KREUZBUND

Freiheit beginnt, wo Sucht endet!

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft
für Suchtkranke und Angehörige

Diözesanverband Berlin e.V.

Info

Infos+++Meinungen+++Berichte+++Neues Nr. 84– Juli 2019

KREUZBUND – *Die „Marke“*

Seminarberichte
Klinik– und Seniorenseminar

Seite 6—10

Veranstaltungen

Kulinarische Weltreise—Himmelfahrt
Seite 11—14

Persönlich
Ein Mitglied erinnert sich und schreibt in dieser Ausgabe
Seite 18—21

Titel

KREUZBUND als „Marke“
Seite 22—24

Wichtige Informationen , Freizeit, Berichte und, und, und…

Inhalt

Editorial, Nachruf, Gedicht 3—5

Seminarberichte
Klinik- und Seniorenseminar 6—10

Veranstaltungen
kulinarische Weltreise/Himmelfahrt 11—14

Ehrung 15

Mitarbeit oder Kreuzbund allein
Wer ist noch dabei, helfend? 16—18

Persönlich
Ein Mitglied erinnert sich 18—21

Vorschau
Logo zum Verbandsjubiläum 21

Titel
KREUZBUND als „Marke“ 22—24

Kliniken
Nicht jeder kennt Speeddating 25—26

Andere Suchtmittel in der Gruppe
Drogenabhängige in Alkoholselbst-hilfegruppen 26

Umschlagseite 1:
Idee u. Enwurf aus der Multiplikatorentagung
Herzlichen Dank an Frank Hübner für die Gestaltung

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
Catarina Altendorf
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.

Für alle, die das lesen,

ich nehme diese Form der Ansprache, weil ich mit den ganzen Genderregularien noch nicht so hinkomme und dass eine Vielzahl von Platz einnehmen könnte.

Der Kreuzbund Diözesanverbend Berlin war Ende April d. J. in Erfurt bei der Multiplikatorentagung vertreten.

Hier treffen sich alle interessierten Diözesanverbände und tauschen sich über die unterschiedlichsten Dinge, die die Öffentlichkeitsarbeit betreffen, aus.
Wieder einmal ein sehr gelungenes und gehaltvolles Wochenende.

Dort konnte ich wieder sehen, wie andere DV'e arbeiten, sich engagieren, Ideen haben und auch für den Diözesanverband Berlin etwas mitnehmen.

Ein mich bis jetzt begleitendes Kreuzbundmitglied ist Frank Hübner, der Vorsitzender im DV-Erfurt und auch Vorsitzender des Lotsennetzwerkes (https://www.lotsennetzwerk-berlin.de/) und Ladislaus Toth der stellv. Vorsitzender im DV Rottenburg-Stuttgart ist.

Frank Hübner ist total grafikaffin und hat bei dieser Info deutlich bei der Gestaltung der ersten Seite mitgewirkt. Herzlichen Dank dafür!
Die Idee zu dieser Form der Gestaltung kam uns, als wir bei der Multiplikatorentagung in Gruppen aufgeteilt wurden und uns eine Idee für das Titelblatt des Weggefährten überlegen durften.
Unsere Idee war der „Kreuzbund als Marke" – denn das sind wir – in der Tat.

Leider wurde zu unserer Idee gesagt, dass das auf einem Titelblatt schwer zu verwirklichen ist, daher bringen wir diesen Titel in unserem Diözesanverband Berlin.

Wenn wir uns als „Marke" betrachten, dann hat das schon etwas.
Wir sind der größte Suchtselbsthilfeverband in Deutschland, klar auch in Berlin und das kann man nur sein, wenn man einen Ruf hat, eine Marke hinterlassen und durch diese Marke auch einen gewissen Bekanntheitsgrad erreicht hat.

Daher in diesem Heft auch einige Artikel die direkt zu dem Thema geschrieben wurden, einen nehme ich einfach dazu, denn ich finde, dass der sehr gut passt.

Ladislaus Toth ist ein unermüdlicher Öffentlichkeitsarbeiter, der stets auf neuen Wegen ist um den Kreuzbund bekannter zu machen.
Mit Rollups, Messetheken (so heißen die halt) zum aufbauen und auch Dinge wie z. B. Rauschbrillen.

Hier kann ich Ideen mitnehmen, die wir in unserem Diözesanverband umsetzen und auch einsetzen können, wenn es heißt: Speeddating (siehe Artikel), Öffentlichkeitsarbeit und jede Art von Veranstaltungen zu der wir gebeten werden – eben um uns noch bekannter zu machen.

Danke an dieser Stelle an alle Verbände, die an der Multiplikatorentagung teilgenommen haben, es ist stets eine Bereicherung.

Nun noch ein leicht verändertes Bild von Frank Hübner und mir auf Seite zwei in der rechten oberen Hälfte

Viel Freude beim Lesen dieser Kreuzbund-Info und

Herzliche Grüße

Uwe Broszey

Nachruf

Wenn ich mir vorstelle, was alles hätte sein können,
bin ich dankbar dafür, wie es war.

Wir haben Abschied genommen von unserem Weggefährten und ehemaligen Geistlichen Beirat

Pfarrer i. R. Klaus Dimter
**18.03.1941 †23.03.2019*

Klaus Dimter trat am 01.04.1988 dem damaligen Kreuzbund Landesverband Berlin bei. Ab 1996 als geistlicher Begleiter tätig, übernahm er ab 2001 die Aufgabe des Geistlichen Beirats im Kreuzbund Diözesanverband Berlin. Im Jahre 2012 begann für Klaus Dimter die Zeit des Ruhestandes, bis 2015 war er weiterhin als Geistlicher Beirat tätig.

Klaus Dimter war immer im „Hier und Jetzt" verortet. Er verstand es, den Weggefährten zu vermitteln, dass Süchtige Versöhnung mit sich selbst finden und erzielen können und so zum inneren Frieden gelangen. Das Kreuzbundwochenende „Glaubens- und Lebensfragen" war Klaus Dimters Antwort auf die Frage nach praktischer Seelsorge. Seine Auslegung von Ökumene vereinte alle Weggefährtinnen und Weggefährten unterschiedlicher Konfessionen im gemeinsamen Gebet. Unvergessen für die Teilnehmer auch die Mitwirkung Klaus Dimters bei der Gestaltung und Durchführung des Kreuzbundwochenendes „Scham und Schuld".

Seinen persönlichen Einsatz für das Wohl der Menschen im Kreuzbund Diözesanverband Berlin werden wir in guter Erinnerung behalten. Wir gedenken seiner mit Respekt, Dankbarkeit und Anerkennung.

Vorstand Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V.

Behütet

Ach lieber Gott, behüt‘ mich, behüt‘ mich für den nächsten Tag,
wer weiß, was morgen wird passieren und was er bringen mag.

Laß mich die Sorgen all‘, die kommen, und auch die große Freud‘
in deine Hände legen und hoffen, dass Du mich leitest mich auf allen Wegen.

Und geht’s auch über Stock und Stein und bin ich fast am Fallen,
so weiß ich doch, du leitest mich und siehst den Sinn in allem.

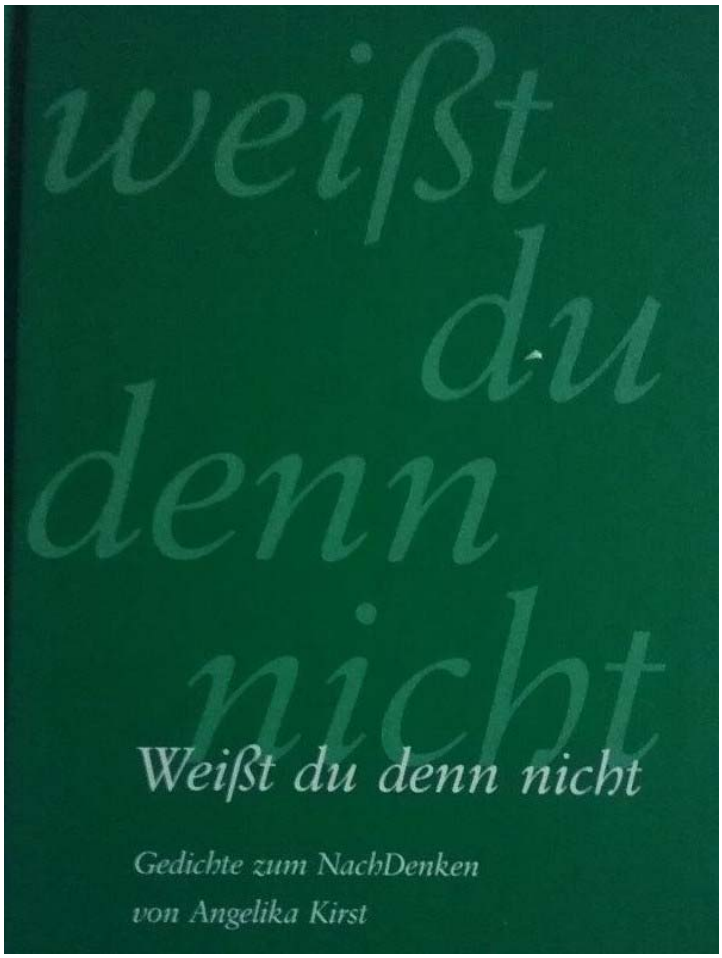
Du weißt, wozu es gut sein mag und siehst, was ich nicht sehe
und hör‘ ich hin, so krieg ich Rat für alle meine Wege.

Und wenn ich einmal rückwärts schau, zurück so auf mein Leben,
begreif‘ so manchen Sinn ich auch, den Sinn all deiner Wege.

So leb‘ ich halt den Augenblick, behütet und beschützt, oh Herr,
so gib mir täglich Rat und zeig mir, was mir nützt.

Zeig mir den Stern am Abend, der in den Schlaf mich bringt, gib mir die richt’gen Träume,
als Hilfe für die Nacht und zeig mir auch die Sonne, die morgens wieder lacht.

So fühl‘ ich mich geleitet, durch’s Leben Tag für Tag,
versuche dir zu folgen, so gut ich es vermag.



Dieses Gedicht wurde von Anke geschickt, mit freundlicher Genehmigung der Autorin.

Gedanken nach dem Besuch des Klinikseminars vom 3. bis 5. Mai in der Heimvolkshochschule am Seddiner See

Nachfolgender Brief erreichte uns von Sylvia aus dem Urlaub, nachdem sie, nach Aufforderung von Klaus Noack, zugesagt hatte einen Bericht zu diesem Seminar zu schreiben. Wir danken Sylvia dafür, dass sie dieses Versprechen aus dem Urlaub eingelöst hat und drucken ihn so, wie er uns erreicht hat – besser kann man es nicht ausdrücken.

Lieber Klaus,

während Du auf den versprochenen Artikel vom Klinik-Wochenendseminar wartest, genieße ich meinen Urlaub in den Masuren. Tagtäglich erkunde ich mit meinem Fahrrad diese wunderschöne Landschaft. Wie eine Perlenkette reihen sich die Seen aneinander, hüglige Straßen zwischen endlos weiten Feldern und Wiesen wollen bewältigt werden. Jeden Morgen plane ich ein neues Ziel - ohne Probleme, aber vor allem ohne Suchtdruck.

Noch zu gut kann ich mich an den Anfang meiner Abstinenz erinnern, als wäre es gerade gestern gewesen. Die ersten vier Wochen waren mit Hilfe der Hausärztin und der Diakonie geschafft. Und plötzlich kam der Suchtdruck „um die Ecke". So sehr, dass er mich in eine Depression beamte. Ich hatte mir wegen der familiären Erfahrungen „Nie wieder Alkohol" vorgenommen und war jetzt schier am Verzweifeln. Ich konnte nicht mehr durchschlafen, war unruhig und wäre fast von einer Brücke gesprungen.

Selbsthilfegruppe - empfahl die Beraterin der Diakonie. Natürlich wollte ich nicht, denn da gehörte ich Weiß-Gott nicht hin, da würden nur hartgesottene Suffköppe sitzen, so glaubte ich es zu wissen.

Was geht in den kranken Menschen vor, wenn wir uns als Selbsthilfegruppe des Kreuzbundes bei ihnen auf Station vorstellen? Denken sie ebenfalls „Ich doch nicht" oder sind sie bereit, über das Thema Selbsthilfegruppe nachzudenken? Glauben sie „Das schaffe ich allein" oder „Das schaffe ich eh nicht"?

Anderthalb Monate nach meinem Entzug überschlugen sich bei mir die Suchtdruckattacken. Das bedeutete viel Arbeit für meine Beraterin. Damals wohnte ich in Dresden, wo das Blaue Kreuz nach wie vor jeden Freitag einen offenen Begegnungsabend für Betroffene, Angehörige und Interessierte in der Zionskirche anbietet. Kirche war mir nicht fremd und ich entschloss mich, wenn schon nicht Selbsthilfegruppe, dann eben Begegnungsabend. Denn allein, so die schockierende Erkenntnis, schaffe ich es nicht.

