



alternativ

Gruppeninitiative im Kreuzbund Berlin

Nr.1

Juni 79

Das Bekenntnis zur Selbsthilfe

Die Idee zu dieser kleinen Zeitung ist weder "durchschnapst", noch das Ergebnis einer "bierschwipsten" stamm-tischigen Männerrunde, sondern das Herausgefilterte aus vielen Gruppengesprächen, Vor- und Nachmeetings, der Gruppensatz.

Es ist mir einfach wichtig, die Entstehungsgeschichte von "alternativ" als einer aus der Gruppe Hervorgegangenen schriftlich festzuhalten, weil durch diese Verankerung unser Kontaktblatt seine innere Ehrlichkeit findet und durch die beständige Rückkopplung zur Gruppe frei und unabhängig bleibt.

Es ist schon ein paar Monate her, daß Klaus mich mit Hilfe eines Denkanstosses in diese jetzige Schreibrolle hineinmanövrierte. Er hatte sich wieder einmal den Kopf zerkeilt, wie wir über die einzelnen Gruppen hinaus praktische Lebenshilfe zur Selbsthilfe sammeln und weitergeben könnten. Sein Angebot bestand in der Hauptsache aus einem zweiseitigen, monatlich erscheinenden Kontaktblatt mit einem Sammelsurium von Anzeigen jeglicher Art: Wohnungsuchende, Anstreich-Unerfahrene, Reparaturwillige, Freundschaftsbeflissene, Fortbildungsbesessene sollten hier eine konzentrierte Möglichkeit erhalten, ein Neues miteinander zu lernen und zu leben, sich zu solidarisieren, sich ohne Eigennutz, nämlich uneigennützig selbst zu helfen. Prima!

Eine gute Idee, ein konkretes Angebot; ein solides Echo aus einzelnen Gruppen war vorhanden. Doch irgendwie sackte dieser Gedanke zunächst einmal wieder

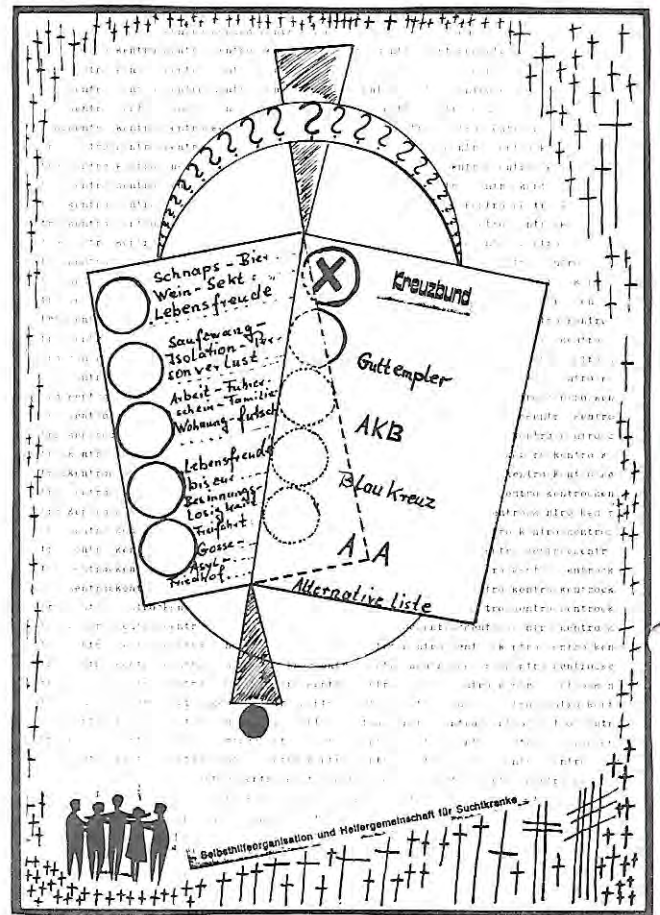
auf den Grund des Gruppengeschehens ab, sickerte jedoch nicht vollends ein. Die Zeit für eine solche Zeitung schien noch nicht reif, der Gedanke köchelte in einigen Gehirnen weiter, klang immer wieder in Gesprächen an; an der praktischen Umsetzung und wahrscheinlich an der Organisation war die ganze Sache ein neuerliches Mal gescheitert. Für dieses Mal ein weiteres okay. Wir haben gelernt, Dinge in ihrer Unveränderbarkeit hinzunehmen, niemand von uns schien weise genug, in diesem Augenblick etwas zu verändern.

