

Info



AUS DEN GRUPPEN FÜR DIE GRUPPEN





Für die dringend notwendige finanzielle Unterstützung danken wir der AOK



Aus dem Inhalt	Seite
25 Jahre Abendgruppe	6 - 7
Weihnachtsmarkt in Schwerin	8
Senioren	9
Tagesseminar für Männer	13
Günter rief...	14-15
Weihnachtsgeschichte	16-17
Männer auf großer Fahrt	19

Liebe Leserinnen und Leser,

wie jedes Jahr so kurz vor Silvester stellt man sich wieder die Frage: Wo ist eigentlich die Zeit geblieben? Viel hat sich bewegt in den vergangenen 12 Monaten. Für uns als Redaktionsteam Zeit, danke zu sagen, für all die eingesandten Berichte, Artikel, Gedichte und Bilder, die unsere Zeitung erst möglich macht.

Ein neues Angebot wollen wir im kommenden Jahr bereitstellen. Nicht immer gibt es Berichtenswertes aus den Gruppen zu erzählen. Alles läuft ohne besondere Vorkommnisse. Vielleicht habt ihr aber Gedanken, die ihr im Lauf der Jahre gesammelt habt und jetzt zu Papier bringen möchtet. Dafür richten wir ab der nächsten Ausgabe zusätzlich ein Schwerpunktthema ein. Die nächste Ausgabe erhält den Titel: „**Verantwortung tragen-verteilen-wiedergewinnen**“. Natürlich sind alle anderen Artikel, die nicht das Thema berühren genauso wichtig.

Auch Vorschläge, welche Themen schwerpunktmäßig behandelt werden sollten sind unbedingt erwünscht.

Wir wünschen Euch ein friedliches und gesundes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Euer Redaktionsteam

Impressum

Redaktionsteam
Johannes Hoffmann
Peter Voss

Kontaktadresse und
Redaktionsadresse:
Info-Kasten in der Marthastr. 10
13156 Berlin
Tel.: 030 476 28 28
Kreuzbund im Internet:
www.kreuzbund-berlin.de

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.

Fotos bitte in voller Auflösung zusenden.

Auflage 500 Stück



Hier die E-mail-Adresse für Deine Artikel:

kreuzbund-info@kreuzbund-Berlin.de



Nicht was der Zeit widersteht ist dauerhaft, sondern was sich klugerweise mit ihr ändert.



Dieses Zitat eines unbekanntenen Autors könnte der Leitspruch des Kreuzbundes sein.

Auch im nun zu Ende gehenden Jahr hat es sich gezeigt, dass ein „Weitermachen wie gehabt“ eben nicht die Meinung der Mehrheit der Weggefährten ist. Die Mehrheit der Weggefährten unterstützt die zukunftsorientierte Entscheidung zur Satzungsänderung mit der die Einheit des Kreuzbundes in Deutschland gesichert wird.

Neben dieser Änderung gab es noch weitere ebenfalls wichtige Neuerungen, die an dieser Stelle erwähnt werden sollen. Es gab Veränderungen im Vorstand und bei der Besetzung der Leitung der Arbeitsbereiche. Aus gesundheitlichen Gründen zogen sich zwei Vorstandsmitglieder aus ihren Ämtern zurück. Die von ihnen betreuten Aufgabengebiete konnten, dank der Bereitschaft von engagierten Weggefährten, weitergeführt werden. Darüber hinaus konnten weitere Weggefährten für die noch freien Arbeitsbereiche gewonnen werden. Ich wünsche diesen engagierten und hoch motivierten Menschen für ihre Arbeit alles Gute und hoffe darauf, dass sie von allen Weggefährten im Kreuzbund unterstützt werden.

Es gab noch weitere Änderungen, einige die für jeden sofort sichtbar sind und andere, die weniger im Vordergrund stehen. Zu der ersten Kategorie gehört die INFO-Zeitung, die im neuen Glanz wieder erstanden ist. Ich wünsche unserer DV-Zeitung nicht nur eine große

Leserschaft, sondern mehr noch interessierte Autoren, die ihre Ideen zu Papier bringen – oder auch in einer Word-Datei festhalten und der INFO-Zeitung zur Veröffentlichung bereitstellen. Ebenfalls für jeden sichtbar ist die Umgestaltung unseres Internetauftritts und die damit mögliche schnelle Aktualisierung der Inhalte.

Bei den Seminaren gibt es auch Neuerungen. Die teilweise restriktiven Voraussetzungen für den Besuch einiger Seminare wurden aufgehoben und Anmeldungen für alle Seminare können direkt nach Veröffentlichung der Termine (Internet, aber auch als Seminarheft in den Gruppen) angenommen werden. Zukünftig werden wir uns verstärkt darum bemühen, eine Unterbringung in Einzelzimmern zu arrangieren. Darüber hinaus wollen wir auch Interessierten außerhalb des Kreuzbundes eine Teilnahme an unseren Seminaren ermöglichen.

Zu den nicht so augenfälligen Reformen gehört die Empfehlung der Bundesdelegiertenversammlung zur Frage der Mitgliedschaft im Kreuzbund. Diese Empfehlung besagt, dass wir verstärkt um Mitglieder werben sollen, auch bei den langjährigen Gruppenbesuchern ohne Mitgliedschaft. Sie besagt aber nicht mehr, dass nach einer gewissen Zeit alle Gruppenmitglieder auch Kreuzbundmitglieder sein müssen. Es ist jedoch von allgemeinem Interesse die Zahl unserer Mitglieder zu erhöhen, denn nur ein starker Verband hat eine laute Stimme. Ein weiterer Effekt starker Mitgliedschaft ist die Beitragsstabilität für alle Mitglieder.

Auch bei unserem wichtigsten Kooperationspartner, der Caritas, gab es einen Wechsel. Im März dieses Jahres trat Frau Prof. Dr.

Ulrike Kostka die Nachfolge von Franz-Heinrich Fischler als Caritasdirektorin an. Kurze Zeit darauf besuchte sie den Kreuzbund in der Marthastrasse zu einem ersten Gespräch mit dem Vorstand.

Auch wenn wir in die jüngere Vergangenheit zurückschauen, blicken wir auf eine Aneinanderreihung von Erneuerungen zurück. Hätte sich der Kreuzbund nicht geändert, so würde die Leitung des Verbandes, wie in den Anfängen, noch immer in den Händen der so genannten Helfer liegen. Auch die Mitbetroffenen könnten nicht von der so segensreichen Gruppenarbeit profitieren und wir würden auch Suchtkranke, die andere Stoffe als Alkohol konsumieren, nicht in unseren Gruppen willkommen heißen können. Auch viele, heute für uns selbstverständliche Angebote, würde es nicht geben oder gegeben haben. Ich denke hier an den Angehörigengesprächskreis, den Männergesprächskreis, den Frauengesprächskreis, die Singlegruppe und nicht zuletzt an das Angebot der „Jungen Alten“.

Dies alles war und ist nur möglich weil wir, weil der Kreuzbund immer flexibel auf Veränderungen der äußeren Gegebenheiten reagiert hat und in Zukunft auch reagieren wird.

Bei dem zuvor Gesagten könnte man nun den Eindruck gewinnen nur Veränderungen wären zukunftssichernd. Doch dies ist nicht der Fall. Bei allen notwendigen Neuerungen werden wir nicht unser wichtigstes Gut vergessen, dass alle Umgestaltungen unbeschadet überstanden hat. Dieses Gut ist die Gruppenarbeit, mit der jede Woche viele Menschen die Hilfe finden, die sie dabei unterstützt, ein zufriedenes Leben ohne Suchtmittel selbstbestimmt zu führen. Und auch die oben ge-



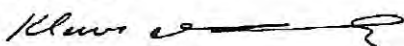
nannten Beispiele zeigen, dass aus Veränderungen, aus Neuem eine neue Tradition werden kann. So gilt auch heute noch ein früheres Jahresthema uneingeschränkt. Dieses Jahresthema lautete (und lautet noch heute): „Neues gestalten, Bewährtes erhalten“. Bei allen Modifikationen im Verband ist die Arbeit mit den Menschen in den Gruppen die Basis, das Fundament auf dem die Suchtselbsthilfe im Kreuzbund aufgebaut ist und ihren Weiterbestand sichern wird.

Mit diesem Wissen im Rücken fällt es mir leicht nach vorne in die Zukunft des Kreuzbundes zu schauen, einer Zukunft die sicherlich weitere Änderungen mit sich bringt, aber auch einer Zukunft, die sich ihrer Traditionen bewusst ist.

