



alternativ

Gruppeninitiative im Kreuzbund Berlin

Nr. 14

Nov.'81

«NA, WIE GEHT'S?»

"... danke trocken!" So höre ich es oft bei der Begrüßung unter Kreuzbund-Freunden und Mitgliedern anderer Gruppen. Das kann bedeuten, mir geht es gut, ich habe meine innere positive Einstellung dem Leben gegenüber gefestigt, weil ich leben möchte. - Sicherlich kann ich nicht immer sagen: "Es geht mir gut". So manchesmal möchte ich alles in die Ecke feuern und nichts mehr sehen oder hören. Aber warum? - Fühle ich mich überfordert, trete ich auf der Stelle? - Ich weiß doch jetzt, aus der Erfahrung meiner Trockenheit heraus, daß die Probleme, die in vielfältiger Art immer wieder auf mich zukommen, in einer viel besseren Weise zu lösen und zu bewältigen sind. - In der nassen Phase meines Lebens hatte ich alles nur verdrängt und damit unerledigt gelassen. Da trat ich doch wirklich auf der Stelle!

Eine positive Einstellung zum Leben ist für jeden Anfang dringend notwendig. Es genügt aber nicht, sie nur zu haben, ich muß sie mir immer wieder erarbeiten. Beachte ich das nicht für mich, treten diese unguuten Gefühle auf. Denn, Stillstand heißt Rückschritt und damit Rückfall und den gilt es auszuschließen.

Ich will für mich erfolgreich sein. Das bedeutet eine trockene Zufriedenheit erreichen, mit den Mitteln, die mir zur Verfügung stehen. Sie ist nicht durch Rastlosigkeit in viel zu viel Aktivitäten zu erzwingen. Darum werde ich im Gespräch mit Gleichgesinnten, den Erfahrungsaustausch in der Gruppe nutzen, denn die Gruppe ist oft sehr hilfreich dabei. Eine Sache offen ausgesprochen macht das Problem schon durchschaubar und damit besser lösbar. Auch eine ruhige Zeit für mich selbst sollte ich nicht vernachlässigen und meine einstige und heutige Einstellung zum Leben überdenken, auf daß ich die Frage: "Wie geht's?" immer positiv beantworten kann mit einem freundlichen:

"Danke, trocken".

Euer Klaus Siebert

Advent in Berlin

Advent in seiner vielfachen Übersetzung und Auffassung: Erwartung, Ankunft. Hoffen - bringt uns in jedem Jahr eine gewisse Spannung. Der erwachsene Mensch wird mit seinen Erfahrungen immer Hoffnung und Erwartung auf Besserung, auf Veränderung, auf etwas Neues, auf einen neuen Anfang haben. Gerade wir im Kreuzbund wissen um das Wiederbeginnenkönnen und -dürfen, um dieses Erleben.

Dies ist eine Lebenserfahrung, die wir getrost übertragen dürfen auch auf unser Verhältnis zu Gott. Was auch immer hinter uns liegen mag, Gott ist immer der, der mit uns neu anfangen will. Er will neu zu uns kommen. Advent ist für uns nicht zeitlich begrenzt auf vier Wochen vor dem Weihnachtsfest, immer leben wir im Advent. So mühen wir uns um eine innerlich bereite Haltung, Gott neu zu begegnen.

Dem Advent hängt nicht nur der angenehme Hauch der Heimeligkeit, der Besinnung und der Wohlgerüche von Äpfeln, Nüssen und Tannenzweigen an, nicht nur der milde Schein der Kerze umfängt uns in diesen Tagen. Ein noch helleres Licht wartet auf einen jeden von uns, und niemand weiß, wann der letzte Advent für ihn anbricht. Eines aber weiß ich: Gott erwartet jeden von uns.

Unser Zusammensein am vierten Adventssonntag in der St. Josephskirche, Müllerstr. 161, in Berlin 65, um 16.00 Uhr, soll uns mit allen Kreuzbundfreunden, mit den Familien und den Kindern zu einer Freude werden. Wir wollen einander bestätigen, daß wir in der Erwartung leben. Wir wollen einander Licht sein und Anlaß zur Freude. Das können wir in einer solchen Zusammenkunft in hervorragender Weise tun.

