KREUZBUND

Freiheit beginnt, wo Sucht endet!

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft
für Suchtkranke und Angehörige

Diözesanverband Berlin e.V.

Info

INFOS_MEINUNGEN_BERICHTE_NEUES NR. 80 - AUFUGST 2017

Der Sommer ist da endlich. :-)

- Neuigkeiten, Anregungen, Informationen, Seminare, Rückblicke, Ergebnisse -

Inhalt

120 Tage Vorstand 3
Drachenbootrennen 2017 4

Gruppenveranstaltungen
Besuch im Berliner Medizinhistorischen Museum der Charité 5
DDR-Museum 6

Aus dem Verband
25 Jahr Förderverein 7

Seminarwesen
Seminarbericht(e) / - erfahrung(en) 8-10
Was erwartet mich bei einem Seminar? 11

Freizeit/Veranstaltungen
Tanz Lesung
Himmelfahrtsfest in der Tübinger Str. 12

Umschlagseite 2:
Impressum
Umschlagseite 3:
Wir denken an unsere Weggefährten
Umschlagseite 4:
Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

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

AOK Die Gesundheitskasse.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Kreuzbund Diözesanverband Berlin e. V.
Tübinger Straße 5
10715 Berlin
Telefon: (0 30) 85 78 43 80
Fax: (0 30) 85 78 43 89
E-Mail: info@kreuzbund-berlin.de
Internet: www.kreuzbund-berlin.de

Redaktion:
Uwe Broszey
Klaus Noack
Heinz Schmidt
Layout und redaktionelle Bearbeitung:
Uwe Broszey
Anschrift:
Kreuzbund e. V.
Redaktion Info
Tübinger Straße 5
10715 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.

120 Tage Vorstand

Liebe Weggefährten,

es ist jetzt 120 Tage her, dass Ihr mich zur Diözesanvorsitzenden des Kreuzbundes Berlin gewählt habt.

Tage, die schnell vergangen sind und Tage, in denen ich mich nach und nach in die Vorstandsarbeit einarbeite.

Trotzdem ich schon einige Zeit dabei bin und auch durch meine Aufgaben als Regionalvorsitzende viel Einblick hatte, ist es doch etwas anderes, jetzt Vorsitzende unseres Verbandes zu sein.

Einiges ist neu für mich, ich lerne stets dazu und das eine oder andere muss erfragt oder recherchiert werden.
An dieser Stelle möchte ich Klaus Noack ganz herzlich danken, der immer ein offenes Ohr für meine Fragen hat und mir mit Rat und Tat zur Seite steht.

Dadurch, dass der geschäftsführende Vorstand komplett neu zusammengesetzt ist und auch bei den Beisitzern nur zwei Personen der alten Mannschaft dabei sind, sind wir noch in der Findungsphase der Zusammenarbeit.
Aufgaben sind neu zu verteilen, wir müssen uns mit Themen und Problemen auseinandersetzen, die auch teilweise ganz neu für uns sind.

Es wird diskutiert, verworfen, neu überlegt usw., nicht anders, wie in der normalen Arbeitswelt.

Für Ende August haben wir deshalb einen ersten Klausurtag geplant.
Dieser Tag soll u.a. dazu dienen, dass wir den Geschäftsverteilungsplan unter dem Aspekt prüfen, in wie weit, die notwendigen Aufgaben verteilt sind und wo ggf. Änderungsbedarfe bestehen.

Und natürlich wollen wir unsere Zusammenarbeit innerhalb des Vorstandes aufbauen und stärken, unsere Kommunikation verbessern und die Mitgliedschaft pflegen. Alles Themen, die für uns im Kreuzbund wichtig sind und über die wir uns austauschen wollen.

Eine Sache möchte ich hier ansprechen, die mir über den sogenannten Flurfunk zugetragen wurde:

Es gibt seitens der Mitglieder Fragen dazu, wie der neue Vorstand denn weitermachen will und was wir so vorhaben.

Dazu sei gesagt, wir wollen weitermachen, wie schon alle Vorstände vor uns.

Den Kreuzbund im Sinne der Mitgliedschaft als Suchtselbsthilfeverband in dem Rahmen, der uns zur Verfügung steht, führen. Das können wir nicht alleine, dazu werdet ihr alle gebraucht.

Jeder mit seinen Möglichkeiten und Fähigkeiten, die er gewillt ist, zu geben.

Ich schätze Offenheit und bin immer für das direkte persönliche Wort.

Dies trägt dazu bei, Missverständnisse auszuräumen und Gerüchten vorzubeugen.

Wenn Ihr Wünsche, Ideen oder auch Probleme habt, kommt in die Tübinger Straße, ich bin in der Regel jeden Mittwoch in unserem Begegnungszentrum.

Ansonsten ruft mich an oder schreibt mir eine Mail.

