



KREUZBUND

Freiheit beginnt, wo Sucht endet!

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft
für Suchtkranke und Angehörige

Diözesanverband Berlin e.V.

Info

INFOS_MEINUNGEN_BERICHTE_NEUES NR. 75 - SEPTEMBER 2014



**Himmelfahrt,
ein niedlicher
Marienkäfer 
und Jubel Jette!**
Seite 8



**Drachenboote
und Elefanten
mit einem „Cup“**
Seite 14

**Ooohne ... ohne
Werbung
nix los!**
Seite 10



**alternative
stützstrümpfe
und schräge
Lieder (Seite 18)**



**Kein Verein
ohne Ehrenamt!**
(Seite 6)

Inhalt

Impressum	2
Tacho zusammen, Kalle Blau	3
Vom Vorstand	
Infos aus dem Verband	4
Nachfolger gesucht	9
Lesermeinung	
Ehrenamt im Verein	6
Termine & Aktivitäten	
Termine Kreuzbund	7
Weihnachtsfahrt nach Bautzen	9
Kreuzbund Berlin auf Promotion-Tour	10
15. Drachenbootrennen	14
Sommerfest beim AKB	17
Aus den Gruppen	
Himmelfahrt	8
Zufriedene Trockenheit und Abenteuerlust	12
Egal, was der Wetterfrosch ...	15
Hallo, liebe Weggefährten ich muss ...	15
Was bedeutet mir der Kreuzbund und wie wichtig ist mir meine Gruppe?	16
Was hat Suchtselbsthilfe ...	18
Umgang mit Angst und Gefühlen	20
Caritas	
Depression, eine Erkrankung unserer Zeit?	13
Nachruf Helmut Nickel	23
Wir denken an unsere Weggefährten	23
Die letzte Seite	
Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder	16

Wir danken der AOK für ihre finanzielle Unterstützung, die wesentlich mit dazu beigetragen hat, dass diese Ausgabe erscheinen konnte.



Wir danken dem AKB für die Überlassung der Fotos zum Artikel Sommerfest beim AKB.

Herzlichen Dank allen Freunden und Weggefährten für Ihre Beiträge, Meinungen, Fotos und Anregungen, die diese Ausgabe erst ermöglicht haben.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Kreuzbund Diözesanverband Berlin e. V.
Marthastraße 10
13156 Berlin

Telefon: (0 30) 4 76 28 28

Fax: (0 30) 47 61 11 80

E-Mail: info@kreuzbund-berlin.de

Internet: www.kreuzbund-berlin.de

Redaktion:

Peter Kuchenbecker

Heinz Schmidt

Layout und redaktionelle Bearbeitung:

Peter Kuchenbecker

Anschrift:

Kreuzbund e. V.

Redaktion Info

Marthastr. 10, 10156 Berlin

E-Mail: redaktion@kreuzbund-berlin.de

Gerne nimmt die Redaktion Manuskripte und Bildmaterial entgegen. Diese sind bitte namentlich und mit Angabe der Gruppe zu kennzeichnen. Anonyme Beiträge werden nicht veröffentlicht.

Für eventuelle Rückfragen bitte unbedingt E-Mail oder Telefon angeben.

Fotos bitte möglichst mit mindestens 300dpi zusenden (hohe Auflösung).

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Verfassers wieder, die sich keineswegs mit der Auffassung des Verbandes decken müssen.

Für eingesandte Manuskripte besteht kein Anspruch auf Abdruck. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge und Leserbriefe in redaktionell üblicher Form redigiert zu veröffentlichen und gegebenenfalls zu kürzen.

Tach zusammen, hier bin ick wieda - Euer Kalle!

Ick kann et nich lassen ooch für de neue Ausgabe von unsra Zeitung wat zu Papier zu bringen ooch wenn et mir diesmal besonders schwer fällt.

Warum wollta wissen? Na weil et de Sonne so jut mit uns meint und richtich dolle vom Himmel brennt, und de Luft is ooch so schweißtreibend dass mir de Suppe so richtich am Körpa runterläuft. Aba ick komm ja nich drum rum, hör ick doch schon det Jemaule, dass der Kalle noch nischt für de Zeitung jeschrieben hat – also schreib ick nu doch wat.

Also – ick bin schon een bisken enttäuscht und ooch traurich daas et dieset Jahr keene Dampfahrt jibt. Und wat is der Jrund? – Et ham sich nur jut 20 Wechjefahrten dafür anjemeldet – in Worten und zum Mitschreiben: Zwanzich! Wo sind de 400 früherer Jahre? Oder is son „Event“ (ick kann ooch „Neudeutsch“) nich mehr zeitgemäß und nachjefracht?

Schreibt doch mal eure Meinung an de Zeitung oda ooch annen Vorstand – wenn et nich anders jeht – der soll et ja ooch wissen. Ick wünsch ma nur, dass de Weihnachtsmarktfahrt nach Bautzen bessa jefracht sein wird. Eens kann ick vasprechen: Wir werden keenen dalassen!!

Vor eenem Jahr hab ick genau an diesa Stelle üba de Mittwochsrunde jeschrieben und darüba, dass nach de Infos so ville jejangen sind – ick hab det Jefühl, det is een bisken bessa jeworden kann aba noch jetoppt werden – vor allem wat de Zahl der Teilnehmer anjeht.

Freuen tu ick mir üba det Engagement einijer Wechjefahrten, die sich Jedanken üba unsan Ufftritt inne Öffentlichkeit jemacht hab'n und een paar neue Plakate entworfen hab'n und bei de Mittwochsrunde vorgestellt ham. Det Ergebnis kann inne Marthasträße bejutachtet wern. Ja – und da war ooch de Fraje vom Vorstand wie de Mittwochsrunde zukünftig jestaltet wern soll. Jesacht hatta, dass er für alle Ideen offen is – bloß, wie ick erfahren habe, et kamen noch keene. Wer also ne zündende Idee, oda ooch nur ne kleene Anregung hat, schreibt ihm det doch einfach uff und jibt det inne Marthasträße ab.

Und wenn ick denn schon mal bei de Öffentlichkeitsarbeit bin, unsa Heinz hat et ziemlich schwer mit seine Uffgabe sich um deselbe

zu kümman – allenen kann er det nich. Alle wolln se dass Öffentlichkeitsarbeit jemacht wird aba keena will et selba machen. Bloß wenn wa keene Leute ham, die sich annen Info-Stand stellen und ooch mal abjöst werden, wenn wa keenen ham, der sich um de Vorbereitungen kümmt und wenn wa keen ham der det Material zu de Veranstaltungsorte fährt, ja dann könn wa ooch keene erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit machen. Also – wir sind alle jefracht; machen wa doch einfach mit. Anmelden inne Marthasträße – kennt ihr alle.

„Alle wollen trommeln,
aber keiner
will die Trommel tragen“!

Dann is da noch det Ding mit de „Agenda 2020“. Unta dem Namen machen sich de Großkopferten im Bund und inne Diözesanverbände endlich ma een Kopp üba de Zukunft des Kreuzbundes. Und det Jute daran, die machen sich nich alleene nen Kopp sondan frajen ooch de kleenen Leute inne Gruppen. Na ja, nu nich in alle Gruppen, aba doch in manchen und ooch bei uns in Berlin.

Wenn also det Berliner Team, bei uns heißen se „Klaus und Klaus“, bei euch inne Gruppe anfragen, nich erschrecken sondern einfach mitmachen, is doch schön wenn wa da mitmachen und unsan Senf dazu jeben können. Wenn ihr mehr darüba wissen wollt müsst ihr die vom Vorstand frajen – ihr wisst schon inne Marthasträße.

Zum Schluss noch ne wirklich jute Nachricht. Et jibt wieda een paar Leute die sich um unsan Jarten kümern, die den Rasen mähen, dafür sorjen dass de Pflanzen jenuch Wasser kriejen, dass nich zu ville vonne Wildkräuter im Jarten ihr Unwesen treiben und dass de Blumen jepflecht werden. Ick Bedanke mir janz herzlich bei Rainer, Julius und Hannelore.

Ach ja – üba Unterstützung freuen die drei sich sicherlich janz riesich.

So – det wart wieder. Et jrüßt euch

Euer
Kalle Blau
Trocken – aba nich staubtrocken
Meene E-Mail, wenn ihr mir schreiben tut:
kalle.blau@googlemail.com oder
redaktion@kreuzbund-berlin.de

Infos aus dem Verband



Die Mitgliederversammlung mit den Wahlen zum Vorstand liegt nun auch schon einige Zeit zurück und der neue Vorstand hat sich schon mehrmals getroffen und seine Arbeit weitergeführt.

Die Aufgaben im Vorstand wurden verteilt, wobei es nur eine Veränderung zu berichten gibt: Die Vorstellungsarbeit des Kreuzbundes in den Kliniken wird nun von René Merch betreut wobei er von Klaus Krüger unterstützt wird. Für die jüngeren Menschen im Kreuzbund ist Michael Bleiß der erste Ansprechpartner und um die Öffentlichkeitsarbeit wird sich weiterhin Heinz Schmidt kümmern. Die Planung der Seminare liegt weiterhin in den Händen von Wolfgang Freier und um die täglichen Geschäfte kümmert sich in bewährter Weise Claudia Götze.

