



alternativ

Gruppeninitiative im Kreuzbund Berlin

Nr.11

Zur Sache

Mai '81

Die Befürchtung war groß, die ALTERNATIV Nr. 11 wird mit leeren Seiten glänzen.- Aber, siehe da, es regte sich was in Berliner Kreuzbundkreisen! Kurz vor Toreschluss wurden einige aktiv.

Also in Zukunft sehe ich uns schon in einer Flut von Beiträgen sitzen und beim Sortieren schwitzen.- Am 20. Juni nämlich, zum Redaktionsschluss für die Nr. 12, wenn Ihr mit engbeschriebenen Seiten ins Kontaktcenter stürmt. Vielleicht werden wir uns sogar für eine Sonderausgabe entschließen müssen! Ihr glaubt es nicht?

Nun, Ihr ward ja auch nicht dabei als am 25. April zur Redaktionssitzung für diese Ausgabe die interessierten neuen Mitdenker aus den Gruppen Alt-Lietzow, Kiesteich, Galenstr., und Brunowstr. aktiv wurden! Wir haben wieder neues Material zur Veröffentlichung. Wirkten die vergangenen "Tiefs" mal positiv?

Als ich innerhalb des "Tiefs" noch wenige Tage davor, völlig auf dem Trockenen, ohne Beiträge sitzend, mal die bisher erschienenen ALTERNATIV - Ausgaben durchblätterte, fiel mir auch die Ausgabe Nr. 2 in die Hände. Da stellten wir 12 Themen zur Anregung vor. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Stellungnahme zum Thema: "Sind Alkonoliker unzuverlässige Arbeitnehmer?" Wer kann hierzu aus eigener Erfahrung berichten?

Wer hat Lust zum Nachdenken über "Vom Wermut zur Demut" - ?

wie wäre es mit dem Thema:

"Arbeiter und Intellektueller: Derselbe Alkonoliker?"

Unter anderem wäre da noch:

"Vereinsmeierei im Kreuzbund?
(Gruppenisolation)"

Also 'ran an den Stoff zum Lesen und Nachdenken. Eine Freundin berichtete der Gruppe von einem Theaterabend und empfahl uns das Boulevardstück "Reizende Leute". Eine schriftliche Empfehlung wäre doch eine Freude für uns alle..

In Hülle und Fülle müßten Reiseerlebnisse geradezu in der Feder, pardon, im Kugelschreiber kitzeln, um geschrieben zu werden.. Ohne Resonanz in den Gruppen blieb bisher auch die Möglichkeit, sich über unsere Wochenenda-Seminare zu äußern. Diesem Persönlichkeitsaufbau, von uns Schulungen genannt, stehen die "Frischtrockenen" sehr skeptisch und ängstlich vis-à-vis. Sehen sie sich doch in die Reihe braver und aufmerksamer Schüler gedrängt, mit gut gespitztem Stift eifrig Notizen malend und Lernprozesse durchlebend. Nach dem Wie und Was befragt, klingt die Antwort der Teilnehmer meist so: "Mußt du unbedingt mitmachen, ganz wunderbar, aber anstrengend."

Vielleicht finden sich zwei oder drei solcher "Begeisterter" zusammen und verfassen über ihr eigenes Erleben und Empfinden einen gemeinsamen Bericht?

Wie schrieb Eva Schwarz einst so schön in unserer 2. Ausgabe 1979: "Nun ist das Zeitunrskind geboren und wir können alle gratulieren zu dem Baby. Wie es sich weiterentwickelt liegt nun auch an uns."

Mich deucht, es mausert sich und hat die Flegeljahre überstanden.

Mady Schneider.

REFLEXION DES EIGENEN STANDPUNKTES.

Mein Name ist Achim und ich bin Alkoholiker. Obwohl mehr als drei Jahre weg vom letzten Glas, bin ich mitnichten ein Anti-Alkoholiker, als den man mich unlängst bezeichnete. Ich bin auch keineswegs froh, ein Alkoholiker zu sein, eine Aussage, die ich in Meetings und Gruppen immer wieder höre. Sowohl das eine als das andere erscheinen mir als sprachliche Ungenauigkeiten.

Ich bin Alkoholiker geworden, weil ich mit dem Suchtmittel Mißbrauch getrieben habe, zu deutsch: Weil ich gesoffen habe. Das wäre mir als Anti-Alkoholiker kaum passiert. Als ich durch mein Trinken gesundheitlich und seelisch am Ende war kam der Punkt, an dem ich reif war für die Kapitulation.

Ich mußte mir selbst eingestehen alkoholkrank zu sein und daraus für mich die Konsequenzen ziehen. Das war ein schmerzhafter Prozeß, weil ich schon lange wußte, daß ich als Alkoholiker nie wieder normal trinken könnte und fortan das erste Glas stehen lassen muß; - aber ich hatte ja trinken wollen. Deshalb fiel das Eingeständnis so schwer und kam so spät.