Meine Kontaktdaten: Telefon 0177/641 00 97 Mail: marionkrueger@kreuzbund-berlin.de

Ich wünsche Euch eine schöne Sommerzeit, bleibt gesund und munter.

Es grüßt Euch herzlichst Eure Diözesanvorsitzende Marion Krüger

Drachenbootrennen 2017

Hallo liebe Kreuzbundfreunde,

für alle die es noch nicht wussten, am 09. 07.2017 war wieder das große Elefantencup-Drachenbootrennen vom AVD in Gatow. 32 Mannschaften trafen sich bei einer super Veranstaltung, die Lebensfreude.....also Spaß, ein wenig Ehrgeiz und Erfolgsgefühl in mir aufkommen ließ. "Zufriedene Trockenheit ", da gehört das Drachenbootrennen für mich auf jeden Fall mit zu.

Unser Training am Samstag fiel leider aus, weil ein Boot mit 6 "Sportlern" unterbesetzt gewesen wäre. Aber wir haben, wie im letzten Jahr, unser Zelt aufgebaut und Plätze für uns und Gäste reserviert. Am Renntag so gegen 9 Uhr traf ich mit Gruppenfreunden vom Kreuzbund und Freunden von „No Deal" in Gatow ein. Unsere Vorsitzende Marion Krüger war natürlich auch schon vor Ort, denn Organisation liegt ihr im Blut.

Ich freute mich auch sehr über andere bekannte Gesichter aus dem Kreuzbund, Claudia Götze mit Familie, Michael Bleiß, der den Jungen Kreuzbund unter sich hat, meine Gruppenfreunde Lutze, Anke, Petra sowie Freunde aus anderen Einrichtungen standen uns mit ihrem Einsatz zur Seite. Also eher saßen sie hinter uns. Links "ne Reihe – rechts "ne Reihe, alle hintereinander.
An dieser Stelle nochmal vielen Dank an die" Mitpaddler" vom AKB, No Deal, Haus Lenné.

Wir stellten ein Team zusammen und warteten auf unseren ersten Start.
Unser Kreuzbundboot war gut besetzt, aber war doch eher ein " Suchtselbsthilfe-Vereinsboot ",
von jung bis alt und älter war alles dabei. Ob 12 Jahre oder über 60, der Paddelspaß riss alle mit.
Unsere energische Trommlerin vom AKB hat uns zur Hochleistung angespornt, ich glaube sie
war mal Schlagzeugerin in einer Rockband.

So schafften wir es also nach 3 Läufen, von 32 den 28. Platz zu erkämpfen.
Marion Krüger nahm unsern Pokal entgegen und wir alle freuten uns, dass wir das Rennen „gerockt" haben. Ich staune jedes Mal über die Geduld der Bootslenker...immer gut drauf und einen lustigen Spruch auf den Lippen. Einen großen Dank natürlich auch an die Veranstalter dieses Events, gutes Essen, Sicherheit auf dem Wasser und unterhaltsame Moderation, alles war da, um einen schönen unvergesslichen Tag zu erleben.

Meine Meinung.... Es war wieder ein schönes Erlebnis: "ich werde es wieder tun".

Euer Frank – aus der Teichstraße

Besuch im Berliner Medizinhistorischen Museum der Charité

Kreuzbundgruppe Otawistraße am 22.03.2017

Am Mittwoch, den 22.03.2017 besuchten einige Gruppenteilnehmer aus der Otawistraße das Berliner Medizinhistorische Museum der Charité. Unser Gruppenfreund Axel hatte dazu eingeladen.

Zuerst führte er die Gruppe durch die Sonderausstellung HIEB & STICH. Eine spannende Ausstellung, wie wir alle fanden. Sie zeigt u. a., wie akribisch die Kriminalisten vorgehen, um einen Mord aufzuklären. Dazu war eine Szene aus einem Kriminalfall aufgebaut, anhand der das Geschehen abzulesen war. Sehr interessant auch die Schweizer Kriminalfälle, die durch einen Modellbauer exakt nachgebaut waren.

Viele Exponate erklärten auch das Vorgehen der forensischen Entomologie vom Beginn dieser Forschungen bis zu Mark Benecke, dem heute wohl bekanntesten Kriminalbiologen.

Man konnte deutlich merken, dass Axel ein Profi der dortigen Museumsausstellungen ist. Auf Fragen wusste er immer sofort Antworten. Aber nicht so stereotypisch und „auswendig gelernt" wie bei manchen Stadtführungen. Er hat sich mit diesen Themen wirklich befasst! Und das merkten wir deutlich.

Zum Schluss kamen wir noch in den Genuss der dortigen Dauerausstellung. Ein Resümee daraus: Gut, dass wir im heutigen Fortschritt leben dürfen und nicht jahrelang wegen Poliomyelitis (Kinderlähmung) in einer „Eisernen Lunge" verbringen müssen! Und gut, dass heute der Kaiserschnitt ausgefeilt ist und nicht mehr mit diesen Folterwerkzeugen gearbeitet wird.
Gruselig, aber lehrreich.