Der nächste Schock war dann die Veranstaltung selbst. „26 Jahre frei vom Alkohol" und „3 Jahre frei vom Alkohol" - so wurden während meines ersten Besuches zwei Jubiläen öffentlich gewürdigt. Wie soll ich das jemals schaffen, war mein erster Gedanke. Dann begann die Veranstaltung und ich lauschte, wurde immer ruhiger, konnte mich zurücklehnen. Hier wurde so selbstverständlich mit dem Thema Sucht umgegangen, dass ich mich urplötzlich angekommen fühlte. Drei Tage später besuchte ich das erste Mal eine Selbsthilfegruppe und seitdem fast jeden Montag wieder.

Das ist nun neun Jahre her. Mit Hilfe anderer Betroffener entdeckte ich zu dieser Zeit neue Wege und Sichtweisen, scheute mich nicht, zuzuhören und auf andere zuzugehen und (was dann doch einiger Überwindung bedurfte) eine Langzeittherapie zu machen. Inzwischen bin ich Gruppenleiterin einer Selbsthilfegruppe des Kreuzbundes, vor allem, da ich das Zusammensein und den Austausch mit Betroffenen und Angehörigen brauche wie die Luft zum Atmen.

„Menschen glücklich zu machen, ist der Traum glücklicher Menschen." (Phil Bossman)

Das war dann letztendlich meine Motivation, es mit der Klinikarbeit zu probieren. Selbst wenn wir an dem Abend der Vorstellung nur ein oder zwei Menschen erreichen, oder vielleicht erst beim nächsten Mal, es ist ein Anfang.

Aber geht da nicht noch etwas zu optimieren, wie machen es die anderen VorstellerInnen, gibt es Vorschläge, ohne das Rad neu zu erfinden? Gibt es frische Ideen? Beim Klinik-Wochenendseminar vom 3. bis 5. Mai 2019 in Seddin haben wir darüber diskutiert. Es war ein intensives und gelungenes Seminar mit guten Hinweisen und mit einem tollen Miteinander. Dafür danke ich Euch.

Nun lieber Klaus, möchte ich diese E-Mail beenden und noch einmal an den See fahren. Ich bin glücklich, auch diesen Urlaub wieder suchtmittelfrei genießen zu können.

Liebe Grüße
an alle WeggefährtInnen
Sylvia

Klinikseminar 2019 – Klein aber fein

Die Anreise war wie immer eine herrliche Fahrt durch die Natur Brandenburgs und so kamen wir gut gelaunt in der Heimvolkshochschule am Seddiner See an. Nach anfänglichen Schwierigkeiten bei der Zimmerverteilung, (Ein ausgebuchtes Haus, eine Person fiel aus Krankheitsgründen aus, eine weitere Teilnehmerin reiste erst am Samstag an und zwei Teilnehmer kamen, die nicht gemeldet waren, von denen eine am gleichen Abend wieder abreiste – So verworren wie sich das hier anhört, war es auch.) konnten wir nach dem Abendessen mit unserem Seminar starten.

Ich habe den Ablauf kurz umrissen und im weiteren Verlauf des Abends kamen nach der Teilnehmervorstellung die Eigenarten, Sorgen und Nöte genauso wie angenehme Situationen und Kuriositäten im Rahmen der Selbsthilfevorstellung in den Kliniken zur Sprache.

In der ersten Hälfte unseres Vormittagsprogramms ging es am Samstag um das Zusammenspiel des vorstellenden Teams. Die zweite Hälfte des Vormittags übernahm Klaus mit Infos über das Speeddating und in drei Kleingruppen erarbeiteten wir die Besonderheiten des Kreuzbundes, die den Probanden des Speeddatings vermittelt werden sollen.

Nach Kaffee und Kuchen stand der Nachmittag unter dem Thema: Gedanken beeinflussen und kontrollieren – oder wie gehe ich mit meinen Gefühlen um. Situationen wurden in Gedanken durchgespielt, wir haben andere Sichtweisen reflektiert und diskutiert.

Nachdem Bernhard sich am Nachmittag bereits rege beteiligt hatte, folgte nach dem Abendessen die Agape - Feier. Wenn ich es so neudeutsch sagen darf, einfach geil. Bernhard hat es mit seiner freundlich kameradschaftlichen Art geschafft, auch jene zu begeistern, die nicht im Glauben verankert sind. Alle Weggefährten nahmen teil und die anfängliche Skepsis verflog sehr schnell. Wir haben gelauscht, gesprochen und gesungen und hatten alle eine gelungene Stunde voller Einklang und Harmonie. Ganz herzlichen Dank lieber Bernhard für diesen wundervollen Tagesausklang.

Nach einem kräftigen Frühstück beschäftigten wir uns mit den Fragen:

Was macht die Vorstellung der Suchtselbsthilfe mit mir?

Was brauche ich, um die Selbsthilfe vorzustellen?
Was erhalte ich, wenn ich die Selbsthilfe vorstelle?
Die zweite Hälfte des Vormittags nutzten wir für eine ausgiebige Abschlussrunde, die uns allen noch einmal verdeutlichte, wie wichtig die Selbsthilfevorstellung für uns und andere ist, aber auch wie wichtig wir uns sein müssen, wenn wir die Suchtselbsthilfe vorstellen wollen.

Ich möchte mich hier noch einmal ganz herzlich bei allen Teilnehmern für ihre rege Mitarbeit bedanken und freue mich auf das nächste Klinikseminar im Jahr 2021.
Tina Tetzlaff

Agape

ist die uneigennützige Liebe, die spirituelle Liebe. Agape ist die seelische Verbindung zwischen zwei Menschen, die sehr stark ist. Agape ist auch die Liebe eines Menschen zu all seinen Mitmenschen, die er hat, ohne etwas von diesem zu erwarten und wird auch im Christentum bzw. der christlichen Theologie besonders betont. Agape ist der griechische Ausdruck für Caritas, für Nächstenliebe, aber auch für Gottesliebe. Agape ist auch Gottes reine Liebe. Agape ist die bedingungslose, befreiende und auf andere zentrierte Liebe. Agape ist der Ausdruck, den Paulus verwendet im Hohelied der Liebe (1 Kor 13, 1-13). Agape schließt auch die Feindesliebe mit ein. Im Hohelied der Liebe kommt auch die Dreiheit Glaube Liebe Hoffnung vor, die auf Latein Fides, Caritas und Spes heißen, auf Griechisch ἀγάπη ἐλπίς πίστις, wobei Agape der Ausdruck für Liebe ist.
Quelle; wiki.yoga-vidya.de

Wiederholungstäter

Sie sind diszipliniert, motiviert, interessiert und freundlich im Umgang miteinander. Die harmonische Atmosphäre wurde von allen beim Abschluss besonders hervorgehoben.
Die Rede ist von den 14 Teilnehmern des Seniorenseminars, die vom 14. bis 16. Juni in Schöneiche unter der fachkundigen und abwechslungsreichen Seminarführung von Frau Beatrix Meier-Tacke ein außerordentlich intensives Wochenende gestalteten.

Der hohe Anspruch zeigte sich bereits am ersten Abend, an dem – trotz der beachtlichen Temperaturen – erst um 21:30 Uhr die Gesprächsrunde beendet wurde.

Sie begann mit einer besonderen Methode des Kennenlernens. Wir wurden aufgefordert, je eine Karte zu nehmen, auf der eine bestimmte Aussa-

ge stand und danach einen Teilnehmer auszuwählen, auf den die Aussage zutreffen könnte. So kamen wir zu zweit oder auch in einer kleinen Gruppe ins Gespräch und knüpften erste Kontakte. Da von den 14 Teilnehmern 7 erstmalig oder nach einer längeren Pause wieder dabei waren, wurde der Wunsch geäußert, eine Vorstellungsrunde anzuschließen.

Als ich bei der Gelegenheit als „Reporterin“ bezeichnet wurde, die fotografiert und eventuell wieder einen Artikel für die Info-Zeitschrift verfasst, meinte ich zwar „ich bin kein Wiederholungstäter“ - aber ich bin es doch! Es macht mir Spaß, euch von unserem Seminar zu berichten, auch in der Hoffnung, euer Interesse für die Teilnahme zu wecken.

Nach der Vorstellungsrunde folgte die nächste Aufgabe: im Partnerinterview galt es, Antworten auf folgende Fragen zu finden:

1. Was war für dich in den letzten Wochen/ Monaten wichtig?
Hier zeigte sich, dass insbesondere der Kontakt mit der Familie, vor allem mit den Enkeln, große Bedeutung hat. Offensichtlich ist häufig die Brücke zu den Enkeln stabiler als zu den Kindern.
Auch die Ergebnisse medizinischer Untersuchungen beeinflussen uns stark.
Reiseplanungen und Umzugsvorbereitungen spielten eine Rolle. Und die Gartenbesitzer freuten sich über den Regen.

2. Welches Thema (welche Frage) möchtest du an diesem Wochenende bearbeiten?
Dazu komme ich später in diesem Artikel.

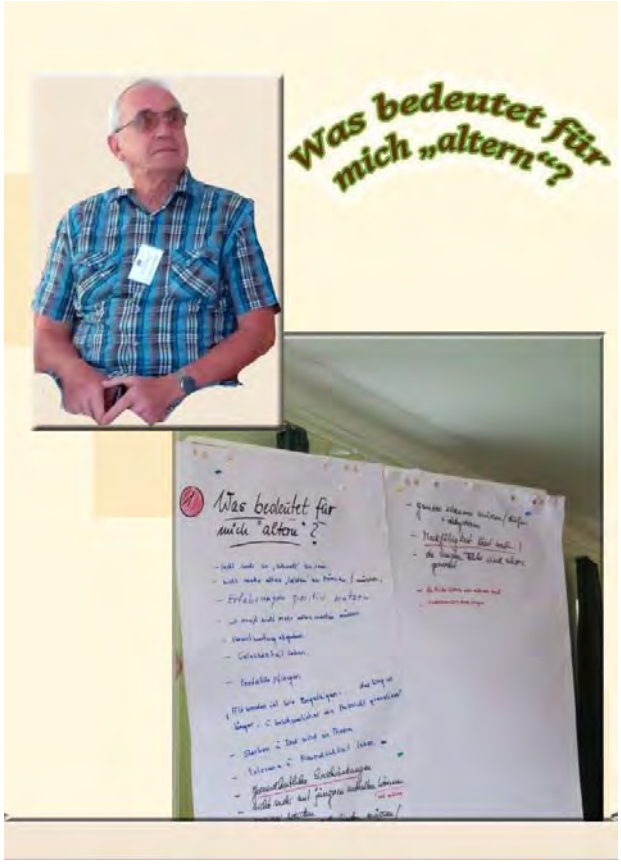
3. … und was ist dir an diesem Wochenende noch wichtig?
Verständlicherweise war das Anliegen, Kontakte aufzufrischen und neue zu knüpfen.
Doch auch so nachvollziehbare prosaische Gedanken wie „nicht kochen zu müssen“ wurden geäußert.

Jeder bekam noch 3 „Diamanten“, die er im Verlauf des Seminars für gute Ideen, geistreiche, originelle Kommentare, hilfreiche Statements oder aufmerksames Zuhören einzeln oder auch mehrere einem Seminarteilnehmer geben sollte. Ich meine, für „aufmerksames Zuhören“ hätten sie alle verdient. Leider versiegte diese m.E. gute Idee, weil die Übergabe (wenn überhaupt) meist anonym erfolgte und im Seminarverlauf keine Rolle mehr spielte.

Der Samstag begann, wie bei Frau Beatrix Meier-Tacke üblich, mit kleinen sportlichen Übungen.
Wie so oft herrschte hier noch eine gewisse Unsicherheit sie auszuführen.

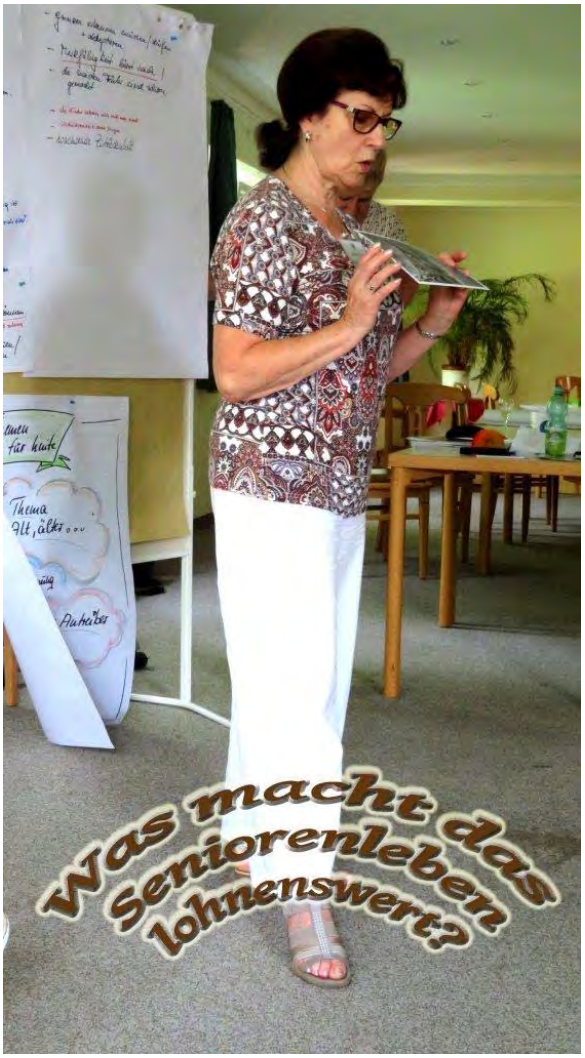
Dann wurde es konkret. Zur Debatte standen die von uns gewünschten Themen.