Ich möchte mit einem Zitat von Thomas Morus schließen:

„Tradition ist nicht das Halten der Asche, sondern das Weitergeben der Flamme“,

und wünsche allen Weggefährten und Weggefährtinnen mit ihren Familien sowie allen Freunden des Kreuzbundes und allen Lesern dieser Zeilen eine noch frohe Adventszeit, ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.



Klaus Noack
Vorsitzender



Respektvoller Umgang im Kreuzbund!



Nach langer Zeit möchte ich wieder einmal einen Artikel für unsere Zeitung schreiben. Es wird einige geben, die sich fragen, was ich denn nun wieder für ein Problem habe. Es geht mir in diesem Artikel um etwas Grundlegendes. Es geht mir um den respektvollen Umgang im Kreuzbund. Gerade gestern habe ich in der Mittwochrunde wieder gehört, dass ich für alles immer Verständnis habe. Anscheinend ist das gar nicht so gut! Ich kann hier in diesem Artikel nun deutlich schreiben, dass das so nicht stimmt. Absolut kein Verständnis kann ich aufbringen, wenn wir uns untereinander mit wenig bis keinem Respekt behandeln. Es macht mich sehr betroffen, wenn ich hören muss, dass ein Mensch in unserer Mitte als „Größtes Arschloch im Kreuzbund“, betitelt wird. Aufgrund der vergangenen turbulenten Zeit, bin ich ja schon einiges gewohnt aber das übertrifft selbst meine kühnsten Erwartungen. Ich kann mir einfach nicht erklären, wie so etwas in unserer Mitte möglich ist. Gibt es vielleicht unterschiedliche Vorstellungen von Respekt? Da ich selbst nicht so genau ausdrücken konnte, was Respekt nun wirklich ist, habe ich mich mal ausführlicher damit befasst. Ich habe folgende Definition gefunden, die ich als selbsterklärend ansehe. Da heißt es:
Respekt bezeichnet eine Form der Wertschätzung, Aufmerksamkeit und Ehrerbietung gegenüber einem anderen Lebewesen.

Klingt relativ logisch! Weiterhin habe ich zu diesem Thema in verschiedenen Publikationen des Kreuzbundes auf bundes- aber auch regionaler Ebene folgendes gefunden:

Jeder Mensch ist beim Kreuzbund herzlich willkommen.

Ich habe gelernt, dass sich der Kreuzbund an den Grundwerten der christlichen Nächstenliebe orientiert. Wenn man sich nun den christlichen Grundwerten nähert, so kommt man unweigerlich an den Punkt, wo sich jeder von uns mit den Grundwerten des täglichen Zusammenlebens auseinandersetzen muss. Und dazu gehört meiner Meinung nach auch Respekt! Ich würde mich freuen, wenn es in Zukunft nicht mehr zu solchen schlimmen Äußerungen kommt. Sicherlich muss man nicht immer einer Meinung sein aber auch im Streit kann, besser muss, eine gewisse Kultur herrschen. Das habe ich im Kreuzbund kennen und schätzen gelernt.

Und wo ich schon mal in der Zeitung erscheine, möchte ich Euch auf diesem Weg eine schöne Adventszeit, eine segensreiche Weihnachtszeit und überhaupt eine gute Zeit zu wünschen.

Vor allem wünsche ich allen Weggefährtinnen und Weggefährten ein gute Zeit im Kreis ihrer Angehörigen!

Euer Klaus Krüger



19.10. bis 21.10.2012 Seminar für Vorstände und Gruppenleiter

Wieder mal nach Bad Saarow zum Seminar fahren, ist schon wünschenswert.

Aber am Seminar für Vorstände und Gruppenleiter teilzunehmen, doch wohl nicht so sehr wahrscheinlich. Ich bin ja nur Vertreter des Kleingruppensprechers.

Erstaunt habe ich dann festgestellt, daß ich eine von nur 16 Teilnehmern war.

Wenn man darüber auch etwas enttäuscht sein konnte, so hat halt jedes Ding zwei Seiten. Die angenehme Seite war, wir kannten uns alle aus anderen Seminaren und aus der Marthastr. und bei 16 Teilnehmern waren wir über die ganze Zeit eine Gruppe.

Durch das Seminar führten uns die beiden Vorstände „Klaus und Klaus“.

Und sie führten uns mit vollem Erfolg. Ich hatte Klaus Krüger zum ersten mal als Moderator erlebt. Seine Art, frisch und locker zu sein und doch alle Themen kompetent und zielstrebig durchzuarbeiten, haben mich begeistert. Ich glaube, das muß man im Blut haben, sowas kann man nicht lernen. Auch Klaus Noack war als etwas ruhiger Gegenpol für uns ein Gewinn.

Was hat das Seminar nun an Erkenntnissen gebracht?

Man kann lange schon Gruppenleiter sein, man kann viele Erfahrungen gemacht haben, man kann seine Methoden gefunden haben, - eines zeigt sich ganz klar. es gibt immer noch manches, was man dazulernen kann. Ich glaube, daß wohl jeder aus diesem Seminar etwas mitnehmen kann, das er in der Zukunft verwenden kann. Meine Erkenntnis aus diesem Seminar ist:

Jede Gruppe ist anders, und so wird jeder Gruppenleiter anders sein.

Eine gewisse Grundrüstung sollte er schon haben, und das haben wir uns ins Gedächtnis zurückgerufen. Das war für mich der große Erfolg dieses Seminars. Danke an „Klaus und Klaus“.

Freia Baumgarten
Alt-Lietzow

Mittwochsrunde – leidige Pflicht oder ?????

Die letzte Mittwochsrunde in diesem Jahr fand am 14.11.2012 in der Marthastr. statt. Ich bin –wie fast immer – ziemlich spät von meiner Arbeitsstelle weggekommen, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln lange unterwegs u.a. dank Schienenersatzverkehr, bin im Dunkeln durch den Park geirrt und dann endlich kurz vor Beginn mit ein paar weiteren Weggefährten schwatzend in der Martha angekommen.

Nach Begrüßung ging es dann auch gleich los mit dem aktuellen Teil durch den Vorstand. Der Raum war gut gefüllt, geschätzt rund 40 Personen. Es gab allgemein etwas Diskussion und ein paar Fragen, dauerte alles in allem ca. 35 Minuten. Dann – aufgrund der doch zahlreichen Anwesenden – sagte Klaus Noack, dass wir drei Gruppen bilden zum anschließenden Erfahrungsaustausch. Doch nachdem dann auch der 10. nicht mitabzählte und nur „Weiter“ sagte, wurde das Ganze schnell abgebrochen. Letztendlich blieb eine Gruppe übrig, die sich dann bis 19:30 Uhr austauschte.

Erstes Thema war eben doch die

Frage bzw. auch das Unverständnis über die Nachhausgegangenen oder auch die, die den Weg in die Mittwochsrunde erst gar nicht gefunden hatten. Auch für mich eher nicht so ganz greifbar, welche Gründe es dafür gibt. Ist es das mangelnde Interesse, Zeitmangel oder ja was eigentlich???

Ende Oktober in der Ausschusssitzung wurde mir etwas von Pflichten des Gruppenleiters zum Thema Seminare erzählt und u.a. wie wichtig das ist, diese zu besuchen und das es doch selbstverständlich sein muss, wenn dieses Amt übernommen wird. Der Besuch der Mittwochsrunde ist auch eine Pflicht des Gruppenleiters oder Stellvertreters. Wenn also schon für 90 Minuten alle zwei Monate keine Zeit aufgebracht werden kann, sieht es für ein Wochenende wahrscheinlich eher düster mit der Beteiligung aus. All die, die so viel über die Pflichten sprechen, waren am Tag der Mittwochsrunde entweder schnell wie der Schall verschwunden oder haben den Weg in die Martha gar nicht erst gefunden. Also Fazit, doch nur eine leidige Pflicht, die wir vielleicht auch abschaffen sollten?

Vielleicht trägt der Artikel ein wenig zum Nachdenken bei oder es kommen Ideen der Veränderung zustande. Jede Anregung ist gerne willkommen.

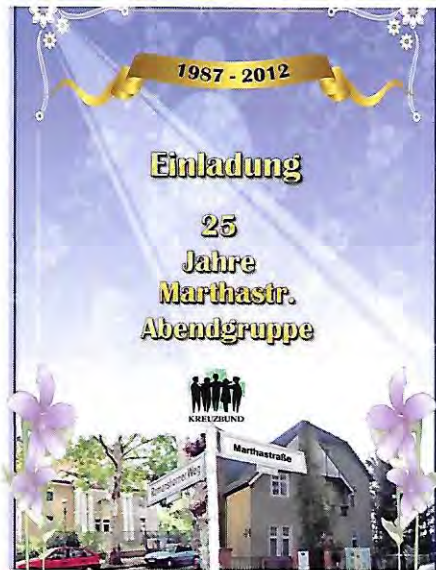
Für mich war die letzte Runde eine sehr angenehme knappe Stunde, mit netten Menschen und interessanten Wortmeldungen. Auch wenn ich manchmal abends lieber auf der Couch liege, lohnt es sich immer wieder die Mittwochsrunde zu besuchen und das nicht nur, weil es meine Pflicht als Gruppenleiter ist.