Als Geistliche Beirat steht uns weiterhin Klaus Dimter zur Seite. Eine Veränderung ist hier, in Kooperation mit dem erzbischöflichen Ordinariat (EBO), angedacht und wird vielleicht noch in diesem Jahr vollzogen werden, damit auch Klaus seinen „Un“ruhestand“ genießen kann.

Gitti Appel ist weiterhin Ansprechpartnerin für die Frauen und Angehörigen im Verband und vertritt den Kreuzbund Berlin auf den Bundestagungen im Bereich „Familie als System“.

Peter Voss ist, zusammen mit Gerd Schmalor, auch zukünftig für die Männerarbeit zuständig und Ha-Jo

Krüger ist aktiv mit und bei den Senioren bzw. Jungen Alten tätig.

Unterstützt wird der Vorstand durch Rolf Göpel vom Diözesancaritasverband Berlin, der regelmäßig an den Sitzungen des Vorstandes teilnimmt, und unsere Interessen beim DiCV wahrnimmt.

Die ersten Ansprechpartner aus dem Vorstand für die Regionalverbände im Diözesanverband Berlin, die so genannten „Paten“, wurden benannt:

Klaus Krüger	RV West
Klaus Noack	BRB/MV
Wolfgang Freier	RV Nord
René Merch	RV Süd

Über eine weitere Veränderung bleibt dennoch zu berichten. Die Aufgabe, sich um die Veranstaltungen des Kreuzbundes zu kümmern, soll zukünftig nicht mehr an ein Vorstandsamt angebunden werden. Die in diesem Jahr geplante Weihnachtsmarktfahrt wird noch von Wolfgang Freier durchgeführt, doch ab dem kommenden Jahr müssen die Events von jemand anderen geplant werden; Unterstützung wird selbstverständlich zugesagt.

Gesucht wird eine Person aus den Reihen des Kreuzbundes, die sich vorstellen kann, in enger Zusammenarbeit mit dem Vorstand Veranstaltungen im und für den Kreuzbund zu planen und durchzuführen.

Für Fragen stehen alle Vorstandsmitglieder gerne zur Verfügung. Interessierte melden sich bitte in der Geschäftsstelle MarthasträÙe 10, Tel.: 030 476 28 28 oder per E-Mail: info@kreuzbund-berlin.de.

Der Diözesanvorstand ist zwischenzeitlich auch dem Auftrag aus der Satzung nachgekommen und hat sich eine Geschäftsordnung und einen Geschäftsverteilungsplan gegeben und in Kraft gesetzt. Beides kann demnächst im neu erstellten Gruppenordner, der im Herbst fertiggestellt sein wird, nachgelesen werden.

In den ersten Sitzungen nach der Mitgliederversammlung beschäftigte sich der Vorstand mit der Seminarplanung für das Jahr 2015. Hierbei musste die neue Vergabeordnung der Glücksspirale berücksichtigt werden, die uns auferlegt, 50% der uns zugesagten Gelder innerhalb Berlins zu verwenden; die andere Hälfte kann, wie bisher auch, in Brandenburg verwendet werden.

Dies hatte zur Folge, dass wir Seminarhäuser innerhalb Berlins finden mussten, die den finanziellen Rahmen nicht sprengen. Dies ist uns auch in recht kurzer Zeit gelungen. Eine weitere Folge daraus ist, dass wir nicht mehr alle Seminare wie bisher finanzieren können. Der Vorstand entschloss sich daher, die Seminare „Frische und Erfahrene“ und „Glaubens- und Lebensfragen“ zugunsten anderer Seminare um jeweils eins zu kürzen. Alle Informationen zu den Seminaren sind in der demnächst erscheinenden Veranstaltungsübersicht 2015 nachzulesen.

Ein weiterer Punkt, mit dem sich der Vorstand beschäftigte und der immer wichtiger wird, ist der Datenschutz, der in immer mehr Bereichen beachtet werden muss. Nicht nur, dass immer gefragt werden muss, ob die Zustimmung zur Veröffentlichung von Fotos vorliegt, muss auch danach gefragt werden, ob Mitglieder namentlich in unseren Publikationen wie Zeitung, Internet u.a. - genannt werden dürfen.

Der Vorstand beschloss daher mit Wirkung vom 01.08.2014 ein neues Aufnahmeformular, welches nur noch in Verbindung mit einer Datenschutzerklärung angewendet wird. Das Formular ist in der Geschäftsstelle zu erhalten oder auf der Internetseite www.kreuzbund-berlin.de/download-service/

Mit Bedauern mussten wir zur Kenntnis nehmen, dass das Angebot an Gruppen wieder zurückgegangen ist. Durch den plötzlichen Tod unseres Weggefährten Peter Hohlfeld musste die Gruppe in Kloster Lehnin ihre Tätigkeit einstellen. Der Gesprächskreis Wilhelmsruher Damm in Reinickendorf musste

sein Angebot ebenfalls einstellen, da nach der Erkrankung von Peter Voss niemand in der Lage war, den Gesprächskreis weiter zu führen. Ich möchte mich bei Peter Voss für sein Engagement für diesen Gesprächskreis bedanken und wünsche ihm gute Besserung.

Mit Freude nehmen wir den Einsatz einiger Weggefährten wahr, die einige neue Plakate entworfen haben, die in Betrieben und auch anderen Stellen, z.B. Arztpraxen, ausgehangen werden können. Im Rahmen der Mittwochrunde wurden die Plakate vorgestellt, überarbeitet und nochmals präsentiert. Zurzeit können sie im Begegnungszentrum in der MarthasträÙe im großen Raum begutachtet werden.

Am 23.05.2014 war der Kreuzbund Gastgeber für die Arbeitsgemeinschaft der Caritas Fachverbände im DiCV Berlin unter Leitung von Caritasdirektorin Frau Ulrike Kostka.

Am Sonntag den 20. Juli 2014 trafen sich 18 Weggefährten zu Kaffee und Kuchen in der MarthasträÙe anlässlich des Jubiläums der 25-jährigen Mitgliedschaft im Jahre 2013. Diese Veranstaltung fand schon zum fünften Mal statt und so kann man schon von einer Tradition sprechen. Neun von 16 eingeladenen Jubilaren folgten der Einladung zum Teil mit ihren Partnern und ließen sich von Mitgliedern des Vorstandes eine Stunde lang verwöhnen. Dies war umso bemerkenswerter, weil die Temperaturen und der Sonnenschein viel eher zum Verweilen an einem schattigen Seeufer passten. Seit diesem Jahr werden auch die Weggefährten mit 30-jähriger Mitgliedschaft, auf Anregung aus dem Kreis der Mitglieder, geehrt werden.

Klaus Noack
Diözesanvorsitzender



Ehrenamt im Verein oder ohne Ehrenamt kein Verein

Nebstehender Bericht der Sportfreunde Kladow wurde uns von Heidemarie Krafft zur Verfügung gestellt.

Wir danken dem Verein für die Genehmigung, diesen Artikel zu drucken.

Dieser Artikel zeigt auch unsere Schwierigkeiten auf, Weggefährten zu bewegen, in unseren Gruppen aktiv mitzuarbeiten. Und wie schwer es oftmals ist, Gruppenleiter oder Stellvertreter zu gewinnen.

Und Kalle Blau hat recht, wenn er schreibt, dass Mitarbeit für unseren Kreuzbund wichtig ist, dass auch Öffentlichkeitsarbeit wichtig ist um unsere Botschaft weiterzugeben und neue Mitglieder zu gewinnen. Es ist in der Tat nicht nur wichtig sondern für uns auch überlebenswichtig!

Auch wir müssen uns den zunehmenden gesellschaftlichen Änderungen und wachsenden Anforderungen stellen und ehrenamtlichen Nachwuchs gewinnen!

Sonst sind wir bald kein Verein ohne Ehrenamt!

Herzlichst
Redaktion Info
Peter Kuchenbecker

Viele in der heutigen Gesellschaft sind froh, wenn Sie in der ihnen noch verbleibenden Freizeit, abgehetzt vom stressigen Alltag, sporttreiben können und dies zu einem angemessenen und für den Großteil der Gesellschaft bezahlbaren Mitgliedsbeitrag. Hierzu tragen die Sportvereine, wie unser Verein, die Sportfreunde Kladow e.V., einen hohen gesellschaftlichen Anteil bei.

Im Gegensatz zu kommerziellen Sportstudios, wo eine Person oder Gesellschaft Geld verdienen möchte, muss der Verein keinen Gewinn abwerfen und kann dadurch seine Mitgliedsbeiträge relativ niedrig halten. Dies aber auch nur, da der Verein zusätzlich überwiegend durch ehrenamtlich tätige Personen, die weder Gehalt noch eine Aufkommensentschädigung dafür bekommen, geführt wird. Für unseren Verein sind dies der Vereinsvorstand, die Abteilungsvorstände und jede >Menge ehrenamtliche Helfer und Betreuer.

Leider ist in den letzten Jahren ein immer weniger werdendes Interesse am Ehrenamt stark spürbar. So stand vor ein paar Jahren unser Verein bereits kurzfristig ohne ersten Vorsitzenden da. Jüngst konnte auf der Jahreshauptversammlung kein neuer Schatzmeister gefunden werden. Den einzelnen Abteilungen geht es da ähnlich. Auch hier konnten einzelne Posten nicht besetzt werden.