Gruppe 1: Was bedeutet für mich „altern“?



Gruppe 2: Da geht noch was! Dem Rentenschock vorbeugen.

Gruppe 3: Was macht das Seniorenleben Lohnenswert?



Die Gruppenfreunde Ulli, Bernd und Bärbel erläuterten die Ergebnisse.

Positiv:
Freizeit leben!
Äußere Zwänge fallen weg; man kann seinen Hobbys frönen;
Neues erproben; Kontakte pflegen; ehrenamtlich arbeiten;
man hat nur noch begrenzt Verantwortung; der Kampf um Stellung und Verdienst ist überwunden; die Zufriedenheit wächst.

Doch es gibt auch negative Seiten:
Krankheit, Armut, Schicksalsschläge, Vereinsamung.

Den Samstagabend fand ich klasse. In großer Runde saßen wir draußen und unterhielten uns geraume Zeit; so u.a. über alte und aktuelle Filme, die uns besonders berührt haben.

Am Sonntag ging es im „Zweierset“ um Selbst- und Fremdwahrnehmung.

1. So sehe ich mich selbst
2. So sehe ich dich
3. So, glaube ich, siehst du mich

freundlich	3	2	1	1	2	3	unfreundlich
humorlos	3	2	1	1	2	3	humorvoll
ehrlich	3	2	1	1	2	3	unehrlich
passiv	3	2	1	1	2	3	aktiv
langsam	3	2	1	1	2	3	schnell
verschwommen	3	2	1	1	2	3	klar
stark	3	2	1	1	2	3	schwach
großzügig	3	2	1	1	2	3	sparsam
verspielt	3	2	1	1	2	3	ernst
kontaktfreudig	3	2	1	1	2	3	distanziert
verschlossen	3	2	1	1	2	3	offen
geduldig	3	2	1	1	2	3	ungeduldig
dominant	3	2	1	1	2	3	unterordnend
einfühlend	3	2	1	1	2	3	kühl
leise	3	2	1	1	2	3	laut
angespannt	3	2	1	1	2	3	gelöst
zurückgezogen	3	2	1	1	2	3	gesellig
zerfahren	3	2	1	1	2	3	geordnet
redselig	3	2	1	1	2	3	verschwiegen
schüchtern	3	2	1	1	2	3	forsch
ordentlich	3	2	1	1	2	3	unordentlich
Anstrengung meidend	3	2	1	1	2	3	fleißig
ängstlich	3	2	1	1	2	3	mutig
sympathisch	3	2	1	1	2	3	unsympathisch
zuverlässig	3	2	1	1	2	3	unzuverlässig

Es gab diesen Bogen in dreifacher Ausfertigung, die entsprechend der genannten Aufgabenstellung auszufüllen waren.
Ich habe mit Ulli Mauch zusammengearbeitet und, obwohl wir uns kaum kennen, sind die Wertungen erstaunlich treffend ausgefallen.
Damit war noch nicht Schluss. Es folgte noch die Selbsteinstufung nach D I G S!
Dabei steht:

D für Dominant
I für Initiativ
G für Gewissenhaft
S für Stetig

Hierzu hat jeder 15 Fragen beantwortet und konnte sich, anhand einer Tabelle, nach DIGS einstufen (Das machte jeder für sich).

Das soll es gewesen sein. Möchtet ihr mehr darüber wissen, empfehle ich euch, das folgende Seniorenseminar zu besuchen. Von den diesjährigen Teilnehmern äußerten bereits einige den Wunsch, im nächsten Jahr wieder dabei sein zu dürfen.

Nicht unerwähnt bleiben soll, dass wir wieder leckere Eisbecher verzehrten, sehr gut verpflegt wurden und Hajo in seiner umsichtigen Art alles gut organisiert hatte. Vielen Dank!

Gisela Schneider
KB Standort Frankfurt (Oder)

Kulinarische Weltreise – 1. Station Indien

Am Samstag den 16. März begann die „Kulinarische Weltreise“ mit der ersten Station INDIEN. Um dorthin zu gelangen mussten sich die Neugierigen nur ins Bistro in der Tübinger Straße 5 begeben. Hier hatten die Initiatoren ein reichhaltiges Buffet zusammengestellt.

Doch wie kam es dazu solch ein Event zu veranstalten?

Es ist ja allgemein bekannt, dass die Weggefährtinnen und Weggefährten gerne essen auch gerne etwas nicht Alltägliches. Die Idee hierzu hatte Tina Tetzlaff und sie fand alsbald einige Gleichgesinnte. Sie überlegten was alles dazugehören sollte, wo sie es beschaffen würden und das wichtigste, was es zu essen geben sollte. Im nächsten Schritt wurden die Aufgaben verteilt.

Wer kauft was ein – und das wichtigste – wer bereitet welche Speisen vor. Denn alles sollte selbst zubereitet und weitere Aufgaben mussten verteilt und erledigt werden. Welche Musik wird gespielt und wie sollten sie Informationen in welcher Form präsentieren.

Ohne die Bereitschaft der, überwiegend weiblichen, Weggefährten hätte die Veranstaltung nicht stattfinden können. Deshalb schon an dieser Stelle ein riesiges Dankeschön.

Ein Dankeschön für die liebevoll zubereiteten vielfältigen Speisen und das umfangreiche Buffet.

Soviel zur Vorgeschichte.

Als ich am besagten Samstag ins Bistro kam, waren schon viele Plätze besetzt, doch fand ich noch einen

freien Tisch und ich blieb auch nicht lang allein. Anwesend waren etwas mehr als 30 Personen, die sich auf dieses bisher im Kreuzbund unbekannte Experiment eingelassen hatten. Auf jedem Tisch war ein kleines Infoheftchen platziert. Diesem konnte man nicht nur einige Grundinformationen zum indischen Subkontinent entnehmen, sondern auch schon mal nachlesen welche Gerichte es zu probieren galt. Auch einige Rezepte zum möglichen nachkochen waren zu finden.

Nach einer Begrüßung und kurzen Einführung in den Abend war das Buffet eröffnet. Das Angebot reichte von Suppe und anderen Vorspeisen über Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch zu Beilagen und Desserts. Es war genug für alle da – na ja, fast. Das gilt aber nur für mich, da ich beim Dessert durch Gespräche so abgelenkt war, dass ich für das eine, wofür ich mich interessiert hatte, einfach zu spät kam. Doch: Wer zu spät kommt,..... .

Umrahmt wurde der Abend von landestypischer Musik, die dezent im Hintergrund gespielt wurde.

Die Teilnehmer konnten nach gut zwei Stunden nach einem guten Essen in Gesellschaft netter Menschen zufrieden nach Hause fahren.

Ach ja: Selbst beim Abräumen fassten viele mit an, so dass die verbleibende Arbeit für die Ausrichter überschaubarer wurde

Diese erste Station der kulinarischen Reise macht neugierig auf die nächsten Stationen und ich freue mich schon darauf.

Die nächste „Reise“ findet am 06. Juli, wieder im Bistro Tübinger Straße 5 statt, und führt in den Orient. Es sind einige kleine Überraschungen geplant.

Auch die dritte Station ist schon in der Planung und wird uns im November nach Afrika führen.

Klaus Noack
Kladower Damm

Liebe Weggefährten,
unsere erste kulinarische Weltreise war ausgebucht und führte uns mit über 30 Teilnehmern im März nach Indien. In unserem indisch angehauchten Bistro empfingen wir die Gäste mit kurzer prägnanter Landesinfo, landestypischer Musik und einem großzügigen kalt-warmen Buffet, das liebevoll von uns gestaltet wurde.

Hier möchte ich noch einmal die Gelegenheit nutzen mich bei all den fleißigen Helferinnen zu bedanken, die es erst ermöglicht haben, dass dieser Abend ein voller Erfolg wurde.

Spontan haben wir an diesem Tag dann beschlossen, unseren zweiten Stopp in den Orient zu verlegen.

Unter den Begriff „Orient“ fallen mehr als 15 Staaten. Da würden wir euch und uns allein mit den Infos überfordern. Wir werden uns bei unserem Halt auf die orientalischen Länder des afrikanischen Festlands Marokko, Algerien, Tunesien, Libyen und Ägypten beschränken. Ihr könnt euch freuen, auf kurze prägnante Infos, ohne auf die politische Lage der einzelnen Länder einzugehen, interessante Bilder, orientalische Musik, Bauchtanz und die kulinarische Vielfalt des Orients. Selbstverständlich verwandeln wir auch unser Bistro mit Accessoires und Licht in ein orientalisches Ambiente.

Die Hälfte der zur Verfügung stehenden Plätze am 06. Juli sind bereits gebucht, also haltet euch ran, damit wir uns wieder auf ein volles Haus und einen gelungenen Abend freuen dürfen.

Es grüßt euch ganz herzlich
Tina Tetzlaff

Himmelfahrt 2019 im Kreuzbund

Wie jedes Jahr zu Himmelfahrt trafen sich die Weggefährtinnen und Weggefährten zur traditionellen alkoholfreien Familienfreizeit. Wie immer standen schon die Stände mit Kuchen, Heiß- und Kaltgetränken auf dem Gelände. Das Glücksrad – nicht nur für die Kinder und der Förderverein waren vertreten und warteten auf „Kundschaft". Die Freunde der Gruppe aus Frankfurt / Oder durften auch nicht fehlen. Das Angebot an Spargel und frischen Erdbeeren wurde schon von so manchem sehnlichst erwartet und am liebsten schon erworben, bevor es in die Auslage kam. Auch an die Kinder, die auch in diesem Jahr zusammen mit ihren Eltern und Großeltern das Fest besuchten. war gedacht.

Und auch wie jedes Jahr trafen die ersten Gäste schon vor der offiziellen Eröffnung ein und sicherten sich die besten Plätze und holten sich schon den ersten Kaffee. Die fleißigen Helfer, auch hier wie immer gefühlt dieselben wie im Vorjahr, wuselten hin und her, damit sich alle wohl fühlen konnten.
Also Himmelfahrt im Kreuzbund wie immer.

Wie immer? Nein, denn in diesem Jahr musste das Fest an einem anderen Ort stattfinden, da in der Tübinger Straße die Bauerei noch immer nicht beendet ist. Wir als Berliner kennen dies ja nicht nur vom Flughafen Schönefeld – nichts wird rechtzeitig fertig.

Diesmal fand das Fest also in der St. Aloyisius-Gemeinde in der Schwyzer Straße statt. Schon an dieser Stelle möchten wir uns bei Waltraud Gillmann für die Fürsprache in ihrer Gemeinde bedanken und bei der Gemeinde für die Bereitschaft uns Asyl zu gewähren. Und die Gemeinde tat noch mehr. Unser geistlicher Beirat, Bernhard Töpfner, durfte den Gemeindegottesdienst unter Beteiligung der Kreuzbündler anlässlich dieses Tages halten. Waltraud las den Bibeltext und die Fürbitten wurden von Klaus Noack gelesen.

Und noch etwas war anders an diesem Tag; der Bundesgeschäftsführer, Heinz-Josef Janßen, der privat in Berlin war, besuchte uns auf diesem Fest und wurde von vielen sehr herzlich begrüßt und aufgenommen.
Eins war dann doch wie immer: Die Stimmung der Gäste war gut, das Wetter ebenfalls und die angebotenen Speisen und Kuchen reichten für jeden.
Die neue Location wurde sehr gut angenommen und es wurde sehr häufig die Frage gestellt, ob wir das nächste Mal dort wieder feiern werden.
Wenn wir wieder in der Schwyzer Straße feiern wollen, müssen WIR allerdings dafür sorgen, dass wir wieder Helfer für die Vorbereitung, Transport, Aufbau, Abbau und Abtransport aus unseren Reihen finden.
In diesem Jahr klappte es. Doch wenn es immer nur die „Alten" sind, wird es eines Tages keine Veranstaltung geben. Denn im Rollator und im Rollstuhl oder auch nur an Krücken ist die Arbeit nicht zu schaffen.
Und deshalb können wir es auch nicht oft genug sagen: DANKE an alle, die auch dieses Mal dafür gesorgt haben, dass wir alle ein schönes Fest feiern konnten. DANKE dafür, dass ihr dies in eurer freien Zeit getan habt – für uns alle.

Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr.

Himmelfahrt Impressionn

Liebe Kreuzbundfreunde,

Ich schreibe auf den letzten Drücker, weil ich so Dates gerne vor mich hinschiebe. Aber heute ist auch ein Tag, Pfingstmontag, an dem ich meine Wahrnehmungen richtig empfinden kann. Keine Verpflichtungen, zeitlos, mit meinem Partner. Der Kopf ist frei. Wir sind am Planen, was wir an diesem schönen Sommertag unternehmen werden. Egal, alles ist oder wird angenehm gestaltet. Es muss kein Super- Event sein, nein die kleinen Sachen können Freude bereiten wie z.B Gaumengenuss, Gefühlsaustausch, Gespräche ..... Deshalb bleibt auch die Alkoholfreie Geselligkeit ein wichtiger Teil der Selbsthilfe. Gestaltet diese mit, trefft Euch mit Gruppenfreuden außerhalb der Psycho Gruppen.
Lernt sie besser kennen und ihr habt Spaß in der Trockenheit. Ich hab' jetzt angefangen zu singen, bei Helmut. Das tut mir gut! Die Anderen sind nett und ertragen mich. Toller Chor, könnte noch mehr Mitglieder gebrauchen, damit wir endlich wieder auftreten können. Grüße aus Spandau.
Euer Kreuzbundfreund Thorsten
P.S Ich bleib am Ball, aktiv so gut es geht!

