KREUZBUND

Freiheit beginnt, wo Sucht endet!

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft
für Suchtkranke und Angehörige

Diözesanverband Berlin e.V.

Info

Infos+++Meinungen+++Berichte+++Neues Nr. 82– August 2018

Fünf vor Zwölf
Fakten deutlich gemacht

Seite 3

Austausch, Veranstaltungen, Sport

Teilnehmer—Berichte
ab Seite 9

Seminarberichte
Seminar „Kreuzbund Kompakt“ und „Umgang mit Angst & Gefühlen“
ab Seite 5

Neu in Potsdam

NEU— Der Kreuzbund in Brandenburg
ab Seite 20

Wichtige Informationen , Freizeit, Berichte und, und, und...

Inhalt

Fünf vor zwölf 3

Jubiläum
Otawistraße 4

Seminare
Kreuzbund Kompakt / Schöneiche 5-7

Umgang m. Angst u. Gefühlen
Kirchmöser 8

Angebote im Kreuzbund 9

Information Suchtselbsthilfefestival 10

Sport im Kreuzbund
Drachenbootrennen 2018 11

Vorschau
Veranstaltungen 12-13

Klinikarbeit
Bericht u. Selbsterfahrung 14-15

Willkommen
Willkommenskultur im Kreuzbund 16

Rückblick
Markus Brandenburg über seine
Zeit im Kreuzbund 17-18

Kircheninfo:
Spandau—Start des pastoralen Raumes 18

Kreuzbund-Auto
Wieso—Weshalb—Warum 19

Neu in Potsdam
Nun sind wir auch in der Landeshauptstadt
Brandenburgs 20-22

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.

caritas

IMPRESSUM

Herausgeber:
Kreuzbund Diözesanverband Berlin e. V.
Tübinger Str. 5,
10715 Berlin

Telefon: (0 30) 85 78 43 80
Fax: (0 30) 85 78 43 89
E-Mail: info@kreuzbund-berlin.de
Internet: https://www.kreuzbund-berlin.de/

Redaktion:
Uwe Broszey
Klaus Noack
Heinz Schmidt

Layout und redaktionelle Bearbeitung:
Uwe Broszey

Anschrift:
Kreuzbund Diözesanverband Berlin e. V.
Redaktion Info
Tübinger Str. 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.

Fünf vor Zwölf

Es muss einmal geschrieben werden, auch in dieser Deutlichkeit!

Woran liegt das?
Ich stelle fest, dass sich – bis auf die Alteingebrachten – kaum jemand bereit erklärt noch ehrenamtlich für den Kreuzbund aktiv zu werden.
Hier geht es in erster Linie um Standbetreuung, Abstinenztage, etc.
Wir haben jede Menge Menschen, die an den schönen und gut besuchten Veranstaltungen teilnehmen wollen, wenige sind aber bereit auch etwas an den Kreuzbund zurückzugeben.

Bei unserer Mitgliederzahl kann jedes Mitglied - das sich nur einmal im Jahr einbringt - für eine deutliche Entspannung sorgen.

Das gibt es überall in der Gesellschaft, als Wort ist vielfach der Begriff
„Sozialschmarotzer" zu hören.
Soweit werde ich nicht gehen, das ist einfach zu deftig.

Dennoch sollten sich alle Gedanken darübermachen, wie lange das Wegsehen, nicht Einbringen für den Verband, Euren Kreuzbund, noch gut geht.
Wie lange sich immer dieselben um das weitere Bestehen des Kreuzbundes kümmern sollen oder kümmern können.

Erneut ist am 21.05.2018 eine Info per Mail an die Gruppen gegangen.
Wieder mit einer Resonanz gen Null.

Wie sollen wir als Verband weiterbestehen, wenn wir keine Mitglieder haben?
Wie sollen wir all das, was für Euch möglich ist, weiter bereitstellen können, wenn sich niemand mehr an Öffentlichkeitsarbeit beteiligen will?
Sagt doch bitte, was halten Ihr von ggf. Einschränkungen oder Streichung von Freizeitaktivitäten.

Wie fändet Ihr das, wenn mal die Weihnachtsfahrt ausfällt, weil niemand mehr da ist, der das organisiert?
Was wäre, wenn das alljährliche Fest zu Himmelfahrt wegfällt?
Heiligabend, Silvester, weil niemand mehr etwas vorbereiten kann.
Wenn wir vielleicht keine Räume mehr haben, weil sich diese aufgrund von Mitgliederrückgang nicht mehr rechnen.

Diese Fragen resultieren alle daraus, dass wir kleiner werden und auch die, die im Vorstand tätig sind, i. d. R. noch eine Nebenbeschäftigung haben und diese dient dem Lebensunterhalt genauso wie bei anderen Mitgliedern.

Gebt dem Kreuzbund mehr WIR wieder und helft, denn ohne EUCH sind wir nicht möglich.
Ihr seid KREUZBUND!

Bitte meldet EUCH – aber beim Kreuzbund!

Mein Dank geht hier einmal ganz deutlich an alle, die sich beteiligen, egal ob regelmäßig oder unregelmäßig. Ihr seid so wichtig und das kann nicht oft genug betont werden.

Uwe Broszey

20 Jahre trocken. Geht das?

Ja, es geht. Und noch viel mehr.

Mario Hoppe (Otawistraße) nahm sein Jubiläum zum Anlass, mit uns und seinen „Alt"-Gruppenfreunden und -freundinnen in der Schwyzer Straße zusammenzukommen. Es war eine gesellige Runde, die viel Spaß gemacht hat. Natürlich wurde reichlich für das leibliche Wohl gesorgt. Eine Gemeinschaftsproduktion von Mario und seiner Frau Yvonne.
Aufgrund seiner Tätigkeiten im Kreuzbund Berlin und im Regionalverband war auch der Vorstand in Person von Marion Krüger anwesend. Aber nicht nur deshalb ist ein Vorstandsmitglied in unserer Gruppe herzlich willkommen. So bekommen „die da oben" auch mit, was sich bei „uns unten" so tut oder wo es klemmt. Und Ideen zur Verbesserung kommen immer auch von der Basis.
(Die hierarchische Bewertung ist natürlich nicht ernst zu nehmen.)
Wir wissen, dass wir nicht prahlen sollten mit soundso viel trockenen Jahren. Wichtig ist, dass man keinen Rückfall erleidet. Und wenn doch? Ehrlich bleiben, das Beste geben und zu seinen Gruppenfreunden zurückfinden. Schließlich sind das diejenigen, die „vom Fach" sind!
Einmal andere Gruppen auf diese Weise oder eine ähnliche kennenzulernen ist interessant. Vielleicht sollte so ein Zusammenkommen regelmäßig auch unter den anderen Gruppen stattfinden? Man kann immer voneinander lernen und das Zusammengehörigkeitsgefühl könnte so gesteigert werden.
Michael Birkenstock, Gruppe Otawistraße

Eindrücke aus dem Seminar Kreuzbund Kompakt

vom 16.03.18-18.3.2018 in Schöneiche.

Meine Person hat generell null Bock auf Seminare. Da ich aber an unserem Standort ab November eine Aufgabe übernehmen möchte habe ich mich entschlossen an diesem Seminar teilzunehmen. Also habe ich mich mit zwei weiteren Leuten aus meinem Standort am Freitag auf den Weg gemacht, angekommen in Schöneiche war meine Laune immer noch nicht grade die beste.
Wir haben dann alle begrüßt , zu Abend gegessen und sind dann zum 1. Teil des Seminars in den Gruppenraum gegangen.
Dort angekommen lag ein Zettel mit dem weiteren Verlauf des Wochenendes auf unseren Platz. Als ich drauf schaute und sah wie lange es am Freitag gehen würde, war ich gleich noch mehr bedient. Aber Ivo und Barbara aus meiner Gruppe beruhigten mich und es ging mir dann auch schon besser. Obwohl es ziemlich lange ging am Freitag wurden meine Befürchtungen nicht bestätigt, dass es öde und langweilig wird.