Was heißt das? Die anfallenden Arbeiten müssen von den übrig gebliebenen Ehrenämtern mit übernommen werden, damit der Verein und sein Sportangebot, das Sie alle gerne nutzen, aufrecht erhalten werden kann. Es scheint also nur eine Frage der Zeit zu sein, bis diese verbliebenen Personen auch keine Lust mehr verspüren, bei immer steigenden Aufgaben, sich für den Verein zu engagieren. Was das heißen würde, muss hier nicht geschrieben werden.

Muss es soweit kommen? In einem Verein mit ca. 2400 Mitgliedern sollte es doch möglich sein, die anfallenden Aufgaben auf mehrere Schultern zu verteilen. Je mehr sich an der Arbeit beteiligen, um so weniger hat jeder Einzelne zu erledigen.

Hier ein paar Überlegungen, die einen vielleicht dazu bewegen könnten, ein Ehrenamt bei den Sportfreunden zu übernehmen:

- **soziale Verantwortung** („values“): Ehrenamt als Möglichkeit selbstlosen oder humanistischen Motiven Ausdruck zu verleihen. (z. B. „ich kann etwas zu einer Sache beitragen, die mir wichtig ist“)

- **Selbsterfahrung** („understanding“): Ehrenamt als Ermöglichung neuer Lernerfahrungen (z. B. „durch das Ehren-

amt lerne ich viel und kann praktische Erfahrung sammeln“)

- **soziale Bindung** („social“): Ehrenamt als Anpassung an das soziale Umfeld und die Möglichkeit, neue soziale Kontakte zu knüpfen (z. B. „Menschen, die mir nahestehen, fordern mich zu ehrenamtlichem Helfen auf“)

- **Karriere** („career“): Volunteering als Möglichkeit zur Aneignung karrierebezogener Fertigkeiten und die Möglichkeit, Arbeitskontakte zu knüpfen (z. B. „das Ehrenamt ermöglicht es mir, verschiedene berufliche Tätigkeitsfelder auszuprobieren“)

- **Selbstwert** („enhancement“): Ehrenamt zur Verbesserung des Selbstwertgefühls und zum persönlichen Wachstum (z. B. „durch das Ehrenamt fühle ich mich wertvoll“)

- oder einfach nur **die Verbundenheit zum Verein**

Welche Alternativen gibt es? Wie auch schon auf der Jahreshauptversammlung durch ein Mitglied angesprochen, bleibt dem Verein dann nur die zu erledigenden Aufgaben Angestellten oder Firmen (sogenanntes „Outsourcen“) zu übergeben. Diese müssen dann über den Mitgliedsbeitrag finanziert werden, welche zu diesem Zwecke nicht nur unerheblich angehoben werden müssten. Dies würde dann allerdings höchstwahrscheinlich dazu führen, dass sich ein Teil der Mitglieder den Mitgliedsbeitrag nicht mehr leisten können und aus dem Verein austreten. Hiermit wäre eine Abwärtsspirale in Gang gesetzt. Die höchstwahrscheinlich in der Auflösung des Vereins enden würde. Hoffen wir, dass es dazu nie kommen muss.

Vielleicht hat dieser doch recht kritisch geschriebene Artikel, Sie etwas zum Überlegen angeregt und Sie wollen sich ebenfalls, wie schon einige andere ehrenamtlich im Verein engagieren. Sprechen Sie hierzu einfach den Haupt- oder Abteilungsvorstand an. Sie können dazu beitragen, dass unser Vereinsslogan, welcher vor langer Zeit durch den ehemaligen Fernsehmoderator Hans Rosenthal geprägt wurde: „Unser Verein ist Spitze“ noch lange bestehen bleibt.

Aus dem „ANSTOSS 118/13“ der Sportfreunde Kladow e. V.

Termine++Termine++Termine

Termine der Mittwochrunden:

10.09.2014 und 12.11.2014

Vorstandssitzungen:

15.10.2014

19.11.2014 * / 17.12.2014

Diözesanausschusssitzung

31.10.2014 - 02.11.2014

St. Ursula Kirchmöser

Weihnachtsfahrt nach Bautzen

13.12.2014

* Diözesankonferenz

**Gesprächskreis
Kreuzbund – Senioren**

Immer am dritten Mittwoch
des Monats ab
10:30 bis ca. 13:00Uhr
in der Marthastraße.

Termine 2014 –

17. September –

15. Oktober –

19. November –

17. Dezember

Ansprechpartner:

Hans-Joachim Krüger,

Tel.: 030/302 54 08

Maria und Ulrich Mauch,

Tel.: 030/431 60 72

**Männer
Gesprächskreis**

im Kreuzbund

Jeden ersten Mittwoch im
Monat um 18:00 Uhr
Marthastraße 10, 13156 Berlin

Weitere Informationen: Peter Voß
Telefon: 030/53 04 69 50
petervoss6@gmail.com

Aktivitäten in den Monaten Oktober 2014 bis Januar 2015

**Die
jungen
Alten –
Senioren
im
Kreuzbund**

**Am Donnerstag, 02. Oktober
um 11:00 Uhr**

Besuch der Münze Berlin ,Ollenhauer
Str. 97, 13403 Berlin
U-Bahn Karl-Bonhöfer-Nervenklinik
und Bus M21 bzw. X21
Eintritt mit Führung 8,50 €,
davon 3,50 aus der Kasse.
Anmeldung bis 17. September bei
Hans-Joachim Krüger

**Am Dienstag, 04. November
um 14:00 Uhr**

Besuch des ARD-Hauptstadtstudios
mit Führung, kostenfrei
Wilhelmstr. 67 A, 10117 Berlin
Bus 100

U-Bahn: Friedrichstraße; S-Bahn:
Brandenburger Tor

Anmeldung bis spätestens 22. Okt. bei
Ulrich Mauch

**Am Sonntag, 07. Dezember
um 15:00 Uhr**

Unsere vorweihnachtliche Feier in der
Marthastraße
Kuchenspenden nicht vergessen!
Anmeldung bis 03. Dezember bei
Ralph Ziesmer

**Am Mittwoch, 07. Januar
um 11:00 Uhr**

Frühstück in der Marthastraße.
Anmeldung bis 28. Dezember bei
Ralph Ziesmer. Teilt bitte auch mit,
was Ihr zum Frühstück beisteuert!
Kuchenspenden bitte nicht vergessen!

Für Anmeldungen und Nachfragen

Hans-Joachim Krüger 030/302 54 08

ckhajokr@aol.com

Maria und Ulrich Mauch 030/431 60 72

heilsee@t-online.de

Ralph Ziesmer 030/451 15 57

Ralph.ziesmer@googlemail.com

Eintritte bezahlen alle Teilnehmer
selbst. Führungen werden aus der
Gruppenkasse bezahlt. Gäste bezah-
len ihren Führungsanteil selbst.

Him- mel- fahrt 2014



Es war wieder einmal soweit, der Kreuzbund rief und viele Weggefährten kamen zum Familienfest in die Marthastraße. Leider (oder soll ich lieber sagen: Gott sei Dank) waren die notorischen Nörgler nicht anwesend. Sie hätten wahrscheinlich an der fröhlichen Stimmung keine Freude gehabt!

Die Organisatoren und fleißigen Helfer haben wieder alles aufgeboten, um uns einen schönen Tag zu beschern. Auch Petrus hatte ein Einsehen, es blieb trocken, nachdem es am Tag und in der Nacht zuvor wie aus Kannen geschüttet hatte.

Für das leibliche Wohl wurde gesorgt, und wie: Essen und Getränke in Hülle und Fülle. Im Anbau bogen sich die

Tische unter der Last der leckeren Kuchen und Torten. Am Grillstand brutzelten Steaks und Bratwürste, daneben konnte man die köstlichsten Salate verkosten und, und und ...



In der Küche war ein Team bei der Arbeit, das Bleche mit superleckerer Pizza herstellte. Unsere Freunde vom RV Brandenburg/Mecklenburg hatten den richtigen Riecher: Der Spargel- und Erdbeerverkauf florierete, einschl. der

Verzehr der Spargelcremesuppe.

Natürlich kam auch die Unterhaltung nicht zu kurz. Claudias Tochter packte ihre Schminke-Utensilien aus und verschönerte die Jüngsten mit ganz entzückenden Motiven. Sie sahen einfach süß aus. Und dann „flatterte“ auch noch ein Marienkäfer durch den Garten: Klaus Noack.

Wie in den vergangenen Jahren kam auch Achim mit seiner THW-Jugend wieder in die Marthastrasse.

Für Stimmung sorgte „Jubel-Jette“ mit ihrer Drehorgel (in Berlin besser bekannt als Leierkasten) und altbekannten Melodien.

Immer umlagert war das Glücksrad. Heinz' Enkel drehte sehr schwungvoll am Rad und „heimste“ viele Preise ein.

Beim Essen, Trinken und „Bücherstöbern“ wurden nette Gespräche geführt und Erinnerungen ausgetauscht.

Ein Danke an alle Beteiligten für das gelungene Familienfest.

Renate
Kaulbachstraße



**Nachfolger
gesucht!**

Weihnachts- Markt- fahrt 2014

Liebe Weggefährtinnen und
Weggefährten,

unsere diesjährige Weihnachtsmarkt-
fahrt führt uns nach Bautzen.