Ehrung für Ute Schachschal

Nicht nur den Mitgliedern der Kreuzbundgruppe Kastanienallee in Hellersdorf ist Ute bekannt, sondern durch ihr jahrelanges Engagement im und für den Kreuzbund auch vielen anderen im Diözesanverband Berlin.

Schon Mitte des Jahres 2018 kündigte sie in der Gruppe an, dass sie nach 6 Jahren als Standortverantwortliche zur Wahl im November nicht mehr kandidieren wird.

Wir konnten uns in der Gruppe also rechtzeitig darauf einstellen und somit wurde Barbara dann gewählt. Aber es stellte sich die Frage: Wie können wir Ute für ihre Arbeit danken? Ein Blumenstrauß und Dankesworte erschienen uns zu wenig, denn 17 Jahre hat sich Ute für unsere Gruppe und das Anliegen des Kreuzbundes engagiert. Sie war Kleingruppensprecherin, stellvertretende Standortverantwortliche und seit 2006 Standortverantwortliche und vieles mehr und das alles, wie es bei uns natürlich üblich ist, ehrenamtlich.

Also lag es doch nah, dies „öffentlich“ zu machen und zwar zum „Tag des Ehrenamtes“. Unser Vorschlag an die Vorsteherin der Bezirksverordnetenversammlung des Bezirksamtes Berlin Marzahn-Hellersdorf wurde eingehend geprüft und genehmigt.

Ute wurde zu einer Festveranstaltung am 30.November in das „Bezirkliche Informationszentrum“ eingeladen. Im festlichen Rahmen wurden 31 engagierte Bürgerinnen und Bürger für ihren persönlichen Einsatz zum Wohle der Gemeinschaft und des Bezirks geehrt. Die Ehrung wurde durchgeführt von der Vorsteherin der BVV, Frau Kathrin Henkel, und der Bezirksbürgermeisterin Frau Dagmar Pohle. Über die kleinen Präsente und die Ehrenamtskarte Berlin-Brandenburg hat sich Ute sehr gefreut. Zum Ausklang der Festveranstaltung gab es ein kaltes Buffet und nette Gespräche zwischen den Anwesenden.

Hans-Joachim Richter

Mein schlimmster Alptraum: Grassiert ein neues Virus in Berlin?!

Wer kennt sie nicht, diese zerstörerische, schnell um sich greifende Krankheit mit Namen „Männerschnupfen“, die wochenlang Teile von Berlin immer wieder lahm zu legen droht.
Gerade betroffene Männer bezeichnen diese Erscheinung als lebensbedrohlich, deshalb sollte die Behandlung auf einer Intensivstation erfolgen. Wo das nicht möglich ist wegen der großen Fallzahlen, sollte die Therapie mit intensiver häuslicher Zuneigung und Rücksichtnahme erfolgen. Speziell die Symptome wie Rückfall in kindliche Verhaltensweisen (Ruf nach Mama), Todesahnung, Depressionen, Jammerarien, Fieberwahn, allgemeine Lustlosigkeit sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden, sondern verlangen nach individuellen, vor allem situationsangepassten Behandlungsstrategien. Brusteinreibungen mit ätherischen Salben, Wadenwickel und Tees sind probate Mittel. Diese werden meist von den Männern auch akzeptiert, wenn auch unter Protesten. Man ist ja schließlich kein Kind mehr. Die Wirkung dieser Mittel ist gut, Männer gesunden und erheben sich in alter Stärke, der Ruf nach der Intensivstation ist vergessen.

In meinem Alptraum beobachte ich Symptome einer Viruswelle, die gleichermaßen Frauen und Männer befällt, vorzugsweise in Milieus, die sich „Gemeinschaft“ nennen.
Es fällt auf, dass es keine Krankheitssymptome im herkömmlichen Sinn gibt, sondern meist nur Auffälligkeiten, die in vielen Teilen unserer Umgebung – sprich Gesellschaft oder Gemeinwesen – beobachtet werden und nun auch auf unsere Gemeinschaft überzugreifen drohen.

Dieses Virus ist hochansteckend, es scheint keine natürliche Immunabwehr zu geben.
Erste Anzeichen sind: betretenes Schweigen, stummes zu-Boden-Blicken, Lähmung der Arm- und Fingermuskulatur, Fluchtreflexe. Auch völlig irrationale Wunschvorstellungen können auftreten: „Könnte ich nur in diesem Mauseloch verschwinden!“ oder „Hätte ich nur eine Tarnkappe!“
Irgendwann treten dann auch die Hauptsymptome auf, werden zum kollektiven Fallout bei den Betroffenen.

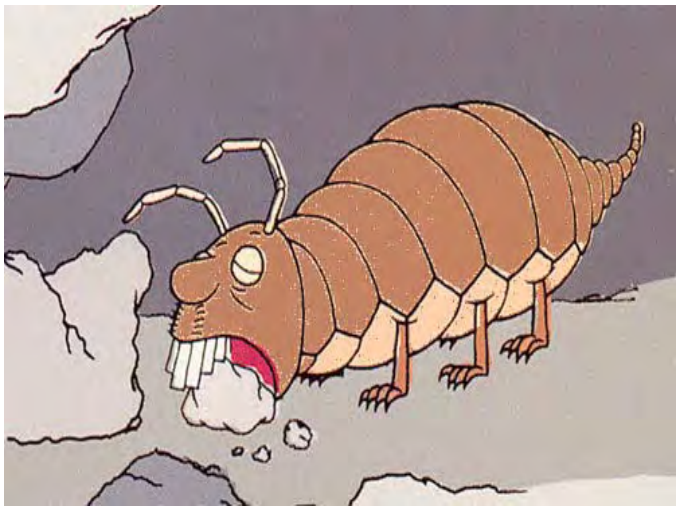
Lethargie
Einfallslosigkeit
Gleichgültigkeit
Untätigkeit
Teilnahmslosigkeit

Das nächste Stadium ist gekennzeichnet von generalisierter Lähmung, sowohl körperlich wie geistig. Von paradoxen Ausprägungen wird ebenfalls berichtet: Kriteleien, der Wunsch nach alten, vermeintlich besseren Zeiten, Nostalgievisionen, düstere Zukunftsprognosen, gesteigertes Bedürfnis nach Komfortzonen und Bequemlichkeit.

Gut ist, dass ich wieder aufgewacht bin und sich der ganze Spuk als böser Traum herausgestellt hat. Allerdings sind die Eindrücke noch so präsent, dass ich das Virus nach seinen Symptomen als LEGUT-Virus bezeichnet habe, nicht sehr wissenschaftlich, doch für mich hat dieser Name eine gewisse Nähe zum Begriff Leergut.
Doch was ist, wenn die Symptome wirklich auftreten in unserer Gemeinschaft, der Kreuzbund-Gemeinschaft?

Es ist nicht zu leugnen, dass die Absage der Teilnahme des Kreuzbund-Bootes beim Drachenboot-Rennen im Juni 2019 kein Traum, sondern Realität ist. Grund: keine Meldungen zur Teilnahme. Null Meldungen!
Untätigkeit, Teilnahmslosigkeit: nur ein Traum?!
Wer hat Wissen von einem geeigneten Gegenmittel gegen das LEGUT-Virus?

Zum Zeitpunkt, als ich diese Gedanken niederschreibe, steht das Himmelfahrtsfest 2019 unmittelbar bevor. Ich wünsche mir sehnlichst, dass diese Familienfreizeit 2019 nicht schon bei der logistischen Vorbereitung zum Veranstaltungs-GAU wird. Ich hoffe sehr, dass Weggefährtinnen und Weggefährten sich dem LEGUT-Virus entgegenstellen.



Vorsicht, dieser kleine Kerl mit seiner großen Verwandtschaft frisst Seele auf.

Dirk Greiff
Joachim-Gottschalk-Weg

Trockene Alkoholiker! – Bequeme Menschen?

Ist der Kreuzbund Berlin kurz vor dem Untergang? - Gedanken

Ich hatte das schon einmal in einem Artikel angeschrieben, neue Gedanken sind mir gekommen.

Wie immer geht es darum, dass sich ein Großteil der Mitglieder auf eine Minderheit verlässt.

Genau, es geht um Veranstaltungen, Öffentlichkeitsarbeit – um den Kreuzbund.

Was denkt Ihr jetzt?
Nein, bitte nicht umdrehen.

Geht es, wenn es um den Kreuzbund geht, auch um Euch?

Ich meine JA, denn für jeden ist der Kreuzbund irgendwie ein Begleiter, ein Schutz, ein Auffangbecken, eine Austauschmöglichkeit unter Gleichen, gar ein Teil des Lebens geworden.

Gut, auch meine Meinung und ich lebe das.

Was der Kreuzbund nicht sein kann und darf, ist eine Hängematte, in der sich ausgeruht wird und in der sich immer wieder dieselben Menschen an Veranstaltungen/Aktionen beteiligen von der ein Großteil der Mitglieder profitiert, bei Teilnahme.

Der Kreuzbund ist keine AIDA und wir machen hier keine Kreuzfahrten mit Animation.
Jeder will segeln, aber die wenigsten wollen das Segel hochziehen.
Im Nachgang steuern wollen – durch meckern, das geht immer.

Fragt Euch mal, wo das hinführen wird und ob Ihr das wollt?

Genau. Irgendwann einmal werden unsere beliebten Veranstaltungen wie Familienfreizeit, auch die neu etablierte „kulinarische Weltreise“, die Weihnachtsmarktfahrt und vieles andere vielleicht nicht mehr stattfinden können.
Irgendwann einmal werden es die Menschen, die derzeit die Veranstaltungen auf die Beine stellen und zum Laufen bringen, satt haben immer das Meiste alleine zu machen.

Was ist aus uns geworden?
Ein – sich in Lethargie – auflösender Verband?

Wo ist Eure Energie geblieben die Ihr aufgewendet habt um Sprit und anderes heranzuschaffen, andere zu belügen, sich das dann auch noch zu merken und so über die Jahre durchs Leben zu vegetieren?

Ist diese gefühlte Lethargie die neue Form des trocken lebenden Edel-Alkoholikers?

Wo wärt Ihr heute ohne die Energie trocken zu werden, ggf. ohne Unterstützer in der Entgiftung oder Entwöhnungstherapie?
Ohne die Menschen, die sich für Euch eingesetzt und stark gemacht haben?

Ihr habt Energie genommen und seid nur sehr selten bereit etwas zurück zu geben.

Ist das fair, ist es nicht annähernd das alte Verhalten – sich durchs Leben schleichen ohne viel, gar nichts dazu beizutragen, außer NEHMEN?

In diesem Jahr ist zum ersten Male das Drachenbootrennen ausgefallen.
Auweia.
Ein Verband wie der Kreuzbund schafft es nicht einmal ein Boot mit 16-18 Menschen voll zu bekommen.

Welch Armutszeugnis.
Deutlich kleinere Verbände schaffen das und geben noch Mitglieder der Crew ab, falls mal Not am Paddel ist.
Ein oder zwei gehen zum Auffüllen, aber 8-10 nicht – die hätten wir benötigt um an den Start gehen zu können.

Leute, ich schreibe hier nicht von denen, die das nicht machen können.
Wo sind die, die noch im Leben stehen, arbeiten und ihren Hobbys nachgehen?
Menschen in der Blüte ihres Lebens?

Ach ja, fällt mir ein, fragt Euch mal, ob ihr da drin seid, in der Blüte oder wo Ihr euch seht?

Ein Verband wie der Kreuzbund kann und darf sich bei solchen Veranstaltungen nicht als Bettelstudent präsentieren.

Öffentlichkeit, dazu gehören, Präsenz, auch auf Veranstaltungen dieser Art, ist wichtig.
Wahrgenommen zu werden ist unerlässlich und kann dem Kreuzbund auch neue Mitglieder bescheren.
Die Teilnahme ist Werbung für uns, ohne viel zu machen!

Seht Euch mal in den Gruppen um – genau, gleich in der Eigenen.

Wie viele neue Mitglieder oder überhaupt Besucher habt ihr, die auch bleiben?

Wir können so nicht weitermachen.
So kann kein Suchtselbsthilfeverband existieren.

Bitte jetzt nicht – Andere können das ja auch.
Wir sind der KREUZBUND.

Der DV-Berlin ist überaltert und wenn das so weitergeht, wird irgendwann mal niemand mehr neben uns sitzen.

Deutlich will ich sagen, dass ich mich über jeden Menschen, jeden Alters erfreue, denn auch ich kann immer etwas mitnehmen und weitergeben und ich wertschätze jeden der da ist.