Lieben Dank an alle
Dagebliebenen!

Eure Marion Krüger



25 Jahre Abendgruppe Marthastraße



Am 20. Oktober 2012 feierte die Abendgruppe Marthastraße zusammen mit zahlreichen Weggefährten ihre Gründung vor 25 Jahren am 7. Oktober 1987. In den ersten Jahren hatte die Gruppe ihr Domizil im Romanshorner Weg in Reinickendorf und fand dann ab dem 4. Februar 2004 in der Marthastraße 10 in Niederschönhausen ihr neues Zuhause, wo sie sich auch heute noch jeden Donnerstag ab 17.30 Uhr trifft.

Im Vorfeld ihres 25. Geburtstags wurden zahlreiche Einladungen an Partnergruppen verschickt und frühere Gruppenmitglieder ausfindig gemacht. Das Echo war sehr erfreulich. So kam es, dass am Festtag selbst rund 55 Gäste bei schönstem Herbstwetter den Weg in die Marthastraße fanden. Nach einer kurzen Begrüßung durch den Gruppenvorsitzenden Günter Wolff machten sich Gäste und Gruppenmitglieder über das reichhaltige Kuchenbüffet her, frischten Erinnerungen auf, sahen alte Weggefährten wieder oder lernten neue kennen. Stellvertretend für den Geschäftsführenden Vorstand, der wegen anderer Verpflichtungen nicht mitfeiern konnte, sprach Mari-



on Krüger ein Grußwort, brachte dabei auch ihre besondere persönliche Verbundenheit mit der Gruppe Marthastraße zum Ausdruck und überreichte eine Urkunde zum 25-jährigen Bestehen der Gruppe. Bei dieser Gelegenheit wurde auch Lutz Hacke für 10 Jahre Kreuzbund-Mitgliedschaft geehrt. Auch Vorstandsmitglied Klaus Krüger ließ es sich nicht nehmen, allen zumindest telefonisch die Glückwünsche des Vorstands zum 25-jährigen Bestehen zu übermitteln.



An die Anfänge, die Geschichte, verschiedenste Begebenheiten sowie zahlreiche Aktivitäten der Gruppe und ihre früheren und heutigen Mitglieder erinnerte eine elektronische Diashow mit Fotoaufnahmen aus den vergangenen 25 Jahren, die nicht nur bei den Gästen auf großes Interesse stieß.

Auch für musikalische Unterhaltung war gesorgt. Die Gruppe





a.k.pella mit Vocal Rock und Pop aus Berlin begeisterte mit aktuellen Songs und Klassikern die Anwesenden und brachte den Saal zum Beben – und das ganz ohne Instrumente, allein mit der Kraft ihrer Stimmen, ihrer Lässigkeit und jugendlichen Lockerheit.

Nach dem abendlichen großen Büffet, welches wiederum keine kulinarischen Wünsche offen ließ, nahm sich der eine oder andere noch viel Zeit, um mit Diesem und Jenem zu plaudern.

Die Gruppe dankt dem Vorstand

für die überbrachten Grüße sowie allen Gästen fürs Dabeisein, Mitfeiern und für die mitgebrachten großen und kleinen Geschenke. Vielen Dank dem Organisationskomitee, insbesondere Kordula Aretz, Ingrid Wolff und Heide Penteker, sowie allen, die durch ihre tatkräftige Hilfe und freundliche Unterstützung vor und hinter den Kulissen diese besondere Geburtstagsfeier ermöglicht haben.

Heribert und Heide für die Abendgruppe/Marthastr.



Weihnachtsmarkt in Schwerin

Punkt 9 Uhr setzten sich die 2 Busse nach Schwerin in Bewegung.

Ich glaube es war kurz hinter Schulzendorf als in den Taschen und Rucksäcken gewühlt wurde. Zum Vorschein kamen diverse Topperschüssel in den neuesten Trendfarben, der Inhalt sah vielversprechend aus, Käse in Würfel geschnitten, die andere war mit Mandarinenscheiben gefüllt, dann eine mit Bouletten oder mit Cocktailwürstchen und dazwischen immer wieder ein Tüte mit Schokolade. In den 3 Stunden Fahrt bis Schwerin wurde nicht alles aufgegessen aber die Zeit verrannte wie im Flug.

Das Erste was wir in Schwerin sahen, war das Schloss, sofort waren neue Gruppenräume oder sogar eine Geschäftsstelle gefunden.



Dann endlich zum Weihnachtsmarkt. Hier hatten wir bis 17 Uhr Zeit uns ins Gedränge zu stürzen und den Duft von gebrannten Mandel, Rostbratwurst und anderen Gerüchen zu genießen.

Aber jeder Tag geht auch mal zu Ende und so auch unser Weihnachtsmarktbesuch in der Landeshauptstadt von Mecklenburg-Vorpommern.

Auf die Frage von Paul ob es allen gefallen hat: JA, klatsch, klatsch, klatsch.

Peter Voss
im Bus 2

Wäre Maria damals hart geblieben, wären wir vom Weihnachtsrummel verschont geblieben.



Mit den Senioren unterwegs

Von weitem erkennen kann man das Feuerwehrmuseum in Tegel. Der Rettungshubschrauber ist nicht zu übersehen.

Die „Jugen Alten“ treffen sich am 2.11. um 11.00 Uhr vor der Tür und auf geht's zur Führung. Uns empfängt Dunkelheit und Brandgeruch. Das Treppenhaus ist hergerichtete, als wäre es kurz zuvor ausgebrannt.

Drei Etagen muß man erklimmen und dann sind wir vor Ort. Jacken können wir in einer Garderobe ablegen und dann geht es in einen Raum mit Kinossesseln. Die Leinwand zeigt Standbilder aus dem Feuerwehralltag, und es erscheint ein Feuerwehrmann. Einige Begrüßungsworte vor der Ein-

Geschichte, die technische Entwicklung und die Aufgaben der Feuerwehr. Wir erfahren, wie die Löscharbeiten vor langer Zeit schwierig waren, bewundern Fahrzeugmodelle, die in filigraner Handarbeit von Feuerwehrmännern gebaut wurden, versuchen uns an einer Aufgabe, die Probanden für die Eignungsprüfung lösen müssen, und merken kaum, wie die Zeit vergeht. Manches versetzt uns in Erstaunen. Dass die Feuerwehr eine Pauschale an die Wasserwerke zahlen muß oder das die Fahrzeuge, wenn sie nach Vorschrift fahren würden, ununterbrochen das Martinshorn laufen lassen müßten. Wir hören, wie viele Redensarten ihren Ursprung aus der Feuerwehr haben



führung und der gute Mann gibt sich als Kreuzbundfreund aus dem Standort Otawistraße zu erkennen. So trifft man sich in Berlin. Ablösung folgt. Durch das Museum führt uns ein Experte, der auch noch Pressesprecher der Feuerwehr ist. Ein Glücksfall für uns, denn die Führung wird hochinteressant, gespickt mit viel Wissenswertem über die

noch viel, viel mehr. Zum Schluß wird in einem Film noch eine Einsatzfahrt gezeigt. Da kann man erkennen, wie unvernünftig sich Autofahrer und Passanten verhalten. Alles in allem waren es 2 ½ Stunden, die sich gelohnt haben, auch wenn so manchen das lange Stehen schwerfiel. Für die Jungen Alten
Freia Baumgarten

Weihnachtsfeier am 2. 12. 12 „Der Jungen Alten“



Kurz nach 14 Uhr füllte sich der große Raum in der Marthastr. Die Tische waren alle weihnachtlich schön dekoriert.

Das große und reichhaltige Zor-te- und Kuchenbuffet sah und schmeckte auch fantastisch.

Wir sangen Weihnachtslieder und Uli Mauch las eine Weihnachtsgeschichte vor

Es fanden sehr viele und auch laute Gespräche statt. Für jeden war etwas dabei: Nur eins fand ich schade, dass fast alle gegen 17 Uhr aufgebrochen sind. Wir sind alle Rentner und ich weiß, wir haben nie Zeit! Aber zur Weihnachtsfeier sollte man vielleicht nicht so oft auf die Uhr schauen. Naja vielleicht klappt es ja 2013 bis 18 Uhr. Es wäre sehr schön. Ein besonderen Dank möchte ich an die Creativ-Gruppe schicken. Der diesjährige Weihnachtsbaum sieht mit den gehäkelten Deckchen wunderschön aus.