Klaus und Wolfgang, die das Seminar leiteten, haben uns von Anfang an mit eingebunden, haben uns mitarbeiten lassen und sind auf alle Fragen eingegangen. Sie haben es hinbekommen auch bei mir das Interesse bis Sonntag aufrecht zu erhalten, was schon eine Kunst ist. Aber alles, was ich wissen wollte oder mir persönlich wichtig war, habe ich erfahren und vermittelt bekommen bzw. erfragen können. Und zum Schluss auch noch schriftlich zum Nachlesen mit nach Hause bekommen.

Am Samstag im Laufe des Seminars wurde es dann doch kontrovers, da ich mit einigen Mitmenschen im Raum definitiv nicht einer Meinung war. Es ging darum, wer aus dem Kreuzbund austritt soll seine Gruppe auch nicht weiter besuchen dürfen.
So ein Blödsinn kann ich nicht nachvollziehen, ich bin jetzt das dritte Mal eingetreten in den Kreuzbund,
und auch nur, weil ich eine Aufgabe übernehmen möchte. Wie schon gesagt ich bin zweimal schon ausgetreten, habe weiterhin meine Gruppe besucht und keiner aus meiner Gruppe hat mich deswegen anders behandelt. Ich glaube, weil sie mich als Mensch schätzen und lieb gewonnen haben, genauso wie es andersrum ist. Ich würde mich für meinen Standort zerreißen und für die Menschen dort vor Ort. Muss ich deswegen immer Mitglied sein? Definitiv NEIN, wenn es aber erforderlich ist für meine Gruppe, dann habe ich kein Problem Mitglied zu sein.

Zurück zum Seminar, aber auch aus der kontroversen Geschichte ist etwas Gutes entstanden. Alle hatten was zum Nachdenken um vielleicht den jeweils anderen Standpunkt ein wenig besser zu verstehen.

Ansonsten kann ich nur sagen, dass ich sehr liebe Menschen kennenlernen durfte, vor allem war ich sehr erfreut, dass viele Angehörige da waren. Aus meiner Sicht sind Angehörige die wahren Helden, nicht wir Suchtkranke. Sie leiden viel mehr als wir und machen viel mehr mit, als sie manchmal aushalten können. Ich glaube das wir auch ihr Leben teilweise oder sogar in großen Teilen zerstört haben.

Zum Schluss möchte ich noch sagen, dass dieses Seminar meine Sicht ein wenig verändern konnte und ich nicht mehr komplett abgeneigt bin, solche Seminare zu besuchen.

Ganz lieben Dank an Klaus und Wolfgang.

P.S. Auch die Unterbringung und das Hotel Alte -Mühle waren spitzenmäßig.
Knut Gärtner
37 Jahre alt, seit 5 Jahren trocken und gehöre der Kreuzbund Gruppe-Kastanienallee an.

Kreuzbund kompakt

In Schöneiche vom 16.03. bis 18.03.2018

Als ich die Verantwortung als Gruppenleiter übernahm, wurde mir empfohlen das Seminar „Basiswissen“ zu besuchen, damit ich ein Grundwissen über unseren Verband bekomme.

Also entschloss ich mich, dieses Seminar zu besuchen.

In dem Seminar geht es um
- die Entwicklung des Kreuzbundes
- die Grundsätze des Kreuzbundes
- die Selbsthilfe durch Gruppenarbeit
- die Aufgabenstellung des Kreuzbundes
- die Gliederung des Kreuzbundes

und noch vieles mehr.

Mit diesem erhielt ich einen Einblick über die Ziele, den Sinn und Zweck sowie über die Aufgaben unseres Suchtselbsthilfeverbandes. Außerdem bekam ich eine Übersicht über die Gliederung des Verbandes und hörte zum ersten Mal die Gründungsgeschichte des Kreuzbundes.
Dieses Wissen half mir dann nicht nur als Gruppenleiter sondern auch als Vorstellerin des Verbandes in der Klinik.
Es zeigte mir, dass ich ohne dieses Wissen auf viele Fragen von den Patienten entweder keine oder nur unzureichende Antworten hätte geben können.
Damit ich bei der Entwicklung des Kreuzbundes nicht auf der Strecke bleibe, besuchte ich dieses Seminar noch einige Male, um in meinen Aussagen sicherer zu werden

Nach einer längeren Pause besuchte ich dieses Seminar in Schöneiche in diesem Jahr erneut. Zwar heißt es nicht mehr „Basiswissen“ sondern „Kreuzbund Kompakt", doch ist der Inhalt der gleiche geblieben, wenn auch aktualisiert.

Nachdem alle Teilnehmer am Freitag im Hotel „Zur alten Mühle“ in Schöneiche angekommen waren, begann der erste Teil des Seminars mit einer Vorstellung aller 12 Teilnehmer und einem Quiz über den Kreuzbund. In diesem Quiz konnte jeder sein Wissen über den Kreuzbund prüfen.
An diesem Seminar nahm diesmal auch ein Kreuzbundmitglied aus dem DV Osnabrück teil.

Der zweite Teil unseres Seminars begann am Samstag nach dem gemeinsamen Frühstück.
Mit Hilfe einer Power-Point-Präsentation wurden uns die einzelnen Themen vorgetragen und erläutert. Auf Nachfragen zu einzelnen Punkten wurden diese durch detaillierte Schilderungen konkreter Erfahrungen präzisiert.

Die Themen brachten nicht nur unterschiedliche Meinungen zutage, sondern entfachten auch intensive und teilweise kontroverse Diskussionen, die das Seminar jedoch nur lebhaf-

ter machten.
Selbst die Pausen wurden weiterhin mit intensiven Gesprächen genutzt.
Nicht nur die Diskussionen über einzelne Punkte, sondern auch die Schilderungen eigener Erlebnisse und Erfahrungen von den Betroffenen und von unseren 3 Angehörigen kamen nicht zu kurz.
Am Abend merkten wir, dass das Seminar nicht nur sehr interessant, sondern auch anstrengend war, trotzdem blieben wir neugierig auf den letzten Teil am nächsten Tag.

Am Sonntag wurde dann der letzte Teil behandelt.
In diesem Teil wurde uns viel über unseren Berliner Diözesanverband vermittelt.
Es ist das Thema, welches für die Gruppenleiter und für die Vorsteller unseres Verbandes in den Kliniken hilfreich bei der Beantwortung von Patientenfragen ist, aber auch überall da, wo sich der Kreuzbund präsentiert