Vielen Dank an Axel, der uns einen spannenden Spätnachmittag bereitete.

(Autor und Foto: Michael Birkenstock, Gruppe Otawistraße)

✂

In eigener Sache:

Die Redaktion freut sich immer über Beiträge zur Zeitung.
Seien es Ausflüge, Gedanken—was immer Ihr mitteilen möchtet.
Dadurch lebt jede Ausgabe für sich und durch EUCH.
Durch Euch — die Gruppen—jeden Einzelnen.

Vielen Dank, dass Ihr uns so tatkräftig unterstützt—ohne Euch wären die Ausgaben nicht so vielfältig, interessant und immer wieder der Anreiz unsere Kreuzbund-Info zu lesen.

Ausflug der Jungen Alten

1 Tag im Monat März und auch 1 Mittwoch im Monat März. Die „Jungen Alten“ treffen sich zum monatlichen Termin. Diesmal geht ins DDR Museum.

Wir sind so viele, dass wir zur Führung zwei Gruppen bilden. Also los geht’s!

Im „Fahrstuhl“ rumpelt es, das Licht versagt schon mal und wir landen in einer typischen Wohnung, wie sie in den Plattenbauten so war. DDR Möbel, Massenware eben. Meine Schwiegermutter hatte genau diese Schrankwand. Die überall vorhandene „Durchreiche“ von der Küche ins Wohnzimmer. Naja, ich hatte Freunde, die so wohnten, für mich war das nichts Neues. Interessanter war von dem, der die Führung machte, zu erfahren, wie die DDR-Bürger ihr Leben lebten.

Wie sie zurechtkamen mit allem, was geboten war. Aber auch das kannte ich durch meine Freunde. Unglücklich waren sie aber ganz sicher nicht.

Dann gab es einen großen Raum, in dem man sich über die Verhältnisse im Umgang mit dem System informieren konnte. Darüber haben meine Freunde weniger gesprochen. Wie man mit Aufmerksamkeit an „Bückware“ kam, sich an jede Schlange erstmal anstellte, alles Mögliche austauschte und am besten zurechtkam, wenn man nicht unangenehm auffiel.

Wie schwer man es hatte, wenn man nicht mitschwamm, und welche Repressalien zu erleiden hatte.

Wir konnten fühlen, wie es in einer Einzelzelle war und noch vieles mehr.

Zu bewundern waren noch die heißgeliebte Schwalbe und ein Trabbi, von innen und außen. Wenn man wollte konnte man auch probieren, wie man so ein Ding fährt. Aber der fuhr eben immer, so wie unsere alten Käfer.

Unser Gruppenführer hat mit Humor und Charme die Führung zum Vergnügen gestaltet.

Ich, die die Jugend in der DDR erlebt hat, habe viele Erinnerungen aufgefrischt. Immerhin habe ich bis 1956 in der DDR gelegt.

Freia Baumgarten – Gruppe Alt Lietzow

25 Jahre Förderverein

Ja, Ihr lest richtig.

Der Förderverein hat in diesem Jahr sein 25-jähriges Bestehen

Am 29.04.1992 wurde der Förderverein gegründet.
Der Grund war, den Kreuzbund Berlin e.V. bei seinen Aufgaben zur Abwehr der Suchtgefahren und zur Hilfe für Suchtgefährdete und Suchtkranke sowie deren Angehörige zu unterstützen.

In Zeiten chronisch leerer Kassen war der Kreuzbund auf jede finanzielle Zuwendung angewiesen, damit hilfesuchende Menschen den Weg in die Abstinenz finden und unsere Gruppen besuchen können.
Also musste ein Weg gefunden werden. Diesen Weg fanden die Gruppensprecher auf der Ausschusssitzung 1991 des Kreuzbundes. Auf Vorschlag von Ullrich Mauch, einen Förderverein für Berlin zugründen, wurde ein Arbeitskreis gebildet.
Die Mitglieder des Arbeitskreises gründeten den Förderverein und erarbeiteten die dazugehörige Satzung aus.
Hier wurde auch festgelegt, dass alle Gruppenleiter „geborene" Fördervereinmitglieder sind.
Auf der ersten Mitgliederversammlung am 29.04.1992 wurde dann der erste Vorstand gewählt.

Seit dieser Zeit haben zwar die Vorstandsmitglieder gewechselt, geblieben sind die Ziele, der Zweck und der Sinn des Fördervereins.
In all den Jahren wurde auch fleißig gespendet und der Förderverein war bis jetzt innerhalb des Kreuzbundes auf allen Aktivitäten präsent. Die Hauptspender sind für uns alle
Kreuzbundmitglieder und insbesondere jene Gruppenbesucher, die noch nicht Mitglied im Verband geworden sind, aber ihren Weg in ein suchtfreies Leben zu uns in den Kreuzbundgruppen gefunden haben.