Ich wünsche allen
Frohe Weihnachten

Ingrid Wolf
Marthastr./Abendgruppe



Immer wieder kommt das Thema „Marzipan und Alkohol“ hoch. Aktueller Anlass war das Geburtstagsgeschenk meiner Schwester –Niederegger Geschenksortiment. In der Beschreibung auf der Rückseite war in den Zutaten Alkohol angegeben. Daraufhin habe ich die Firma Niederegger in Lübeck wie folgt angeschrieben :

Guten Tag, ich habe Art. Nr. 300304 geschenkt bekommen. Aus der Packungsbeschreibung entnahm ich, daß einige Teile in der Packung Alkohol enthalten. Können Sie mir mitteilen, welche Teile dies genau sind ? Ich bin seit langer Zeit abstinenter Alkoholkranker. Ich möchte nicht die ganze Packung weggeben, sondern die alkoholischen Teile aussortieren können und den Rest unbeschwert geniessen. Vielen Dank im Voraus !
Mit freundlichen Grüßen.....

Die Antwort kam prompt und umfassend :

Sehr geehrter Herr Mauch, vielen Dank für Ihre Anfrage bzgl. Alkohol in unserem NIEDEREGGER-Marzipan-Sortiment,500g. Hierzu möchten wir Ihnen gern folgendes mitteilen:
Unserem Marzipan setzen wir generell zur Geschmacksabrundung und aus Haltbarkeitsgründen Alkohol zu. Der Alkoholgehalt liegt im Marzipan bei der Herstellung unter 1 %. Dieser Anteil liegt noch unter den Werten z. B. von Apfelsaft oder Sauerkraut und verringert sich dann noch weiter während der Lagerung. Selbst-

verständlich ist die Zutat Alkohol auch auf unseren Inhaltsangaben deklariert.

Die Ihnen vorliegende Packung aus unserem Produkt-Sortiment enthält eine Curacao-Pastete (eckige Pastete mit blauer Umrandung, in der Packung unten rechts), die zusätzlichen Alkohol enthält sowie die Pistazien-Marzipan-Klassiker (in der Mitte, grüner Wickler), die Arrak enthalten.

Um die Verbraucher umfassend zu informieren und auch Allergiker* auf den sehr geringen Alkoholgehalt aufmerksam zu machen ist dieser auf der Rückseite deklariert. Trotzdem bleibt es eine sehr persönliche Entscheidung, ob

Sie unsere Artikel dennoch genießen

wollen.

Absolut alkoholfrei sind unsere

reinen NIEDEREGGER-Nougatartikel (Stäbchen, Kugeln, Pralinen, Walnüsse, Eier und Herzen).

Wir hoffen, dass wir Ihnen diesbezüglich genügend Informationen geben konnten.

Mit freundlichen Grüßen aus Lübeck

J. G. NIEDEREGGER GmbH & Co. KG

i. A. Wencke Schorn

*sollte wohl „Alkoholiker“ heißen !

Uli Mauch



Der Christbaumständer

Verfasser unbekannt

Beim Aufräumen des Dachbodens - ein paar Wochen vor Weihnachten -entdeckte ein Familienvater in einer Ecke einen ganz verstaubten, uralten Weihnachtsbaumständer. Es war ein besonderer Ständer mit einem Drehmechanismus und einer eingebauten Spielwalze. Beim vorsichtigen Drehen konnte man das Lied „O du fröhliche“ erkennen. Das mußte der Christbaumständer sein, von dem Großmutter immer erzählte, wenn die Weihnachtszeit herankam. Das Ding sah zwar fürchterlich aus, doch da kam ihm ein wunderbarer Gedanke. Wie würde sich Großmutter freuen, wenn sie am Heiligabend vor dem Baum säße und dieser sich auf einmal wie in uralter Zeit zu drehen begänne und dazu „O du fröhliche“ spielte. Nicht nur Großmutter, die ganze Familie würde staunen. Es gelang ihm, mit dem antiken Stück ungesehen in seinen Bastelraum zu verschwinden. Gut gereinigt, eine neue Feder, dann müßte der Mechanismus wieder funktionieren, überlegte er. Abends zog er sich jetzt geheimnisvoll in seinen Hobbyraum zurück, verriegelte die Tür und werkelte. Auf neugierige Fragen antwortete er immer nur „Weihnachtsüberraschung“. Kurz vor Weihnachten hatte er es geschafft. Wie neu sah der Ständer aus, nachdem er auch noch einen Anstrich erhalten hatte. Jetzt aber gleich los und einen prächtigen Christbaum besorgen, dachte er. Mindestens zwei Meter sollte der messen. Mit einem wirklich schön gewachsenen Exemplar verschwand Vater dann in seinem Hobbyraum, wo er auch gleich einen Probelauf startete. Es



funktionierte alles bestens. Würde Großmutter Augen machen! Endlich war Heiligabend. „Den Baum schmücke ich alleine“, tönte Vater. So aufgeregt war er lange nicht mehr. Echte Kerzen hatte er besorgt, alles sollte stimmen. „Die werden Augen machen“, sagte er bei jeder Kugel, die er in den Baum hing. Vater hatte wirklich an alles gedacht. Der Stern von Bethlehem saß oben auf der Spitze, bunte Kugeln, Naschwerk und Wunderkerzen waren untergebracht, Engelhaar und Lametta dekorativ aufgehängt. Die Feier konnte beginnen. Vater schleppte für Großmutter den großen Ohrensessel herbei. Feierlich wurde sie geholt und zu ihrem Ehrenplatz geleitet. Die Stühle hatte er in einem Halbkreis um den Tannenbaum gruppiert. Die Eltern setzten sich rechts und links von Großmutter, die Kinder nahmen außen Platz. Jetzt kam Vaters großer Auftritt. Bedächtig zündete er Kerze für Kerze an, dann noch die Wunderkerzen. „Und jetzt kommt die große Überraschung“, verkündete er, löste die Sperre am Ständer und nahm ganz schnell seinen Platz ein. Langsam drehte sich der Weihnachtsbaum, hell spielte die Musikwalze „O du fröhliche“. War das eine Freude! Die Kinder klatschten vergnügt in die Hände. Oma hatte Tränen der Rührung in den Augen. Immer wieder sagte sie: „Wenn Großvater das noch erleben könnte, dass ich das noch erleben darf.“ Mutter war stumm vor Staunen. Eine ganze Weile schaute die Familie beglückt und stumm auf den sich im Festgewand drehenden Weihnachtsbaum, als ein schnarrendes Geräusch sie jäh aus ihrer Versunkenheit riss. Ein Zittern durchlief den Baum, die bunten

Kugeln klirrten wie Glöckchen. Der Baum fing an, sich wie verrückt zu drehen. Die Musikwalze hämmerte los. Es hörte sich an, als wollte „O du fröhliche“ sich selbst überholen. Mutter rief mit überschnappender Stimme: „So tu doch etwas!“ Vater saß wie versteinert, was den Baum nicht davon abhielt, seine Geschwindigkeit zu steigern. Er drehte sich so rasant, dass die Flammen hinter ihren Kerzen herwehten. Großmutter bekreuzigte sich und betete. Dann murmelte sie: „Wenn das Großvater noch erlebt hätte.“ Als Erstes löste sich der Stern von Bethlehem, sauste wie ein Komet durch das Zimmer, klatschte gegen den Türrahmen und fiel dann auf Felix, den Dackel, der dort ein Nickerchen hielt. Der arme Hund flitzte wie von der Tarantel gestochen aus dem Zimmer in die Küche, wo man von ihm nur noch die Nase und ein Auge um die Ecke schielen sah. Lametta und Engelhaar hatten sich erhoben und schwebten wie ein Kettenkarussell am Weihnachtsbaum. Vater gab das Kommando „Alles in Deckung!“ Ein Rauschgoldengel trudelte losgelöst durchs Zimmer, nicht wissend, was er mit seiner plötzlichen Freiheit anfangen sollte. Weihnachtskugeln, gefüllter Schokoladenschmuck und andere Anhängsel sausten wie Geschosse durch das Zimmer und platzten beim Aufschlagen auseinander. Die Kinder hatten hinter Großmutter Sessel Schutz gefunden. Vater und Mutter lagen flach auf dem Bauch, den Kopf mit den Armen schützend. Mutter jammerte in den Teppich hinein: „Alles umsonst, die viele Arbeit, alles umsonst!“ Vater war das alles sehr peinlich. Oma saß immer noch auf ihrem Logenplatz,