Dann, ... irgendwann in den letzten Wochen, trat jene Veränderung ein, die jeder von der Idee Betroffenen herbeiwünschte: Der Augenblick schien gekommen, unser bis dahin nur gedankliches Projekt tatsächlich zu verwirklichen. Es war nicht etwa jemand aufgestanden aus der Gruppe, der uns freundlicherweise die Arbeit abnehmen wollte, sondern wir mußten wieder einmal die erstaunliche Erfahrung machen, daß durch die Verlagerung auf die Gruppe die ganze Geschichte einfacher wurde in der praktischen Ausgestaltung als bei den wenigen geistigen Startern. Es fanden sich Freunde, die mitarbeiten wollten, Freunde, die mitschreiben wollten, Freunde, die mitentwerfen, mitfinanzieren, mitdrucken wollten, Freunde, die Mitredakteure sein wollten, Freunde, die Verantwortung übernehmen und freundschaftlich kritisieren wollten. Der Start war gelungen, wir hatten uns gemeinsam hinter ein Problem gestellt, uns solidarisiert, uns selbst geholfen. Prima, prima! Ein unheimlich schönes Gefühl durchzog meinen Kopf.

Durch die plötzlichen Aktivitäten ange-
 fetzt, machte ich mich an einem Wochen-
 ende daran, völlig unstilistisch, unbe-
 lastet und unverfälscht einen Vorentwurf
 für ein von den Gruppen getragenes
 Kontaktblatt im Kreuzbund Berlin zu
 erzeichnen. Ob mir das gelungen ist?
 Dieser Entwurf eines möglichen Titel-
 blattes (siehe Abb.) wurde Gegenstand
 einer nicht immer ganz sachlichen
 Diskussion auf allen Seiten. Aber im-
 merhin, es tat sich etwas, man sprach
 miteinander, rieb sich aneinander,
 stritt miteinander. Ich war nicht ein-
 mal verbittert, als dieser von mir
 "ausgezeichnete Entwurf" zugunsten
 eines neuen, grafisch ausgewogeneren
 Titelblattes mit breit gestecktem in-
 haltlichen Rahmen ausgetauscht wurde:
 alternativ (+ Untertitel).

Meine Antwort auf die obengestellte
 Frage ist unverwundend, unzerstritten:
 ja! Aus einem freundschaftlichen Be-
 dürfnis heraus muß ich hier ein paar
 Namen nennen, die entschieden Anteil
 an dieser ersten Ausgabe haben, Orga-
 nisatorisch, inhaltlich, schreibend,
 anzeigend, druckend: Winnie, Mady,
 Wolfhard, Klaus, Günther, Wilfried,
 der Vorstand und noch viele mehr.
 Meine Hoffnung, eines Tages hier an
 dieser Stelle alle Mitglieder auflisten
 zu können, die sich "alternativ" zu
 ihrer Krankheit entschieden haben und
 damit für "alternativ" als einem Schreib-
 forum, in das jeder von uns sich hin-
 eingeben kann, der die Absicht hat,
 nicht nur auszutrocknen, sondern auch
 etwas für sich zu tun.

Neben der praktischen und verantwor-
 tungsvollen Gruppenarbeit, der not-
 wendigen und oftmals mühevollen or-
 ganisatorischen Arbeit des Vorstands,
 neben dem beifallslosen Einsatz man-
 cher Einzelkämpfer soll "alternativ"
 dazu beitragen, aus der schreibenden
 Isolation in die Öffentlichkeit der
 Betroffenen zu gehen, um aus einer
 schwachen Einzelposition in der Ge-
 meinsamkeit Solidarität zu erstarken.



Und noch etwas: Unser gemeinsames
 Problem zu versprachlichen, heißt für
 mich, hier und jetzt endgültig nicht mehr,
 das Krankheitsbild des Alkoholikers
 von seiner trockenen Existenz abzulö-
 sen und theoretisch abzuhandeln. Mit-
 einander trocken zu bleiben ist für uns
 alle d a s alternative Lebensprogramm,
 hinter das wir Alkoholiker nicht mehr
 zurückkönnen, hinter das i c h nicht
 mehr zurück will.