Diese Spenden stehen dem Kreuzbund Diözesanverband Berlin e. V. zur Verfügung und können für satzungsgemäße Ausgaben verwendet werden. Das heißt also, der Förderverein unterstützt mit Euren Spenden den Kreuzbund, die uns allen wiederum zu Gute kommen.
Ohne die Spendenbereitschaft wäre die Erfüllung unserer Hauptaufgabe nicht erreichbar.
Damit es so bleibt, bleibt uns als Helfer gewogen, damit wir für unseren Kreuzbund als Helfer zur Stelle sein können.
Wir sollten uns stets daran erinnern, was der Kreuzbund für uns bedeutet und wie viel Halt er uns in unserem Leben gibt.

Der Vorstand des Fördervereins, möchte sich auf diesem Weg bei allen Spendern für die bis jetzt eingegangenen Zuwendungen, rechtherzlich bedanken.

Wir sagen herzlichen Dank!

Der Vorstand des Fördervereins

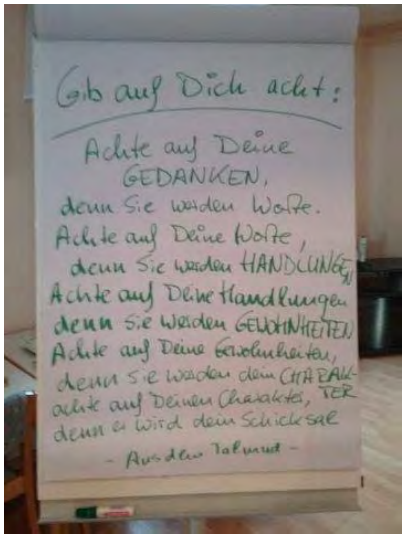
Bericht zum Seminar: Achtsamkeitstraining – Selbsterfahrung
vom 13.01.-15.01.2017 in Schöneiche

Ein Seminar, was ich nur jeden empfehlen kann.

Schon bei der Ankunft hatten Helfer den Seminarraum liebevoll gestaltet.
Die Hotelzimmer und das Essen waren durchweg gut.

Unsere Referentin Ines Krahn war jederzeit für unsere Sorgen und Fragen offen
war. Es wurde nicht stur nach Vorlage „gearbeitet", sondern die Themen auch an die
persönlichen Situationen und Erfahrungen der Teilnehmer angepasst.
……..und der Spaßfaktor kam auch nie zu kurz.

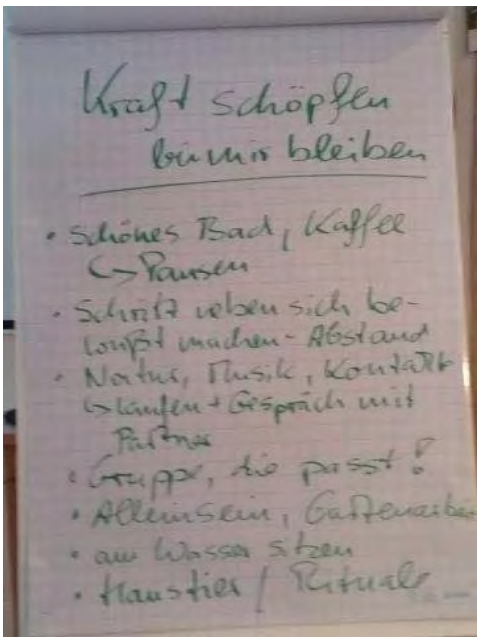
Sowohl im Seminar selbst aber auch beim Frühstück, Mittagessen, Abendessen und auch abends gab es anregende Gespräche und viel zu lachen. Und bei abendlichem Gesang (der nicht immer schön aber lustig war) wurde der Tag fröhlich beendet.



Dies war mein persönlicher Lieblingsspruch:
Ich finde er regt sehr zum Nachdenken an. Wenn jemand negative Gedanken hat oder impliziert bekommt, werden seine darauf folgenden Worte und Handlungen davon beeinflusst. Und es entsteht ein negativer Kreislauf. Ich denke, dies hat jeder schon einmal bei sich selbst beobachtet.

In diesem Zuge war das Thema Selbstverantwortung ein wichtiger Bestandteil.
Du bist verantwortlich für Deine Gedanken, Handlungen, Gefühle und deren Folgen.
Übernimmst Du keine Verantwortung, wird sich nichts ändern……
Wichtig ist, zu bemerken, wenn Dir etwas schadet oder nicht gut tut und es in Deiner Macht steht – Lösungen zu finden, um die Situation zu verändern bzw. zu verbessern.
Wir haben ausführlich über Achtsamkeit gesprochen – achtsam zu sich selbst aber auch anderen gegenüber.