wie erstarrt, von oben bis unten mit Engelhaar und Lametta geschmückt. Ihr kam Großvater in den Sinn, als dieser 14-18 in den Ardennen in feindlichem Artilleriefeuer gelegen hatte. Genau so musste es gewesen sein. Als gefüllter Schokoladenbaumschmuck an ihrem Kopf explodierte, registrierte sie trocken „Kirschwasser“ und murmelte: „Wenn Großvater das noch erlebt hätte!“ Zu allem jaulte die Musikwalze im Schlupfakkord „O du fröhliche“, bis mit einem ächzenden Ton der Ständer seinen Geist aufgab. Durch den plötzlichen Stopp neigte sich der Christbaum in Zeitlupe, fiel aufs kalte Buffet, die letzten Nadeln von sich gebend. Totenstille! Großmutter, geschmückt wie nach einer New Yorker Konfettiparade, erhob sich schweigend. Kopfschüttelnd begab sie sich, eine Lamettagirlande wie eine Schleppe tragend, auf ihr Zimmer. In der Tür stehend sagte sie: „Wie gut, dass Großvater das nicht erlebt hat!“ Mutter, völlig aufgelöst zu Vater: „Wenn ich mir diese Bescherung ansehe, dann ist deine große Überraschung wirklich gelungen.“ Andreas meinte: „Du, Papi, das war echt stark! Machen wir das jetzt Weihnachten immer so?“



Gedanken zum 23.März (1990 - 2010)

Nach vielen Anrufen im DRK-Krankenhaus war es nun soweit... ein freies Bett zur Entgiftung stand für mich bereit....

Den Teufelskreis der Sucht endlich zu beenden... ab jetzt sollte sich das Leben zum Guten wenden. Mein Versuch des „kontrollierten Trinken“ war jämmerlich zerschlagen! das kann ich heute „ehrlichen Herzens“ sagen...

In der 4. Nacht ereilte mich wie ein mächtiger Donnerhall so wie viele andere Weggefährten ein epileptischen. Krampfanfall...

Zu Hause gibt s nun keinen Alkohol mehr...! und eine gute Selbsthilfegruppe-die muss her...

Die Familie hielt zu mir „durch dick und dünn“! meine Gruppe gab dem Alltag neuen Sinn....

Es ist eigentlich unfassbar und ein großes Glück :-)) blicke auf 20 Jahre Abstinenz nun zurück :-))

Froh und ein bisschen stolz, Einer von uns zu sein... und das soll so bleiben. dann ist Niemand allein!!!

Zum Schluss nur noch Eines, „Ihr lieben Leute“ denkt dran: „ Der wichtigste Tag ist immer HEUTE“

*Trinke nie zu viel, denn die letzte Flasche, die draufgeht,
könntest du selbst sein*

Jack Daniels

Mit großer Freude habe ich nach langer Zeit die Gelegenheit, mal wieder eine Info-Zeitung unseres Kreuzbund zu bekommen und zu lesen.

An dieser Stelle erstmals Glückwunsch allen daran Beteiligten, Weggefährten und herzlichen Dank dafür.

Der Zufall wollte es, dass dieses Ereignis fast zeitgleich mit meiner nunmehr zehnjährigen verantwortlichen Leitung eines Gruppenstandortes eingetreten ist

Ein ganzes Jahrzehnt, nachdem ich zusammen mit 8 Gruppenfreunden den neuen Standort in Buckow „ins Leben gerufen“ habe, kann ich mit etwas Stolz feststellen:diese/meine Gruppe läuft weiterhin gut im Sinne des Kreuzbundes.

Im Laufe der Jahre wuchs auch die Gruppe auf eine Anzahl von zwei Kleingruppen heran, infolge von Fluktuation wie Rückfall oder Krankheiten bzw. „zu jung“ und nicht zuletzt durch tragische Verluste sind wir inzwischen wieder auf eine Kleingruppe „geschrumpft“...

Dieser feste Kern kommt nun seit langer Zeit regelmäßig und zuverlässig in die wöch. Gruppe und wir können auf eine sehr feste Abstinenz blicken mit allen Höhen und Tiefen, die das Leben so mit sich bringt.

Neue Mitglieder konnten für den Besuch für Seminare und für die Mitgliedschaft im Kreuzbund gewonnen werden. Bei den Gruppengesprächen machen nach wie vor Alle toll mit, so dass bisher noch kein Abend „verschenkt „war, im Gegenteil, diejenigen, denen es vor der Gruppe nicht so gut ging, erzählten fast immer, dass sie sich nach der Gruppe besser gefühlt haben.

Bei Aktivitäten außerhalb der Gruppen haben wir auch immer mehrere Weggefährten und Angehörige, die sich aktiv und mit Engagement einbringen und das ist auch gut so.

Ich hoffe weiter auf eine gute Gruppenzeit und wünsche allen Lesern eine zufriedene abstinente Zeit.

mit lieben Grüßen

Achim Restel

(Gr.Buckower Damm)



Tagesseminar für Männer



Am 6. Oktober 2012 fand in der Marthastrasse ein Tagesseminar für Männer statt. Es begann um 9.00 Uhr mit einem leckeren Frühstücksbuffett.

Das Thema dieses Seminars, mit der ungewöhnlichen, aber bisher schon mehrfach erfolgreichen Konstellation (1 Frau und 10 Männer), lautete „Selbstwertgefühl“.

Die Referentin Yvonne Tenner-Paustian stellte jedem der Teilnehmer die Aufgabe, zu folgenden Punkten Stellung zu nehmen:

- 1.) Ich mag mich, weil...
- 2.) Was schätzen andere an mir ?
- 3.) Wie sieht mich ein Nachbar ?

Alle Punkte wurden nun gemeinsam diskutiert und es ergaben sich, in teilweiser ernster und teilweise humorvoller Atmosphäre, für die meisten neue Erkenntnisse.

Gegen 13.00 Uhr wurde von unseren Kochprofis Horst und Detlef eine deftige Erbsensuppe mit Einlage zubereitet.

Nach der Pause wurde weiter diskutiert und analysiert. Jeder Teil-

nehmer machte sich viele Gedanken über die Veränderung und den jetzigen Stand seines Selbstwertgefühles.

Vielen Dank an Yvonne Tenner-Paustian und Peter Voss für die Moderation, wodurch uns Teilnehmern ein sehr interessanter Tag ermöglicht wurde.

Dieter
Finsterwalder Strasse

Lieber Peter – Lieber Johannes

Für Euren Neustart der Info-Zeitung und einer farbigen noch dazu „Die allerherzlichsten Glückwünsche“.

Das Titelblatt und die bebilderte Rückseite mit den neuen Mitgliedern im Kreuzbund sind Euch ganz toll gelungen.

Überhaupt, die ganze Einteilung der neuen Info-Zeitung, Seite für Seite macht Spaß

Sie zu lesen und die Illustrationen zu betrachten. Ich hoffe, dass Euch noch mehr Freunde zu diesem gelungenen Neustart gratulieren.

Viele Grüße
Ingrid aus der Marthastr.



Günter rief...,
und fast alle kamen!

Mitte Juli hatte es öfter mal stark geregnet. Was keiner bemerkt hatte, war, dass das eine Fallrohr von der Regenrinne defekt und die gesamte Regenrinne verstopft war, somit lief das gesamte Regenwasser in den Raum



von der Öffentlichkeitsarbeit. An einem Mittwoch sah ich dann die Bescherung, das Wasser stand in dem Raum 2 cm hoch. Ein großer Teil Bilder und Bilderrahmen die auf dem Boden standen und lagen waren aufgequollen. Druckerpapier und andere Papiere waren von der Luftfeuchtigkeit wellig und unbrauchbar geworden. 3 Tage haben Bernhard aus der



Techowpromenade und ich den Raum leergeräumt, die Sachen auf trockene Räume verteilt und den Teppichboden rausgerissen. Hinter den Schränken sah es noch schlimmer aus, nicht nur, dass sich die Tapete gelöst hatte, waren auch die Wände nass. Wie können wir den Raum wieder nutzbar machen und was kostet das?

Erst einmal den Raum trocken legen - war unser Gedankengang. Am 1. August wurde Rolf Vogler von Günter Wolf angesprochen ob er das Fallrohr wieder in Ordnung bringen kann.

Ja, das kann ich nächsten Mittwoch machen und dann bringe ich auch gleich Material und Werkzeug mit.

Gesagt und getan, am Mittwoch darauf war das Fallrohr sogar verlegt und wieder angeschlossen worden.