So sind Sie alle sehr herzlich eingeladen, zu kommen und mitzutun. Im vergangenen Jahr waren wir in St. Nikolaus und haben diese Stunde in stiller Freude und mit Spannung erlebt.

An dieser Stelle lassen Sie mich eine sehr herzliche Bitte aussprechen. Für meine Gemeinde in der Vollzugsanstalt Tegel stehe ich bit- tend vor Ihnen. Im vergangenen Jahr hatten die Freunde in den Gruppen kleine Dinge des Alltags gesammelt und mit zu dieser Adventsfeier ge- bracht. Ich habe den Männern meiner Gemeinde davon erzählt und die Gabe dieser kleinen alltäglichen Dinge von Menschen, die selbst Leid erfahren haben, war für sie wie das Anzünden der 4. Adventskerze.

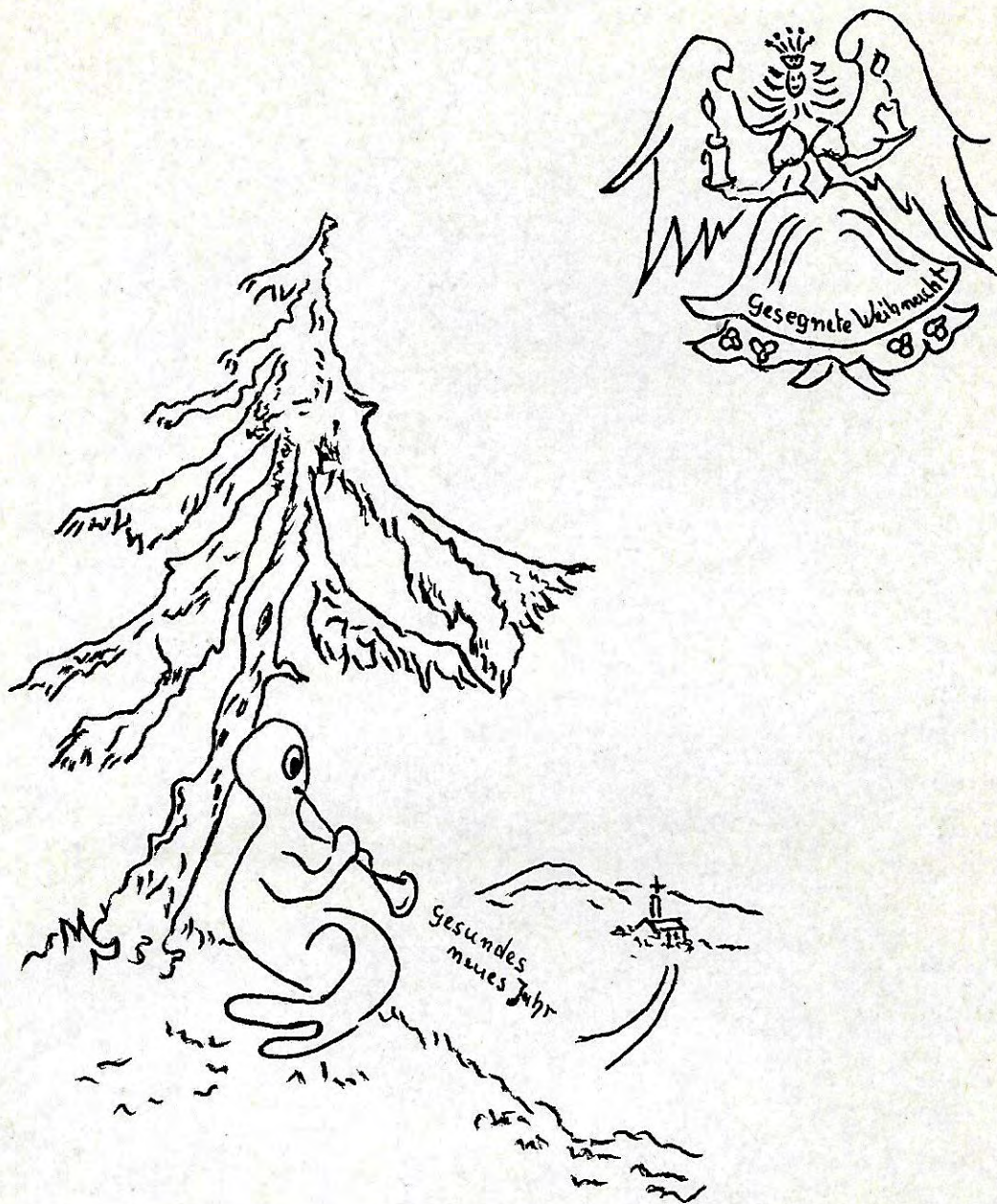
Helfen Sie mit bitte auch dieses Jahr wieder, im dunklen Gefängnis die vierte helle Kerze des Advents zu entzünden. Meine Gemeinde wird dann wissen, daß es draußen Menschen gibt, die an sie denken, etwas für sie tun und das Licht der Hoffnung nicht verlöschen lassen.