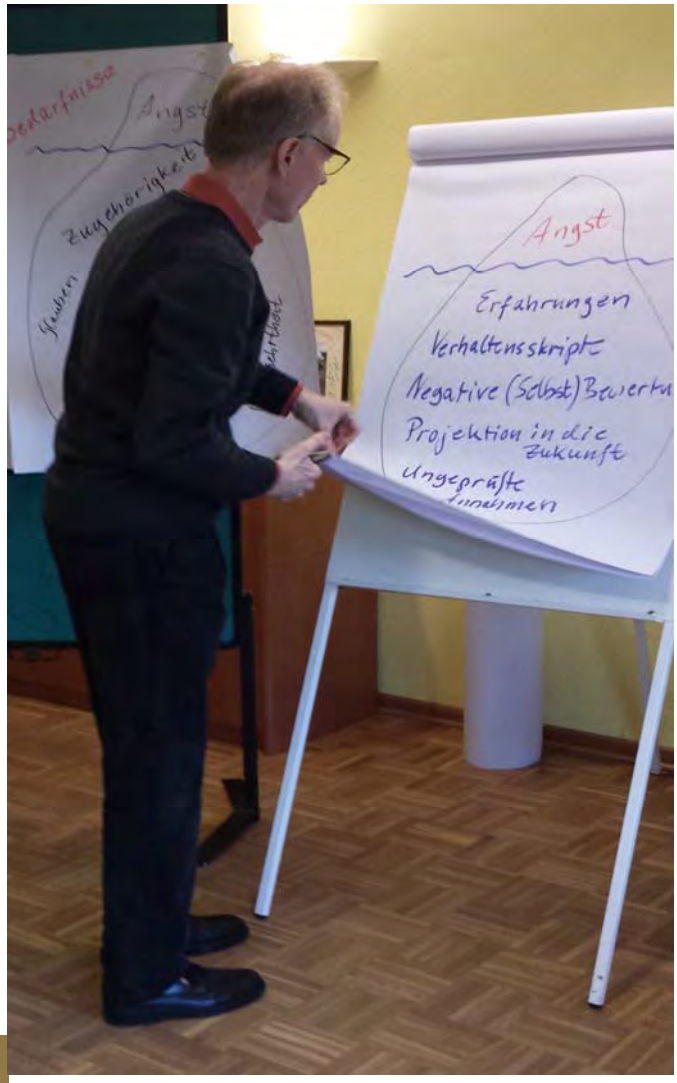
Das Seminar endete am Sonntag mit einer Einschätzungsrunde über das Seminar. Hier war ich mit meiner positiven Einschätzung über die Durchführung des Seminars nicht allein.
Durchgeführt wurde es von Klaus Noack und Wolfgang Freier. Beide haben es geschafft dieses schwierige und teilweise „trockene" Thema auf eine lockere Art und Weise zu vermitteln. Vielen Dank noch mal an Klaus und Wolfgang.
Nach dem gemeinsamen Mittagessen verabschiedeten wir uns und wünschten uns eine gute Heimfahrt.

Ich hoffe, dass ich mit meinen Zeilen die Gruppenleiter und Vorsteller in den Kliniken sowie alle an der Kreuzbundarbeit interessierten Gruppenteilnehmer neugierig gemacht habe und das Interesse an einem Besuch dieses Seminars geweckt habe. Leider findet es erst in zwei Jahren wieder statt.

Karin Noack
Kladower Damm

Ein Super-Seminar in Kirchmöser

Vom 09. bis 11. Februar 2018 fand in der Familienfreizeitstätte das Seminar „Umgang mit Angst und Gefühlen“ statt. Die Leitung hatte Markus Brandenburg.



13 Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben sich an diesem Wochenende rundherum wohlgefühlt. Das lag nicht alleine an Markus, der das Seminar super vorbereitet hatte. Auch die ganze Gruppe war aktiv dabei. Viele Fragen zu Angst und Gefühlen und wie man seiner Angst begegnen kann wurden diskutiert. Ein allgemein gültiges Ergebnis gibt es dabei natürlich nicht, muss doch jeder seine eigene Strategie entwickeln, mit seiner Angst umzugehen. Aber das Verstehen von Zusammenhängen birgt schon eine Menge Potential, seine Angst zu erkennen und sie vielleicht auch loszuwerden.
Markus hat uns viele Wege gezeigt für ein friedlicheres Ich. Überhaupt ist er sehr kompetent mit viel Wissen um Körper und Geist und seine menschliche Art erzeugt gleich eine gute Vertrauensbasis.
Aber auch „das Haus“ hat mal wieder alles, was möglich ist, für unser Wohlbefinden getan. Die Zimmer sind sauber und zweckmäßig, das Essen – Frühstück, Mittag, Nachmittagskaffee und Abendbrot – reichhaltig und ordentlich. Der Seminarraum hell und freundlich. Ein freundliches Dankeschön auf diesem Wege.

Dann noch die Möglichkeit, in der großen Samstagspause, sich an dem wunderbaren See die Beine vertreten zu können.
Rundherum gelungen!!!
Einzig die Deutsche Bahn hat drei von uns erstmal im Stich gelassen. Der Zug, den wir uns ausgesucht hatten, fiel aus wegen eines Notfalleinsatzes. Aber nach einer Stunde Warten in Kälte und leichtem Regen kamen wir doch zufrieden und wieder aufgewärmt nach Hause.
Uns wurde mal wieder bestätigt: Ein Kreuzbund-Seminar zu besuchen lohnt sich, macht Spaß und ist sehr lehrreich!

Michael Birkenstock

Singles

Ich hatte ja im Februar dieses Jahrs unter dem Motto „Alleine suchtmittelfrei leben ist doppelt schwer!“ zu einem Treffen in die Tübinger Straße eingeladen.
Der erste Erfahrungsaustausch am 21.04.2018 war super!
Anfangs hatte ich die Befürchtung, Claudia, Lutz und ich würden eine sehr kleine Runde bilden und müssten zu guter Letzt den ganzen Kuchen allein verputzen.
ABER WEIT GEFEHLT!
Am Tage des Treffens waren wir dann 9 Singles! Wir hatten sehr lebhafte und höchst interessante Gespräche. Diese totale Offenheit hat mich wieder einmal sehr beeindruckt.
Das zweite Treffen am 10.06.2018 war ebenfalls ein voller Erfolg! Die Zeit ist wieder wie im Fluge vergangen und das anschließende Grillen war ein gelungener Ausklang unseres Beisammenseins.
Es gibt für diesen Gesprächskreis noch keinen festen Rhythmus; wir haben uns wieder für

den

26.08.2018, 12 Uhr in unserem Begegnungszentrum Tübinger Straße

verabredet.

Es wurden auch schon Vorschläge für eine gemeinsame Unternehmung diskutiert; also wird auch dies in nächster Zeit stattfinden!
Ich werde Euch natürlich über die Treffen informieren, denn schließlich soll dieser Gesprächskreis noch wachsen. Wir hoffen sehr, dass sich noch die Eine oder der Andere von Euch zu uns gesellt.

Petra Gerbert
Gruppe Teichstraße

Es ist schon eigenartig,
wie wir es genießen,
allein sein zu können,
aber daran verzweifeln,
wenn wir allein sein
müssen.

Veranstaltungsfläche Rasen

Veranstaltungsfläche Asphalt

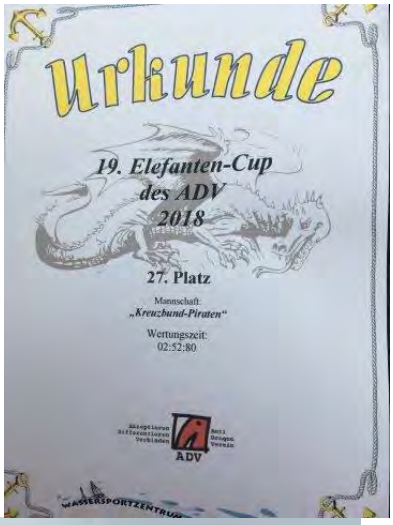
Hauptverkehrswege - müssen für alle Besucher frei bleiben

Drachenbootrennen 2018

Am 24.06.2018 fand zum 19. Mal das Drachenbootrennen bzw. der Elefanten-Cup des ADV in Berlin-Gatow statt.