Wir besuchen den ältesten Weihnachts-
markt Deutschlands, auf dem die Händ-
ler auf den hübsch dekorierten Haupt-,
Fleisch- und Kornmarkt Glaserzeugnisse,
Bunzlauer Keramik, Plauener Spitze und
natürlich auch gastronomische Spezial-
itäten aus der Oberlausitz anbieten.

**Termin:
Sonnabend,
13. Dezember 2014
Abfahrt: 9:00 Uhr**

Fehrbelliner Platz/ Westfälische Str.
(vor dem Gebäude der Deutschen Renten-
versicherung Bund)

**Ankunft am Fehrbelliner Platz :
gegen 20:30 Uhr**

Preise:

18,00 € für Mitglieder

22,00 € für Gäste

Kinder bis 12 Jahre frei.

**Anmeldung bei Claudia Götze im
Kreuzbund-Begegnungszentrum
Marthastr. 10, 13156 Berlin,
Tel.: 030- 476 28 28
Mail: info@kreuzbund-berlin.de**

Nach 7 Jahren als Verantwortlicher für die alkoholfreien Veranstaltungen im Kreuzbund Diözesanverband Berlin, habe ich mich entschlossen, das Arbeitsgebiet abzugeben. Mit dem Arbeitsgebiet Seminare und Bildung und die Vorstandsarbeit bleibe ich euch aber weiterhin erhalten.

Die Weihnachtsmarktfahrt nach Bautzen wird meine letzte Veranstaltung sein, die ich als Verantwortlicher durchführen werde. Obwohl die Arbeit mir großen Spaß gemacht hat und ich immer wieder sehen konnte, das auch die Besucher und Mitwirkenden der Veranstaltungen viel Freude hatten, finde ich, dass es Zeit ist auch mal neue Ideen in dieses Arbeitsgebiet einfließen zu lassen.

Und wer kann am besten neue Ideen einbringen als IHR.

Schön wäre es, wenn nicht nur einer die Aufgabe übernimmt, sondern dass die Arbeit auf mehrere verteilt wird.

Eure Aufgabe wäre es, das Familienfest an Himmelfahrt, die Dampferfahrt und die Weihnachtsmarktfahrt zu organisieren. (z.B. Fahrtrouten und Ziele aussuchen, Angebote einholen, Ausschreibungen für unsere Mitglieder und Gruppen vornehmen). Ihr habt bei der Auswahl auch anderer Aktivitäten freie Hand!

Der Vorstand und ich werden euch bei der Arbeit natürlich jederzeit zur Seite stehen und euch in jeder Hinsicht unterstützen.

Ich kann euch versichern, dass die Arbeit Spaß macht und auch nicht allzu arbeitsintensiv ist.

Da ich weiß, dass euch die Veranstaltungen gefallen haben würdet ihr nun die Chance ergreifen können, eure eigenen Ideen und Vorstellungen einzubringen.

Ich würde ich mich freuen, wenn sich einige Weggefährtinnen und Weggefährten bei mir und dem Vorstand melden würden.

Ich bedanke mich bei euch für die langjährige Unterstützung.

Euer
Wolfgang Freier

Kreuzbund Berlin auf Promotion-Tour ...

Bei der letzten Ausschusssitzung wurde u.a. das Thema **Öffentlichkeitsarbeit für die Kleingruppenarbeit aufgerufen**. In unserer Gruppe beschäftigten wir uns dazu intensiver mit der Problematik, wie werden wir bekannter in der breiten Massen der Bevölkerung.

Hintergrund ist, wie wir alle wissen, dass unsere Gruppe schrumpfen, wir altern und zu wenig jüngeres Volk nachkommt. Die Vorstellung in den Kliniken und bei öffentlichen Veranstaltungen reicht heutzutage einfach nicht mehr aus.

Neue Ideen sind gefragt ...

Daher hat sich nach der Ausschusssitzung eine kleine Gruppe Kreuzbündler (Monika Blondiau, Petra Gerbert, Marion Krüger, Michael Bleiß, Manfred Gawron) zusammen gefunden. Einige legten bereits zu dem ersten Termin Plakatvorschläge zur Diskussion auf den Tisch. Aus diesen Rohfassungen entwickelten sich nach und nach, doch – wie wir fanden – ansehnliche Resultate.

Wir entschlossen uns, die Werke auf einer Mittwochsrunde zu präsentieren. Dort gab es dann regen Austausch über Für und Wieder und der Wunsch nach verschiedenen Änderungen. Auch das wurde von uns umgesetzt und in der letzten Mittwochsrunde im Juli 2014 haben wir den „Segen“ für die ersten sechs Plakate erhalten.

So, jetzt fragt ihr euch sicherlich: Was soll das Ganze?

Die Idee, die dahintersteckt, ist, dass die Plakate überall, wo Gruppenmitglieder einen Platz in der Öffentlichkeit sehen, es hinhängen lassen. Sicher hat der eine oder andere die Möglichkeit, dies vielleicht am Arbeitsplatz oder bei seinem Arzt zu platzieren. Außerdem verfügen viele Gruppenstandorte über einen Schaukasten oder haben in ihren Räumen Platz für ein Plakat. Auch sind in der Regel die meisten Gemeinden offen für so etwas, wenn freundlich angefragt wird. Des Weiteren gehen viele Weggefährten zur Vorstellung unseres Kreuzbundes in verschiedene Kliniken. In den meisten Räumen könnte auch eines von unseren Plakaten hängen. Einfach im Schwesternzimmer um die Erlaubnis fragen.



Die Plakate werden derzeit in DIN A3 Größe (andere Größen sind natürlich auch möglich) gedruckt und sind auf Anfrage bei Heinz in der Marthastraße zu ordern. Hier könnt ihr sehen, was euch gefällt oder auch nicht.



... ohne Werbung nix los???

Kreuzbund Berlin

**Lieber gut drauf,
als voll daneben!**

Wir bieten Hilfe an.
www.kreuzbund-berlin.de
Begegnungszentrum: Marthastr. 10, 13156 Berlin,
Tel.: 030/47628 28
Öffnungszeiten: Mittwoch 15:00 Uhr—19:00 Uhr

Du hast nur ein Leben!!!

Wir bieten Hilfe an.
www.kreuzbund-berlin.de
Begegnungszentrum: Marthastr. 10, 13156 Berlin, Tel.: 030/476 28 28
Öffnungszeiten: Mittwoch 15:00 Uhr—19:00 Uhr



Dazu nun noch was ganz Wichtiges! Eure Meinung ist gefragt! Wie findet ihr die Plakate?

Schreibt einen Artikel für die Info-Zeitung oder direkt an uns. Und wer eine Idee hat oder wem ein Spruch einfällt, immer her damit.

Wir nehmen das gerne alles auf und versuchen etwas daraus zu machen. Oder seid selber kreativ, setzt euch an den PC und entwickelt etwas.

Fragen und Anregungen bitte gerne an:

marion.krueger@kreuzbund-berlin.de oder
redaktion@kreuzbund-berlin.de

In Erwartung auf viele Meinungen, Zuschriften, Ideen usw. in Vertretung der oben genannten Gruppe

Marion Krüger und Michael Bleiß

Du hast die Wahl!!!

Wir bieten Hilfe an.
www.kreuzbund-berlin.de
Begegnungszentrum: Marthastr. 10, 13156 Berlin, Tel.: 030/476 28 28
Öffnungszeiten: Mittwoch 15:00 Uhr—19:00 Uhr

KREUZBUND

**FREIHEIT beginnt
wo SUCHT endet!**

Wir bieten Hilfe an.
www.kreuzbund-berlin.de
Begegnungszentrum: Marthastr. 10, 13156 Berlin, Tel.: 030/47628 28
Öffnungszeiten: Mittwoch 15:00 Uhr—19:00 Uhr

Die Wege zu einer zufriedenen und gesunden Abstinenz, egal ob Alkohol oder Droge, sind so unterschiedlich wie wir betroffenen Menschen selbst.

Also Eddie sein Ding ist es, mit dem Fahrrad zu fahren, das sind Strecken, die man sich nur schwer vorstellen kann. Eddie ist Rentner und fährt alles mit dem Rad, was unsereins mit dem Auto oder dem Flugzeug macht.

Es kann ein langer beschwerlicher

Das heißt im Klartext, einmal im



Zufriedene Trockenheit und Abenteuerlust

Weg sein, mit vielen Rückschlägen, aber es kann auch ein gleichmäßiger, gerader Weg sein mit normalen Höhen und Tiefen.

Es gibt aber auch Wege, ein glückliches und trockenes Leben zu leben, welches auch abenteuerlich sein kann.

In meiner Abendgruppe MarthasträÙe haben wir ein Gruppenmitglied, das dieses abenteuerliche Leben lebt und von dem ich heute berichten möchte:

Es ist Eddie, schon viele Jahre Mitglied im Kreuzbund.

Jahr unternimmt er eine Fahrradtour, die lange vorher akribisch durchgeplant wird und so ca. sechs bis acht Wochen dauert. Das heißt aber nicht, dass der gute Mann mal eben an die Ostsee fährt und da einen langen Badeurlaub macht.