Meine Frage ist, wie lange ich das noch kann, wie lange noch werde ich nicht alleine in der Gruppe sitzen?

Noch ein Beispiel:
Das Himmelfahrtsfest in diesem Jahr.
Wie immer ein Erfolg, auch in der Schwyzer Str. in der

es in diesem Jahr gefeiert wurde.
Danke hier an dieser Stelle, dass UNSER Kreuzbund das Fest bei Euch ausrichten durfte.
Zur Abholung und zum Aufbau kamen noch ausreichend Menschen zusammen.
Gut, auch wie immer fast dieselben, das könnte ich evtl. als normal betrachten.

Beim Abbau aber, nachdem sich ganz viele den Bauch voll gehauen haben, gute Gespräche geführt hatten, ein rundum gelungenes Fest verlebt haben, was ist da passiert?

Ich lasse Euch nicht lange auf die Antwort warten.

Es waren wie immer fast dieselben.
Eure Kameraden im Kreuzbund, die zum großen Teil schon die Festivitäten in der Marthastraße und in der Tübinger Straße begleitet haben, dort tatkräftig Hand angelegt haben.

Ist das FAIR?

Auch hier einen dicken Dank an die Helfer.

Trockenheit ist auch Arbeit, das wisst Ihr.
Trockenheit bei uns ist auch Kreuzbund.
Kreuzbund ist auch Arbeit und Arbeit macht nicht immer Freude.

Wenn die Entlohnung stimmt, wird Arbeit einfacher und macht zufrieden.

Seid Ihr zufrieden nach Veranstaltungen?

Dann macht Euch auch mal Arbeit, denn ihr wart zufrieden, ohne Entgelt, dafür habt Ihr gegessen, Euch mal wiedergesehen, ausgetauscht, Freude gehabt und konntet die Zeit in Ruhe genießen.

Ist es solch ein Tag nicht Wert mal mit anzufassen und ein wenig länger zu bleiben?

Ich finde JA.

In diesem Sinne wünsche ich mir bei kommenden Veranstaltungen mehr Bereitschaft unter Euch.
Denkt immer dran: Geteilte Arbeit ist halbe Arbeit und geteilte Geselligkeit ist doppelte Geselligkeit- früher auch mal doppeltes Sehen.

Oder fragt Euch: „Lebt Ihr noch oder vegetiert Ihr schon?“

In diesem Sinne vielen Dank für die Aufmerksamkeit und für MEHR-Beteiligung.

Herzliche Grüße
Uwe Broszey
Kladower Damm

Mein Weg zur Trockenheit

Dies ist keine Anleitung für Andere!
Ich will hier nicht von den Ursachen meines Alkoholismus schreiben, sondern vom Weg zum „trockenen Alkoholiker“. Lange genug hat es gedauert, bis ich mir eingestanden habe, etwas Entscheidendes zu tun. Ich wollte auch aufhören, meine Mitmenschen zu belügen.
Zuletzt ging es mir schlecht. Sehr schlecht. Meinen Alkohol ließ ich mir in Wochenrationen durch einen Lieferdienst in die Wohnung bringen. Nur selten bin ich noch unter Leute gegangen.
In den letzten Wochen vor dem Entzug habe ich aber noch gearbeitet. Habe meine Miete, Strom und Gas gezahlt. Bin nicht Auto gefahren. Habe nie den Führerschein und das Plastikgeld verloren.
Miete, Strom und Gas habe ich immer zu Monatsanfang gezahlt, dann erst überlegt, wie viel Geld für Alkohol übrigbleibt. Also kein totaler Kontrollverlust!
Diesen Bericht erstelle ich, um nachvollziehen zu können, welche bürokratischen Hürden auf den Betroffenen zukommen können und wie lange es dauern kann, wieder auf „die Schienen“ zu kommen. Mittlerweile haben sich aber die Dauer für Entzug und Langzeittherapie geändert. Es muss sich also jeder selbst informieren, was heute möglich ist.

Dieser Bericht soll Anderen den Spiegel vorhalten, damit sie sich erinnern an ihre „nasse“ Zeit.

14.06. – 03.07.2014
Oh, was ging es mir dreckig! Ich hatte tags zuvor nicht nur 1 Flasche 38 %-igen sondern 1 ½ Flaschen. Der sonst übliche Gang nach dem Aufstehen zum Kühlschrank, um schon mal einen Schluck zu nehmen, entfiel. Ich hatte überhaupt keinen „Durst“. Und innerlich das Gefühl, dass ich nun eine Kehrtwende machen muss. Radikal! Ich wollte weiterleben!
Erst am Abend hatte ich mich dann dazu durchgerungen, meine Freundin anzurufen und sie um Hilfe zu bitten. Sie kam auch sofort zu mir. Ich erzählte ihr von dem, was ich ihr bisher nicht erzählt hatte und dass ich sie belogen hätte. Einzige Reaktion war „Das wusste ich!“. Sie hatte sich über den Alkoholismus gut informiert und wusste deshalb, dass ich meinen Weg ganz allein finden musste. Aber ich war erst einmal völlig baff…
Nach einem längeren Gespräch bat ich sie, mich ins Jüdische Krankenhaus zu begleiten. Also Feuerwehr gerufen. Da ich aber noch stehen und gehen konnte, wollten die mich nicht mitnehmen. Nun einen Krankentransport kontaktiert. Die 80 € für den Transport wollte und konnte ich nicht bezahlen. Also haben wir die Fahrt zum Krankenhaus selbst organisiert.
Gegen 20 Uhr kamen wir dann in der Notaufnahme an und um 22 Uhr war ich an der Reihe. Eine Untersuchung und ein Gespräch mit dem diensthabenden Arzt folgten. Samt der Belehrung, dass ich gerade mit mei-

nem Leben gespielt hätte und ich schon im kalten Entzug war. „Warum bloß haben sie nicht bis eben weiter getrunken?“
Gegen 23 Uhr war ich dann eingewiesen in die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Haus D, 2. OG, damals gleich unterhalb der „weggesperrten“ Patienten.
Von den ersten Tagen in der Klinik habe ich kaum Erinnerungen, war in einer Art Dämmerzustand. Ich ließ alles über mich ergehen, bekam Infusionen und ein Medikament zur Unterdrückung der Entzugserscheinungen.
Etwa ab dem 3. Tag durfte ich mein Umfeld erkunden. Immer schön am Handlauf entlang, noch ziemlich zittrig auf den Beinen.
Oh, da ist ja ein Raucherzimmer! Also gleich da hinein und … gleich wieder raus. Die Öffnungszeit des Raucherzimmers war vorüber. Mist! Raus durfte ich noch nicht. Aber ich habe schnell in Erfahrung gebracht, wann dort geraucht werden durfte.
Im Nachhinein ekel ich mich vor diesem Raum. Völlig verqualmt. Eigentlich hätte man selbst gar keine Zigaretten gebraucht. Die Luft dort hätte ausgereicht.
Eine ärztliche Untersuchung nach der anderen folgte. Die Speiseröhre wurde untersucht und behandelt. Befund Ösophagusvarizen, eine Art Krampfandern, die mit Gummibändern verödet wurden. Nach einer Sonographie der Befund Leberzirrhose im Anfangsstadium. Gejammert habe ich nie darüber. Schließlich hatte ich mir das selbst angetan.
So nach und nach ging es mir besser. Eine wirklich psychische Beratung gab es nicht. Aber die Pflicht, an den Klinikvorstellungen teilzunehmen. Eine willkommene Abwechslung, weil man ansonsten kaum gefordert war. Dort war auch mal einer vom Kreuzbund.
Dann endlich der Tag, an dem ich in Begleitung anderer Patienten „ins Freie“ durfte, um insgesamt 5 Selbsthilfegruppen zu besuchen. Wenn möglich im Wohnumfeld.
Als erstes waren die Anonymen Alkoholiker dran im „Keller“ im Wedding, direkt in der Parallelstraße meiner Wohnstraße. Die gaben sich redlich Mühe. Aber die Anzahl Menschen (ca. 30, aber normalerweise 80-100) behagte mir gar nicht.
Dann folgte die Kreuzbund Gruppe Otawistraße. Hier fühlte ich mich gleich wohl, versprach, mich wieder zu melden.
Während meines Aufenthaltes in dieser Gruppe nach der Therapie habe ich selbst erfahren, was diese Verlautbarungen taugen. Habe sie von 2015 bis heute oft gehört. Keiner ist dauerhaft wiedergekommen.
Nr. 3 bis Nr. 5 fanden im Dock Nord statt. Dort trafen sich verschiedene Gruppen. Jeden Tag eine andere… Eine dauerhafte Erinnerung daran habe ich aber nicht.
Am 16. Tag wurde ich aus dem Jüdischen Krankenhaus entlassen. Samt einem dicken Stapel Papiere für den Hausarzt.

04.07. – 13.10.2014

Mein Hausarzt hat mich sofort krankgeschrieben. Immer 14 tageweise.
Jetzt musste ich mich erst einmal zurechtfinden. Vor allem aber die Langzeittherapie bei der Rentenversicherung beantragen. Das war mir sehr wichtig und der Antrag ging am Folgetag raus samt den benötigten Formularen des Hausarztes und den Befunden der Klinik.
Ich fing schon mal an, die Koffer zu packen … Aber es sollte ganz anders kommen.
In der Wartezeit wurde Einkaufen zum Hindernisrennen. Der Alkohol ist ja gut sichtbar platziert beim Discounter. Aber ich habe dem Drang widerstanden. Zu 100%!
Krankschreibung auf Krankschreibung folgte. Eine lange Zeit musste ich überbrücken bis zur Therapie. Eine Untersuchung und Behandlung durch den Hausarzt erfolgten in dieser Zeit nicht.
Aber ich nutzte die Zeit, meine Zähne in Ordnung bringen zu lassen und mir einen Blutschwamm entfernen zu lassen.
Am 15.08.2014 bekam ich den Bescheid von der Rentenversicherung für eine Langzeittherapie in der Fontaneklinik in Motzen. Mit der Aufforderung, mich selbst um die Aufnahme in die Klinik zu bemühen.
Zwischenzeitlich hatte ich Kontakt zur Suchtberatung *vista* in der Stromstraße aufgenommen. Ich nahm wöchentlich an der Gruppe „Vorbereitung zur Langzeittherapie“ teil. Dort bekam ich auch psychologische Hilfe in Einzelgesprächen, die ich mir so dringend gewünscht hatte.
Am 03.09.2014 habe ich endlich den Aufnahmetermin zum 13.10.2014 in die Fontane Klinik bekommen. Beginn der Therapie über 3 Monate nach der Entlassung aus dem Entzug! Dass ich diese Zeit total ohne Alkohol hinter mich gebracht habe, wundert mich heute noch!

13.10. – 19.10.2014

Meine Freundin brachte mich nach Motzen. Samt 2 Koffern.
Das mulmige Gefühl verging schnell bei der Aufnahme. Ein Zimmer wurde mir sofort zugewiesen mit dem Rat, noch nicht alles auszupacken, da der Einzug in das endgültige Zimmer nach einer Woche erfolgen sollte. Zuerst kämen die ärztlichen und psychischen Voruntersuchungen, dann sehe man weiter.
Die erste Untersuchung fand am Folgetag statt. Und … ich durfte gleich wieder die Koffer packen und ins Krankenhaus in Königs-Wusterhausen umziehen. In meinem Körper hatte sich zu viel Wasser gebildet, das erst raus musste. Der Aufenthalt in diesem Krankenhaus war nicht unangenehm bis auf die Medikamente, die mich fast eine Woche lang durchpinkeln ließen. Mein Hausarzt hätte im Vorfeld schon etwas unternehmen können. Hat er aber nicht!