Wie seit vielen Jahren hatte auch der Kreuzbund Berlin eine Mannschaft angemeldet.
Am Samstag zum Training fanden sich 13 Weggefährten an der Regattastrecke im Wassersportheim ein. Es wurde ein Platz gesucht, der Pavillon aufgebaut und dann ging es nach einigen Verzögerungen in die Boote. Wir hatten einen guten Steuermann, der uns schnell in die richtige Spur brachte und so konnten wir sehr geordnet und mit gleichmäßiger Schlagzahl die Wettkampfstrecke schon mal probieren. Es lief gut, wir freuten uns auf den Sonntag.
Am Renntag spielte leider das Wetter nicht mit, es war kalt und regnete von Beginn an, jeder versuchte irgendwo ein trockenes Plätzchen zwischen den einzelnen Läufen zu finden. So saßen wir dicht an dicht unter unserem Pavillon, es tropfte überall durch, wir waren eigentlich durchgängig nass und hatten trotzdem viel Spaß an dem ganzen Event. Letztendlich bestand unsere Mannschaft aus 17 Paddlern und einer Trommlerin. Somit war unser Boot nicht ganz komplett besetzt. Leider hat in den letzten Jahren das Interesse für diese schöne Veranstaltung bei den Kreuzbündlern stark abgenommen. Es gibt jedoch immer wieder Freunde und Familienmitglieder, die sich dafür begeistern können und sehr gerne dabei sind.
Trotz des nicht so schönen Wetters war es ein super Tag, wie immer war eine tolle Atmosphäre auf dem Gelände, beste Versorgung und Unterhaltung durch den Veranstalter und am Rande gute Gespräche mit Gleichgesinnten.
Das Ergebnis unserer Leistungen beim Rennen war zweitrangig, dabei sein ist alles. Wir haben gekämpft, alles gegeben und wollten auf keinen Fall Letzter werden.
30 Mannschaften traten gegeneinander an. Für Platz 27 konnten wir bei der Siegerehrung Pokal und Urkunde entgegennehmen. Das ist ok, wir waren dabei, können mitreden und hatten einen schönen Tag.
Hervorheben möchte ich noch unseren hochmotivierten „Super-Mario“, der uns den ganzen Tag in seiner ganz eigenen Art unterhalten hat. Es war lustig, wurde viel gelacht und wer nicht dabei war, hat wirklich etwas versäumt.
Und wer jetzt ein bisschen neugierig geworden ist: Vielleicht sehen wir uns im nächsten Jahr zum 20. Elefanten-Cup -Rennen, denn jeder kann mitmachen, der Spaß und Freude an ein bisschen Bewegung und einem Tag unter Freunden und Weggefährten des Kreuzbundes hat.
Wir sind auf jeden Fall wieder dabei!!!

Marion Krüger



Rückblick und Ausblick auf unsere Veranstaltungen

Mit großer Freude habe ich wahrgenommen, welch großen Anklang unsere Veranstaltungen in der Zwischenzeit gefunden haben, sei es das Eisbeinessen im Februar oder der Osterbrunch, der in diesem Jahr schon zum zweiten Mal durchgeführt wurde. Beide Termine wurden mit über jeweils 70 Teilnehmern

genauso gut angenommen wie unser legendäres Fest an Himmelfahrt.
Aus diesem Grund möchten wir im Herbst zu einer „Kulinarischen Weltreise“ starten, um die Köstlichkeiten anderer Länder kennenzulernen. Wer Lust und Laune hat, daran mitzuwirken, ist herzlich eingeladen, Ideen und/oder Tatkraft miteinzubringen. Ich denke hier an die Länderauswahl, an die praktische Hilfe beim Zusammenstellen und Zubereiten der Speisen, an das Mitwirken bei der Musikauswahl oder die Vorbereitungen für die entsprechende Dekoration. Auch Berichte über das jeweilige Land und Reisetipps sind herzlich willkommen. Unsere Silvesterfeier könnten wir in diesem Jahr unter ein „Ländermotto“ stellen, um so für eine ganz bestimmte Atmosphäre zu sorgen.
Unsere Weihnachtsmarktfahrt führt uns in diesem Jahr nach Quedlinburg. Einige von euch werden sich bestimmt daran erinnern, dass wir bereits vor Jahren schon einmal diese schöne Stadt besucht haben, doch im Laufe der Zeit hat sich auch dort vieles verändert, geblieben ist aber der „Advent in den Höfen“ mit seinem ganz besonderen Reiz.

Weitere Termine in 2018:

??? Start der *„Kulinarischen Weltreise“* - *Genaue Termine werden rechtzeitig über die Gruppenkästen und im Internet zur Verfügung gestellt!*
08. Dezember 09:00 Uhr Weihnachtsmarktfahrt nach Quedlinburg
24. Dezember 16:00 Uhr Besinnliche Stunden an Heiligabend
31. Dezember 20:00 Uhr Silvesterfete im Begegnungszentrum

Ich hoffe, dass ihr weiterhin so aktiv an unseren Veranstaltungen teilnehmt und den Einen oder Anderen noch davon begeistern könnt, uns ebenfalls zu besuchen, denn es ist doch immer wieder schön, einige Stunden im gemütlichen Kreis unter Gleichgesinnten zu verbringen.

Bis zum nächsten Mal
Eure *Tina Tetzlaff*

ALKOHOLFREI

Adventsstadt QUEDLINBURG

Unsere Weihnachtsmarktfahrt führt uns in diesem Jahr

Advent in den Höfen

am **08. Dezember 2018**

in die Adventsstadt **QUEDLINBURG**

Start ist um 9:00 Uhr
am Fehrbelliner Platz
vor dem Gebäude der Rentenversicherungsanstalt

Nach einer Lichterfahrt über den Ku'damm werden wir gegen 21:00 Uhr zurück sein.

Kostenbeitrag:
Mitglieder 18,00 EUR; Gäste 22,00 EUR

KREUZBUND

Anmeldungen ab dem 11.07.2018
in der Geschäftsstelle bei Claudia Götze
unter (030) 857 843 80
oder per mail: info@kreuzbund-berlin.de.

Warum stelle ich den KB in den Kliniken vor?

Die Anregung beim letzten Klinik-Sonntag nehme ich gerne auf, weil ein Resümee über die Anfänge der Trockenheit manchmal ganz guttut.

Nach meiner Therapie 1995 in der Spittler-Klinik (NKS) und Besuch meiner Gruppe in der Grunewaldstrasse, wurde ich bald angeregt, doch mit in die NKS zur KB-Vorstellung zu kommen.
Die anfängliche Unsicherheit wich dem Interesse, meine Klinik nun von der „anderen Seite“ kennen zu lernen.
Es war aber auch eine Win-Win –Situation. Ich wollte der Gruppe und dem KB ein bisschen für die Hilfe, die ich erfahren habe, zurückgeben und gleichzeitig den Therapeuten zeigen, dass sich ihre „Arbeit“ mit mir gelohnt hat.

Bei den KB-Vorstellungen stellte ich bald fest, wie oft Rückfälle passieren und welche schmerzlichen Auswirkungen diese haben können.
Unsere Krankheit ist eine Rückfallkrankheit, aber ich kann selbst viel dafür tun, dass es nicht passiert.
Dazu gehört für mich natürlich der wöchentliche Gruppenbesuch, die ständige Selbstreflexion und natürlich auch die KB-Vorstellung, heute in der Schlossparkklinik.

Seit Jahren gehe ich mit demselben Gruppenfreund in diese Klinik und wir freuen uns immer über die Resonanz der Patienten.
Ich erkenne mich selbst oft in Patienten wieder und dies zeigt mir die Veränderung in mir und macht mir klar, immer in Straßenschuhen auf der Besucherseite zu sitzen und nie wieder als Patient.

Ich sehe bei jeder KB-Vorstellung, wo ich herkomme und wo ich auch schnell wieder landen kann, denn Stillstand und Selbstzufriedenheit mit der Trockenheit bedeuten auch immer die Gefahr eines Rückfalls und davon habe ich eine Menge gesehen.

Deshalb meine Devise: Den gesunden Egoismus leben, 1 x wöchentlich meine Gruppe und alle 4-6 Wochen „back to the roots“ zur KB-Vorstellung in die Klinik, damit ich nie vergesse, wo ich herkomme, wo die positive Wende begann und ein kleiner Dank an den Kreuzbund.