Achtsamkeit uns gegenüber (Ruhe und Besinnung), denn diese geben uns Kraft und Stärke für die täglichen Herausforderungen. Wir können dadurch auch unseren Körper besser wahrnehmen, was für unsere Gesundheit wichtig ist.
Daher sollten wir für uns selbst Möglichkeiten finden, um vom stressigen Alltag abschalten zu können. Da kann jeder nur für sich einen Weg finden. Für manchen ist der Garten die pure Entspannung, dem anderen bringt Musik die innere Ruhe und der 3. braucht vielleicht positive Aktivität um abschalten zu können.
Somit gelingt es uns, Gedanken und Gefühle bewusster wahrzunehmen und hinderliche Verhaltensmuster zu erkennen und durch mehr Selbstverantwortung einen bewussteren Umgang mit unseren Emotionen zu erhalten.
Achtsam mit unseren Emotionen umgehen, sich weder von Gefühlen überschwemmen zu lassen und gleich darauf zu reagieren. Stattdessen die Emotion aus der Perspektive des inneren Beobachters wahrzunehmen, wurde uns empfohlen.
„Nimm 3 tiefe Atemzüge, bevor Du etwas sagst"
Wichtig bei der Achtsamkeit sich und anderen gegenüber ist es, nicht zu urteilen. Unser Geist vergleicht und beurteilt dabei ständig. Sich dieser Bewertungen bewusst zu werden und sie zu verabschieden. (… und wer kennt den Anderen und dessen Leben so gut, dass er überhaupt beurteilen kann?)
Geduld üben: Denn Veränderungen brauchen ihre Zeit.
Bei uns Teilnehmern kamen viele Fragen auf:
Wie reagiere ich, wenn ich gemobbt werde bzw. Unwahrheiten erzählt werden, wenn hier Wut und Rachegedanken aufkommen?
Rat an uns, sich bewusst zu machen, dass ich weiß (die Wahrheit kenne) – der andere meint nur zu wissen (kennt oft die Wahrheit nicht)
Wie gehe ich mit Verletzungen um?
Der beste Weg ist Kommunikation, um Verletzungen zu heilen. Schwieriger wird es, wenn das Gegenüber nicht mehr zur Verfügung steht (durch Tod oder mangels Bereitschaft zu einem Gespräch).



Dies alles ist nur ein kleiner Auszug dessen, was wir erfahren durften.

Ich könnte noch endlos schreiben, doch dies würde den Rahmen sprengen, denn dieses Seminar hat mich nicht nur zum Nachdenken gebracht, sondern auch Hilfestellungen gegeben, um eine innere Balance für mich zu finden. Und vielleicht wird auch so manch anderer zum Nachdenken angeregt und besucht entsprechend Seminare. Ich konnte für mich selbst viel nach Hause mitnehmen.
An der Umsetzung werde ich allerdings noch lange arbeiten müssen.
Nochmals vielen Dank an Ines und alle Teilnehmern. Es war super klasse. J

Anke Michael Gruppe Teichstraße

Es ist das Einfache, das schwer zu machen ist

Ich empfand die Zusammensetzung des Seminars als ungewöhnlich.
Von 18 Teilnehmern waren die Hälfte Angehörige/Mitbetroffene und erstaunlicherweise nur 3 Männer.
Es war, wie ich es schon immer bei Seminaren erlebt habe, eine herzliche Atmosphäre
und die sehr gute Bewirtung im Hotel "Alte Mühle" in Schöneiche beeinflusste unsere Stimmung positiv.
Unsere Dozentin, Ines Krahn, hatte die optimistische Erwartung, dass wir vorbereitet, d.h. über ihre Hinweise hinaus, zum Seminar kämen.
War das so? Ich hatte zwar Herrn Google nach "Selbsterfahrung" und "Achtsamkeit" befragt, aber so recht verständlich war es für mich nicht.
Meine Schlussfolgerung war: Es ist das Einfache, das schwer zu machen ist.

Das Seminar vermittelte uns die Erkenntnis, dass Achtsamkeit heißt, in seiner Mitte zu sein!

Das kann man z.B. durch entsprechende Atemtechnik, Sport, Spaziergänge, Sauna, Strukturierung des Alltags unterstützen.

Welche Themen beschäftigten uns noch?
So gibt es die Empfehlung "nicht urteilen"!
Aber urteilen wir nicht ständig, auch unbewusst? Jemand betritt den Raum und schon haben wir aufgrund von Kleidung, Frisur, Haltung, Gesichtsausdruck ein Urteil.

In der Fachliteratur gibt es folgenden Tipp:
Unser Geist vergleicht und beurteilt ständig. Wichtig ist, uns unserer Bewertungen bewusst zu werden und uns mit einem Schmunzeln zu verabschieden.

(Achtsamkeitstraining von Thorsten Eßwein)
Interessant ist auch das Kapitel "Die Kunst des Zuhörens". Nutze jedes Gespräch zum bewussten Zuhören, es ist eine wunderbare Übung im hier und jetzt zu sein.
Und noch etwas sollten wir berücksichtigen: Wenn wir zuhören, erfahren wir vielleicht etwas Neues, Interessantes, denn das, was wir sagen wollen, wissen wir.
Durch emotionale Spiele wurde unser Verständnis für Nähe und Distanz, für Ruhe und Bewegung geweckt.