Ich wünsche Ihnen, Ihren Angehörigen, Familien und Freunden für das kommende Weihnachtsfest den Frieden, den Sie suchen und für 1982 den Erfolg, den Sie brauchen.

So segne ich Sie von Herzen
als Ihr

Pater Vincens SDS
geistl. Beirat

Nun darf ich meine Weihnachtswünsche für mittellose straffällig ge- wordene Mitbürger in der Justizvollzugsanstalt Tegel äußern:
Tabak (Schwarzer Krauser) - Zigarettenpapier - Zigaretten (ohne Fil- ter) - Nescafe - Schwarzer Tee - Gebäck (kleine Stollen) - Schoko- lade - Kartenspiele (Skatkarten) - Weihnachtskerzen



H e r z l i c h e E i n l a d u n g

Zum Adventsmusizieren und -singen am vierten Adventssonntag, d e m
2 0. D e z e m b e r 1981, um 16.00 Uhr, Müllerstr. 161, Berlin 65
(Wedding), in der St. Josephskirche.

Für alle Kreuzbundfreunde, für unsere Familien und für unsere Kinder,
soll dies ein frohes Erleben werden.

Liebe Kreuzbund-Sportfreunde!

In der letzten Ausgabe kündigte ich euch das Lokal-Endspiel "Familie in unserer Zeit" : "Julateg" an, dies traf nun auch ein. "Julateg" konnte sowie schon die Meisterschaft auch den Drogenliga-Pokal gewinnen. Nach schwerem Kampf und viel Glück konnten sie nach einem 4:6-Rückstand in den letzten zehn Minuten noch vier Tore schießen, so daß sie schließlich noch 8 : 6 gewannen.

In das Endspiel kamen die Mannschaften so: "Julateg" mit einem 9 : 2 über "Synanon", "Familie in unserer Zeit" mit einem 16 : 1 über unsere Mannschaft, dem "Kreuzbund". Zur Halbzeit sah es in diesem Spiel noch ganz gut aus, erst 3 : 1 nach spannendem Spiel. Doch hielten in der "Zweiten Halbzeit" die Spieler die Spannung nicht mehr aus, insbesondere der Kapitän, Bernhard Zappe und Michael Tobeck, die dann mittels der "Roten Karte" den Platz verlassen mußten. Ein Lob dem Schiedsrichter, Franz Esthers von "Synanon", der die hektisch gewordene Partie gut über die Runden brachte.

Der traurigen Nachrichten nicht genug, bekamen wir zu unserem ersten Punktspiel nicht genug Leute zusammen, so daß wir mangels Spieler nicht antreten konnten und es sah so aus, als ob wir keine Mannschaft mehr voll bekommen. So meldete ich erst einmal unsere Mannschaft ab.

Peter Witt und ich bemühten uns nun um einen neuen Anfang, da kam uns ein Freund von den "Guttemplern", der bisher bei uns spielte, zu Hilfe. Nun werden wir ab 1. November 1981 mit den "Guttemplern" zusammen eine Mannschaft bilden, mit dem Ziel, für das nächste Jahr in der neuen Saison, zwei eigenständige Mannschaften zu bilden. Bis dahin oder vielmehr in dieser Saison werden wir unter dem Namen "Guttempler - Kreuzbund" zusammen spielen.