Durch meinen persönlichen Tiefpunkt wurde auf einmal alles anders! Ich mußte mich entscheiden: zum Leben oder zum Trinken.

Ohne Optimismus und voller Selbstmitleid ging ich in die Klinik zur Entgiftung und anschließend zur Therapie. In der therapeutischen Gemeinschaft machte ich ganz neue Erfahrungen: In den Gruppengesprächen lernte ich durch Zuhören und das Aussprechen meiner eigenen Gefühle und Schwierigkeiten die Isolation zu durchbrechen, in die ich mich mit und durch das Suchtmittel begeben hatte. - Aus der Niederlage kam die Befreiung und durch Fremdhilfe kam ich zur Selbsthilfe. Ich bin heute froh, daß ich mir eingestehen konnte Alkoholiker zu sein. Damit eröffneten sich mir neue Wege zu leben: Mit nüchternem Bewußtsein gegen die Krankheit anzugehen!

Zuerst heißt das für mich: h e u t e nicht trinken. Ich weiß, daß ich diesen Tag n i c h t trinken muß, was immer er bringt. Ich weiß, daß die Schwierigkeiten des Tages zum Leben gehören und ich werde nüchtern besser mit ihnen fertig als betrunken.

Allein dieses Bewußtsein gibt mir Zuversicht, Sicherheit gibt mir das Wissen, das ich täglich für meine Trockenheit etwas tun muß, um sie mir zu erhalten. Die Arbeit mit den zwölf Schritten der AA hat sich als sehr hilfreich für mich erwiesen. Während meiner Trinkerkarriere habe ich eine große Menge negativer Erfahrungen und Impulse in meinem Unterbewußtsein gespeichert, die immer bereit sind mir einen Streich zu spielen, wenn ich ihnen nicht täglich etwas entgegensetze!

Darum der tägliche Vorsatz, das erste Glas stehen zu lassen! Darum auch der regelmäßige Besuch meiner Kreuzbund - Gruppe! Dort, wie nirgendwo anders, habe ich die Möglichkeit die krankmachende Isolation zu verhindern, mein soziales Verhalten zu überprüfen und neue Verhaltensweisen zu erproben. In der Gruppe kann ich üben meine Gefühle zu verbalisieren und für Probleme Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten.

Ich will täglich etwas tun. Selbsthilfe ist für mich auch, mit meinen Erfahrungen und meinem Beispiel den Freunden zu helfen, die am Anfang des Weges stehen. Ich denke dabei dankbar an meine ersten Begegnungen mit "Ehemaligen" in der Klinik, die als "Trockene" zu uns kamen und durch die ich Hoffnung und Zuversicht bekam.

Was mich damals als Fremdhilfe erreichte, möchte ich jetzt weitergeben. Aus diesem Grund arbeite ich mit anderen Freunden in einer Alkohol - Informationsgruppe in der JVA Tegel. Ich weiß, daß ich 'trocken' als Multiplikator wirken kann, daß ich durch meine Haltung etwas verändern kann, bei mir u. bei anderen.

Ich will nicht wieder trinken und ich will nicht stehen bleiben in der Entwicklung zu einem sinnvollen Leben. Ich fürchte, im Stillstand liegt der Rückfall und den gilt es zu vermeiden.

A. M.

Aufgeschnappt bei einem AA-Meeting:

Alkohol ist ein hervorragendes Lösungsmittel. Er löst Familien, Ehen, Freundschaften, Arbeitsverhältnisse, Bankkonten und Gehirnzellen auf. Er löst nur keine Probleme.

LIEBE KREUZZBUND SPORTFREUNDE !

Der Ball ist rund und er rollt, auch bei uns rollt er. Die erste Drogenliga - Saison ist für uns zu Ende.

Die zweite Saison beginnt im Juni für den Pokal nach dem k.o. - System. Unsere Ziele sind ein 4. Platz in der Meisterschaft und das Erreichen der nächsten Runde im Pokal. Das wäre auch möglich, wenn hier noch ein paar aktive Sportsfreunde mitmischen würden. Wer Lust hat, Spiele der Drogenliga zu pfeifen, (auch Anfänger) bitte melden.