Nein, nein, solche Strecken von 100-200 km braucht er zum warm werden.

Bei Eddie müssen es schon einige 1.000 km am Stück sein, damit er glücklich und in seinem Element ist. Seine Ziele mit dem Rad waren in den letzten Jahren über 31 Länder in ganz Europa bis hin zum Nordkap, Schweden und Norwegen. Die letzten Ziele waren Griechenland, Türkei, Serbien, Kroatien und die Ukraine.

Wir haben ihm dann immer in den Ohren gelegen, er solle doch mal

einen Bild- oder Videovortrag abhalten. Und es wirkte, weil wir ihn genervt haben!!

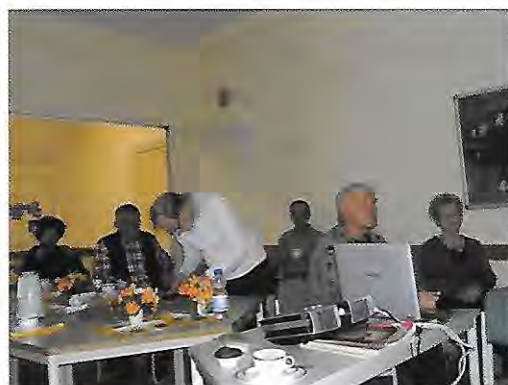
Dieses Jahr war es dann soweit; am Samstag, den 15. Februar 2014, trafen wir uns in der MarthasträÙe zu Kaffee und Kuchen und genossen Eddies ersten Vortrag seiner letzten Fahrradtour in Richtung Türkei. Es faszinierte uns alle sehr, die Bilder seiner Reise zu sehen und er kommentierte sie dazu sehr professionell.

Ein besonderer Dank geht auch an Peter Voss, der die Bilder von Eddie in mühseliger Kleinarbeit digitalisierte. Die beiden haben super zusammengearbeitet, sodass dieser Bildervortrag für uns alle etwas ganz Besonderes war.

Einen ganz lieben Dank für diesen schönen Tag geht an Eddie, Peter und auch an alle Gruppenfreude aus der MarthasträÙe, die geholfen haben, Kaffee zu kochen, die Kuchen gebacken und die Kaffeetafel eingedeckt haben. Ich freue mich jetzt schon auf Eddies nächste Reise mit dem Fahrrad!

Ihr seht, auch im Kreuzbund kann das Leben ganz schön abenteuerlich sein.

Einen herzlichen Gruß von Lutze Standort MarthasträÙe (Abendgruppe)





Caritasverband für
das Erzbistum Berlin e.V.

Silke Biester - Referentin Suchthilfe und Psychiatrie, Caritasverband

E in Fortbildungswochenende mit dem Kreuzbund

In der letzten Ausgabe hat Norbert Grune die Fortbildung sehr anschaulich beschrieben.

Auch von meiner Seite als Dozentin möchte ich dazu ein paar Worte schreiben.

Natürlich hatte ich mich gut und intensiv vorbereitet auf das Thema und war vor allem froh, dass sich der Kreuzbund dem stellen will – werden doch Depressionen häufig eben nicht benannt und sind – trotz aller Prominenten, die sich „outen“ - doch immer noch ein Tabuthema.

Mir war und ist bei Fortbildungen immer wichtig, dass bei aller Schwere eines Themas doch die Leichtigkeit nicht zu kurz kommt und die TeilnehmerInnen nicht allzu müde und ausgepowert nach Hause gehen. Vielmehr soll im Vordergrund stehen, dass es neben der Informationsentwicklung einen guten Austausch und intensive Begegnung gegeben hat. Dies anhand des Themas „Depression“ zu verwirklichen schien mir zuerst nicht ganz einfach.

Dank der TeilnehmerInnen und der Bereitschaft aller, sich auf Übungen und intensive Gespräche einzulassen, ist das dann aber gelungen.

Nach meiner Überzeugung lernen Menschen am besten, wenn sie emotional beteiligt sind, sich austauschen und Erfahrungen machen und so Theorie und

Depression - eine Erkrankung unserer Zeit ?



Praxis verbinden können. So wurde es zu einem besonderen Glück, dass so viele selbst Betroffene dabei waren.

Die von Norbert beschriebene „Expertenrunde“ war vorher gar nicht geplant, erwies sich aber in der Tat als das Herzstück des Wochenendes. Die Offenheit der von der Krankheit Depression betroffenen TeilnehmerInnen erlaubten es dem Außenkreis, also den ZuhörerInnen, intensiv

aufzunehmen, was geschildert wurde.

Manchmal ist es gut, wenn man zum Zuhören „verdammte“ ist, ohne mitreden zu können! Auch ich, die beruflich in meiner früheren Tätigkeit als Therapeutin viel mit Depressiven zu tun hatte, war sehr berührt von den Schilderungen.

Zu fragen ist immer wieder, warum die von Depression Betroffenen in den Gruppen so wenig von ihrer Krankheit erzählen. Ein Punkt sind sicherlich die schlechten Erfahrungen, dass Rückmeldungen zwar gut gemeint sind, aber letztlich eher Druck ausüben oder als Unverständnis ankommen.

Zum Krankheitsbild Depression gehört meist auch, seine Interessen nicht sehr gut vertreten zu können. Vielleicht ist das die Erklärung dafür, warum es im Kreuzbund noch keine Gruppe „Depression und Sucht“ gibt.

Meine Anregung stieß, wie mir schien, eher auf Zurückhaltung – aber das hält mich nicht ab, sie zu wiederholen.....

Ich danke allen TeilnehmerInnen für ihre Bereitschaft, aktiv mitzuarbeiten und sich persönlich einzubringen.

Mein Satz „der Kreuzbund ist einfach ein guter Laden“ ist ja eine sehr lockere Formulierung, aber dennoch richtig zitiert worden!

Herzliche Grüße,
Silke Biester

15. DRACHENBOOTRENNEN



um den Elefantencup 2014

Kreuzbund-
piraten
stechen in
See!



Am 22. Juni 2014 war es mal wieder soweit. Drachenbootrennen in Alt-Gatow und auch der Kreuzbund Berlin war mit einem Boot dabei.

Im Vorfeld wurde schnell entschieden, dass ich mich um die Organisation kümmern darf. Also rührte ich die Werbetrommel und hatte kurz vor dem großen Tag 23 Teilnehmer auf der Liste. Leider nur dort, denn am Renntag waren wir dann leider keine vollständige Mannschaft mehr. Einige Absagen

durch Krankheit, andere hatten es nicht für nötig befunden, sich zu melden. An dieser Stelle sei einmal gesagt, dass ich das sportlich ziemlich unfair finde. Ein Handy hat heutzutage doch jeder, kurzer Anruf oder SMS, aber das scheint nicht bei jedem so selbstverständlich zu sein.

Dank anderer sehr sportlicher Mannschaften hatten wir jedoch das Boot immer voll besetzt und so konnten wir alle Rennen bestreiten. Trotz des nicht immer so schönen Wetters war es ein super Event mit viel Spaß und guten Unterhaltungen. Auch hatten sich einige Gruppenfreunde als Zuschauer eingefunden, die uns anfeuerten. Vielen Dank dafür.

Es nahmen 27 Mannschaften teil und trotz unserer zusammengewürfelten Truppe mit immer anderen Ersatzleuten erreichten wir den 20. Platz. Wir blieben bis zum Abend zur Siegerehrung und nahmen stolz Pokal und Urkunde entgegen.

Ein besonderer Dank gilt natürlich unserem Vorstand, der uns einen neuen Satz T-Shirts mit dem Kreuzbundpiraten-Logo



spendiert hat. So konnten wir dort als eine Einheit auftreten und sahen fast professionell aus.

Sportlich sind wir da noch nicht, aber was nicht ist, kann ja im nächsten Jahr neu probiert werden.

Auf ein Neues zum
16. Elefantencup
Eure Marion Krüger



Egal, was der Wetterfrosch im Fernsehen prophezeit, der harte Kern von Alt-Lietzow fährt zu Himmelfahrt in die Marthastraße.

So waren wir also auch diesmal da, alle, die halt immer kommen. Manche Kreuzbundfreunde haben sich aber wohl abschrecken lassen, denn wir haben den Garten schon voller erlebt.

Aber was da angeboten wurde, war wieder erstklassig. Pizza vom Feinsten, Grillspaß total, leckere Salate, süße Desserts satt, und viele Kuchen. Was kann man mehr verlangen? Ich war wohl nicht ganz dabei. Erst Pizza, dann Grillwurst mit Salat, danach eine Portion Puddingcreme.

Als der Magen wieder Platz bot, nun ein Stück Kuchen. Das war wohl nix. Kuchen gab's nicht

Aber es gab wie immer jede Menge Spaß. Wir haben Spargel gekauft, durch die Bücher gestöbert und uns an der „Jubeljette“ erfreut. Wann hat man schon einen „Leierkasten“?.



Das kühle Wetter hat dann doch dafür gesorgt, dass ein wenig früher als sonst der große Aufbruch kam. Wir waren alle durchgefroren.



mehr, der war inzwischen schon in Alufolie verpackt bei so manchen Kaffeetafeln zu Hause angekommen. Und es war mal eben kurz nach 14.00 Uhr. Da war ich schon ein bisschen enttäuscht. Ich denke, dass der Kuchen nicht so früh nach außerhalb verkauft werden sollte.