Grüße von *Bernd* aus der Grunewaldstrasse

Was es mir gibt, die Suchtselbsthilfe in den Kliniken vorzustellen

Nun sind es auch schon mehr als 10 Jahre, dass ich die Suchtselbsthilfe in den Kliniken vorstelle. Angefangen hat es damit, dass ein Weggefährte verhindert war und ich für ihn eingesprungen bin. Ich kann mich noch genau daran erinnern, was ich für Bedenken hatte, die Aufgabe zu meistern. Doch ich war ja nicht allein und mein „Passman" machte mir auf dem Weg in die Klinik Mut. Alle Zweifel konnte auch er mir nicht nehmen, schließlich hatte ich von der ganzen Materie keine Ahnung, nur noch die blasse Erinnerung, wie ich in den Kliniken die Vorstellungen erlebt hatte und wie ich mich dabei fühlte – und das war grauenvoll!!!

Doch als wir in der Klinik im Kreis der Patienten saßen, verflogen meine Bedenken schnell und ich erzählte ganz einfach, wie es mir in der Gruppe ergeht, welche Kraft sie mir schon gegeben hat und warum ich sie immer wieder regelmäßig aufsuche. Es war ganz einfach zu reden, nichts anderes als in der Gruppe auch. Ich blieb bei mir im Hier und Jetzt und den sachlichen Part übernahm mein erfahrener Partner. Diesem ersten Aushelfen folgten noch einige Einsätze als Springer bis ich mich dazu entschloss, die Suchtselbsthilfe regelmäßig vorzustellen. Warum habe ich diesen Entschluss getroffen?

Zuerst war es der Gedanke „Nee, mit Hauslatschen möchte ich hier nicht mehr sitzen. Wenn ich in die Klinik zur Vorstellung gehe, werde ich immer wieder daran erinnert und das wird mich bestärken, dort nicht mehr als Patient zu landen". Obwohl dieser Gedanke auch heute noch ab und zu aufkommt und weiterhin hilfreich ist, hat sich meine Motivation geändert. Ich gehe in eine Gruppe, in der „Kreuzbund" gelebt wird, die offen ist, in der ich über alles sprechen kann, in der ich ein Feedback bekomme. Auch wenn es mir im ersten Moment nicht immer passen mag, kann ich meine Schlüsse daraus ziehen und die so angebotene Hilfe annehmen oder auch nicht. Ich fühle mich in meiner Gruppe aufgehoben, verstanden und zuhause. Und genau dieses Gefühl möchte ich vermitteln und weitergeben. Ich weiß, ich würde ohne meine Gruppe heute nicht dort stehen, wo ich jetzt stehe und bin der Meinung, diese Chance der Unterstützung sollte jedem ermöglicht werden, der den Willen hat, den Weg zurück in ein trockenes und cleanes Leben zu gehen.

Es ist so einfach, ein bisschen von dem, was man erhalten hat, als Dank an andere weiter zu geben.

Ich würde mich freuen, wenn sich einige meine Zeilen zu Herzen nehmen und wenigstens einmal darüber nachdenken, ob nicht auch sie dazu bereit sind, die Suchtselbsthilfe im Allgemeinen und den Kreuzbund im Besonderen vorzustellen.

Ich danke euch, dass ihr euch die Zeit genommen habt, diesen Artikel zu lesen.

Tina Tetzlaff

Gedanken zur Willkommenskultur im Kreuzbund

Wir reden immer wieder von Willkommenskultur, wenn es um den Besuch der „Neuen" in unseren Gruppen geht. Doch was heißt Willkommenskultur im Kreuzbund und für den Einzelnen und praktizieren wir diese auch wirklich?

Willkommen heißt erwünscht, gern gesehen, angenehm. Die Wortbestandteile sind wollen, Wille und kommen; die Zusammensetzung bedeutet demnach etwa *"nach Willen angekommen"*, also *"als Gast erwünscht, gewollt"*.

Kultur bedeutet u. a. die Gesamtheit des vom Menschen Geschaffenen und damit wesentliche Teile seiner Lebenswelt.

Sind die „Neuen" in unseren Gruppen wirklich willkommen oder dienen sie eher dazu, genau diesen einen Abend durch ihre Anwesenheit zu bereichern oder missbrauchen wir sie sogar, um unser eigenes Ego in den Vordergrund zu stellen? Geben wir ihnen die Möglichkeit, in der Gruppe anzukommen, sich zurechtzufinden und vermitteln wir ihnen Akzeptanz und Toleranz? Ist es nicht eher so, dass wir uns in der Gruppe auf sie „stürzen", sie mit Fragen und gut gemeinten Ratschlägen bombardieren und teilweise mit Unverständnis und Vorwürfen reagieren?

Wir sprechen immer wieder von Toleranz, aber sind wir wirklich tolerant? Sind wir geduldig, großmütig, nachsichtig, offen und verständnisvoll? Tolerieren wir die Eigenarten der „Neuen", sind wir offen und bringen ihnen Verständnis entgegen, auch dann, wenn es sich um Mischkonsum oder andere Substanzen wie Alkohol handelt? Üben wir Nachsicht oder haben wir im Laufe der Zeit vergessen, wie schwer der Anfang der Abstinenz ist und dass es verdammt viel Kraft kostet, die ersten Hürden ohne Suchtmittel zu nehmen?

Sind wir wirklich Weggefährten, also Menschen, die eine andere Person auf ihrem Weg begleiten werden oder missbrauchen wir das Wort Selbsthilfe, denn es bedeutet: Hilfe durch die eigene Kraft und ohne fremde Hilfe?

Gruppenbesucher, die uns aufsuchen, suchen einen Weg suchtmittelfrei zu leben und diese Möglichkeit sollten wir ihnen vorurteilsfrei einräumen, sie dabei unterstützen, dass sie sich weiter entwickeln können mit der Gesamtheit ihrer persönlichen Eigenschaften und somit zur Entfaltung ihrer Persönlichkeit beitragen.

Wenn wir die „Neuen" wirklich herzlich willkommen heißen, ihnen dabei offen und vorurteilsfrei entgegentreten und sie bedingungslos in unserer Runde aufnehmen, praktizieren wir Nächstenliebe und leben „Kreuzbund". Denkt einmal darüber nach.

Tina Tetzlaff

Rückblick auf die Tätigkeit als Geistlicher Leiter und Berater beim Kreuzbund DV Berlin

Lasst mich meinen Rückblick auf die Tätigkeit beim Kreuzbund mit einem Blick in die Bibel beginnen, denn Wort und Verhalten Jesu sind für mich die Richtschnur meines Tuns. Die heilende Zuwendung Jesu zu den Menschen ist das Vorbild und Rückgrat des Kreuzbundes und Leitbild für einen Geistlichen Beirat.

> Danach suchte der Herr zweiundsiebzig andere aus und sandte sie zu zweit vor sich her in alle Städte und Ortschaften, in die er selbst gehen wollte. Er sagte zu ihnen: Die Ernte ist groß, aber es gibt nur wenig Arbeiter. Bittet also den Herrn der Ernte, Arbeiter für seine Ernte auszusenden! (...) Heilt die Kranken, die dort sind, und sagt ihnen: Das Reich Gottes ist euch nahe! (...) Die Zweiundsiebzig kehrten zurück und sagten voller Freude: Herr, sogar die Dämonen sind uns in deinem Namen untertan. (Lukas, 10,1-17)

In diesem Ausschnitt im Lukas-Evangelium sind für mich einige Akzente enthalten, die für den Kreuzbund wegweisend sind. Es wird von Aussendung von zusätzlichen Jüngern berichtet, weil die 12 ersten Jünger bei weitem nicht ausreichen, um den Auftrag Jesu zu erfüllen. Es gibt zu viele hilfsbedürftige Menschen, da braucht es mehr, die eine Aufgabe übernehmen. Wie parallel ist doch die Frage des Kreuzbundes heute, wie wir mehr Ehrenamtliche gewinnen, um die Aufgaben des Kreuzbundes zu erfüllen.