Inzwischen hatten wir auch eine Zusage vom Bezirksamt Panikow, dass wir das beantragte Geld für Instandset-

zungen am Haus erhalten werden. Da hättet ihr den Günter sehen sollen - der Zaun, der Zaunsockel, ich glaube er hatte im Geist schon alles gestrichen, die Tore bekamen schon gedanklich richtige Schlösser, und immer wieder der Blick zur Dachrinne, aber wie da hochkommen, ein Skylift musste her. Inzwischen hatte Bernhard unten im Raum den lockeren Putz abgeschlagen, neu verputzt, Tapeziert und gestrichen. Hier macht es wieder richtig Freude zu Arbeiten. Ende Oktober, zur Ausschusssitzung, sprach Günter einige Mitglieder an ob sie nicht Lust hätten am 17. 11. 2012 um 9 Uhr in der Marthastr. zu helfen die Dachrinne säubern und verschiedene an-





dere handwerkliche Dinge zu reparieren.

Günter besorgte das Material und organisierte einen Skylift.

Samstag um 8.45 sind Günter und ich in der Marthastr. angekommen und wer war schon da und hatte Kaffee gebrüht? Bernhard, vielleicht schaffe ich es auch einmal vor Bernhard da zu sein.

Punkt 9 waren alle anderen auch da, jeder nahm sich einen Kaffeepott und ging sofort ans Werk.

Der Skylift wurde in Stellung gebracht und los ging es. Nach 4,5 Stunden waren alle Dachrinnen vom Laub und Schmutz befreit. – Nicht alle, 1,20 m Dachrinne haben wir übersehen, wird aber noch nachgeholt, versprochen.

Peter Rhode aus der Gruppe Finsterwalder Str. hat sich Schaukasten vorgenommen und ihn mit der Bürste bearbeitet. Jetzt sieht er wieder wie neu aus.

Hans-Joachim Burdack aus der Gruppe Buckower Damm hat sich um die Elektrik gekü-



mert. Jetzt sieht man das Haus wieder abends.

Manfred Gawron aus der Gruppe Otawiestr. hat sich die Tische im Haus vorgenommen und die Umleimer wieder festgeklebt.

Steven Racz und Torsten Geishardt aus der Gruppe Otawiestr. haben die Dachrinnen, die mit einer Leiter zu erreichen sind, vom Schmutz befreit und den kleinen Baum im Schornstein entfernt. Wie er das gemacht hat habe ich leider nicht gesehen.

Am Skylift waren Rolf Vogler Gruppe Hasselwerder Str., Bernhard und ganz oben im Korb stand Detlef Wolf aus der Gruppe Zabel-Krüger-Damm. Bei die



sen Aktionen wurden auch gleich einige Dachziegel die sich über die Jahre gelöst hatten wieder richtig hingelegt.

Zum Abschluss, ca. 13 Uhr, gab es noch eine deftige Gulaschsuppe, alle waren mit der geleisteten Arbeit zufrieden und das können sie auch sein.

Ich möchte mich im Namen aller Mitglieder und Besucher hiermit für diese Aktion in und um unser Begegnungszentrum bei Euch Bedanken.

Im Februar wird Günter wieder rufen..., WER MACHT MIT?

Peter Voss





Wie Joschi zu seinem Meerschweinchen kam.

Seit er sechs Jahre alt war, wünschte sich Joschi ein Meerschweinchen. Aber jedes Mal wenn er davon anfang, sagte seine Mutter: „Meerschweinchen stinken“, oder „Meerschweinchen gehören in den Kleintierzoo“ oder „was soll das Tier in unserer Vierzimmerwohnung?“ und lauter solche Sachen. In diesem Jahr hatte Joschi sich geschworen, dass sein Wunsch endlich in Erfüllung gehen sollte.

„Wetten, dass ich in diesem Jahr mein Meerschweinchen bekomme“ sagte er zu seinem Freund Karli „Du wirst schon sehen“.

Und dann schmiedete er seinen Plan. Endlich war es soweit. „Nur noch 24 Tage bis Weihnachten“ sagte seine Mutter „es wird langsam Zeit, dass du deinen Wunschzettel aufs Fensterbrett legst, dass ihn der Weihnachtsmann abholen kann“. Joschi nickte höflich, machte ein möglichst harmloses Gesicht und begann mit der Arbeit.

Lieber Weihnachtsmann, schrieb er, ich wünsche mir dringend ein Nilpferd. Ordentlich legte er den Zettel draußen vors Fensterbrett und wartete gespannt, wie es weitergehen würde. Schon am nächsten Morgen konnte er sehen, dass sein Plan sich bewährte. Als er nämlich in aller Frühe das Fenster öffnete, um zu sehen ob der Zettel abgeholt worden war, entdeckte er etwas höchst Merkwürdiges. „Du spinnst wohl!“ hatte jemand mit leuchtend roten Buchstaben auf einen Briefbogen geschrieben, der groß und deutlich die Unterschrift: DER WEIHNACHTSMANN trug. Gut so, dachte Joschi. Dann nahm er den Brief an sich und schrieb einen neuen Zettel. „Und wie wär’s mit einem Krokodil, es könnte in der Badewanne schwimmen“. Auch diesmal klappte es vorzüglich. Ein neuer Weihnachtsbrief leuchtete ihm am nächsten Tag entgegen. „Krokodil leider nicht lieferbar“ stand darauf, diesmal in grünen Buchstaben. Noch besser dachte sich Joschi, nahm den Brief an sich und schrieb den nächsten Zettel. „Ein Känguru-Pärchen“ lautete sein Wunsch. „Beuteltiere führen wir nicht“ hieß diesmal die Antwort. Von nun an war alles sehr einfach. Joschi

brauchte sich nur noch ein paar ungewöhnliche Tiere einfallen lassen und schon lief alles wie am Schnürchen. „Drei Hängebauschweine“ schrieb er am nächsten Tag, „Blödsinn“ hieß die Antwort.

Und in diesem Stil ging es weiter. Zwölf volle Tage war er damit beschäftigt, neue Zettel zu schreiben und die Weihnachtsantwortbriefe einzusammeln. So lange dauerte es nämlich noch bis zum Heiligen Abend. Die Reihenfolge, die sich Joschi errechnet hatte, war so:

12. Dezember : ein Schimpanse - Antwort: und wer kauft die Bananen?

13. Dezember : ein Berberlöwe - Antwort: schon mal was von Menschen fressenden Raubtieren gehört?

14. Dezember : eine Tüpfelhyäne - Antwort: Wo soll sie schlafen?

15. Dezember : ein Merinoschaf - Antwort: selber Schaf!

16. Dezember : ein junger Wal - Antwort: wohl großwahnstinnig geworden?

17. Dezember : eine Python- Schlange - Antwort: Kriechtiere nicht erwünscht!

18. Dezember: eine Hausziege - Antwort: Ziegenmilch schmeckt scheußlich!

19. Dezember: ein Bergzebra - Antwort: wo sind denn hier Berge?

20. Dezember: ein Dromedar - Antwort: warum nicht gleich ein Kamel?

21. Dezember : Einverstanden! Habe mich außerdem für eine Giraffe entschieden!

Am nächsten Tag geschah das, was



Joschi schon lange erwartet hatte. Auf dem Fensterbrett lag nämlich nicht nur die übliche kurze Antwort in roten oder grünen Buchstaben, sondern ein regelrechter Brief hastig mit einer gewöhnlichen Kuli geschrieben und fast eine halbe Seite lang.

Lieber Joschi stand dort: „Wie du auf dem Kalender siehst, ist übermorgen Weihnachten. Da du es bisher nicht geschafft hast, mir einen einzigen vernünftigen Wunsch aufzuschreiben, und da alle Tiere die du mir genannt hast nicht in eine Wohnung passen, ersuche ich dich hiermit, umgehend bescheidener zu werden und dich auf eine kleinere Tiergattung zu beschränken“. Herzlichen Gruß, der Weihnachtsmann. Joschi wusste sofort, was er zu tun hatte. Hundertmal hatte er das Wort, das er jetzt niederschrieb in Gedanken geübt. Er nahm den saubersten Zettel, den er finden konnte und verfasste den ordentlichsten Wunschzettel seit zweiundzwanzig Tagen: „Lieber Weihnachtsmann“ schrieb er, „entschuldige bitte, dass ich so unbescheiden war. Ich sehe ein, dass ich zu viel von dir verlangt habe und schwöre, dass ich mich bessern werde.“

Darum wünsch ich mir nur noch ein winziges Meerschweinchen. Am liebsten so eines wie das vom Karli. Also weiß mit schwarzen Tupfern. Karli sagt,

dass ein Meerschweinchen überhaupt keine Arbeit macht. Außerdem finde ich es so niedlich. Vielen Dank im Voraus !
Dein Joschi “

An nächsten Tag schlich Joschi noch früher ans Fenster als sonst, weil er es vor Spannung nicht mehr erwarten konnte. Ob der Weihnachtsmann ihm auch darauf antworten würde? Diesmal war das Fensterbrett aber leer. Nur ein paar Schneeflocken konnte er entdecken, denn draußen fing es an zu schneien.