Sowohl der Seminarleiterin, Ines Krahn, als auch der für den ordnungsgemäßen Ablauf Verantwortlichen, Karin Noack, mein Dank für ein gelungenes Seminar-Wochenende.

Gisela Schneider, Standort Frankfurt (Oder)

„Klein aber fein"- Das Seminar in Schöneiche

unter diesem Motto kann man das Seminar in Schöneiche vom 07.07. bis 09.07.2017 nicht treffender beschreiben.

Es war das Seminar „Gruppenleiter als Persönlichkeit". Bestimmt ist das Seminar nicht nur für die Weggefährten, die die Gruppenleitungstätigkeit für ihre Gruppe übernommen haben, sondern auch für alle interessierten Gruppenteilnehmer.

Großes Interesse seitens der Gruppenleiter war scheinbar nicht vorhanden, denn die Teilnehmerzahl spricht Bände; ganze 6 Teilnehmer waren angereist. Frau Beatrix Meier-Tacke war unsere Referentin.
Ich selbst habe an so einem Seminar schon einige Male als Gruppenleiterin teilgenommen. Auch wenn ich jetzt keine Gruppenleiterin mehr bin, hat mich das Seminar wieder interessiert.
Mich trieb also die Neugier zum Seminar und ich tat wieder mal etwas für mich. Auch ein Gruppenleiter ist und kann nicht perfekt sein. Hier wurde mir wieder mal gezeigt wie ich meine Persönlichkeit weiter entwickeln kann.

Von Frau Meier-Tacke haben wir vermittelt bekommen, wie unsere Persönlichkeit weiter ausgebaut werden kann ohne uns zu verbiegen oder ein anderer Mensch zu werden.
Hauptthema des Seminars war die Fremdwahrnehmung und die Eigenwahrnehmung.
Bei den Fragen „Welche Erwartungen habe ich an mich als Gruppenleiter", „Welche Erwartungen haben die Gruppenmitglieder an mich" und „Welche Erwartungen habe ich als Gruppenleiter an die Gruppe" haben wir die Eigenschaften, die wir als Gruppenleiter an uns selbst und an die Gruppe stellen herausgearbeitet. Ich musste feststellen, dass die Umsetzung vieler Eigenschaften gar nicht so einfach und leicht ist.
Bei einem weiteren Fragenkomplex zu diesem Thema ging es um die Eigenwahrnehmung und Fremdwahrnehmung meiner Person sowie die Frage „Wie denke ich sieht mich mein Gegenüber". Es kamen erstaunliche Erkenntnisse zu Tage.

Der Samstagmorgen begann mit einer Gymnastikstunde bevor es wieder an die Gruppenarbeit ging.
Da wir eine sehr kleine Gruppe waren, bekamen wir von der Hotelleitung angeboten unser Mittagessen und auch das Abendbrot draußen auf der Terrasse einzunehmen- sofern es nicht regnet. Wir hatten viel Glück mit dem Wetter und so konnten wir unser Essen an der frischen Luft genießen.
In den Pausen fanden nicht nur intensive Gespräche statt auch ein gemeinsamer Spaziergang durch den schön angelegten „Kleinen Spreewald-Park" wurde von Beatrix Meier-Tacke angeboten – und alle waren dabei. Abends saßen wir noch gemütlich beisammen, bis es dunkel wurde und jeder sein Zimmer aufsuchte.

Trotz der wenigen Teilnehmer war es am Ende ein gelungenes, informatives und gutes Seminar (Weniger ist manchmal Mehr). Frau Meier-Tacke gestaltete das Seminar nicht nur lebhaft, sondern hat uns auch zur Mitarbeit motiviert. Das war einfach klasse.

Ich wünsche mir, dass es nächstes Mal mehr Interesse von den Gruppenleitern gibt, wenn dieses Seminar wieder im Programm ist.

Karin Noack, Gruppe Kladower Damm

Was erwartet mich bei einem Seminar?

Der Arbeitskreis Seminare hat sich in seiner letzten Zusammenkunft Gedanken gemacht, wieso in den letzten Jahren die Teilnahme an den angebotenen Seminaren unseres Verbands zurückgegangen ist.
Liegt es an den Themen der einzelnen Seminare oder liegt es daran, dass nicht jeder weiß was so in einem Seminar passiert?

Wenn es an den Themen liegt, so hat Lutz Hacke an alle Gruppen eine schriftliche Umfrage gestartet und um Vorschläge für neue interessante Themen gebeten. Leider ist bis jetzt keine Rückinformation aus den Gruppen eingegangen.
Vielleicht liegt es aber auch daran, dass viele Weggefährten, hauptsächlich neue Gruppenbesucher, nicht wissen, wie der Ablauf eines Seminars ist und was da passiert.