Aber trotz allem: Wir hatten einen schönen Tag, und sagen danke an alle, die mit viel Mühe dafür gesorgt haben.

Freia Baumgarten und die Alt-Lietzower

Hallo liebe Weggefährten, ich muss unbedingt was loswerden und euch von meiner Seminarteilnahme berichten!

Thema: Liebe, Lust und Lebensfreude in der Abstinenz - Wie geht das? Ort: Bad-Saarow vom 27.06. bis 29.06 2014

Eigentlich fing es stressig an, weil ich nach meiner Arbeit schnell nochmal nach Hause musste um mich gruppentauglich zu machen. Ich habe noch zwei Gruppenmitglieder aus meiner Kreuzbundgruppe eingeladen. Dann ging es los von Berlin nach Bad-Saarow.

Gut angekommen und rechtzeitig zum Abendbrot, fing das schöne Wochenende an. Um 19.00 Uhr war erstes Kennenlernen angesagt, zum Plenum im geräumigen und hellen Sitzungsraum. Unsere Dozentin Frau Marianne Kleinschmidt hatte dort schon einiges für uns vorbereitet und informierte uns über den Seminarablauf. Ihre freundliche, lockere aber auch kompetente Art, machte sie gleich sympathisch. Und das ging nicht nur mir so!

Spät ins Bett und morgens früh um 8.00 Uhr raus, es gab Frühstück. Na ja, wir waren ja nicht nur zum Schlafen da! Um 9.00 Uhr ging es dann weiter.

Also, ich werde natürlich nicht verraten, was sich Frau Kleinschmidt so für uns ausgedacht hatte. Nur soviel, alle haben mitgemacht, mit Spaß und Interesse am Thema und es wurde auch viel gelacht.

Ein sehr positiver Aspekt war die Mischung der anwesenden Teilnehmer: alt-jung, frische-erfahrene, Weibchen und Männchen und alle hab' ich etwas kennengelernt. Dazu noch die super Umgebung, der See gleich "um die Ecke" und eine schöne Unterkunft mit gutem Essen!

Das Wochenende werde ich nicht so schnell vergessen! Vielen Dank an den Kreuzbund!

Vielleicht ist der eine oder andere ein bisschen neugierig geworden und meldet sich zu einem der nächsten Seminare an. Es lohnt sich!!!

Euer Frank Dombrowski
aus der Gruppe Teichstraße

Was bedeutet mir der Kreuzbund ...

Ich bin trockene Alkoholikerin und lebe schon einige Jahre ohne Alkohol.

Nach meiner Therapie, gab mir ein Kreuzbundmitglied den Rat, eine Gruppe in einem Selbsthilfeverein zu besuchen. Da ich keine Ahnung von Gruppen in einem Selbsthilfeverein hatte und auch keinen Selbsthilfeverein kannte, suchte ich mir dann eine Gruppe im Kreuzbund.

Mit Angst und einem etwas mulmigen Gefühl aber auch mit Neugier ging ich dann in eine Gruppe, obwohl ich nicht wusste was auf mich zukam.

Dort wurde ich sehr freundlich und offenherzig aufgenommen und bereits nach kurzer Zeit fühlte ich mich geborgen und meine Angst war verflogen.

Obwohl ich die Möglichkeit hatte, in eine andere Gruppe zu wechseln, blieb ich in dieser Gruppe, weil ich schnell Kontakt fand und sich auch gegenseitiges Vertrauen entwickelte.

Hier konnte ich über alles reden und bekam auch durch genaues Hinhören Antworten auf meine Fragen und auch Hinweise wie man es schafft, ohne Alkohol zu leben.

Ich bewunderte die Gruppenbesucher, weil sie schon so lange trocken waren. Oft fragte ich mich, ob ich es auch schaffen könnte, länger als ein halbes Jahr trocken zu bleiben. Mein damaliger Gruppenleiter sagte zu mir: "Wenn du die Ausdauer hast und regelmäßig die Gruppe besuchst, kannst du es auch schaffen".

So vergingen die Tage, die Wochen, Monate, und Jahre und ich ging in meine Gruppe und blieb trocken. Eines Tages kam die Frage auf mich zu „Wie sieht es mit der Mitgliedschaft im Kreuzbund aus?“ Ich hatte lange darüber nachgedacht ehe ich mich dann entschloss, Kreuzbundmitglied zu werden.

... und wie wichtig ist mir meine Gruppe?

Der Grund dafür war: Meine Gruppe gab mir die Grundlage abstinent und zufrieden zu leben. Sie hat es auch geschafft, dass ich wieder unter Menschen kam und mit ihnen so manch schöne Stunden erleben durfte. Auch gab mir die Mitgliedschaft noch eine zusätzliche Sicherheit für meine Trockenheit.

Ich wollte aber nicht nur zahlendes Mitglied sein, sondern auch aktiv den Kreuzbund unterstützen. Auch war mir wichtig, als Mitglied den Kreuzbund mitzugestalten

So besuchte ich bald die mir angebotenen Seminare um den Kreuzbund näher und besser kennen zu lernen. Nach mehreren Besuchen von Seminaren wollte ich dann mit meinen erworbenen Kenntnissen und meinen Erfahrungen andere Menschen helfen, den Weg in die Abstinenz zu finden

Heute weiß ich, dass ich den richtigen Weg gegangen bin und meine größten Unterstützer waren die Weggefährten, die ich in den Jahren kennengelernt hatte. Mehr Kontakt mit anderen Weggefährten bekam ich dann durch meine Besuche in unserer Begegnungsstätte in der Marthastraße. Leider ist sie nicht mehr so gut besucht wie in den Anfangszeiten. Ich finde das sehr schade, denn wenn nicht hier, wo sonst kann man Kontakte knüpfen, viele Gespräche führen und viele Informationen erhalten. Ich denke, eine Überlegung ist es wert, ob man nicht doch wiedermal reinschaut.

Um trocken zu bleiben bin ich auch weite Wege gefahren. Warum nicht auch für die Begegnungsstelle. Und soweit ist die Marthastraße auch nicht. Vielleicht sehe ich mal wieder Weggefährten, die ich schon lange nicht mehr gesehen habe. Ich würde mich sehr freuen.

Karin
Kladower Damm

Sommerfest beim AKB

Wir haben die Einladung zum Sommerfest beim AKB (Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V.) im Vereinshaus in der Gustav-Meyer Str. 7 am 05.07.2014 gelesen und angenommen.

Bei schönsten Sonnenschein und guter Laune sind wir hingefahren. Wir wurden herzlich begrüßt, obwohl wir uns noch nicht kannten. So wie wir es auch bei uns im Kreuzbund üblich ist.

Nach dem wir uns ein Plätzchen gesucht und gefunden hatten wurde das Büfett eröffnet. Viele Salate, frisches Obst und frisches Gemüse und natürlich die Bratwurst sowie reichlich Kaffee und Kuchen wurden angeboten und wir durften nach Herzenslust zugreifen.

Auch wenn wir uns nicht kannten, kamen wir schnell ins Gespräch. Die Inhalte der Gespräche waren unterschiedlich in der Thematik, aufgeschlossen und interessant. Wir beide waren neugierig, wie dieser Verein seine Arbeit mit Abhängigen anbietet. Wir erhielten viel Information über die Strukturen des Vereins, lernten einige der ehrenamtlich Tätigen kennen sowie die Möglichkeiten, die den Abhängigen geboten werden, wenn sie kommen und Hilfe erfahren wollen.

Wir waren sehr beeindruckt, wie viel Herzblut in diesen engagierten Mitarbeitern steckt. Dies ist für uns „Kreuzbündler“ auf keinen Fall eine Konkurrenz aber eine Ergänzung. Toll, dass wir hier in Berlin so viele Chancen bekommen, suchtmittelfrei zu leben.

Bald merkten wir, dass noch andere Verbände zu Gast waren. Die Gespräche waren so interessant, dass wir gar nicht merkten, wie schnell die Zeit verging. Es wurden nicht nur Gespräche geführt, sondern auch viel gelacht.

Als es dann Zeit war nach Hause zu fahren, denn viele wollten das Fußballspiel sehen, verabschiedeten wir uns herzlichst und wir waren uns einig, dass es ein schöner Nachmittag war.

Im nächsten Jahr ist wieder ein Sommerfest geplant. Und wenn das Wetter mitspielt sehen wir uns wieder und diesmal sind wir nicht mehr ganz so fremd. Vielleicht kommen dann noch ein paar Weggefährten mehr vom Kreuzbund mit. Es lohnt sich, hinzugehen.

Wer ist das nächstes Mal mit dabei? Wir würden uns sehr freuen, wenn mehr Weggefährten teilnehmen würden.

Kordula
Gruppe MarthasträÙe (Donnerstagabendgruppe)
und
Karin, Gruppe Kladower Damm



von links: Peter Stephan, Vorsitzender AKB, Hermann Henke, Gesundheit 21, René Rögner-Franke, Vorsitzender der BVV Steglitz-Zehlendorf, Dr. Hansjürgen Keller, Ehrenmitglied des AKB.