20.10.2014 – 02.02.2015

Nun begann wirklich die REHA.
Die erste Woche erst einmal in einem Übergangszimmer. Die Zimmer in der Fontane-Klinik sind alle mit 2 Personen belegt. Ausnahme in der Psychosomatik, in der teilweise Mütter mit ihren Kindern lebten. Ich wurde in der Abteilung für Abhängigkeits-Erkrankungen untergebracht. Insgesamt waren in der Klinik ca. 350

Personen untergebracht.
In der ersten Woche fanden viele ärztliche Untersuchungen statt und fast täglich ein 4-Augen-Gespräch mit der Psychologin. Aber auch viele Unternehmungen und Führungen.
Nach der „Einführungswoche“ bezog ich nun mein endgültiges Zimmer. Jeweils 2 Betten, Schränke, Stühle, Tische, ein Bad mit WC und Dusche. Aber nett ausgesucht. Kein kahler Raum.
Mein erster Zimmernachbar war mehrfach abhängig mit ungewöhnlichem Verhalten wie Kaltduschen in der Nacht und ständigem Knistern mit Süßigkeiten-Tüten auch nachts. Sein Ordnungssinn war gar nichts für mich. Alles lag auf einem Haufen zusammen mit seinem Müll. Zum Glück für mich hat er bald eigenständig die Klinik verlassen.
Mein nächster Zimmernachbar war persönlich angenehm. Nur wenn er die Augen zu machte, fing er nach 10 Sekunden mit lautem Schnarchen an. So habe ich 14 Wochen lang mit Oropax geschlafen. Auch da hatte ich mich dran gewöhnt.
In der Einrichtung gab es jede Menge Regeln.
Ausgang außerhalb der Klinik erst nach 6 Wochen. 3x wöchentlich Zusammenkunft der Therapiegruppe zu einem gelenkten Thema. 1x wöchentlich Zusammenkunft aller Süchtigen und Therapeuten zur Aussprache. Regelmäßige ärztliche Untersuchungen. Wöchentliche Einzel-Therapiegespräche. Kurse jeglicher Couleur. Sport und Gymnastik. Alles, was man sich so von einer Entzugseinrichtung vorstellt. Selbstverständlich zusammen essen im großen Speisesaal. Sehr viel machte die Gruppe gemeinsam.
Vieles wurde aber auch nach Anordnung der Therapeuten individuell gehandhabt. So durfte ich nach einigen intensiven Gesprächen, statt Sport zu treiben im Wald spazieren zu gehen. Zuerst in Begleitung mindestens eines Mitpatienten, später auch allein.
Nach einem Ausgang musste man regelmäßig und selbständig zum Pusten erscheinen.
In der Zeit der REHA jammerten und fluchten viele. Aber ich wollte ja vom Alkohol loskommen und habe mich bewusst eingelassen. Das hatte meine Therapeutin Frau Lohmann (jetzt in Rente) sehr schnell erkannt und konnte daher auf meine Bedürfnisse gut eingehen. Übrigens hatte ich ein sehr gutes Verhältnis zu dieser Therapeutin und bin der Meinung, dass sie erheblichen Anteil daran hat, dass ich auf dem eingeschlagenen Weg geblieben bin.
Während des Aufenthaltes in der Klinik bekam jeder seine ganz speziellen Aufgaben, die durchaus je nach Interesse und Neigung auch wechselten. Der Möglichkeiten gab es viele. Arbeiten im Wald wie Entastung von gefällten Bäumen bis zum Spalten von Brennholz bis hin zu leichteren Tätigkeiten. Ich selbst habe zwei Wochen allein den kleinen Zoo betreut und 2 Wochen mit der Gruppe im Café gearbeitet. Für das Anzünden des Kaminfeuers am Abend in der Bibliothek – auch Treffpunkt für Gespräche und Spiele – durfte ich eigenverantwortlich übernehmen. Ich hätte aber auch in der Gärtnerei oder Schreinerei sowie der Schlosserei arbeiten können. Ich habe mir aber ganz bewusst Tätigkeiten ausgesucht, die überhaupt nichts mit meinen bisherigen Tätigkeiten zu tun hatten.
Weiter wurden noch Physiotherapien unterschiedlichster Art angeboten. Da hat mich das Malen interessiert. Aber auch das gemeinsame Kochen mit der Gruppe.
Psychische Tests des Gehirns am Computer waren 3x Pflicht, um neben den ärztlichen Untersuchungen auch hier eine möglichst positive Entwicklung festzustellen.
Ein Problem war für manche der Wald. Hier legten Unverbesserliche Depots mit Alkohol oder Drogen an. Durch die regelmäßigen Kontrollen wie Urinprobe oder Pusten wurden sie aber meist schnell erwischt und durften sofort die Einrichtung verlassen. Bei mir hat das nur Unverständnis hervorgerufen.
Während meiner Entzugszeit waren die beliebtesten Treffpunkte die Raucherinseln. Hier war es sehr kommunikativ. Aber auch leichte statistische Ansätze ließen sich bilden. So war der Anteil Männer zu Frauen in etwa gleich. Die Altersstruktur ging von 18 bis 75 Jahren, im Durchschnitt vielleicht gute 35 Jahre. Nachdem der 75-jährige entlassen war, war ich die letzten 9 Wochen mit 62 „Klinik-Ältester“. Die meisten unerlaubten Verhalten wurden übrigens von den unter 40-jährigen begangen.
Alles ging seinen geregelten Gang. Über Langeweile konnte man nicht klagen. Und wenn man sich einließ, konnte man an sich selbst auch eine Verbesserung und Stärkung feststellen.
Nach 6 Wochen also der erste Ausgang allein. Ziel der meisten Patienten war natürlich der Ort Motzen, ca. 2,5 km entfernt zu erreichen, zu Fuß durch die wunderbare Gegend mit Wäldern, Hügeln und einsamen Seen. In Motzen gab es einen Discounter. Hier fand dann auch die erste Prüfung statt, beim Alkoholregal nicht zuzugreifen. Zurück dann wieder 2,5 km, diesmal mit vollem Rucksack.
Zum Ende der REHA wurde ich 2x übers Wochenende nach Hause geschickt. „Erprobungs-Wochenende“. Von Freitag bis Sonntag. Also einen guten Tag zu Hause, denn die An- und Abfahrt nahmen ja auch einige Zeit in Anspruch. Ein sonderbares aber gutes Gefühl, mal wieder im eigenen Bett zu schlafen.
Während des Aufenthalts in Motzen und durch Gespräche kam ich zu dem Entschluss, nicht mehr in den Arbeitsmarkt zu wollen. Ein Gespräch mit der Rentenberatung in Königs-Wusterhausen wurde organisiert. Mit dem klinikeigenen Shuttle kam ich dort hin. In einer Stunde war alles erledigt: Beratung und Beantragung der Rente zum April '15. Mit Abschlägen natürlich, aber das was übrigbleibt, sollte reichen.
Der Tag der Entlassung rückte immer näher. Am 2. Februar '15 holte mich (und meine Koffer) meine Freundin wieder ab nach Hause. Ein wenig wehmütig, aber nach vorne blickend und positiv gestimmt.

03.02.2015 – heute

Ich fühlte mich stark und gesund. In den Spiegel durfte ich allerdings nicht schauen. Hager war ich geworden. 35 kg abgenommen! Aber mein neuer Hausarzt fand

das toll! „Wird schon wieder!“
Gleich bei der ersten Möglichkeit erschien ich in der Kreuzbundgruppe Otawistraße. Zum Erstaunen aller Anwesenden. Schließlich rechnete keiner wirklich damit, dass einer das Versprechen „Ich komme wieder“ auch hält. Tatsächlich sagte später mal ein Gruppenmitglied zu mir: „So, wie Du ausgesehen hast, haben wir gedacht, der macht es nicht mehr lange.“
Zeitgleich nahm ich noch an einem Kurs zur Nachbereitung der Langzeitmaßnahme teil. Wieder bei *vista* und mit psychologischer Betreuung.
Gesundheitlich ging es mir aus heutiger Sicht betrachte so la la. 3x bin ich gestürzt. Glücklicherweise ist nicht viel passiert. Aber mein Zustand besserte sich Woche für Woche. Nach und nach habe ich auch mit ärztlicher Unterstützung 4 von 5 Medikamenten dauerhaft absetzen können. Untersuchungen alle ¼ Jahre bestätigten die Leberzirrhose, stellten aber keine Verschlechterung fest.
Ab April 2015 war ich dann Rentner. Alles lief wie gewünscht.
Die Gruppe bei *vista* ist längst Geschichte. Aber die Gruppe Otawistraße besuche ich, wann immer es geht. Und auch nach der Auflösung dieser Gruppe Ende 2018 werde ich versuchen, in einer anderen Gruppe Fuß zu fassen.
Nach der Langzeittherapie durfte bei mir zu Hause natürlich kein Alkohol getrunken werden. Das hat sich aber relativiert. Wer heute bei mir sein Bier oder seinen Wein trinken möchte, darf sich das selbst mitbringen. Kochen und Geselligkeit stehen bei mir nämlich ganz weit oben!
Von rigiden Methoden wie „entsorge alle Gläser, die für Alkohol gedacht sind“ halte ich persönlich nichts. Oder wie ich beim Entzug gehört habe „jeden Tag eine andere Gruppe“. Wer das möchte, mag es tun. Das entscheidet jeder selbst.
Alles in allem denke ich, dass ich den richtigen Weg gegangen bin und empfehle den auch weiter. Gesundheitlich fühle ich mich „altersgemäß“. Die Sturztendenz gehört zur Vergangenheit. Ich wandere wieder und fahre auch allein in den Urlaub. Vorzugsweise auf eine Nordseeinsel ohne Autoverkehr und in der 2. Oktoberhälfte. Die Lust auf Alkohol hat mich bisher nicht erreicht. Dafür danke ich.

Nachsatz:
Ich bin der festen Überzeugung, für mich den richtigen Weg gefunden zu haben. Sonst würde ja auch alles keinen Sinn machen.
Ja, es gibt Momente, in denen ich zu einem guten Essen einen guten Wein trinken möchte oder an kalten Tagen einen „Aufwärmer“. Diese Gedanken sind aber nur kurz präsent.
Rückfall? Definitionssache! Einmal habe ich beim Italiener ein kaltes Sommerrisotto gegessen. Danach kam mir der Gedanke, dass das Risotto mit Weißwein gekocht wird. Einmal habe ich meiner Freundin eine Venusmuschel vom Teller gemopst. Die Spaghetti Vongole waren mit einer Weißweinsoße. Es hat mir nicht geschadet, kein weiteres Trinken ausgelöst. Beide Male ein Versehen.
Aber Vorsicht! Dieser Schuss hätte auch nach hinten gehen können!!!
Alles in allem bin ich zufrieden mit mir und meiner Trockenheit.

Links:
Vista http://vistaberlin.de/einrichtungen/ambulante-suchtberatung-mitte/

Fontane-Klinik: https://www.fontane-klinik.de/

Michael Birkenstock
Gruppe Otawistr. bis 2018. Ab 2019 (vorerst) Einzelmitglied, voraussichtlich neue Gruppe Teichstr.

Logo zum dritten bundesweiten KB-Kongress und zum 125jährigen Verbandsjubiläum am 12. und 13. Juni 2021 in Hamm.

Der Bundesvorstand hat in seiner Sitzung am 7. Juni das beigefügte Logo für Kongress und Jubiläum im Juni 2021 beschlossen.
Es darf ab sofort im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit usw. genutzt werden.

Der Entwurf stammt von Frank Hübner, DV Erfurt.

Wie kam ich zum Kreuzbund

Nach meinem 6-wöchigen Aufenthalt in der Tagesklinik im Marzahner Krankenhaus musste ich meinen Weg ohne Alkohol finden. Einen Partner hatte ich nicht, denn ich war gerade ca. 2 Jahre geschieden, so dass ich den Weg allein beschreiten musste.

Auf meiner Dienststelle wurde ich nach der Therapie nicht gerade mit offen Armen wieder begrüßt.
Dies machte mir damals nicht gerade Hoffnung auf ein Leben ohne Alkohol. An manchen Tagen war ich sogar nahe dran wieder zu Trinken.
Nach der Therapie besuchte ich zwar eine Nachsorgegruppe im Krankenhaus, doch das Richtige war es nicht. Ich wollte etwas haben, wo ich über meine Probleme reden konnte und ich wollte wissen, wie ich es schaffe ohne Suchtmittel zu leben. Dies fand ich aber in dieser Gruppe nicht.

Der betriebliche Sozialarbeiter war selbst abhängig und schon einige Jahre trocken. Von ihm erfuhr ich, dass er in eine Selbsthilfegruppe geht.
In der, vom Betrieb angeordneten, wöchentlichen Sprechstunde, lernte ich auch eine Kollegin kennen, mit der ich mich angefreundet hatte und in ihr eine Ansprechpartnerin fand. In den Gesprächen mit ihr erfuhr ich, dass auch sie eine Selbsthilfegruppe besucht.

Beide rieten mir dazu auch eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Ich wollte aber davon nichts hören, denn die Gespräche mit diesen Beiden reichten mir vollkommen aus.
Inzwischen wurden die Probleme auf der Arbeit immer mehr, hin bis zum Arbeitsmobbing. Ich merkte bald, dass das Trinkverlangen immer größer wurde. Für mich war klar, wenn ich keinen Alkohol mehr trinken möchte und ich auch meine Arbeit behalten will, muss ich was tun. Also erkundigte ich mich, wo ich so eine Gruppe finde.

Da der Sozialarbeiter bereits schon im Kreuzbund war, gab er mir eine Adresse von einer Selbsthilfegruppe. Ich bekam die Adresse in Kreuzberg in der Waldemarstraße/Ecke Dresdner Str. Da ich in Marzahn wohnte und es keine Kreuzbundgruppe im Ostteil von Berlin gab, fuhr ich zu dieser Gruppe.
Also fasste ich mir Mut und machte mich auf den Weg von Marzahn dort hin.

Erstaunt war ich, als ich sah, dass die Gruppe in einer kirchlichen Einrichtung war. Ich hatte aber mit der Kirche nichts am „Hut“, denn ich war weder evangelisch noch katholisch. Ich fragte mich, ob dies dann überhaupt für mich das Richtige ist.
Da ich an diesem Tag zeitlich zu früh war, setzte ich mich in ein Café „Alibi“ und überlegte „Geh ich oder geh ich nicht“. Auch die Fragen kamen auf „Was erwartet mich dort“, „Was machen die dort“ und „Was für Leute sitzen in dieser Gruppe“.
Ich entschied mich, mir diese Gruppe mal anzusehen. Also ging ich hin und klingelte an der Tür. Ein Summer wurde betätigt und ich ging hinein. Ein Mann begrüßte mich ganz freundlich und sagte: „Komm herein“, was ich auch tat. Man bot mir Kaffee und Kekse an und in einem Gespräch bekam ich die Information über den Kreuzbund und über ein paar Gruppenregeln, die ich einzuhalten habe und wie wichtig diese sind. Für mich war aber nur wichtig, dass ich über meine Probleme reden konnte und, dass ich auch als „Heide“ diese kirchliche Einrichtung besuchen kann. Nachdem ich eine positive Antwort bekam, blieb ich dann.