Der Arbeitskreis möchte auf diesem Weg zeigen wie ein Seminar abläuft um eventuell die letzten Zweifel und vielleicht auch Ängste zu nehmen, die vielleicht bei jenem oder anderem besteht.

Die Seminare gehen über ein Wochenende und beginnen mit der Anreise am Freitagabend. Nach der Anmeldung und Bezug des Zimmers im Seminarhaus, beginnt es um 18:00 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen. Danach geht es in den ersten Abschnitt: „Das Kennenlernen untereinander“ und Information über den Ablauf des Seminars. Der Seminarablaufplan, den jeder Teilnehmer bekommt, zeigt auf wie die Tage gestaltet sind.
Nach dem ersten Teil kann jeder entscheiden wie sein weiterer Abend abläuft. Sei es spazieren gehen, sich mit anderen Teilnehmern zusammensetzen um zu reden oder Karten zu spielen oder auch einfach sich zurückziehen und ausruhen.

Mit einem gemeinsamen Frühstück beginnen die nächsten Tage bevor es dann, in die vorher einzelnen aufgeteilten Kleingruppen geht. In den Gruppen wird dann über das Seminarthema gesprochen. Hier kann jeder seine Erfahrungen und Meinungen zum Thema einbringen und auch über seine Ängste und Gefühle reden.
Auch die Erholungspausen (bei Kaffee und Kuchen oder Keksen) kommen an diesen Tagen nicht zu kurz.
Die festgelegten Essenzeiten werden gemeinsam eingenommen.

Am letzten Tag, dem Sonntag, werden die letzten offenen Punkte und verbliebenen Fragen zum Thema besprochen und endet mit einem gemeinsamen Plenum, in dem alle Teilnehmer ihre Meinungen und Eindrücke zum Seminar äußern können bis es dann wieder gemeinsam zum Mittagessen geht. Nach der meist herzlichen Verabschiedung, erfolgt die Heimreise.

In diesen drei Tagen kommt man sich durch Gespräche in den Pausen näher und lernt sich besser kennen und erfährt wie der einzelne Weggefährte den Weg in die Abstinenz gefunden hat und seine Stärke, Sicherheit sowie seine Persönlichkeit wiedererlangt hat.
Die Seminare helfen auch das Vertrauen in andere Menschen und in sich selbst wieder zu gewinnen, dass gerade am Anfang der Abstinenz wichtig ist.

So ein Wochenende ist nicht nur Arbeit, sondern auch eine Zeit in der man mit anderen Weggefährten schöne gemeinsame Stunden verlebt.

Wir hoffen, dass wir mit diesen Zeilen die Neugier auf ein Seminar geweckt haben und vielleicht auch die bestehenden Ängste nehmen konnten.
Wir wünschen uns, gerade von den neuen interessierten Gruppenbesuchern, dass sie den Mut finden sich zu einem der Seminare anzumelden und die Weggefährten, die schon Seminare besucht haben können mit ihren Erfahrungen unterstützen.

Karin Noack, Mitglied des Arbeitskreises Seminar

Eine Tanz-Lesung bereichert unseren Frauentanzkreis im Haus der Caritas

Am 20. Mai 2017 durften wir Corinna Spiekermann mit ihrem atemberaubenden Tanzschauspiel zu ihrem Buch „Dankbarkeit" bei uns begrüßen. Für alle Anwesenden war es eine eindrucksvolle Bereicherung. Und da Bilder bekanntlich mehr sagen als 1000 Worte, beginnen wir gleich mit den Stimmungsbildern vom Tanztag:

Genau so sahen es damals die beiden langjährigen Freundinnen Andrea Schröder (Herausgeberin und Fotografin) und Corinna Spiekermann (Autorin und Tänzerin) bei der Konzipierung des bezaubernd bebilderten Buches „Dankbarkeit". Die ersten Bilder dazu entstanden bereits in den 90er Jahren. Hinzu kamen Texte, die sich im Laufe der Jahre reduzierten, bis sie eine klare Botschaft preisgaben. Das Bekenntnis zu Gott und eine tiefe Dankbarkeit.

ISBN 978-3-944990-07-1
Preis:9,99 €

War ich schon von diesem Buch begeistert, konnte ich kaum fassen, wie tief mich Corinnas Auftritt an besagtem Sonnabend berührte. Die Dramaturgie zu Beginn brachte einen ganzen Tränenfluss ins Laufen. Spannend war's und frei getanzt. Offen und ehrlich ließ sie uns in ihr Leben schauen, mit emotionalen Worten und ihrem aussagekräftigen Tanz!

Tief beeindruckt begaben wir uns anschließend in unsere gemeinsame Tanzstunde – waren gedanklich miteinander verwoben und eine Gemeinschaft in tragender Harmonie. Diese Energie, die uns durch unsere Freien Tanztage begleitet, weiß ich sehr zu schätzen. Und genau aus diesem Grunde werde ich alles dafür tun, dass wir weiterhin durchs Leben tanzen können.