Was hat Suchtselbsthilfe



**mit einem Gedicht, alternativen Stützstrümpfen
und einem absolut schrägem Lied zu tun?**

Diese Frage hat sich mir gestellt, als ich mit Klaus Noack aus Graal-Müritz nach Hause fuhr und das zurückliegende Wochenende der Revue passieren ließ.

Klaus und ich, wir treten ja meist im Doppelpack auf, waren Anfang Mai in Graal-Müritz und trafen uns dort mit Weggeführten und Weggeführten der Kreuzbundgruppe Neubrandenburg und Angehörigen freier Selbsthilfegruppen aus der Region Rostock und Umgebung.

Wer ist Klaus Kuppler?

Mit von der Partie war auch Klaus Kuppler. Wer? Klaus Kuppler ist Mitarbeiter des Caritasdiözesanverbandes Mecklenburg-Vorpommern und fühlt sich für die Betreuung von freien Selbsthilfegruppen verantwortlich, die in der Region ihr Angebot machen. Er war zudem Initiator dieses Treffens! Klaus hatte nämlich die Idee, diese sogenannten freien Gruppen und Anhänger des Kreuzbundes einander bekannt zu machen.

Schwierige Aufgaben lösen!

Ich habe an diesem Wochenende mehrfach mitbekommen, unter welchen schwierigen Umständen dort Selbsthilfe praktiziert wird. Das fängt bei der Raumbeschaffung an und endet mit der Beantragung von Geldern, um wenigstens ein wenig Kapital zur Verfügung zu haben. Das geht weiter mit „Eigenwerbung“, um neue Gruppenbesucher zu bekommen und setzt sich fort über Besuche in Kliniken und anderen Suchthilfeeinrichtungen, um dort ihre Hilfsangebote zu unterbreiten.

Dies wird übrigens alles im Kreuzbund zentral geregelt, sodass sich unsere Gruppen auf ihre ursprüngliche Aufgabe der wöchentlichen Gruppensitzung und der Verbreitung unseres Hilfsangebotes konzentrieren können. Nein, ich habe unsere Gesprächskreise und Zusatzangebote nicht vergessen, die gehören natürlich auch dazu.

Ach, wo ich schon dabei bin: Vielen Dank aus den Reihen des Vorstandes an die vielen unermüd-

Danke unseren Weggeführten!

lichen Weggeführten und Weggeführten, die diese Aufgabe mit Leben erfüllen und lebendige Suchtselbsthilfe anbieten!

Ich möchte mit diesem Artikel auch wieder einmal darauf hinweisen, wie gut es uns hier in Berlin unter dem Dach des Kreuzbundes geht. Ziel des Wochenendes war nicht, die Anwesenden davon zu überzeugen, dass sie nur mit Hilfe des Kreuzbundes ihre tolle Arbeit weiterführen können.

Zielsetzung und Umsetzung

Ziel war es vielmehr zu vermitteln, wie wir unsere „Suchtselbsthilfe“ leben und anbieten. Und das hat mit Hilfe der „Neubrandenburger“ hervorragend funktioniert.

Da stand plötzlich selbstgebackener Kuchen auf dem Tisch! Derart, dass er ohne jeglichen Umweg seinen Weg direkt auf die menschliche Hüfte fand weil er absolut lecker schmeckte. An Kaffee hatte es zu keinem Zeitpunkt gemangelt.



Und so hatte das Wochenende einen ganz besonderen und auch schmackhaften Charakter.

In vielen Gesprächen abseits der Tische und der Gesprächsrunden habe ich Menschen kennenlernen dürfen, die mir richtig gut getan haben. Unsere Unterhaltungen waren von Offenheit und gegenseitigem Vertrauen geprägt. Vielen Dank dafür! Ich möchte nun das Rätsel der Überschrift lösen. Wir kennen alle die üblichen Vorstellungsrunden, die bei Seminaren gemacht werden.

Bonbons vermitteln Aufgaben!

Klaus Kuppler hatte da eine völlig andere Idee, denn öfter mal etwas Neues soll ja gut tun! Und so wurden mehrere Gruppen durch Ziehen eines Bonbons ermittelt, die dann verschiedene Aufgaben zu bewältigen hatten. Diese wurden in der folgenden „Bekanntmachungsrunde“ lebhaft und mit viel Humor vorgestellt. Ich bekomme nicht mehr alles haarklein hin, doch einige Sachen kann ich noch berichten.

Es folgt ein Gedicht, welches in ganz kurzer Zeit geschrieben wurde:

Alkohol, das war mein Leben,
alles andere war egal,
meine Gruppe konnt' mir geben,
was ich verloren in der Qual.

Bereit, die Sucht zu tragen,
ohne mich am Stoff zu laben,
gehe ich mit STOLZEM Sinn
zur Selbsthilfegruppe hin.

Hier bin ich Mensch, hier darf ich sein,
in meiner Gruppe bin ich NIE klein.

(verfasst von Undine/Caritas Rostock; Siggü/Kreuzbund NB; Harald/Caritas NB)

Ist das nicht toll? Es sind ausdrucksstarke Slogans entstanden, die eines Tages unseren Kreuzbund repräsentieren könnten. Hier einige Auszüge:

- **Kreuzbund – trocken und klar!**
- **Suchtselbsthilfe – regelmäßige Einnahme stärkt das Selbstvertrauen und erzeugt Zuversicht! Erwünschte Nebenwirkungen – regelmäßige Zufriedenheit und Lebensqualität!**
- **Suchtselbsthilfe – der alternative Stützstrumpf!**

(Da hatten wir schon unsere nicht mehr ganz so ernste Phase)

Die drei an der Nordseeküste

Wir drei „Kläuse“ waren in einer Gruppe und hatten unter anderem die Aufgabe die Selbsthilfe in einem kurzen Lied darzustellen. Könnt ihr euch mein Gesicht vorstellen? Aber wir haben es geschafft!

Zur Melodie von „An der Nordseeküste“ wurden die Vorzüge der Suchtselbsthilfe an der Ostseeküste angepriesen. Ich fand es jedenfalls nett, aber ob das die anderen Teilnehmer auch so empfunden haben, weiß ich nicht.

Sollte ich hier jetzt irgendjemand vergessen haben, so verzeiht mir oder schreibt bitte einen eigenen Artikel an unsere Zeitung. Ich würde mich freuen.

Tannenzapfen als Grundstock

Vor mir auf meinem Schreibtisch liegt ein kleiner Tannenzapfen!

Den haben wir von Klaus Kuppler geschenkt bekommen. Der Tannenzapfen enthält den Grundstock für einen neuen Baum! Ich fand dieses symbolische Geschenk ganz toll! Vielleicht enthält mein Zapfen den Grundstock für eine Freundschaft zwischen den Freundinnen und Freunden aus der Region Rostock und Umgebung und uns als Kreuzbündler aus Neubrandenburg und Berlin. Ich würde mich freuen!

Lieben Dank an dich Klaus für die Organisation des Wochenendes!

Ich freue mich auf ein Wiedersehen mit euch allen und verbleibe mit den besten Wünschen für gute Tage und eine unbeschwertere Zukunft!

Euer
Klaus Krüger





Umgang mit Angst und Gefühlen

Seminar in der Villa Fohrde

Am 13.06.2014 traf ich mich mit 12 Weggefährten in der Villa Fohrde zum Seminar mit dem Thema Umgang mit Ängsten.

Diplompädagogin Ines Krahn begleitete uns durch dieses Wochenende. Sie schaffte eine entspannte und vertraute Atmosphäre. Zeitdruck und „du musst mitmachen“ waren für sie Fremdwörter. Durch ihr sehr gutes Anpassungsvermögen und ihre Kreativität wurde sie schnell ein Teil unserer Gruppe. Alles war stimmig und rund. Jeder war geistig und körperlich mit allen Sinnen in Bewegung. Im Gegensatz bot sie dann viele verschiedene Übungen zur Entspannung an. Selbst in ihre Freizeit arbeitete sie mit einer kleinen Gruppe oder auch im Einzelgespräch weiter. Ihr Arrangement war überwältigend.

Wenn ich alt bin, möchte ich Geschichten erzählen, Geschichten aus meinem Leben. Ich mach mich auf den Weg. Der erste Schritt. Mein Leben ist nicht nur schwarz oder weiß, dazwischen ist es bunt. Ich gehe nicht immer stur geradeaus, wechsele die Richtung, besiege die Angst. Kann Neues erfahren, kreativ sein. Ich warte nicht auf Wunder, möchte sie erleben. In diesem Augenblick in diesem Moment. Ich mach mich auf den Weg. Der erste Schritt. Nicht nur eine Lösung



kann es geben. Kreativ und verrückt sein heißt es im Leben. Vergangenheit ist Geschichte, Zukunft ist ein Geheimnis und jeder Augenblick ist ein Geschenk. Bin im Hier und heute. Gefühle kommen und gehen. Alles ist erlaubt Lachen, Weinen, wütend sein. Lass es geschehen. Der erste Schritt, ich darf ihn gehen.

Liebe Weggefährten!
Macht mal was Verrücktes wechselt die Richtung und schaut was passiert. Seid kreativ und neugierig auf Neues. Steht auf oder bleibt sitzen. Alles ist erlaubt. Ihr müsst euch trauen und auf euch vertrauen. Macht den ersten Schritt.

Für mich war es ein riesiges Geschenk, an dem Seminar teilzunehmen. Danke an alle.