Nach diesem Gruppenabend stand für mich fest, hier bleibe ich, denn ich merkte, diese Gruppe tat mir gut. Ich hatte Menschen kennengelernt, die mir zuhörten, die mich verstehen und sie hatten alle das gleiche Problem „Alkoholsucht“ und hatten das Ziel ohne diese Sucht zu leben.

Es war mir auch anfangs egal, wie weit der Weg zur Gruppe war. Jeden Gruppentag fuhr ich morgens zur Arbeit anschließend zur Gruppe und dann nach Hause. Manchmal fiel es mir auch nicht leicht, denn am Gruppentag ging ich um 05.30 Uhr aus dem Haus und kam erst gegen 22.30 Uhr nach Hause. Da ich mich aber dort wohlfühlte und auch viel erfahren habe wie man ohne Alkohol leben kann und worauf ich achten muss, blieb ich.

Außerdem entstanden in dieser langen Zeit Freundschaften und durch viele alkoholfreie Veranstaltungen lernte ich nicht nur meine Gruppenfreunde kennen, sondern auch viele aus anderen Gruppen.
So kam ich zum Kreuzbund und das ist jetzt 27 Jahre her und ich gehe heute noch zum Kreuzbund, wenn auch nicht mehr in diese Gruppe.
Für mich war das ein Glück, dass ich den Kreuzbund gefunden habe. Ich weiß nicht, ob ich es ohne Gruppe geschafft hätte, so lange ohne Alkohol zu leben.

Karin Noack
Kladower Damm

Mein langer Weg, bis ich angekommen bin – beim Kreuzbund

Von Gruppen gehört habe ich schon während meiner Entgiftung und auch in der anschließenden Therapie. Aber ich wollte nicht hören und habe all das getan, was man nach dem damaligen Kenntnisstand (1992) nicht machen sollte, z.B. Reisen vermeiden, Beziehungen auch, jedenfalls im ersten Jahr.

Ich hatte damals niemanden an meiner Seite und bin dann erst einmal durch die Welt gejettet, habe mir ein schönes Leben gemacht und darüber alles vergessen, was ich in der Therapie gelernt habe. Es war ein ständiges Auf und Ab.

Dann kam die Zeit, als die in mein Leben getretene Partnerin meinte, dass es so nicht weitergeht, ich mich entscheiden muss, und wir gemeinsam einen anderen, einen neuen Weg gehen müssen. Danke Dir, Cata! Sie hat sich informiert, wie und was man machen kann, was wichtig ist und Leben retten kann. So

ging es dann daran, eine Selbsthilfe-Gruppe zu finden, möglichst eine Gruppe, in der Angehörige teilnehmen können und aus meiner heutigen Sicht auch sollten. Die Kontaktaufnahme über die Telefonnummer, die im Internet zu finden war, fand problemlos statt, und die Entscheidung war gefallen. Das Internet war zu der Zeit (Anfang der 2000-er) schon ein recht gebräuchliches Mittel, um Informationen zu erhalten und sich schlau zu machen.

Wir haben eine Gruppe in der Nähe gefunden und auch das Glück gehabt, dass diese Gruppe zu uns passte, und das ist heute noch so. Auch heute noch meine ich, dass die Gruppe zu dem Klienten passen muss – und nicht umgekehrt. Unserer Gruppe sind wir bis heute treu geblieben. Es ist gut, so wie es ist, und wir fühlen uns immer noch wohl dort.

Sicherlich gab es anfängliche Herausforderungen für mich, denn ich dachte als erstes, dass der Altersdurchschnitt (ich war Anfang vierzig) doch recht hoch ist. Nach mehreren Besuchen durfte ich dann feststellen, dass die ach so „alten“ Leute total jung geblieben sind, Freude am Leben hatten und sich durchaus den alltäglichen Herausforderungen stellten!

Das hat mich fasziniert, und dieses Zusammenspiel zwischen doch sehr unterschiedlichen Menschen, auch unterschiedlichen Alters, macht den Reiz der Trockenheit heute noch lebenswert und hält mich weiterhin zum Gruppenbesuch an:
Spaß, Freude, Neues, Gemeinsamkeit, Achtsamkeit, füreinander da sein.

Zur damaligen Zeit hatte ich nicht die Absicht, Mitglied des Kreuzbundes zu werden.
Das habe ich damals mit Vereinsmeierei, Gebundenheit und Verantwortung verbunden. Eines Tages kam die Abteilung „Öffentlichkeitsarbeit“ auf mich zu und suchte jemanden, der mit dem Computer umgehen kann, Texte und Bilder setzen und bearbeiten kann. Mein Ego war hocherfreut, und ich sagte „ja“. Dann kam die Aussage, dass ich dann auch Kreuzbund-Mitglied sein muss.
Okay, willst Du die Ego-Kröte schlucken, musst Du auch die Verbands-Kröte schlucken - und so bin ich Kreuzbund-Mitglied geworden. Seit 2007 bin ich nun, mit Unterbrechungen, in der Öffentlichkeitsarbeit dabei. Die Zeitschrift des Diözesanverbandes Berlin kostet Zeit und Nerven, ich muss den Artikeln hinterherlaufen, die Artikel kommen nicht pünktlich, es gibt jede Menge Sonderwünsche, gemeckert wird immer, denn jeder kann es besser…. Anders gesagt: „Alle wollen was, wollen was machen, aber die wenigsten machen was!“
So ging es mal hoch mal runter, mal durfte ich die Ausgabe machen, mal nicht, dann ist jemand ausgestiegen, ich durfte wieder, und nun mache ich das seit einer geraumen Zeit ununterbrochen.

Es kam die Zeit des geplanten Vorstandswechsels im DV Berlin. Der damalige Vorsitzende Klaus Noack fragte mich, ob ich mir vorstellen kann, mit in den Vorstand zu gehen. Eitelkeit, ick hör Dir trapsen…

Ich bin dann auf der Jahresversammlung in den Vorstand gewählt worden und vertrete dort mit Heinz Schmidt den Bereich „Öffentlichkeitsarbeit“. Dieser Schritt hat mir auch Kontakte zur Öffentlichkeitsarbeit anderer Diözesanverbände geöffnet.
Durch die ein bis zwei Mal im Jahr stattfindenden Multiplikatoren-Arbeitstagungen haben wir auch die Möglichkeit, über den Tellerrand unseres Diözesanverbandes hinauszuschauen.

Es ist superspannend, wie andere im Kreuzbund das handhaben, welche Ideen sie haben, was bei denen geht, was in der Multiplikatoren-Runde für gut befunden wird, aber nicht immer Chancen hat im Bundesverband durchzugehen, die Trägheit innerhalb des Verbandes, sich auf neue Dinge einzulassen und, und, und….

Vor vielen Jahren hätte ich mir nicht vorstellen können, dass ich dem Kreuzbund so lange die Stange halte. Meine Gedanken in der Therapie waren bei den Vorstellungen der Sucht-Selbsthilfeverbände eher so, dass ich dachte: „Wenn die am Mittwoch Gruppe haben, hören sie am Montag auf zu trinken, und nach der Gruppe geht es weiter.“ Heute weiß ich, dass das nicht möglich ist, jedenfalls nicht über einen längeren Zeitraum.

Kreuzbund ist ein Teil von mir geworden, macht Freude und erinnert mich stets an das, was ich nicht mehr möchte – TRINKEN.

Uwe Broszey—Kladower Damm

Wie kam ich zur Selbsthilfe und zum Kreuzbund

Noch als ich mich entschließen musste ins Jüdische Krankenhaus zu gehen war ich davon überzeugt kein Alkoholiker, kein Süchtiger zu sein. Umso mehr nervte es mich, dass ich, gefühlt von der ersten Stunde an, mit den Begriffen Selbsthilfe und Gruppenbesuch regelrecht zugetextet wurde.
Für mich stand fest: Dahin kriegen mich keine 10 Pferde.
Doch dann kamen zwei Ereignisse die diesen Vorsatz kippten. Zuerst kam der Tag, da ich begriff und akzeptierte, dass ich dieser Säufer vom Bahnhof Zoo – das war mein damaliges Bild vom Alkoholiker – bin und damit kam die höllische Angst es nicht zu schaffen, wieder rückfällig zu werden. Dann war da meine Therapeutin. Je nachdem wie ich drauf bin sag ich auch heute noch manchmal, dass sie richtig nervig war. Doch die Wahrheit ist: Sie war hochmotiviert und sehr engagiert. Die Therapeutin erwartete doch tatsächlich von mir, dass ich noch während der Therapie eine Gruppe aufsuchte. Ich wollte absolut nicht, doch sie ließ nicht locker. Und um meine Ruhe zu haben gab ich nach und ging hin.
Bei einem ersten Besuch einer Selbsthilfegruppe merkte ich dann, dass zwischen Vorstellung der Gruppe im Jüdischen Krankenhaus und der Realität große

Unterschiede bestehen können. Die erste Gruppe die ich mir nach der super Vorstellung eines der Mitglieder aussuchte war so gar nicht, wie ich sie mir nach dem Bericht vorgestellt hatte. Von Zugewandtheit und herzlicher Aufnahme war nichts zu bemerken – ich fühlte mich ziemlich allein. Doch eingedenk der Worte der Therapeutin, eine Gruppe nicht nach dem ersten Eindruck zu beurteilen, ging ich ein zweites Mal hin. Doch auch da war es nicht besser. Ein drittes Mal, um denen zu sagen wie sch….lecht die Gruppe ist und wie destruktiv ich sie erlebt habe schenkte ich mir und der Gruppe dann.

Parallel zu diesem Gruppenbesuch hatte ich das Glück eine andere Gruppe, die sich auch sehr gut im Jüdischen präsentiert hatte, kennenzulernen. Der Empfang war ein ganz anderer. Auch wenn es auch hier hieß: Setz dich mal hin, wir kümmern uns gleich um dich und ich verstand sofort wie das gemeint war. Die Anwesenden waren damit beschäftigt den Tisch einzudecken, Kaffee zu kochen und Kekse auf den Tisch zu stellen. Für mich völlig anders als beim Besuch der anderen Gruppe. Nach der getanen Arbeit setzten sich dann zwei der Personen zu mir und wir kamen schnell ins Gespräch. Diese Gruppe – wie soll‘s anders sein – war eine Kreuzbundgruppe.

Im Gruppengespräch wurden die vielfältigsten Themen angesprochen, offen und ohne Scheu vor mir – dem Neuen. Schon beim ersten Mal in dieser Gruppe fühlte ich mich ein Stück dazugehörig. Bei dieser Gruppe bin ich dann geblieben und schon nach kurzer Zeit gehörte der wöchentliche Gruppenbesuch zu meinem Leben. Hier konnte ich auch über meine Angst sprechen ohne als Weichei zu gelten – meiner Angst vor dem Rückfall.

Und diese Angst war nicht unbegründet, wie ich einige Wochen nach Beendigung der Therapie feststellen musste.

In meiner Umgebung hatte ich jedem, der mir wichtig war oder mit dem ich enger zu tun hatte, wie meinen Arbeitskollegen und Chefs von meiner Alkoholkrankheit berichtet. Zu meiner Überraschung erfuhr ich überwiegend positive Reaktionen darauf, was mir Mut machte diesen Weg weiter zu gehen. Auch mein Chef unterstützte mich. Umso mehr warf mich dann eine Begegnung mit ihm fast aus dem Gleis. Eines Morgens, zwei, drei Monate nach meinem Krankenhausaufenthalt sprach er mich morgens auf dem Flur mit den Worten: „Klaus, heute Nachmittag bitte in mein Büro“ an. Obwohl ich mir sicher war nichts verbockt zu haben, blieb doch eine große Unsicherheit, die mich nicht mehr losließ. Die Unruhe wurde immer größer und so tat ich das, was ich in solchen Momenten früher immer tat. Ich setzte mich ins Auto und machte mich auf den Weg zum nächsten Supermarkt, um mir ein Sechserpakt zu holen. Dann könnte der „Alte“ sagen was er zu sagen hätte. Doch kurz vor Erreichen des Marktes schoss mir ein Gedanke durchs Hirn: „Toll, und was erzähle ich Donnerstag in der Gruppe?“ Allein dieser Gedanke rettete mich vor dem Rückfall. Die Krönung war dann das Gespräch mit meinem Chef. Das was er mir zu sagen hatte war eine Banalität, die er mir an einem normalen Tag auch auf dem Flur hätte sagen können, wahrscheinlich hatte er nur keine Zeit dafür. Aber dadurch habe ich begriffen, dass es nicht die großen Ereignisse sind, die mich aus der Bahn werfen können. Natürlich habe ich am Donnerstag dann in der Gruppe darüber gesprochen.

Was mich beim Kreuzbund hielt und bis heute hält kann ich ganz genau erklären.