Also: Ich heiße Kurt, bin alkoholkrank,
 lebe alternativ zu meiner Krankheit und
 bekenne mich zur Selbsthilfe auf dem
 Rücken der Betroffenengruppe. Ich
 möchte nicht nur unbesoffen leben, son-
 dern zufrieden, drecklos, zwanglos.
 Ich rede, schreibe, - diese Befähigung
 macht mich nicht besoffen.

Kalte Ente

1 geschälte Apfelsine und 1 geschälte Zitrone in Schei-
 ben schneiden und eine halbe Flasche herben Apfelsaft
 daraufgießen. Zugedeckt 1 Stunde ziehen lassen, mit
 Apfelsaft und Selters auffüllen.

Wilfried Fleischer

Die Arbeit und die Ziele des
Kreuzbundes - so wie ich sie sehe:

Der Kreuzbund ist eine Selbsthilfe-Vereinigung für Suchtkranke und deren Angehörige. Er setzt sich aus 14 Gruppen zusammen, welche in den einzelnen Bezirken ihre Sitzungen abhalten. Diese Sitzungen finden in den Gemeinderäumen der evangelischen oder katholischen Kirche statt, was aber nicht heißt, daß dort gebetet wird.

Jeder eingetragene Verein, so auch der Kreuzbund, hat seinen Vorstand und einzelne ehrenamtliche Aktive.

Die einzelnen Gruppen werden von den sogenannten Gruppenverantwortlichen geleitet; wenn die Anzahl der Gruppenmitglieder sehr hoch ist, so werden die Gruppen zwei- oder auch dreimal geteilt, und so entstehen in der Hauptgruppe die kleineren Therapiegruppen, die nicht mehr als 10 - 15 Menschen hat. Diese Gruppen werden von einem Gruppensprecher geleitet. Hinzuzufügen wäre noch, daß alle Gruppenverantwortlichen und Gruppensprecher Laien und auch Suchtkranke oder Angehörige sind.

Die Arbeit in der Gruppe bezieht sich auf alle Probleme, die der einzelne mit sich herumträgt, vorausgesetzt, er spricht offen darüber. Das ist nicht immer einfach und auch nicht jedermanns Sache, aber durch den regelmäßigen Besuch einer Gruppe lernt jeder Teilnehmer, sich den Freunden anzuvertrauen, und er bekommt dadurch Hilfe, neue Freundschaften entstehen, und jeder einzelne lernt durch die Gemeinsamkeit der Gruppe, sich einen abstinenter Weg aufzubauen. Wir reden uns alle mit Du an, wodurch schon einige Hemmnisse gebrochen sind und auch der menschliche Kontakt hergestellt wird.

In den einzelnen Gruppen sind die Angehörigen ebenfalls als gleichberechtigte Partner integriert. Vereinzelt gibt es auch reine Angehörigen-Gruppen, aber auch gemischte, d. h. Suchtkranke und deren Angehörige arbeiten gemeinsam für ein "trockenes" und besseres Leben.

Wir arbeiten, jede Gruppe für sich und unabhängig, alle aber trotzdem an einem Ziel, das Erreichen einer "zufriedenen Trockenheit" und das glückliche Zusammenleben mit dem nicht suchtkranken Partner. Bei dieser Arbeit mit sich selbst wird verstärkt und in erster Linie der Persönlichkeitsneuaufbau und das Tragen von Verantwortung gelernt. Denn jeder Suchtkranke hat in seiner Trinkzeit jede Persönlichkeit und Verantwortung von sich abgelegt.

Nun soll aber keiner denken, daß außer intensiver Gruppenarbeit nichts weiter getan wird. Das ist nicht so, denn gerade wir Suchtkranken müssen oder wollen auch wieder die Freuden des Lebens genießen. Diese Freuden des Lebens sind z. B., unbeschwert und ausgelassen alkoholfrei zu feiern und zu tanzen. Da gibt es im Laufe eines Jahres mehrere Möglichkeiten, an bunten Veranstaltungen teilzunehmen. Einige Gruppen veranstalten auch von sich aus in Abständen Tanzabende und dergleichen. Wer sich sportlich betätigen will, hat auch dazu Gelegenheit beim Kegeln, Turnen und beim Fußball. So kann jeder, der etwas für sich und gegen seine Suchtkrankheit tun will und auch sollte, bei uns mitzumachen, und seinen Ehepartner oder Angehörigen bringt er am besten mit, denn auch unsere Partner brauchen die Gruppen, um mit der neuen Situation (weil der Suchtkranke jetzt seine Sucht stillgelegt hat) zu leben und zu verstehen.