„Nun, fragten seine Eltern als er zum Frühstück kam, „freust du dich schon auf morgen?“ „Und wie “ antwortete Joschi. Mehr brachte er nicht heraus vor Aufregung.

Dann endlich war er da, der große Tag. 24. Dezember stand auf dem Kalender über Joschi's Bett. Joschi sah das Kalenderblatt eine ganze Weile an und dachte an sein Meerschweinchen. Ob der Weihnachtsmann endlich begriffen hatte?

Stunde um Stunde rückte der Augenblick näher, in dem sich alles entscheiden würde. Und dann war es soweit. Die Tür zum Weihnachtszimmer wurde geöffnet, und Joschi sah etwas, das schöner war als alle Christbaumkugeln und Weihnachtskerzen und Zimtsterne und Silbernüsse zusammen – nämlich ein winziges schwarz getupftes Meerschweinchen in einer Kiste unter dem Weihnachtsbaum, das neugierig den Tannenduft schnupperte und fast so aussah wie das vom Karli. „Hoffentlich stinkt es nicht“, sagte die Mutter. „Immer noch besser als Dromedare und Giraffen“ sag-



te der Vater. Aber Joschi hörte nicht, was sie sagten. Er war viel zu sehr damit beschäftigt, sein Meerschweinchen auf den Arm zu nehmen und eine Dankesrede an den Weihnachtsmann zu verfassen – in Gedanken natürlich. Dass auch ein kleiner Trick dabei gewesen war, wusste der Weihnachtsmann sowieso. Denn ein Weihnachtsmann weiß alles, oder nicht?

„Ichnennees Trick“, sagte Joschi während das Meerschweinchen leise quiekte. Fast klang es so als ob es kicherte.



Am 3. November fand der 12. Weltmännertag statt. Dann wird, wie jedes Jahr, das "starke" Geschlecht aufgerufen, sich wieder bewusst mit seiner Gesundheit auseinanderzusetzen. Laut dem Schirmherrn des Weltmännertages, Michail Gorbatschow soll der Aktionstag das Bewusstsein der Männer im gesundheitlichen Bereich erweitern. Denn die Lebenserwartung der Männer liegt im Durchschnitt sieben Jahre unter den Frauen. Ins Leben gerufen wurde der erste Weltmännertag von Andrologen der Universität Wien. Gemeinsam mit der Stadt Wien, der Gorbatschow-Stiftung, Medical Connection und United Nations Office at Vienna wurde er das erste Mal offiziell 2000 in Wien veranstaltet.

Anlässlich zu diesem Aktionstag hat der Männergesprächskreis wieder zu einem Männer-Brunch eingeladen.



Schon beim Erstellen der Speisekarte wäre ich beinahe ertrunken, so lief mir das Wasser im Mund zusammen. Als dann die Einladungen in den Postkästen verteilt waren, wurde ich öfter mal von



Frauen gefragt „können wir nicht auch erscheinen?“ , oder „ wenn ich meinen Mann abhole habt ihr noch etwas da?“ Aber es kam keine Frau um ihren Partner abzuholen.

Statt dessen hatten einige Männer den Auftrag von einigen Dingen etwas mitzubringen.

Wie immer, und so soll es auch bleiben, war wieder reichlich vor-



handen so das jeder mitnehmen konnte was er wollte.

Im Vorfeld hatte sich Detlef Wolf bereit erklärt seinen Räucherofen mitzubringen und somit gab es frisch geräucherten Lachs, Forelle und Aal.

Alle Wurstplatten, Käseplatten, Salate und Kuchen wurden aus-

schliesslich von Männerhand gefertigt.

Für 28 Männer war es ein Gaumenschmauß.

Lag es nun daran, dass alle voll gefuttert waren oder an den Gesprächen die geführt wurden dass es recht lange leise in der Marthastr. zugging?

Und es gibt noch einen Männertag.

Der Internationale Männertag wird jährlich am 19. November gefeiert und wurde 1999 in Trinidad und Tobago eingeführt. Der Tag und seine Veranstaltungen werden von verschiedenen Personen und Gruppen in Australien, der Karibik, Nordamerika, Asien, Europa, Afrika und den Vereinten Nationen unterstützt.

Ziele des internationalen Männertages sind es, den Fokus auf Männer- und Jungen-Gesundheit

zu legen, das Verhältnis der Geschlechter zu verbessern, die Gleichberechtigung der Geschlechter zu fördern und männliche Vorbilder hervorzuheben. Es ist ein Anlass um

Benachteiligungen von Männern und Jungen aufzuzeigen und ihren Einsatz für die Gemeinde, Familie, Ehe und Kinderbetreuung zu würdigen.

Peter Voss

für den Männergesprächskreis



Gesprächskreis der Männer auf großer Fahrt....



auf einer Lichterfahrt durch das weihnachtlich beleuchtete Berlin, um es genau zu sagen.

Wir treffen uns um 12 Uhr auf dem Busbahnhof am Messedamm und sind gespannt was uns erwartet. Die Idee zu diesem Ausflug kam aus den eigenen Reihen und wir wussten nur, dass unter anderem das Restaurant im Fernsehturm zum Mittagessen angesteuert wird und ein Besuch auf dem Weihnachtsmarkt am Gendarmenmarkt geplant ist.

Um 12:30 starteten wir mit dem Bus zum Steglitzer Kreisel und Ostbahnhof um die letzten fehlenden Passagiere einzusammeln. Am Fernsehturm angekommen, wurde unserem Reiseleiter mitgeteilt, dass wir nicht um 14 Uhr für die Auffahrt zum Essen eingeteilt



sind, sondern erst um 15 Uhr. Na gut, nicht toll, aber eine Stunde rumzukriegen mit dieser Truppe, überhaupt kein Problem.

Um kurz nach drei saßen wir dann an unseren Tischen und genossen den Blick aus dem Panoramarestaurant im Fernsehturm. Das Essen war für die ganze Gruppe aus dem Bus, 40 Personen, vorbestellt und wurde unter dem Namen „Berliner Spezialitäten Teller“ serviert. Mal abgesehen von den nett angerichteten Tellern, möchte man meinen, dass Berlin an kulinarischen Spezialitäten so einiges

mehr zu bieten hat. Wir hatten was im Bauch und die Hoffnung, auf dem Weihnachtsmarkt noch die eine oder andere Leckerei zu bekommen. Das Wetter

drehte sich hingegen aller Voraussagen total um, und zu dem grauen Himmel gesellte sich ein unheimlich nasser Schneeregen. Nicht unbedingt die beste Voraussetzung zu einem Spaziergang über den Weihnachtsmarkt. Aber wir sind wetterfest und die Aussicht auf einen heißen Kaffee und etwas passendem dazu ist stärker als der naseste Schnee. Wer schon mal auf diesem Weihnachtsmarkt war, kennt in etwa die Größe. Was unheimlich

war, dass auf jedem verfügbarem Quadratmeter mindestens 10 Menschen standen und sich frohen Mutes bemühten, irgendwie von Stand zu Stand zu schieben. Mir persönlich mehr als zu viel Menschen auf so kleiner Fläche und den meisten aus unserer Gruppe auch. Dennoch ergatterten wir eine Bratwurst und anschließend den so ersehnten heißen Kaffee. Danach suchten wir dann doch sehr schnell das Weite.

Unser Reisebus wartete bereits in der Nähe. Nun kam ja noch das Wesentliche, die Fahrt durch das



weihnachtliche illuminierte Berlin. Ich, der selten Beifahrer, sondern meist Fahrer ist, war wiederum erstaunt, was es so zusehen gibt, wenn man nicht am Steuer sitzt. Die Fahrt führte uns durch das Regierungsviertel vorbei an Reichstag, Kanzlerinnenamt und Schloss Bellevue. Anschließend führen wir über den Kurfürstendamm bis Halensee. Von dort aus ging es zum Omnibusbahnhof zurück, wo unser Tagesausflug beendet war. Ein abwechslungsreicher Tag im Kreis von Gleichgesinnten. Was kann es Besseres geben!