Und so schickt Jesus 72 Menschen los (72 steht für die Zahl der damals bekannten Völker, er meint also: alle!). Er schickt alle los, das, was sie erfahren haben, anderen Menschen nahe zu bringen, ihnen heilend zu begegnen und weitere Menschen für die Gemeinschaft mit ihm und das Leben im Reich Gottes zu gewinnen. Und dann kommen sie schließlich zurück, berichten offenbar mit Freude und Begeisterung, was sie bewirkt haben und staunen darüber, dass sie sogar Dämonen austreiben konnten, was man eigentlich für Menschen für unmöglich hält. Und wieder der Blick auf den Kreuzbund: alle, nicht nur Vorstand und Klinik-Vorsteller, sind gemeint, um Menschen mit dem Kreuzbund und dem Weg eines suchtfreien Lebens in Kontakt zu bringen. Alle sind gemeint. Wirklich alle. Und schließlich macht sich Begeisterung breit, weil die Zahl der Menschen, die Heilung erfahren haben und sich den Jüngern anschließen, wieder gewachsen ist. Erzählt man beim Kreuzbund mit Freude über Mitgliedergewinnung? Sicher gibt es Berichte über ermutigende Bekehrungen, Heilungen, Hoffnungen, die weitergetragen werden – wo werden sie erzählt?

An dieser Stelle möchte ich Euch nicht mit einer Aufzählung langweilen, wie oft ich an Vorstandssitzungen und Seminaren teilgenommen habe, wie oft ich Gottesdienste gehalten und Beratungsakzente gesetzt habe. Ich möchte lieber den Blick auf die Erzählungen über Jesus und das Wirken heute als Kreuzbund, in dem die Botschaft Jesu bis heute lebendig ist, richten.

In vielen Gesprächen, vor allem in Seminaren, den Gottesdiensten oder unter vier Augen, habe ich oft erfahren, wie Menschen etwas Wichtiges, etwas Ermutigendes, etwas Erleichterndes für sich mitnehmen konnten. Einen Engel, ein Stück, das vom Angst-Eisberg abgebrochen ist, eine Reaktion auf ein geistliches Wort bei einer Vorstandssitzung – und sicher sind es ganz viele weitere Ereignisse, von denen ich nichts weiß, die aber in Euren Herzen weiter wirken. Das heilende Wort Jesu, es ist auch heute noch heilend und aufrichtend unter uns wirksam. Wir müssen nur davon reden. Meine Empfehlung ist, wenn ich mir das in einem Rückblick erlauben darf, sich von Zeit zu Zeit des christlichen Profils des Kreuzbundes bewusst zu werden, auch in den Gruppen. Das Wort Jesu ist keine Nebensächlichkeit. Seine Kräfte sind größer als unsere eigenen, seine Liebe und Zuwendung zu den Menschen ist viel größer, als wir sie zeigen können. Dann ist Kreuzbund in allen Ebenen keine Gruppe für sich, sondern eine Gemeinschaft von Menschen, die bewegt und motiviert ist, andere Menschen für diesen Weg zu gewinnen – und so wachsen neue Kräfte und ungeahnte Mög-

lichkeiten. Letztlich steht dahinter die Frage: warum und für wen sind wir Kreuzbund? Nur für uns – oder für andere? Meine Antwort auf diese Frage kennt ihr ja.

Die ersten Christen nannte man „die des neuen Weges". Es waren Menschen, die sich aus den ausgetretenen Pfaden der eingefahrenen Religiosität und gesellschaftlichen Regeln befreiten und mit dem Glauben an die befreiende Botschaft Jesu neue Wege gingen. Wie weit geht der Kreuzbund beherzt neue Wege? Ganz ehrlich, hier habe ich eher viel Beharrungsvermögen erlebt. Nö, kennen wir nicht, haben wir schon versucht, das bringt doch nichts, macht zu viel Arbeit, dafür haben wir keine Leute... Es braucht einen neuen Ansatz und Mut, Neues zu probieren. Das muss ja nicht der Vorstand tun, der macht schon sehr viel. Es gibt genug andere, die Ideen haben und ihre Begabungen einbringen können.

Ich bin dankbar für die Zeit beim Kreuzbund, ich habe viel bei Euch gelernt, über Euren Verband, aber vor allem durch Eure Lebensgeschichten zu einem Leben ohne Sucht – wobei das ein Prozess ist, der nie zu Ende ist: Auch für Menschen, die bisher das Glück hatten, nicht abhängig zu werden, bleibt es ein Weg, die immer bleibende Sehnsucht nach Glück zu füllen und den Durst nach Leben zu stillen. Ich habe Respekt vor dem teilweise harten Weg, den viele von Euch auf sich genommen haben, um ihre Vergangenheit hinter sich zu lassen.

Leider war es mir nicht möglich, mich offiziell in einem größeren Rahmen von Euch zu verabschieden, es lief ein wenig sang- und klanglos. Deshalb schreibe ich diesen Beitrag für die Mitgliederzeitung. Ich danke an dieser Stelle Uwe, der mir noch als Dank eine KB-Kerze überbracht und mir auf die Füße getreten hat, noch einen Artikel zu schreiben.

Möge das Wirken des Kreuzbundes vielfache Frucht bringen und hilfreich sein für viele Menschen, die noch in Sucht und Elend sitzen. Möge Gott seine segnende Hand über Euch halten.

Markus Brandenburg

Start des Pastoralen Raumes Spandau-Süd am 30. Mai 2018

3 Pfarreien, St. Markus, St. Wilhelm, Mariä Himmelfahrt mit ihren Gemeinden und Orten des kirchlichen Lebens, finden im Pastoralen Raum Spandau-Süd zusammen.

Am 30. Mai wurde durch den Erzbischof Dr. Heiner Koch der Pastorale Raum Spandau-Süd in der Kirche der St. Maximilian Kolbe Gemeinde eingeweiht. Ihr fragt euch jetzt sicher, warum das in unserer Info- Zeitung steht, aber die Zusammenlegung der Gemeinden zu Pastoralen Räumen im Erzbistum Berlin betrifft auch uns als katholischen Verband, da sich viele unserer Standorte in den jeweiligen Kirchengemeinderäumen befinden.

Die Gruppenleiter und Stellvertreter der Gruppen „Am Kiesteich", „Maulbeerallee" und „Weißenburger Straße" wurden zu dieser Eröffnung durch die Gemeindemitarbeiterinnen ausdrücklich eingeladen und so haben sechs Kreuzbündler an dem Pontifikalamt (von einem Bischof, Abt oder Prälaten gehaltenes Hochamt) teilgenommen.

Allein der Einzug der Geistlichen, dem Erzbischof, dem Weihbischof Heinrich, Monsignore Günther, den Gemeindepfarrern und vielen anderen, gefolgt von den in die Gemeinden integrierten Institutionen mit ihren Bannern und begleitet von Band und mehreren Chören war schon sehr beeindruckend.

Auch die Predigt, in der die Rede von der Zerstörung und dem Wiederaufbau der Brücke in Mostar war, hat mich tief berührt und es gab einige Passagen, die auch das Zusammenleben im Kreuzbund annähernd wiederspiegelten.

Nach der Eucharistie wurden die Kerzen geweiht und die einzelnen Verbände namentlich nach vorne aufgerufen, diese vom Erzbischof in Empfang zu nehmen. Von unseren Weggefährten weiß ich, dass der Kreis der Menschen mit ihren brennenden Kerzen vor dem Altar ein beeindruckendes Bild war.