Eure Edeltraud

Liebe Weggefährten,

in diesem Jahr fand unser Himmelfahrtstreffen zum ersten Mal in der Tübinger Straße statt.

Eine völlig andere Location—wie es heute Neudeutsch genannt wird—und es waren leichte Bedenken zu hören. Ohne Grund, wie die Anwesenden feststellen konnten.

Es war ausreichend Platz vorhanden, die Helfer hatten schon bei Zeiten für einen neuen Grill, Zelte und auch Sitzgelegenheiten gesorgt. Das ist schon einmal sehr wichtig für das Wohlbefinden, waren wir doch ein wenig verwöhnt von der Marthastraße.

Es galt auch, den gefühlten Verlust des jahrelangen und liebgewordenen Hauptsitzes des Kreuzbundes auf ein Minimum zu reduzieren, gefühlt jedenfalls.

Ich denke, dass diese Veranstaltung allen Anwesenden bewiesen hat, dass sich die Tübinger Straße, als neuer Standort, nicht verstecken muss und durchaus ebenbürtig ist, wenn man mit Veränderungen umgehen kann und will.

Wie immer gab es auch dieses Mal eine Hüpfburg und das Glücksrad für die Kinder, die Line Dancer waren da und haben im Anschluss an die Darbietung noch einen kleinen Line-Dance-Kurs gegeben.
Es gab jede Menge zu Essen, niemand musste hungern und mit leerem Magen nach Hause gehen.
Von Erdbeeren, Wackelpudding, über diverse frische Obstsalate hin, zu den unterschiedlichsten Kuchen, gegrilltem, egal ob Wurst oder ein deftiges Stück Fleisch.

Ich denke, dass für jeden etwas dabei war.

Leider konnten wir nicht genau ausmachen, in wie weit sich Anwohner bei uns getummelt haben, bestimmt waren welche da, haben wir doch zeitig auf unser Fest aufmerksam gemacht und Flyer verteilt.
Einige Bewohner der Einrichtung für ältere Menschen, haben sich sehen lassen und waren angenehm überrascht.
Sicher wohl auch über die entspannte Atmosphäre von Alkoholikern.
Vielleicht kannten das einige noch nicht, dass abstinent lebende Süchtige so ausgelassen, dennoch friedlich in solch einer großen Gemeinschaft auftreten.
Sei es drum.

Wir haben es gezeigt, es hat Freude gemacht und lädt zum nächsten Mal ein.
Wer dieses Mal nicht dabei war, keine Zeit hatte, vielleicht ein Tübinger-Straßen-Verweigerer sein möchte (aus Tradition, versteht sich), der möge sich die nachfolgenden Impressionen ansehen und er wird erkennen, dass die Tübinger Straße eine **Fest-REISE** wert ist.

Allen die geholfen haben, Hand angelegt haben, da waren und zum Gelingen des Festes beigetragen haben, einen sehr herzlichen Dank dafür.
Was wäre der Kreuzbund ohne EUCH.

Liebe Grüße

Uwe Broszey

Telefon: 030 / 433 92 90

Tag und Nacht 24 Stunden erreichbar

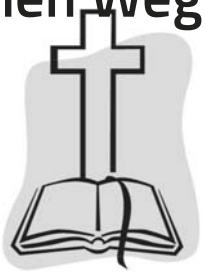
Gloßmann Bestattungen

- 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

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

www.glossmann-bestattungen.de

Wir denken an unsere verstorbenen Weggefährten



Restel, Heidemarie
11.2016
Buckower Damm

Rösel, Kurt
12.2016
Einzelmitglied

Dasse, Andreas
12.2016
Einzelmitglied

Hell, Olaf
12.2016
Weißenburger Straße

von Hoven, Dietrich
12.2016
Einzelmitglied

Dötzel, Christine
02.2017
Wichernstraße

Fahrentholz, Siegfried
07.2017
Alt-Lietzow

Die Todesstunde schlug so früh,
doch Gott der Herr bestimmte sie.
Franz von Sales

Herzlich willkommen !

KREUZBUND

Wir begrüßen unsere neuen Weggefährten im Kreuzbund!

Kaulbachstraße
Brunz, Hasalt 01.01.2017

Grunewaldstraße
Schmitz, Claus Dieter 01.01.2017
Richter, Adelheid 01.01.2017

Kastanienallee
Koss, Ivo 01.01.2017

Wichernstraße
Jacobs, Klaus 01.01.2017

Perleberg
Otto, Günther 01.01.2017

Franz-Schmidt-Straße
Hollstein, Jens 01.07.2017

Schwyzer Straße
Vrani´c, Zeljko 01.01.2017

Hasselwerder Straße
Krökel, Ulrich 01.06.2017

Friedrichstraße
Isserstedt, Albrecht 01.04.2017

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