Das hier Geschilderte ist im Grunde nur ein kleiner aber wesentlicher Auszug aus der Arbeit des Kreuzbundes. Die Aktivitäten reichen noch viel weiter, z. B. Wochenendschulung, Seminare in West-Deutschland, Aufklärung in einschlägigen Kliniken, und auch die immer weiter zunehmende Öffentlichkeitsarbeit gehören dazu. Wer also Interesse hat und für sich etwas tun will, kann sich bei uns jeden Mittwoch von 17 - 21 Uhr und jeden Sonntag von 15 - 20 Uhr in unserem Kontaktcenter in Moabit, Elberfelder Str. 9 (Tel. 392 20 20) melden und weitere Auskünfte einholen.

KLAUS

Seit einiger Zeit sitze ich in den Gruppen. In der ersten Zeit meiner Trockenheit brauchte ich die Konfrontation im Gespräch fast täglich.

Wenn ich gefragt werde von Leuten, die heute so weit sind, wie ich in den ersten Tagen, sage ich zu ihnen: Du, lern das Gefühl, Probleme bewältigen zu können. Und ich sage es so, daß sie denken: Mann, der hat's drauf, der hat's begriffen.

Das gefällt mir, klar!

Und wie sieht es tatsächlich aus?

Ich hab's drauf. Ich habe einiges verändert. Ich tu es immer wieder. Und doch kommen Stunden und Tage, an denen ich meine, verzweifeln zu müssen. Ich fühl mich ohnmächtig. Ich denk, ich schaffe es nicht.

Ich liebäugle immer wieder mit den Schallplatten, die ich mir in meiner Saufzeit zur Pflege meiner depressiven Phasen angeschafft hatte. Das wäre eine klare Sache, mit der ich rechnen könnte. Ich wüßte: Du bist unglücklich, unzufrieden, unbefriedigt, total frustriert.

Warum muß ich in meiner Situation mich ständig damit beschäftigen, diese Negativ-Gefühle loszuwerden? Warum nervt mich dieser Zustand heute mehr als in besoffenen Zeiten?

Ist es, weil ich weiß, ich könnte es abstellen, wenn ich wollte? Macht es mich verrückt zu wissen, daß ich wahrscheinlich noch genügend "Vorteile" davon habe, nichts zu tun?

Macht's mich verrückt, daß ich mit mir allein nicht zufrieden bin, daß ich den anderen nicht verändern kann? Bin ich ungeduldig zu warten, bis ich sehe, daß die Welt sich verändert, nur weil ich mich ändere?

Wie lange muß ich warten, bis ich zufrieden bin? Oder muß ich gar nicht warten, muß ich immer noch etwas verändern an und in mir?

Langsam begreife ich, was Streß bedeutet. Das Wenige, was mich die Arbeit "plagt", die Hetzerei, die Überbeanspruchung. Ein Witz gegen den Streß des heißen Drahtes zu mir selbst.

Ich bekomme deutlich und vor allem nüchtern vor Augen geführt: Aus dir selbst kommst du nicht raus. Du wohnst in dir. Also richte dich ein und verändere das, was dir nicht paßt und gefällt.

Und dann hilft es, wenn ich an all die kleinen, mittleren und auch großen Erfolgserlebnisse denke und sie aus den untersten Schubladen meines Bewußtseins heraushole (da liegen sie wirklich in solchen Momenten) und sie wieder etwas aufpoliere.

Und ich denke daran, daß ich vor einiger Zeit gesagt und mir selbst versprochen habe: Beginne mit deiner Revolution heute, hör' nie wieder auf damit.

Dann weiß ich, ich werde nie damit aufhören!

Scheiß-Streß?

Klaus D. Funk

Ein 'Gespenst' geht um...



Wir wollen "alternativ" als Kontakt-Forum für sämtliche Mitglieder, Mitbetroffene und sonstige Interessierte gestalten. Das soll sich nicht auf Beiträge in Artikel-Form beschränken, sondern auch in kleinen Anzeigen Ausdruck finden. Warum soll beispielsweise Franz Schulze hier nicht mitteilen, daß er dringend eine Arbeit als Schlosser sucht? Oder wenn jemand einen Masseur (staatl. gepr.) für seinen Dackel sucht: Hier wäre der richtige Platz, dies einer breiteren Masse mitzuteilen.