Nach Beendigung des Gottesdienstes haben wir drei Gruppenleiter beschlossen, dass unsere Kerze von Standort zu Standort wandern wird. Augenblicklich steht sie in der Maulbeerallee.

Tina Tetzlaff

Das Auto des Kreuzbundes...

...ist ein Werbeträger! Es macht daher nicht viel Sinn, wenn es sein Dasein in der Tiefgarage oder auf dem Parkplatz der Caritas fristet.
Aus gegebenem Anlass möchte ich hier einmal zur allgemeinen Nutzung des Fahrzeugs Stellung nehmen.
Grundsätzlich steht der Wagen jedem Kreuzbundmitglied zur Verfügung, wenn der Bedarf rechtzeitig bei Claudia Götze angemeldet wird. Voraussetzung hierfür ist, dass das Auto zu diesem Termin nicht „dienstlich" benötigt wird, also keine Veranstaltungen im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit anstehen oder der Wagen für Fahrten zu Kreuzbund-internen Veranstaltungen benötigt wird. Er kann dann in der Tübinger Straße abgeholt und sollte sauber und mit vollem Tank pünktlich zurückgebracht werden. Das haben auch schon viele Kreuzbündler wahrgenommen und es dem Verband oft mit einer Spende gedankt.
Seit ca. einem Jahr wird das Fahrzeug mehr oder weniger von Olaf Juhnke und mir genutzt und gewartet und ist zum überwiegenden Teil für den Kreuzbund unterwegs. Wir fahren mindestens einmal die Woche in das Begegnungszentrum und erledigen jegliche Einkäufe für den Kreuzbund. Wir nutzen den Wagen für Gruppenbesuche, Ehrungen und Fahrten zu den Seminaren, transportieren damit die für die Öffentlichkeitsarbeit benötigten Utensilien zu den jeweiligen Einsatzorten und betreuen dann auch gleichzeitig für eine gewisse Zeit die Stände, da die Unterstützung unserer Mitglieder immer mehr zu wünschen übriglässt. Wir nehmen an den meisten internen und externen Veranstaltungen teil und haben z. B. den von Hartmut Knorr organisierten Gruppenausflug mit dem Wagen nach Brandenburg begleitet, da nicht genügend PKW- Plätze vorhanden waren. Ihr seht, auch als Fahrer stellt sich Olaf mitunter zur Verfügung. Er bedient bis zu drei Kliniken, zum Teil wöchentlich, mit der Vorstellung der Suchtselbsthilfe, was ohne PKW gar nicht möglich wäre.
Olaf Juhnke und ich stehen teilweise noch im Berufsleben und weder er noch ich könnten das alles ohne den PKW bewerkstelligen. Das Benzin und die Wagenwäsche bezahlen wir im Übrigen aus unserer Tasche, auch wenn es zum größten Teil sogenannte „Dienstfahrten" sind.
Wir haben alle einmal mit unserem Eintritt in den Kreuzbund unterschrieben, dass wir eine Helfergemeinschaft für Süchtige und Angehörige sind. Leider muss ich in letzter Zeit immer mehr feststellen, dass das Wort „Helfergemeinschaft" ganz schön schräg interpretiert wird. Helfen besteht aus Geben und Nehmen und ich muss immer öfter feststellen, dass von Vielen viel genommen wird und es immer weniger werden, die bereit sind zu geben. Schade eigentlich, denn wenn wir alle sitzen im selben Boot und mit ein bisschen mehr „Wir-Gefühl" und weniger „Ich", weniger „Getuschel" und weniger Neid könnte das Zusammenleben im Kreuzbund doch wieder richtig schön funktionieren.

Tina Tetzlaff

Der Kreuzbund ist jetzt auch in Potsdam

Seit dem 11. Juni gibt es eine Kreuzbund-Gruppe in Potsdam. Na ja – eigentlich ist es ein Gesprächskreis, da nur zwei Teilnehmer der Gruppe Mitglieder im Verband sind. Doch dazu später mehr.
Die Treffen finden jeden Montag in der Zeit von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr statt, selbstverständlich, wie beim Kreuzbund üblich, mit dem Vormeeting eine Stunde vorher. Wir treffen uns in den Räumen von SEKIZ e.V. in der Herrmann-Elflein-Straße 11 in der Nähe des Brandenburger Tors. Richtig gelesen / gehört – auch Potsdam hat sein Brandenburger Tor – am Luisenplatz.

Doch wie kam es dazu?
Das erste Mal, dass ich über eine Gruppe in Potsdam ernsthaft nachdachte, ist nun schon mehr als 25 Jahre her. Kurz nach der Wende und den ersten Neugründungen von Gruppen im Land Brandenburg dachten Bernd Woiczikowski – später einer der Vorsitzenden des Kreuzbundes – und ich über eine Gruppe in der Landeshauptstadt nach. Es waren keine reinen Hirngespinste doch die Ereignisse der damaligen Zeit ließen eine Realisierung noch nicht zu. Bernd entschied sich für ein Engagement im Vorstand des Kreuzbundes und auch ich übernahm Aufgaben im Verband. Diese Aufgaben (Aufbau der Familienarbeit; Gruppenleitung und Klinikarbeit, Mitarbeit im Vorstand) ließen keinen Raum mehr für die Gründung eine Potsdamer Gruppe. Ein weiterer Grund war auch die fehlende Unterstützung weiterer Weggefährten.
So kam es wie es kommen musste – die Idee wurde nicht umgesetzt und geriet in Vergessenheit.
So vergingen mehr als 25 Jahre bis die Idee wieder aufflackerte.
Ende des Jahres 2016 erreichte den Kreuzbund eine Mail der Psychiatrischen Institutsambulanz Potsdam - Abteilung Suchterkrankung des Ernst-von-Bergmann-Klinikums mit der Anfrage, ob der Kreuzbund die Suchtselbsthilfe und speziell sein eigenes Angebot den Rehabilitanden der Klinik vorstellen könnte.

Doch auch diese Mail geriet in Vergessenheit.
Die Frage nach dem Warum lässt sich einfach beantworten – wir hatten schlicht keine Zeit dafür, da wir mit dem Umzug des Begegnungszentrums von Pankow nach Wilmersdorf in die Tübinger Straße zu tun hatten und parallel mit den künftigen Veränderungen im Diözesanvorstand. Dies alles ließ keinen Raum für weitere Aktivitäten, für die dann auch noch Weggefährten hätten motiviert werden müssen. Und für viele ist Potsdam ja weit weg, da es ja nicht zu Berlin gehört.
Erst im Herbst 2017 erinnerte ich mich wieder an die Mail aus Potsdam – doch ich fand sie nicht wieder. Und das obwohl ich selten eine – auch nur scheinbar wichtige / interessante – Mail lösche. Sie war unauffindbar. Hier kam nun der Zufall ins Spiel. Bei der Suchthilfekonferenz der DHS in Essen traf ich die Geschäftsführerin der Brandenburgischen Landesstelle, Frau Hardeling, sprach sie an und fragte, ob sie mir nicht bei der Kontaktaufnahme zur Suchtstation der Potsdamer Klinik helfen könne. Bei dem dann vereinbarten Termin in Potsdam konnte sie mir mit Kontaktdaten und Ansprechpersonen helfen.
Nach einem Telefonat und einer Terminvereinbarung traf ich mich mit einer Mitarbeiterin der Klinik und wir waren uns bald einig darüber, dass der Kreuzbund künftig die Selbsthilfe und das Angebot des Kreuzbundes den Patienten vorstellen wird. Dies geschieht seit dem 19. Februar 2018 in einem Rhythmus von 8 Wochen.
Bei der ersten Vorstellung war ich dann mehr als irritiert, dass ich am Ende der Vorstellung den Patienten sagen musste, dass es in Pots-

dam keine Kreuzbund-Gruppe gibt.