Am Anfang stand das Wissen darum, dass ich mich darauf verlassen kann nicht aus der Gemeinschaft ausgestoßen zu werden falls ich rückfällig werden sollte. Bei anderen Verbänden ist dies anders geregelt.

Ein weitaus wichtigerer Punkt für mich ist die Offenheit und Herzlichkeit im Umgang miteinander. Dies ist jedoch nicht damit gleichzusetzen, dass ich jede Person im Kreuzbund mögen muss. Jeder wird mit seinen Ecken, Kanten, Stärken und Schwächen genommen. Ich muss nicht jeden mögen und mich muss nicht jeder mögen. Doch ich kann mit fast jedem Menschen in der Gruppe sitzen und über mich reden und dem Gegenüber zuhören.

Obwohl der Kreuzbund ein katholischer Verband ist kommen zu uns Menschen unabhängig von einem Taufschein und egal welcher Konfession. Menschen die Hilfe suchen aus dem Kreislauf der Sucht. Und jeder Hilfesuchende, ob Betroffener oder Angehöriger/Mitbetroffener ist beim Kreuzbund willkommen. Bei uns wird Nächstenliebe nicht gepredigt, sondern gelebt.

Obwohl ich nie in eine Selbsthilfegruppe gehen wollte, s.o., so kann ich es mir noch nicht vorstellen nicht mehr jede Woche in „meine“ Gruppe zu gehen. Auch nach jahrzehntelanger Abstinenz ist die tödliche Krankheit Sucht nicht besiegt – sie schläft nur (hoffentlich in einem Tiefschlaf). Ich kann mir sehr wohl Situationen vorstellen, in denen ich, sollten sie eintreten, nicht für mich garantieren kann. Denn ich weiß sehr wohl, wie ich physischen aber noch viel mehr psychischen Schmerz, zumindest zeitweise, betäuben kann. Daher werde ich weiter jeden Donnerstag, und jetzt auch Montag, in die Gruppe gehen und mir lieb gewordene Menschen treffen um mich mit ihnen über alles austauschen zu können.

Klaus Noack
Gruppe Herrmann-Elflein-Straße—Potsdam

Speed-Dating in der Vorstellungsarbeit der Suchtselbsthilfe – was ist das?

Wenn von Speeddating die Rede ist hat wohl jeder die gleiche Vorstellung. Eine Anzahl von Männern sitzen an Tischen und alle paar Minuten kommt eine andere junge, gutaussehende Frau zu einem kurzen Kennenlernen vorbei.

Doch Speeddating in der Vorstellung der Suchtselbsthilfe? Wie geht das? Was soll das?

Im Jahr 2014 wurde bei einem Sommerfest eines Berliner Suchtselbsthilfeverbandes die Idee geboren, im Rahmen der Suchtwoche Alkohol, in einer ausgesuchten klinischen Therapieeinrichtung in Berlin das Angebot der Suchtselbsthilfe den Patienten bzw. Rehabilitanden in kompakter Form vorzustellen.
Sabine Daubitz vom Guttempler-Orden und Klaus Noack vom Kreuzbund steckten die Köpfe zusammen und überlegten, wie eine mögliche Zusammenarbeit der großen Suchtselbsthilfeverbände in Berlin in der Vorstellungsarbeit der Suchtselbsthilfe in Kliniken aussehen könnte. Eine der Ideen war es, das vielfältige Angebot an Selbsthilfegruppen möglichst vielen Suchtkranken in kurzer und kompakter Form nahe zu bringen.
Nun galt es eine Klinik zu finden, die gewillt war unsere Idee aufzugreifen und mitzuspielen. Schon bald war für die Initiatoren klar, dass es die Hartmut-Spittler-Fachklinik sein sollte. Die Hartmut-Spittler-Fachklinik bietet eine 12 bis 26 Wochen umfassende Entwöhnungstherapie für ca. 80 suchtkranke Menschen mitten in der Großstadt Berlin.
Nach der ersten Kontaktaufnahme war auch schnell ein erster Termin in der Klinik mit dem Chefarzt Dr. Darius Chahmoradi Tabatabai und dem leitenden Oberarzt Dr. med. Alexander Tillmann Stoll vereinbart. Seitens der Selbsthilfe nahmen Sabine Daubitz und Klaus Noack an den Vorbereitungsgesprächen teil. Wir konnten unsere Idee vorstellen, den Patienten das Angebot von vier der großen Suchtselbsthilfeverbände in kompakter Form vorzustellen. Mit ca. 140 wöchentlichen Gruppenangeboten - von insgesamt ca. 600 Berlinweit – stellen diese Verbände fast ein Viertel aller Gruppen. Wie es konkret gehen sollte wussten wir zwar auch noch nicht, doch das sollte ja auch in den Gesprächen geklärt werden, wenn, - ja wenn die Klinik mitmachen würde.
Anfänglich sah das nämlich nicht so aus. Die Skepsis war anfangs deutlich spürbar; es fielen Sätze wie: „Wie kann das in den Therapieplan integriert werden?“; „Wie können die Rehabilitanden motiviert werden?“; Wie weit wird der Klinikalltag gestört?“. Doch nachdem wir schon dachten das wird nichts, wendete sich die Stimmung und zusammen wurde nach Lösungen gesucht, die möglichen Herausforderungen zu meistern.
Mit dem Gefühl „das kann was werden“ wurde ein weiterer Termin vereinbart. In der Folgezeit wurden einige Telefonate zur Abstimmung geführt und im Folgetreffen wurde dann die bis heute gültige Form gefunden.
Das Format, das letztendlich umgesetzt wurde, sieht vor, dass die Teilnehmer an diesem Tag in 4 Gruppen eingeteilt werden. Im 20-Minutenrhytmus ziehen sie von Raum zu Raum, um die vertretenen Gruppenangebote kennenzulernen. Die Gruppen haben eine Größe von 15 bis 25 Personen.
An dieser Aktion beteiligten sich beim ersten Mal neben dem Kreuzbund die Guttempler, das Blaue Kreuz und der AKB (Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin).
Als es darum ging, wie es den Abhängigen angeboten werden soll und wie man diese, für alle neue, Aktion nennen sollte, kam aus dem Kreis der Klinikmitarbeiter, vom Oberarzt Dr. Stoll der Vorschlag das ganze „Speeddating“ zu nennen. Nach der ersten Überraschung – alle hatten bei diesem Begriff ihre eigenen Vorstellungen s.o. – blieb dieser Begriff hängen. Bis heute ist es ein stehender Begriff in der Zusammenarbeit der Suchtselbsthilfe mit der Hartmut-Spittler-Fachklinik geblieben.
Das erste Speeddating fand am Dienstag den 16.06.2015 im Rahmen der Aktionswoche Alkohol statt. Schon beim abschließenden gemeinsamen Essen wurde vereinbart, diese Aktion zu wiederholen.
In der Folgezeit hörten wir aus den Kreisen der Rehabilitanden und auch der Mitarbeiter der Klinik, dass diese Aktion noch monatelang Gesprächsthema war.
In den Folgejahren wechselten nicht nur die Beteiligten bei den einzelnen Verbänden, auch die teilnehmenden Verbände änderten sich, doch blieb es immer bei vier Angeboten.
In diesem Jahr fand das Speeddating zum fünften Mal statt, sodass wir schon von einer Tradition sprechen können.
Für die Ehrenamtlichen aus der Selbsthilfe ist es auch ein besonderer Tag Die Aktion beginnt schon am frühen Morgen um 08:30 Uhr mit einem Vorgespräch. Daran beteiligt sind neben den Ehrenamtlichen die leitenden Ärzte. Das heißt für fast alle Beteiligten ungewöhnlich früh aufzustehen. Denn um diese Zeit ist es nur sehr schwer Menschen zu finden, die sich in den Dienst der guten Sache stellen. Doch, wie in den Vorjahren, waren wieder Weggefährtinnen und Weggefährten bereit an diesem Event teilzunehmen.
Solch ein Tag ist für alle die sich daran beteiligen eine besondere Anstrengung ist die Anspannung im Vorfeld doch deutlich spürbar. Wie gelingt es mir in die erste Einheit hineinzukommen, werde ich die Teilnehmer erreichen, wie werden sie drauf sein, werde ich auch nichts Wesentliches vergessen, gelingt es mir die Besonderheiten unseres Verbandes unserer Gruppen rüberzubringen. Wie groß ist die Erleichterung, wenn die Suchtkranken sich für die Infos bedanken und sich sogar mit Applaus verabschieden.
Und die Anspannung bleibt bis zur letzten Gruppe die in den Raum kommt: Was kann ich denen, die schon drei Gruppen durchlaufen haben noch neues erzählen. Sind sie noch bereit zuzuhören oder sind sie schon gelangweilt und hoffen sie nur, dass es nun bald zu Ende ist, um eine rauchen zu können. Denn die Zeit

zwischen den Durchgängen ist mit 5 Minuten zu kurz zum Rauchen. Da haben wir Vorstellenden es schon besser, wenn zwei Teams sich die Aufgabe teilen. Da ist schon mal eine Verschnaufpause drin.
Beendet wird der Vormittag nach einer etwas längeren Pause mit einer gemeinsamen Feedbackrunde. Wie erfreulich ist es Beiträge zu hören bei denen deutlich wird, dass uns doch zugehört wurde und die Infos angekommen sind. Die Reaktionen – oder soll ich sagen die unterbliebenen Reaktionen – während der einzel-

Oberarzt Dr. Stoll (ganz rechts) und das Team vom Kreuzbund Berlin

nen Runden ließen dies nicht immer vermuten.
Der krönende Abschluss ist immer das gemeinsame Mittagessen, welches von den Mitarbeitern, und an diesem Tag von Therapeuten, Ärzten und Pflegepersonal, am Grill zubereitet wird.
Hier ist dann auch die Gelegenheit mit Vertretern der anderen Verbände ins Gespräch zu kommen oder auch mit den Patienten und Ärzten. In diesem Jahr konnte es auch wieder, bei herrlichem Wetter mit Sonnenschein, im Freien geschehen.
Bei diesem lockeren Zusammentreffen haben wir auch verabredet, dass das Speeddating auch zukünftig angeboten wird. Dabei bleibt zu hoffen, dass sich immer wieder Freiwillige finden, die sich an diese anstrengende doch auch sehr reizvolle Aufgabe heranwagen.
An dieser Stelle möchte ich mich bei allen bedanken:
Der Klinikleitung und deren Mitarbeitern dafür, dass sie den Mut hatten dieses Experiment zu wagen und den Ehrenamtlichen für ihren unermüdlichen Einsatz.

Klaus Noack
DV Berlin—Gruppe Kladower Damm

Drogenabhängige in Alkoholselbsthilfegruppen?

In vielen Kreuzbundgruppen wurde und wird darüber diskutiert, ob Drogenabhängige in eine „reine“ alkohol –und medikamentenabhängige Selbsthilfegruppe gehören. Auch in unserer Gruppe gingen die Meinungen auseinander.

Vor einigen Wochen rief mich ein junger Mann an, der kokainabhängig ist (seit mehreren Monaten clean) und neben seiner psychologischen Betreuung eine Selbsthilfegruppe sucht.

Obwohl sich bisher noch nie ein Drogenabhängiger in unsere Gruppe „verirrt“ hat, habe ich ihn eingeladen, und er ist auch gekommen! Wir alle haben ihn willkommen geheißen und nachdem die erste Hemmschwelle auf beiden Seiten überwunden war, kamen wir gut ins Gespräch. Er hat uns seine Probleme geschildert, die sich gar nicht so sehr von unseren unterscheiden.

Unser neuer Gruppenbesucher kommt regelmäßig und fühlt sich nach eigenen Aussagen bei uns sehr wohl, worüber wir uns natürlich sehr freuen. Auch die Skeptiker unter uns haben ihre Bedenken aufgegeben.

Ich bin der Meinung, dass alle Gruppen voneinander lernen können, denn Sucht ist und bleibt Sucht, egal ob illegale Drogen, Alkohol, Medikamente, Nikotin etc.

Renate, Gruppe Kaulbachstraße

„Die Erinnerung ist ein Fenster durch das ich Dich sehen kann, wann immer ich will.“

Wir denken an unsere verstorbenen Weggefährten

Klaus Dimter
verstorben am 23.03.2019
Einzelmitglied

Gudrun Gretskens
verstorben am 25.05.2019
Gruppe Kastanienallee

Dieter Seiler
verstorben am 01.06.2019
Einzelmitglied

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

Herzlich willkommen!

KREUZBUND

Wir begrüßen unsere neuen Weggefährten im Kreuzbund!

Edwin Schmidt	01.12.2018	Gruppe Perleberg
Helmut Kuhn	01.12.2018	Gruppe Neubrandenburg
Thomas Jahn	01.01.2019	Gruppe Sterkrader Straße
Uwe Kutz	01.01.2019	Gruppe Kastanienallee
Norbert Wagner	01.01.2019	Gruppe Kaulbachstraße
Lothar Nowak	01.01.2019	Gruppe Kaulbachstraße
Reiner Gilka-Bötzow	01.04.2019	Gruppe Flankenschanze
Manuela Krauß	01.07.2019	Gruppe Potsdam

und drei weitere Neueintritte, die nicht genannt werden möchten

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