Um die ganze Geschichte zu vereinfachen, wollen wir zunächst nur "Anzeigen" hier hereinnehmen, die entweder eine Telefonnummer oder eine Adresse mitteilen. Wir wissen einfach noch nicht, wie wir Chiffre-Anzeigen (z. B.: M 31, sucht W für den Rest des Lebens. Kennwort Trockenspray) bearbeiten sollen. Vielleicht kommen von Euch ein paar Anregungen.

Die folgenden Anzeigen sind keine Beispiele, wie und was Ihr machen könnt, sondern schon die ersten Veröffentlichungswünsche.

Anzeigen schickt Ihr bitte an Klaus D. Funk (siehe Impressum). Nur noch ein Hinweis: Telefonisch ist er recht schwer zu erreichen.

Wer hat Interesse bei einer Handarbeitsgruppe mitzumachen? Wir stellen uns vor, einmal im Monat zusammenzukommen, um Erfahrungen auszutauschen, uns zu unterhalten etc. Ruft einfach mal an, damit wir uns über Termin usw. einigen können.
Käte Scheerschmidt, Tel.: 395 66 29

Frischlufffanatiker und Fußballfreunde!

Wir treffen uns regelmäßig sonntags um 10 Uhr im Volkspark Rehberge, um miteinander Fußball zu spielen. Wir brauchen immer noch Spieler auf allen Positionen. Kommt und macht mit. Bei Rückfragen: Reinhard Heinzl, Tel.: 395 48 64

Hallo, Trimmfreunde!

Wir treffen uns sonntags 10 - 12.30 Uhr in der Turnhalle der Wartburgschule, Zwinglstr. 23, 1 Bln. 21. Letzter Termin vor den Sommerferien: 27. Mai. Im September geht es dann weiter. Termine erfragt Ihr am besten bei Eurem Gruppenverantwortlichen oder bei Reinhard Heinzl, Tel.: 395 48 64

Die Kegelgruppe trifft sich jeweils sonntags von 15.30 - 18 Uhr in der Ollenhauer Str. 121/123 am Verbrauchermarkt, 1 Berlin 51. Da wir nicht jede Woche dort kegeln können, erfragt die genauen Termine bei Eurem Gruppenverantwortlichen.

Briefmarken-Freunde, es geht los!

Wo? Spandau-Flankenschanze, 19 Uhr
Wann? Mittwochs am 6. Juni, 4. Juli, 1. August, 5. September, 3. Oktober, 7. November und am 5. Dezember.
Auskunft bei Manfred Ott, Tel.: 373 26 58

Ich berate und helfe Euch in Fragen der Rentenversicherung (BfA u. LVA) und mache Rentenberechnungen. Wenn Ihr Versicherungen braucht, könnt Ihr die natürlich auch bei mir machen. Reelle Beratung und Information bei Klaus D. Funk, Tel.: 792 88 41

Suche 2 - 2 1/2 Zimmerwohnung bis DM 200, --
Miete. Keine Kautions, kein Abstand. Innentoilette, nur Ofenheizung, nur Altbau, für Verlobte.
Dieter Haase, Leberstr. 62, 1 Berlin 62

Wer verkauft (oder verschenkt) 2 guterhaltene Matratzen, ein altes Klavier, Bilderrahmen in allen Größen?
Tel.: 663 45 86 oder 419 82 98 (Winifried Jungkunz)
Übernehme Schreibmaschinenarbeiten jeglicher Art.
Tel.: 663 45 86 oder 419 82 98 (Winie Jungkunz)



Der Kreuzbund informiert:



Die Guppe um Thomas Wewerka ist vom 15. Mai 79 an in der Bahnhofstr. 34 in Lichtenrade beheimatet. Die Gruppe trifft sich jeden Dienstag um 19.30 Uhr.

Mondscheinfahrt mit dem "MS Vaterland"
Sonnabend, 16. Juni 1979
Abfahrt: 17 Uhr von der Anlegetrücke Tegeler Weg in Charlottenburg gegenüber dem Landgericht.
Rückkehr gegen 24 Uhr.
Fahrpreis: DM 10, --; Kartenverkauf vom 23. 5. - 6. 6. 1979 im Kontaktcenter.