Im März und April bestritten wir diverse Freundschafts - Spiele oder trafen uns in der KBoN zum Knödeln. Auch stellten wir eine Auswahl aus den Mannschaften Synanon und Kreuzbund zusammen und spielten gegen die Mannen der Fa. Geschi - Brot. Dieses Spiel konnten wir, nach kämpferischer und zeitweilig spielerisch starker Leistung, in der letzten Minute mit 3 : 2 gewinnen, wobei wir zweimal einen Rückstand aufzuholen hatten, was uns aber nicht aus der Bahn warf. Gleich in der ersten Minute der Führungstreffer für Geschi - Brot, den Hugo, stärkster Spieler an diesem Tag, ausglich. Jetzt schienen wir das Spiel in den Griff zu bekommen, da fiel das 2 : 1 für Geschi - Brot. Kurz vor der Halbzeit Ausgleich 2:2 durch Jürgen Tobeck. Die zweite Halbzeit lief verteilt mit leichten Vorteilen für unsere Mannschaft; vor allen Dingen das Libero/Vorstopper - Gespann, Franz/Helmut, war in bester Form. In den letzten Minuten ging Franz in den Sturm, wo ihm auch prompt der Siegestreffer gelang.

An zwei Hallenturnieren nahmen wir auch teil, die uns viel Spaß und einen 2. Platz einbrachten.

1.3.81 Hallenturnier

Veranstalter: Julateg

1. Drogenberatungsstelle Nord	10 : 0
2. Blau Weiß 80	7 : 3
3. Julateg I	5 : 5
4. Kreuzbund	4 : 6
5. Eintracht 78	3 : 7
6. Julateg II	1 : 9
27.3. 81 Kreuzbund : Neneimer Str.	13 : 8
4.4. 81 Synanon/Kreuzbund : Geschi - Brot	3 : 2
5.4. 81 Kreuzbund : Krupp	11 : 8

12.4.81 Hallenturnier - Veranstalter: Familie in unserer Zeit

1. Familie in unserer Zeit I
2. Kreuzbund
3. Synanon
4. Tu Was
5. Azzurri
6. Familie in unserer Zeit II
7. Julateg II
8. Tannenhof

19.4.81 Kreuzbund : Neheimer Str.

5 : 5 :

Zum Hallenturnier vom 12. April sei gesagt, daß dies unseren größten Erfolg bisher darstellt, bei dem wir uns erst im Endspiel nach Verlängerung 4 : 3 geschlagen gaben.

Hans Tobeck, mit 6 Toren, unser stärkster Spieler war.

Diese Begegnung war sehr gut geplant und geleitet von der "Familie in unserer Zeit", die dann auch verdient dieses Turnier gewonnen.

Die Pause von 13 bis 14 Uhr war mit Folklore und "Rock and Roll" ausgefüllt. Zu Essen und Trinken gab es auch, denn nach dem Turnier gingen wir gemeinsam zum Abendessen, das sehr schön war. Wir hoffen, noch an vielen solcher Turniere teilzunehmen.

Unsere nächsten Veranstaltungen und Termine sind:

S C H A C H

23.5.81	Schachturnier	Elberfelder Str. 9	14.00 Uhr
28.5.81	Himmelfahrts - Turnier (Don Bosco Heim)	9 -	17.00 "
22.8.81	Schachturnier	Elberfelder Str. 9	14.00 "

F U S B A L L

30.4.81		Julius-Leber-Oberschule	mittwochs
bis	<u>Hallentraining</u>		von
30.9.81		1/27, Treskowstr. 25-31	19 - 22 Uhr

(n i c h t in den Schulferien)

Kontaktpersonen: Bernhard Zappe

Tel.: 402 62 02

Peter Augustin

Tel.: 416 77 33

HALLO , DACHTE ICH : DA WURDE MIR DOCH EIN BALL ZUGEWORFEN !

Also Material und Bücher.

Na, die Bücher hatte ich und alle schon gelesen in meiner Anfangszeit.

Aber Material !? Doch nicht für mich gedacht,- aber im Hinterstübchen klingelte es.

Als ich aus der Klinik kam waren meine Gedanken , ach ja , Gruppenleiter wäre doch gut; dir ist geholfen worden und du willst es auch tun. Doch noch fehlt mir der richtige Mut.

Wenn ich es mir richtig überlege, kann das doch garnicht so schlimm sein. Erfahrung habe ich ja schon, denn ich besuche seit 17 Monaten regelmäßig in der Woche zwei Gruppen, und vergleiche beide Gruppen immer miteinander.

In jeder Gruppe wird verschieden gearbeitet und so kann man sich aus den Erfahrungen den besten Rat rausnehmen und etwas tun .

Es soll für's erste nur Vertretung sein, wurde mir gesagt. Na, mir fiel ein Stein vom Herzen. So kann ich mich noch auf alles vorbereiten.

Aber es hilft bestimmt kein Vorbereiten, denn die Gruppe läuft dann am Abend doch immer anders als man denkt.

Das Wichtigste ist doch eine Gruppe zu haben !
Vertrauen, Kameradschaft und Zufriedenheit hineingeben:
denn dann wird man das Gleiche auch ernten können !

