nicht, der mich befällt. Zu viele Freunde, Erinnerungen, Erlebnisse (gute, wie schlechte) verbinden mich mit meiner Heimatstadt.

57 Jahre lebte ich in dieser Stadt - durfte ein neues, trockenes Leben anfangen. Lernte Euch, liebe Freunde, kennen.

Verzeiht, wenn ich mich nicht von jedem verabschieden konnte. Vielleicht schreibt ja der Eine oder Andere mal? Ich antworte bestimmt. Meine Adresse könnt Ihr bei Frau Götze erfragen. Ich würde mich sehr freuen.

Seit Juni 1989 bin ich Mitglied beim Kreuzbund. Auch weiterhin werde ich dem Kreuzbund treu bleiben, natürlich vor allen Dingen meiner Gruppe Hauptstraße/Rosenthal-Kirche.

Es grüßt Euch ganz lieb

Eure Renate

Gruppe Hauptstraße



Frauengesprächskreis

Frauen Im Kreuzbund

Jeden 1. Mittwoch in der Marthastraße

18.¹⁵ - 18.³⁰ Uhr **Vorgruppe**
18.³⁰ - 20.⁰⁰ Uhr **Gesprächskreis**

05.07.2006 Wie sehe ich meine Familie und wie sieht sie mich?

02.08.2006 Muss ich immer stark sein?

06.09.2006 Wie gehe ich mit dem Älterwerden um?

Vorab aber erst einmal vielen Dank für eure rege Beteiligung an der Podiumsdiskussion.
Viele Anregungen und Hinweise haben wir bekommen.
Wir wollen aber noch mehr wissen und bitten Euch an dieser kleinen Umfrage Teilzunehmen.

Diese Seite bitte abtrennen und einschicken bzw. in der Marthastraße abgeben.

Unter allen Einsendungen verlosen wir drei Einkaufsgutscheine freier Wahl.

1 Gutschein á 25,-€

1 Gutschein á 15,-€

1 Gutschein á 10,-€

Der Einsendeschluß ist der 02.08.2006

Die Verlosung findet am 19.08.2006 auf unserer Mondscheinfahrt statt.

Bitte setz ein X hinter die Antwort.

1. Wie fühlst Du Dich durch die Infozeitung über das Geschehen im Kreuzbund informiert?

sehr gut

gut

befriedigend

ausreichend

2. Wie fühlst Du Dich durch die Infozeitung über das Geschehen im Kreuzbund informiert?

sehr gut

gut

befriedigend

ausreichend

3. Die Artikel lassen sich gut lesen

trifft voll zu

trifft teilweise zu

trifft nicht zu

überwiegend

4. Aus den Artikeln in der Infozeitung kann ich etwas lernen

trifft voll zu

trifft teilweise zu

trifft nicht zu

überwiegend

5. Wie beeinflusst das Äußere der Zeitung Deine Entscheidung zum Kauf?

wenig

teilweise

überhaupt nicht

6. Glaubst Du, eine farbige Zeitung würde den Inhalt interessanter erscheinen lassen?

nein

mit Sicherheit

kann ich nicht sagen

Der Einsendeschluß ist der 02.08.2006



Marthastr. 10
13156 Berlin
030-476 28 28

8. Juli 2006
ab 10:00 Uhr



EINTRITT FREI

Sommerfest

Alkoholfreie Veranstaltung

Nicht nur für Kids!

Spiel

Spaß

Spannung

Autorennen

0,9 % mit Brille

Kaffee + Kuchen

Grillecke

Getränkestand

**Musik
DJ Chris**

Unter der Schirmherrschaft der Sucht- und Psychiatriekoordinatorin
von Pankow Yvonne Tenner-Paustian

Sonn- und Feiertagsplan für die Gruppen im Begegnungszentrum in der MarthasträÙe 10 von 15.00 – 18.00 Uhr

18.06.2006	Gruppe BriesestraÙe
25.06.2006	Gruppe AmendestraÙe
02.07.2006	Gruppe Buckower Damm
09.07.2006	Gruppe Senftenberger Ring
16.07.2006	Gruppe WrangelstraÙe
23.07.2006	Gruppe KlopstockstraÙe (vormals BandelstraÙe)
30.07.2006	Gruppe DeitmerstraÙe
06.08.2006	Gruppe WundtstraÙe
13.08.2006	Gruppe Alt-Lietzow
20.08.2006	Gruppe BrunowstraÙe
27.08.2006	Gruppe FeldstraÙe
03.09.2006	RV Brandenburg/Mecklenburg-Vorpommern
10.09.2006	Gruppe KranoldstraÙe
17.09.2006	Gruppe Joachim-Gottschalk-Weg
24.09.2006	Gruppe HauptstraÙe

Termine Öffentlichkeitsarbeit

21.08.2006	Eröffnung der Plakatausstellung Amtsgericht Tiergarten
02.09.2006	Info - Markt auf dem Alexanderplatz 10:00 - 17:00 Uhr
03.09.2006	Kreuzberger Gesundheits-und Umweltmarkt am Viktoriapark 14:00 - 18:00 Uhr
09.09.2006	Soziales, gesundes und internationales Spandau Altstadt 10:00 - 16.00 Uhr
09.09.2006	Gesundheitstag in den Borsighallen 10:00 - 18:00 Uhr
09.09.2006	Ökumenisches Stadtkirchenfest in Mitte 10:00 - 22:00 Uhr
10.09.2006	Tag der offenen Tür bei der Polizei in Ruhleben 11:00 - 19:00 Uhr
15.09.2006	Selbsthilfemarkt Charlottenburg auf dem Karl-August-Platz

Verstorben sind:

	Erhard Kohnke
04.01.2006	Gruppe HielscherstraÙe
	Wolfgang Pijorr
09.02.2006	Gruppe HielscherstraÙe
	Günter Nürbchen
25.02.2006	Gruppe Am Mühlenberg
	Benno Nowakowski
28.05.2006	Einzelmitglied

Wir begrüßen die Neuen im KREUZBUND

Georges Nilos
Gruppe Oranienburger Straße

Heidemarie Sonnenberg
Gruppe Berliner Straße

Wolfgang Freier
Gruppe Nahariyastraße

Armin Göbel
Gruppe Perleberg

Heiko Stadie
Gruppe Finsterwalder Straße

Ingo Scholz
Gruppe Perleberg

Für die dringend notwendige finanzielle Unterstützung danken wir der



AOK Berlin

Impressum:
KREUZBUND - Info
Aus den Gruppen für die
Gruppen

Redaktionsschluss
für Ausgabe 51

31.08.2006

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

Kontaktadresse und Redaktionsadresse:
Info - Kasten in der MarthasträÙe 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

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.