Vom 6. Juni 1979 an treffen sich an jedem 1. Mittwoch im Monat die Handarbeitsinteressierten um 18 Uhr im Kontaktcenter Elberfelderstr. 9, 1/21.

Die Kegelfreunde treffen sich vor der Sommerpause noch 2 mal und zwar am 3. Juni und am 24. Juni in der Ollenhauer Straße über dem Verbrauchermarkt.

Und eine Bitte:

Sonntags sollte im Kontakt-Center der vordere Raum nur mit 2 Freunden besetzt sein, damit Hilfesuchende nicht zu sehr mit ihrer Schwellenangst zu kämpfen haben.

Ein volles Wochenende würde ich die Wohnung ganz für mich allein haben. Was werde ich alles tun: Platten hören - so laut und so lange ich will, lesen, ohne abgelenkt zu werden, im Bett fernsehen, dabei rauchen, - und vor allem: mindestens bis zum Mittag schlafen.

Heute ist der erste Tag. Um 7 Uhr bereits sitze ich angezogen und trinke Kaffee. Verdammst, wieder einmal keine Zeitung im Briefkasten. Das macht nichts, gestern hat mir jemand einen Asterix geschenkt, lese ich halt den. Aber ich gebe nach drei Seiten auf, ist mir zu kompliziert. Einen Derrick gibt es auch nicht im Vormittagsprogramm. Es ist zum Verzweifeln. Wenn Bärbel die Wohnung vor ihrer Abreise nicht so gründlich aufgeräumt hätte, könnte ich wenigstens das erledigen.

Es ist Nachmittag, und irgendwie sind die Stunden vergangen. Eigentlich hätte mich ruhig mal jemand anrufen können. Hab doch schließlich in der Gruppe kundgetan, daß ich allein bin. Ist eben doch auf niemanden Verlaß. Ob ich selbst mal ...? Ach, lieber nicht. -

Das Warten nervt mich. Ich nehme den Hörer von dem auf meinem Schoß bereitstehenden Apparat. Wird ja doch niemand zu Hause sein, hoffe ich, um weiterhin sauer sein zu können, aber dann habe ich wenigstens etwas unternommen. Ich wähle. Unfaßbar, sofort nach dem ersten Klingelzeichen höre ich, wie der Hörer abgenommen wird.

"Klaus? Was machst du heute abend?"

"Nichts."

"Können wir nicht zusammen nichts machen?"

"Schon überredet!"

So einfach ging das, und ich Trottel habe so lange gezögert.

Am Telefon hatten wir uns vorgenommen, uns "2001 im Weltraum" anzusehen. Als ich bei Klaus bin und meinen Kommentar zu seiner neugestalteten Wohnung abgeben habe, beschließen wir, zur Gruppe zu gehen. Haben uns schon ewig nicht im "Jüdischen" sehen lassen. Vorher fahren wir bei Heinz vorbei. Klaus macht sich Sorgen, weil er am Vorabend nicht in der Gruppe erschienen war. Er ist zu Hause, und - obwohl er Kaffee-Besuch hat - brauchen wir ihn

nicht erst zu überreden, der dritte Mann im Bunde zu sein. Verständnissvoll verabschieden sich seine Gäste.

Gruppe bei Schwester Gisela. Richtig schön, mal wieder dabeizusein. Es hat sich nichts geändert. Immer die gleichen Gesprächsthemen, und wieder mal einer, der vor Glück überschäumen möchte, daß er nun die Blümchen wachsen und die Vöglein trällern hören kann. Ich lächle mitleidig. Als ob ich das nicht auch mit durchtränktem Kopf bemerkt hätte, und es nun wirklich nichts Wichtigeres in dieser Welt gibt.

Es wird eine lange Nacht. Erst gehen wir essen, dann zu Heinz, um Kaffee zu trinken und zu quatschen. Seltsam, denke ich, als ich Heinz zuhöre, - und ich sage es auch -, wir sehen uns nun schon seit einiger Zeit an jedem Freitag, aber dadurch, daß wir unsere Gruppe in drei Häufchen teilen müssen, lernt man die nettesten Leute nur durch Zufall kennen. Dagegen müßte man doch etwas tun können?!