Brigitte

SOZIALE ROLLEN

Die ganze Welt ist eine Bühne
und alle Menschen sind nur Schauspieler,
die ihren Auftritt so wie ihren Abgang haben;
ein jeglicher spielt viele Rollen in seiner Zeit
und viele Akte dauern sieben Alter.

Shakespeare

Für meine Gruppe, der ich hiermit Dank sagen will,-

.....denn nur durch sie und mit ihr
konnte ich mich aufbauen!
Ein Teil davon ist, daß ich jetzt
in der Lage bin meine Gefühle in Wort
und Schrift auszudrücken, das mich
ungeheuer frei macht und glücklich....

Empfindungen vor der Osterreise.

=====

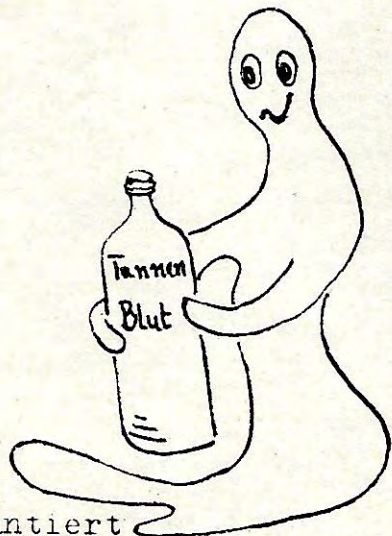
Ostern - für uns eine Fahrt in den Frühling -
voller Erwartung und Glück.
Wir haben uns morgens und abends und wollen
an den Anfang nicht zurück.

Mitunter sprechen wir über die Zeit im Mai 77,
wo unsere Liebe begann.
Wir bauten uns ein Fundament und glauben,
daß es hält, denn wir fingen kräftig an.

Verstimmungen wurden gleich aufgegriffen
und über die Ursachen gesprochen.
So wurden Zweifel ausgeräumt und unsere
Herzen blieben ungebrochen.

Wir werden erkunden Gottes schöne Natur
bei Tag und Nacht:
Die Bäume, Vögel, Blumen und uns beide - ich freue mich sehr!
Denn die Liebe hat uns das Leben schön gemacht.

Irmchen mit Norbert



Garantiert
alkohol-f r e i e r Hustensaft: Tannen - Blut,
mit vielen Kräutern bereitet, mit Honig konserviert,
ausprobiert von Kasimir.
Erhältlich im Reformhaus. Preis: DM 7.50 und 14.90

Kontakt durch gemeinsame Handarbeiten
im Kontakt - Center Elberfelder Str. 9

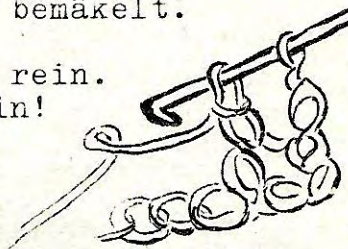
Jeden Mittwoch, five o'clock,
wird ausgebessert mancher Rock,
es wird gestrickt manch bunter Strumpf,
hier Nadel sind und Faden Trumpf.

Schön gestickte Kissen, Decken,
die Lust zum Mittun in dir wecken.
Wer noch niemals hat gehäkelt,
kann's lernen hier, nichts wird bemäkelt.

Schaut doch am Mittwoch bei uns rein.
Mit Kind und Partner darf es sein!

Erika Heinzl, Tel.: 395 48 64

Dagmar Mewis, Tel.: 251 89 74



Der Arbeitskreis "Frauenarbeit" informiert:

(Nächster Gesprächs - Termin: Mittwoch, a. 10. Juni 1981, 19.00 h)

Am 28. M a i 81 (Himmelfahrt) findet von 10 - 18 Uhr unsere Familienfreizeit im Don - Bosco - Heim, Berlin - Wannsee, Straße zum Löwen 11, statt. Unser Arbeitskreis ist wieder mit 2 Ständen vertreten: Flohmarkt und Verkauf von selbstgebackenem Kuchen. Für unsere Kinder konnten wir zu 14.00 Uhr das " Berliner - Mäusetheater " verpflichten.

x x x x x x x x x x x x x x x xxxxxxxx x x x x x x x x x x x x x x x

Nächste Redaktionssitzung am Sonnabend , den 20. J U N I 1981 in der Elberfelder Str. 9 ab 15 (fünfzehn) Uhr bis....(eine Stunde)?

Impressum:

Herausgeber:

Gruppeninitiative im
Kreuzbund Berlin

Kontaktadresse für
Informationen und Beiträge:

Madlyn Schneider
Tel.: 851 29 42
Klaus Siebert
Burchardstr. 33
1000 Berlin 42

Redaktionsstab:

Die Teilnehmer der
jeweiligen Redaktions-
sitzungen.

Druck:

Synanon, 1 Berlin 36