Johannes für den Männergesprächskreis



Rezept vom Bäckermeister Horst

Pfefferkuchen

1500 g Honig
1000 g Rübensirup
2250 g Weizenmehl
250 g Roggenmehl
100g Honig oder Pfefferkuchenge-
würz (Geschmack)
30g Pottasche
20g Salz

Honig und Sirup erhitzen, um-
rühren nicht vergessen, nicht
kochen. Danach abkühlen
lassen, bis auf Blutwärme also ca.
40 Grad.

Das Mehl zugeben und durchar-
beiten. Dieser Grundteig kann
schon zwischen Ostern und Pfings-
ten gemacht werden. Er sollte kühl
gelagert werden.

Also Keller, Fensterspind, Spei-
sekammer, wer den Platz hat auch
im Kühlschrank. Die lange Lager-
zeit dient der Aromabildung und
Fermentierung des Teigs. Bevor



der Teig verarbeitet wird, muss er
am Tag davor warm stehen, oder
im Backofen bei ca. 50 Grad
Es müssen dann untergemischt
werden:

100g Honig oder Pfefferkuchenge-
würz, als Geschmack.

50 g Hirschhornsalz oder Ammo-
nium, dient der Lockerung.

30g Pottasche, dadurch läuft das
Gebäck etwas breit.

20g Salz zur Abrundung des Ge-
schmacks .

Die letzten Zutaten werden kaum
mit dem Rührgerät untergearbei-
tet werden

können, sondern mit dem besten
Werkzeug das der Mensch be-
sitzt, seinen Händen. - Daher der
Begriff: Handwerk. Das geht

wirklich sehr schwer, echte Kno-
chenarbeit! Wenn es zu schwer
geht, kann man noch ein Eigelb
dazugeben.

was zusätzlich eine Qualitätsver-
besserung ist.

Der Teig muss gut durchgearbeitet
werden. Er darf nicht marmoriert
sein.

Danach kann die Masse in kleine
Stücken ausgerollt und ausgesto-
chen werden.

Nun kommt der Teig bei 200 Grad
für 7 Minuten in den Backofen.

Natürlich kann der Pfefferku-
chenteig auch jetzt noch frisch ge-
macht werden.

Ostern ist ja schon lange vorbei.

*In der Schule stehe ich in Mathe auf drei
und eine sogar auf mich!*



Ausgesuchtes

Restaurant Schaukelpferd in Staaken.

Unser heutiger kulinarischer Ausflug führt uns nach Staaken.

Parallel zur B5, in der Hauptstraße Nummer 6, befindet sich das Österreichische Restaurant „Schaukelpferd“.

Die Speisekarte birgt die traditionellen Gerichte aus dem deutschsprachigen Ausland. Wie auch in der letzten Restaurantempfehlung liegt unser Augenmerk auf dem Sonntagsbrunch.

Eine Reservierung ist absolut erforderlich!

Die hervorragend zubereiteten Speisen stehen nicht wie üblich alle auf einem großen Tisch, sondern werden der Tageszeit entsprechend, der Reihenfolge nach kredenzt.



Den Abschluss macht ein verführerisches Dessertbuffet, für das man sich unbedingt noch etwas „Platz“ aufheben sollte.

Erwähnenswert ist der Preis von 16,90 pro Person, in dem Kaffee, Tee, Kakao sowie diverse Fruchtsäfte bereits

Um 10 Uhr geht es los mit allen nur denkbaren Zutaten für ein exzellentes Frühstück.

Gegen 11 Uhr treten dann die etwas kernigeren Zwischenmahlzeiten auf den Plan.

Ab 12 Uhr folgen verschieden warme Hauptmahlzeiten.

Fisch und Fleisch, Nudeln, Klößen und allen in der Saison verfügbaren Gemüsesorten werden aufgetischt.

enthalten sind.

Viel Spaß und guten Appetit wünscht

Johannes

Schaukelpferd

Hauptstraße 6

13591 Berlin-Spandau (Staaken)

Tel. 030/ 364 87 48

<http://www.schaukelpferd-web.de/index.php?menu=Startseite>

31.12.2012

Silvester 2012

WILHELMSRUHER DAMM 144
im Gemeindefaal St. Martin
Beginn 20.00 Uhr
Einlass 19.00 Uhr

KREUZBUND

Eintritt:
Mitglieder 18€
Gäste 25€

Karten bei Claudia Götze
in der Marthastr. 10 - Berlin 13156
Tel.: 030-476 28 28 erhältlich.



Grün



Moderne Fahrzeuge erfordern moderne Diagnose-technik neuester Generation. Gutmann Messtechnik, ein umfangreicher Datenpool und die Hotline-Unterstützung von Gutmann und AUTOFIT sind unsere ständigen Begleiter bei Diagnose und Reparatur an Elektrik und Elektronik

„Kompetenz zur Schonung Ihres Budgets!“



Wir verwenden mega macs 55 - Die Revolution in der Werkstatt-Messtechnik bei Diagnose und Analyse!

Der mega macs 55 ermöglicht uns, an Fahrzeugen aller Hersteller genaue und schnelle Diagnosen der verschiedensten elektronischen Systeme vorzunehmen.



mega macs

Unsere Öffnungszeiten:

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

* = nach Terminvereinbarung



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

Service auf den Sie sich verlassen können!



„DER ELEKTROSHOCKER“

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

Die Häufung der herstellereitigen Rückrufaktionen und die Pannenstatistik des Automobilclubs belegen das unisono!

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

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

Unser Angebot zu Ihrer Sicherheit!

- Diagnose aller messbaren Systeme über die Diagnoseschnittstelle Ihres Fahrzeugs
- Erläuterung der aufgezeigten Meldungen
- Erstellung eines Kostenvorschlages

Diagnose-Check 29,00 €

AUTOFIT Sicherheits-Check

Inkl. Europaweiter Mobilitätsgarantie*!

- Beleuchtungsanlage, Signalhorn (Funktionsprüfung, Einstellung)
- Wisch- / Waschanlage (Wischergummi, Wasserfüllstand, SpritzdüsenEinstellung)
- Verbandskasten (Vollständigkeit und Ablaufdatum)
- Batterie / Lichtmaschine (Kapazität und Ladung)
- Keilriemen / Keilrippenriemen (Spannung, Beschädigung, Alterung, Verlauf)
- Kühlkreislauf (Dichtheit, Frostschutzgehalt, Füllmenge)
- Luft- und Innenraumfilter (Verschmutzungsgrad)
- Abgasanlage (Aufhängung, Beschädigung, Korrosion, Verlegung)
- Bremsanlage (Prüfstandtest, Sichtprüfung Scheibenbremsbeläge, Handbremshebelweg)
- Bremsflüssigkeit (Flüssigkeitsstand, Siedepunkt)
- Reifen (Profiltiefe, Luftdruck, Alter, Laufbild, Beschädigung)
- Motor, Getriebe, Antrieb, Servo (Undichtheit, Aufhängungen, Füllstände)
- Stoßdämpfer (Undichtheit, Beschädigung)
- Fahrwerk und Antriebswellen (Gelenkspiel, Stabmanschetten)
- Unterboden (Beschädigung, Korrosion, Unterbodenschutz)

Sicherheits-Check 29,00 €

AUTOFIT
Andreas Grün
Residenzstraße 59
13409 Berlin

Tel.: 030 / 491 61 45
www.autofit-gruen.de



Verstorben sind:

Wolfgang Edlich

Andreas Hauffe

Norbert Schuster

Rubensstraße

Techowpromenade

Deitmerstraße

Gloßmann Bestattungen

ERD-, FEUER- UND URNENSEEBESTATTUNGEN.

ÜBERFÜHRUNGEN IN- UND AUSLAND

DIENSTLEISTUNGSSTARK UND PREISWERT'

Beisetzungen in ganz Berlin und Umland

Persönliche, ausführliche Beratung

Individuelle Gestaltung der Beisetzung Ihren Wünschen entsprechend

Fachliche Gestaltung von Trauerdrucksachen

Erledigung sämtlicher Formalitäten

(Abmeldung, Kündigung, Umschreiben und vieles mehr)

Bestattungsvorsorge-Beratung

Auf Wunsch kommen wir natürlich auch gerne zu Ihnen nach Hause.

Tile-Brücke-Weg 15-17, 13509 Berlin (Tegel)

Telefon (030) 4 33 92 90 (Tag und Nacht, auch an Sonn- und Feiertagen)





HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH
ZU DEINER MITGLIEDSCHAFT
IM KREUZBUND



Heide Thiel Berliner Straße



René Merch Oberfeldstraße



Lutz Peters Nauen



Diese Aufstellung gibt nicht die tatsächlichen Neueintritte in den Kreuzbund wider, da einige Neumitglieder nicht namentlich in Erscheinung treten möchten.