Wir reden und reden, und plötzlich ist es vier Uhr. Ich fühle mich richtig wohl und bin kein bißchen müde. Aber Klaus ist es. Dabei wollte er erst bei Tageslicht sich auf den Heimweg machen, weil sein neues Autoradio nur dann Töne von sich gibt, wenn die Beleuchtung abgestellt ist. Unser Freund Stephan, der es heute - nein, gestern - eingebaut hat, muß einen Konstruktionsfehler begangen haben, trotz klarem Kopf.

Auf dem Nachhauseweg bedrängt mich meine Blase. Am Lankwitzer Stadtpark halte ich an, um in den Büschen zu verschwinden. Inzwischen ist es fast hell geworden, und auf einmal überkommt mich ein ungeheures Gefühl. Was ich in diesem Moment erlebe, ist einfach überwältigend:

Im Morgengrauen auf dem Heimweg sein, von Freunden kommend, nüchtern sein, in einem Park stehend und fasziniert sein von dem bezaubernden Gesang der aufwachenden Vögel.

Ob ich das in der Gruppe erzähle?

Wolfhard Erdmann

Apfelsinenbowle

1.) Auf 1/2 Pfund Zucker reibt man die Schale von 3 Orangen und gibt den Saft von 12 Orangen und 2 Zitronen dazu, gießt 2 Flaschen roten Traubensaft oder Obstsaft darüber, schneidet 2 Apfelsinen in runde Scheiben (ohne Schale), legt sie hinein, deckt die Bowle zu. Vor dem Servieren werden 2 oder 3 Flaschen Selters hinzugefügt.

2.) 10 bis 12 recht saftige Orangen, 2 - 4 Zitronen, 4 - 5 Flaschen Apfelsaft, 2 - 3 Flaschen roter Johannisbeersaft, Zucker nach Geschmack. Man reibt die Schalen von Zitronen und 5 - 6 Apfelsinen auf Zucker, schneidet die Früchte in Scheiben, aus denen man die Kerne entfernt, und läßt sie einige Stunden stehen. Dann übergießt man sie mit den Säften und mischt einen Teil der abgeriebenen Schalen hinzu. Vor dem Genuß kann man noch Orangenschalen, Zucker und Selters hinzufügen.



Den guten Geist von "alternativ" hat Madlyn Schneider kreiert, leider ist uns kein Name eingefallen. Wenn Ihr einen Vorschlag habt, richtet diesen bitte an jemanden aus der Redaktion.

Betäubte Schuld

Nur halb versteh die Worte ich, in weher Angst mir zugesprochen,
verspüre keinen Halt in meinen Händen.
Hab schale Scham in meinem Mund gerochen,
vor meine Füße in verbotnen Sand gebrochen,
und kampfgebeugt will hündisch ich hier enden.

Nur schwer erholt der Kopf sich von dem dumpfen Schlag,
der ihn vom harten Pflaster traf.
Die Nacht verschleicht sich in den neuen Tag,
und meine Sinne sind betäubt, umnebelt, fast im Schlaf.

Der Körper richtet sich mit schwacher Kraft empor,
die Augen lauern blinzelnd in das helle Licht.
Grimmigiges Sausen dringt ins Ohr,
und hohl im Kopf hör ich die Worte lallen:

Du bist es. - Oh, wär ich es nicht.
Und neuerlich werd ich unkräftig fallen.

Kurt Niere

Ein unbeschreibliches Gefühl: das erste Mal in eine Versammlung von Menschen zu fliehen, die man aufgrund seiner Erziehung rundweg ablehnt. Der letzte Funke Persönlichkeit sträubte sich gegen das Bekenntnis, zu ihnen gehören zu sollen, zu einer Menschengruppe, der - nach dem öffentlichen und persönlichen Bewußtsein eine krankhafte Abschaumigkeit, eine negative Sozialisation zuzurechnen war.

Wesentliche emotionale Vorurteile, verdrängte selbstverständliche Urteile schossen mir wie Pfeile durch den Kopf: Identifikation mit diesen "Untermenschen"? Nein! Niemals! Du bist nicht so, wie die da. Du stellst doch etwas dar. Wenn du in diesen Kreis negativer Menschen eintrittst, bist du vollends verloren. - Die Gedanken brannten in meinem Kopf wie kleine Feuerzungen, wilde Gefühle und schreckliche Angst durchrasten meinen Körper, schaler Ekel füllte meinen Mund. Am liebsten wäre ich auf dem Absatz umgekehrt.