Sabine
Gruppe Hasselwerderstr.

So, nun sitze ich hier und überlege wie ich anfangen soll. Aber die Suppe habe ich mir selbst eingebracht. Stellt euch vor, ihr sitzt beim Abschluss-Mittagessen vom Seminar und löffelt genüsslich euer leckeres Dessert.

Plötzlich setzt sich Klaus Noack neben euch, lächelt euch an und fragt, ob ihr ihm einen Gefallen tun könnt. Und ihr sagt, ohne lange zu überlegen, nur das eine Wort: "Gerne". - Schwupps, schon dürft ihr einen Bericht über das gerade zu Ende gegangene Seminar schreiben. Nun kann ich meine Suppe also auslöffeln.

Donnerstagabend hatte ich noch überlegt, warum ich mich eigentlich zu diesem, ausgerechnet diesem Seminar angemeldet hatte. Das Thema lautete "Umgang mit Angst und Gefühlen", Referentin Ines Krahn. Ich konnte weder mit dem Thema etwas anfangen, noch kannte ich die Referentin. Außerdem hatte ich keine Ahnung, ob bekannte Gesichter dabei sein würden und was dem ganzen die Krone aufsetzte: DIE FUSSBALL-WM begann genau am Freitag, 13.6. um 18.00 Uhr zur ABENDESSENZEIT!

Das Seminar wurde nicht abgesagt, also fuhr ich mit meinem Mann Freitag nach Fohrde. Als wir ankamen saßen die ersten schon zu-



sammen, wir wurden mit einem fröhlichen „Hallo“ empfangen. Die Villa Fohrde liegt idyllisch direkt an der Havel (gegen die Mückenplage stand uns Spray zur Verfügung) und wir bezogen unser Zimmer mit direktem Zugang zum Garten im Nebenhäus.

Beim Abendessen stellten wir fest, dass für mich sowohl neue als auch bekannte Gesichter anwesend waren. Mit der Dozentin waren wir 13 Teilnehmer.

Nach dem Abendessen trafen wir uns zu einer ersten Kennenlernrunde und formulierten unsere Wünsche und Erwartungen für das folgende Seminar. Anschließend notierten wir auf kleinen Zetteln Gefühle wie Angst, Vertrauen, Wut ...

Kennt Ihr die Kindersendung 1-2-3? Genauso ging es ab. Es war ein lustiges Durcheinander und Miteinander, mit heißen Diskussionen und ich sage

euch: Fußball war vergessen. Inzwischen war es schon nach 21.30 Uhr als wir den offiziellen Teil beendet hatten. Ich glaube Mexiko hatte gegen Kamerun gewonnen.

Am Samstag ging es dann nach einer kurzen Nacht (mein Mann und ich hatten noch das Spiel um Mitternacht geschaut) nach dem Frühstück weiter.

Unsere Referentin hatte zwar ein Konzept ausgearbeitet, ist aber so auf unsere Bedürfnisse eingegangen, dass alles aus dem Bauch heraus kam und das Konzept in der Schublade blieb. Wir waren so eine tolle Truppe, die Zeit verging wie im Flug und wir wurden tatsächlich durch das Mittagessen gestört. Jeder einzelne hat zum Gelingen beigetragen.

Ich fand es schön, dass jeder sich öffnen und sich offen äußern konnte. Es herrschte eine vertraute Atmosphäre und ich

hatte das Gefühl, jeden einzelnen schon lange zu kennen. Klar, zwischendurch gab es auch mal kurze Gespräche in kleinen individuell zusammengestellten Gruppen (Gelegenheit für die Raucher), aber zum größten Teil saßen wir in großer Runde.

Nach dem Mittagessen nutzten wir das Angebot von Ines Krahn zu einem Rollenspiel zu Lösungsvorschlägen eigener Probleme. Das war so intensiv und ging weit über das normale Engagement eines Referenten hinaus - eben mit Leib und Seele.

Nach der Mittagspause trafen wir uns dann wieder mit allen und Schwupp - schon wieder war die Zeit rum und wir mussten zu Abend essen. Dank diverser Entspannungsübungen zwischendurch waren wir total relaxt. Nach dem Abendessen traf sich die "Rollenspielgruppe" vom Nachmittag nochmals und

"durchlebte" ein weiteres Problem. Als wir damit fertig waren, war schon die erste Halbzeit des 21 Uhr Spiels vorbei, denn wir konnten die intensiven Gespräche und den Erfahrungsaustausch nicht einfach abwürgen. Natürlich verfolgten wir noch das Spiel England gegen Italien um Mitternacht und beschlossen Sonntagabend früh schlafen zu gehen.

Trotzdem waren wir am Sonntag fast alle pünktlich zum Frühstück und freuten uns auf den Rest des Seminars. Jeder bekam eine Mappe, auf die man sich eine Karte mit einem Spruch kleben konnte, den man sich am Tag zuvor unter vielen Möglichkeiten aussuchen konnte, so als kleiner Leitfaden. Und was soll ich Euch sagen? Schwupps war das Seminar zu Ende und wir saßen beim Mittagessen und ich hatte am Schluss Klaus neben mir zu sitzen, der mich um einen kleinen Gefallen bat.

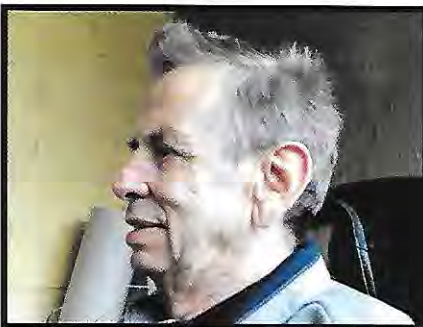
Mein Fazit: ein super, supertolles Seminar, Menschen, die so viel Vertrauen zueinander hatten, dass sie von sich erzählen konnten. Deshalb vielen Dank an alle, die dabei waren, ihr habt mein Leben bereichert.

Vielen Dank an Ines Krahn für ein unvergessliches Wochenende.

**Fußball ist nicht alles,
Deutschland hat gewonnen
und ich auch - durch das Seminar.**

Gaby
Gruppe Zabel-Krüger-Damm





NACHRUF

Die Gruppe Yorckstraße trauert um unseren Helmut Nickel, der am 2. Juni 2014 für immer ganz friedlich von uns gegangen ist.

Seit Gründung der Gruppe Dresdner Straße 1984 war er dabei und immer trocken.

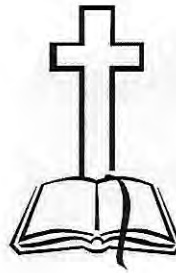
Helmut stellte viele Jahre den KREUZBUND in den Krankenhäusern vor, half mit neue Gruppen aufzubauen, war auch Gruppenleiter.

Er war stets ein guter Freund und ein nachahmungsvolles Vorbild. Sein Motto war immer: Es gibt keine hoffnungslosen Fälle.

Seine ruhige und überzeugende Art von seiner Vergangenheit zu reden, hat manch einen zum Nachdenken angeregt.

**Helmut, wir werden Dich
nicht vergessen.**

Wir denken an unsere verstorbenen Weggefährten



Irene Garz
19.03.2014
Gruppe Kaulbachstraße

Gabriele Roßberg
28.03.2014
Gruppe Alt-Lietzow

Ina Andresen
14.05.2014
Gruppe Zabel-Krüger-Damm

Hildegard Bornschein
21.05.2014
Einzelmitglied

Peter Hohlfeld
16.06.2014
Gruppe Kloster Lehnin

Renate Schmidt
08.07.2014
Gruppe Cunostraße

*Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer die Trennung.
Aber die Dankbarkeit verwandelt die Erinnerung in stille Freude.*

(Dietrich Bonhoeffer)

Telefon: 030 / 433 92 90

Tag und Nacht 24 Stunden erreichbar

- Erd-, Feuer und Urnenbestattungen
- Beisetzungen in Berlin und im Umland
- Überführungen im In- und Ausland
- Ausführliche und persönliche Beratung
- Individuelle, wunschgemäße Gestaltung der Beisetzung
- Fachliche Gestaltung von Trauerdrucksachen
- Erledigung sämtlicher Formalitäten
- Bestattungsvorsorge
- Auf Wunsch kommen wir natürlich auch gerne zu Ihnen

Gloßmann
Bestattungen

Tile-Brügge-Weg 15-19
13509 Berlin (Tegel)

www.glossmann-bestattungen.de

Herzlich willkommen!



Wir begrüßen unsere neuen Weggefährten im Kreuzbund!

Edeltraud Tempel 1.04.2014
Gruppe Dänenstraße



Heike Mischorr 1.05.2014
Guppe-Zabel-Krüger-Damm



Alexander Mischorr 1.05.2014
Gruppe Alt-Tegel



Mario Ehrig 1.06.2014
Gruppe Marthastr./Abendgruppe



Carola Werner 1.06.2014
Gruppe Marthastr./Abendgruppe



Leonore Lobback 1.07.2014
Gruppe Frankfurt (O)



Knut Gärtner 01.09.14
Gruppe Neufahrwasserweg



Diese Aufstellung gibt nicht die tatsächlichen Neueintritte in den Kreuzbund wieder, da einige neue Mitglieder nicht namentlich genannt werden möchten.