Da war er dann wieder - der Gedanke, der Kreuzbund muss nach Potsdam.
Ich nahm Kontakt zur Brandenburgischen Landesstelle auf in der Hoffnung auf Hilfe bei der Gründung einer Gruppe. Die Mitarbeiterin war sehr hilfsbereit und hatte zu dem Gesprächstermin einen Stapel von Literatur und Infomaterial für mich bereit. Am meisten überraschte mich jedoch die Aussage: „Es wird ja auch Zeit, dass der Kreuzbund nach Potsdam kommt". Neben der Überraschung gab es mir Mut diesen Weg weiter zu beschreiten.

Auch die Gespräche mit dem Diözesanvorstand und unserer Vorsitzenden Marion Krüger ermutigten mich in meinem Vorhaben.
Nun ging es daran Räume zu finden und einen Gruppentag auszusuchen, der sich mit meinen immer noch vielfältigen, selbst gewählten Tätigkeiten in Einklang bringen ließ. Dies gestaltete sich leichter als gedacht.
Nach einer kurzen Recherche im Internet wusste ich, dass es etwas mehr als 20 Suchtselbsthilfegruppen in Potsdam zu den unterschiedlichsten Tagen und an verschiedenen Orten gibt. Bei der Recherche stieß ich auch

auf SEKIZ e.V. – dem Selbsthilfe- und Kontaktzentrum von Potsdam, ähnlich zu Sekis in Berlin. Hier wurde ich mit der Bitte vorstellig, mir bei der Suche nach geeigneten Gruppenräumen zu helfen. Auch hier sagte ich mein Sprüchlein auf, dass ich eine Kreuzbund-Gruppe in Potsdam gründen wolle und hörte wieder zu meinem Erstaunen „Wird ja auch Zeit, dass der Kreuzbund nach Potsdam kommt". Wie es der Zufall will, kannte die erste Ansprechperson, die ich bei SEKIZ traf, den Kreuzbund durch ihren Vater, der seinerzeit die Gruppe in der Wildenowstraße in Berlin Tiergarten besucht hatte. Wie klein kann doch die Welt sein!
Noch aus einem weiteren Grund war ich hier

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

an der richtigen Adresse, da mir sofort Räume angeboten wurden. Auch auf einen Gruppentag und Zeit konnten wir uns schnell einigen. Und die aufzubringenden Kosten für die Nutzung der Räume sind akzeptabel, da sie an die Zahl der Gruppenbesucher gekoppelt sind.

Nun stand dem Start der Kreuzbund-Gruppe in Potsdam nur noch mein eigener, schon lang geplanter Urlaub im Weg, so dass die Gruppe erst am Montag den 11. Juni 2018 beginnen konnte. So blieb mir auch Zeit, einen Flyer zu entwerfen, ihn vom Vorstand absegnen zu lassen und in Druck zu geben. Noch vor meinem Urlaub erfolgte die Schlüsselübergabe.

Der 11. Juni kam und gegen Mittag erhielt ich einen Anruf von einer Potsdamer Nummer und die weibliche Stimme am Apparat fragte, wann denn die Kreuzbund-Gruppe in Potsdam starten würde. Hoch erfreut und auch überrascht konnte ich ihr mitteilen: HEUTE um 18:00 Uhr mit dem Vormeeting und 19:00 Uhr mit der Gruppe. Am Nachmittag fuhren wir, meine Frau Karin und ich, zuerst in die Klinik nach Potsdam zur Vorstellung des Kreuzbundes und dann zu SEKIZ, um die Gruppe starten zu können. Dabei musste ich feststellen, dass ich die Gruppenschlüssel zu Hause liegen gelassen hatte. Also ließ ich Karin am Brandenburger Tor aussteigen und schon mal zu den Räumen gehen und ich fuhr schnell nach Hause um die Schlüssel zu holen – Kladow ist ja ganz in der Nähe von Potsdam. So machten wir schon am ersten Gruppentag mit einer ersten interessierten Frau einen Gruppenabend. Zum zweiten Gruppentag kam eine weitere Frau hinzu und aus Berlin waren wir jetzt zu dritt, so saßen wir mit fünf Personen in der Gruppe.

Nun komme ich auf die Einlassung vom Anfang zurück, warum die Gruppe eigentlich ein Gesprächskreis ist. Damit eine Gruppe eine Kreuzbundgruppe ist, ist es laut Bundessatzung erforderlich, dass neben dem Gruppenleiter und des Stellvertreters ein weiteres Kreuzbundmitglied die Gruppe besucht. Zurzeit bin ich das einzige Kreuzbundmitglied; meine Frau zwar auch, doch ist ihre Gruppe die am Kladower Damm.

Ich starte hier noch einmal den Aufruf an alle, die Interesse daran haben eine neue Kreuzbundgruppe bei ihren ersten Schritten zu unterstützen, sich bei mir zu melden. Es bleibt immer die Möglichkeit, die bisherige Gruppe weiter als Zweitgruppe zu besuchen – ich tue es auch. Es wäre schön, wenn sich die Potsdamer Gruppe schnellstmöglich als Kreuzbundgruppe bezeichnen kann.

Die Unterstützung seitens der beruflichen Suchthilfe in Potsdam ist enorm. Sie gipfelt momentan darin, dass ich vom Vorsitzenden von SEKIZ, Dr. Oliver Geldener, der auch ein Radioprojekt der Selbsthilfe in Potsdam betreut, am 21.06.2018 zu einem Liveinterview eingeladen wurde, dass ich gerne annahm. Ein Mitschnitt des Interviews kann über den Link: http://www.sekiz.de/helpfm abgerufen werden.

Klaus Noack
Herrmann-Elflein-Straße - Potsdam

Wir denken an unsere verstorbenen Weggefährten

Du siehst die leuchtende
Sternschnuppe nur dann,
wenn Sie vergeht.

Siegfried Hebbel

Siegfried Kochskämper verstorben am 10.12.2017	Gruppe Zabel-Krüger-Damm
Gertraude Bialkowski verstorben am 12.02.2018	Gruppe Grunewaldstraße
Helga Winkelmann verstorben am 12.02.2018	Gruppe Hasselwerderstraße
Joachim Püls verstorben am 19.02.2018	Gruppe Oldenburger Straße
Lothar Mitzscherling verstorben am 25.02.2018	Gruppe Friedrichstraße
Stephan Hammer verstorben am 26.03.2018	Einzelmitglied
Reinhard Kaese verstorben am 09.04.2018	Gruppe Tübinger Straße
Peter Herzog verstorben am 06.05.2018	Gruppe Techowpromenade
Armin Krause verstorben am 11.05.2018	Einzelmitglied
Trautchen Mattuschka verstorben am 23.05.2018	Gruppe Alt-Lietzow

Herzlich willkommen!

KREUZBUND

Wir begrüßen unsere neuen Weggefährten im Kreuzbund!

Sigrid Zamecki	01.01.2018	Gruppe Techowpromenade
Knut Gärtner	01.01.2018	Gruppe Kastanienallee
Grit Bresemann	01.02.2018	Gruppe Grunewaldstraße
Thomas Böttcher	01.02.2018	Gruppe Grunewaldstraße
Gudrun Cretskens	01.02.2018	Gruppe Kastanienallee
Dr. Gisela Margarete Dohrn	01.02.2018	Einzelmitglied
Reiner Mokros	01.02.2018	Gruppe Frankfurt (Oder)
Torsten Schikora	01.03.2018	Gruppe Kastanienallee
Andreas Remmers	01.07.2018	Gruppe Grunewaldstraße

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