Doch was erwartete mich schon hinter meinem Rücken? Diese erschreckende Ausweglosigkeit trieb mich ungewollt auf die Menschen dort zu. Ehe ich mich versah, gab ich jedem die Hand, murmelte unverständlich meinen Namen, hörte fremde Namen, setzte mich auf einen mir angebotenen Platz. Ich fühlte mich erbärmlich und verlassen, ängstlich und total verunsichert. Jemand stellte sich als Gruppenverantwortliche vor: Christiane. Eigentlich das einzige Wort, das ich wieder bewußt aufnahm.

Vorsichtig versuchte ich, mit den Augen die einzelnen Gruppenmitglieder zu erfassen. Danach blickte ich eine ganze Weile im Raum Raum ohnzielig herum. Das Herz klopfte mir bis zum Hals, die Lippen ausgetrocknet, die Haut spannte sich eine Nummer zu eng um meinen Körper! -

Die Flucht nach vorn hatte in diesem Augenblick begonnen.

Kurt Niere

Begegnung.

Der Sonntag war vorbei, und mit der Woche ging ich in den Alltag.
Auf diesem Wege begegnete mir die Liebe.

"Halt", rief ich, "warum eilst du so? Bleib ein wenig!"

"Oh, nein, mir ist nirgendwo Rast vergönnt, ich bin auf der Flucht
vor der Falschheit, leb wohl!"

Wie grau war der Tag.

Auf den schmalen Weg trat die Falschheit.

"He, laß mich vorbei!" rief ich ihr entgegen.

"Nun, liebe Freundin", lächelte diese, "laß mich ein wenig plaudern."

"Geh, ich habe keine Zeit für dich!"

"Oho, so brauchst du heute für mich noch keine Zeit zu haben,
wir treffen uns bestimmt bald wieder. Auf Wiedersehen, liebe Freundin!"
Die Nebelschleier fielen.

Da waren leise Schritte hinter mir.

"Komm", sagte die Wehmut und nahm mich bei der Hand.

"Ich begleite dich."

Madlyn Schneider

Ein Jahr lang waren wir eine Gruppe, dann trennten wir uns und versprachen, ständig in Kontakt zu bleiben. Und tatsächlich, nach einem Jahr trafen wir uns alle wieder. Nach einem weiteren Jahr blieben von den aufgestellten Stühlen mehr als die Hälfte unbesetzt. Nachdem die "Wie geht's? - Danke, gut!" ausgetauscht waren, wurde sich den Abwesenden zugewandt. "Was von Helga gehört?" "Ja, die macht..." - "Und Fritz?" "Ach, der..." - "Doris?" "Ja", weiß da Lore zu berichten. "Da ist etwas ganz Seltsames passiert. Wir hatten wegen heute telefoniert, und sie hat mir einige Dinge zwei- oder sogar dreimal erzählt. Und gestern bekomme ich einen Brief, sie käme heute nicht. Warum schreibt sie, wenn sie doch telefonieren könnte?" Lore lächelt vieldeutig, die anderen lächeln mit. Ohne es ausgesprochen zu haben, weiß jeder, Doris hat sich wieder in die Flasche fallen lassen. - Beim Zubettgehen stelle ich fest, daß ich zwei verschiedene Socken an habe. Hoffentlich hat das niemand bemerkt.

Wolfhard Erdmann

An dieser Stelle möchte ich mich für die freundliche
Mitarbeit meiner Kollegen Ete Jermis, Volker Brink-
meier und H. Tauschwitz bedanken. Durch ihren hilf-
reichen Einsatz war die technische Ausführung der
1. Ausgabe von "alternativ" kaum mit Kosten ver-
bunden, was uns sehr wichtig erschien, da das Fi-
nanzierungsproblem zu dem Zeitpunkt des Entstehens
noch nicht geklärt war.

Winie Jungkunz

Impressum

'alternativ' erscheint zunächst
alle zwei Monate
Herausgeber: Gruppeninitiative
im Kreuzbund Berlin
Redaktion: Wolfhard Erdmann,
1/49, Barnetstr. 68, Tel. 7463312
Klaus D. Funk, 1/41,
Arno-Holz-Str. 5a, Tel. 7928841
Winie Jungkunz, 1/47,
Köpenicker Str. 110 Tel. 6634586
Kurt Niere, 1/45,
Klingsorstr. 106, Tel. 8343915
Anzeigen: Klaus D. Funk
Layout: Winie Jungkunz