Ich möchte nun die Kreuzbund-Freunde auffordern, die Lust und Spaß am Fußball haben, uns zu unterstützen und sich zu melden, damit wir wieder eine eigenständige Mannschaft auf die Beine bekommen.

Wir nehmen Spieler ab 15 Jahren aufwärts.

- Bei dem Berlin-Marathon über 42 Kilometer, nahm auch ein "72-jähriger" teil! -

Es gibt nur eine einzige Bedingung: Regelmäßigkeit.

An dieser Stelle möchte ich euch allen ein frohes, mit Glück und Liebe gesegnetes Weihnachtsfest und vor allem einen "trockenen Rutsch ins Neue Jahr" wünschen!

Euer Bernhard Zappe

Kontaktpersonen:

Bernhard Zappe

Tel.: 402 26 02

Peter Witt

Tel.: 692 87 86

" K E G E L T M A L W I E D E R ! ",

meint Manfred T o e l t e , Benekendorffstraße 5, Berlin 28, und hat folgende Kegeltermine für 1981/82:

jeweils am Sonnabend, von 15.00 - 18.00 Uhr, in der "Kegelbrücke" im Märkischen Viertel. Fahrverbindung: Bus A62, A64, A21, A22

(Wichtiger Hinweis: die angegebenen Daten sind feste Termine!)

10. Oktober 81	22. Mai 82
7. November 81	19. Juni 82
5. Dezember 81	17. Juli 82
2. Januar 82	14. August 82
30. Januar 82	11. September 82
27. Februar 82	9. Oktober 82
27. März 82	6. November 82
24. April 82	4. Dezember 82

Einige "Aktive" für das ganze Jahr können noch ihren Platz bei uns finden. Gäste sind jederzeit herzlich willkommen.

Beliebte Schulung im Missionsheim der "Morgenländischen Frauenmission" (Finkensteinallee 27)

Am 28. Aug. 81 trafen sich "frische und erfahrene Trockene" um in gastfreundlicher, gemütlicher Atmosphäre des Missionshauses bis zum 30. Aug. das Wochenende gemeinsam zu erleben. Ja, es ist ein Erlebnis, diese Gemeinschaft des Gedankenaustausches!

Die Wochenendschulungen stehen unter der liebevollen Leitung von Heinz Hartmaring und Hans-Joachim Giehler. Die Beiden sorgen dafür, daß sich die ca. 40 Teilnehmer in kleinere Gruppen aufteilen. Hans Giehler trifft auch die Wahl der Themen, die sich als roter Faden durch die Gruppen ziehen. An diesem August-Wochenende beschloß eine Gruppe von Teilnehmern allen noch zögernden von uns Kreuzbund-Freunden Mut zu machen:

SAGT JA ZUR SCHULUNG UND MACHT MIT!

Ein gemeinsam verfaßter, kurzer Bericht, soll Euch über diese drei Tage einen Überblick vermitteln.

"Gruppe rund um die Uhr" - Freitag, nach dem Abendbrot: Gegenseitiges Beschnuppern durch sehr intensives Vorstellen; dadurch sogleich kleiner Erfahrungsaustausch über die Uneinsichtigkeit der sogenannten "Gepflegttrinker".

Wir wissen: Wir brauchen die Gruppe; denn auch ein uns vertrauter Mensch reicht als alleiniger Gesprächspartner nicht aus. Wir schätzen die Verschwiegenheit der Gruppe, sie gibt uns das Gefühl der Geborgenheit. Wir stellen fest, es gibt auch Gruppenangst, manchmal entsteht daraus häufiges Schwänzen, Gefahr, in alte Bummelgewohnheiten und Gleichgültigkeit zurück zu fallen besteht immer. Respekt vor Alkohol und Angst vor einem Rückfall werden diskutiert. Sehr unterschiedliche Meinungen, bedingt durch die Trockenheitsdauer schälen sich heraus. Pünktlich um 21.30 ist dann Gruppenschluß. "Feuer frei" heißt es nun, um in gutgelaunter Raucherrunde über uns zu plauschen; wie wir waren, und was wir taten.

Samstag: Nach freundlichen "Guten-Morgen"-Wünschen wird der Ablauf des Vorabends als sehr zufriedenstellend bezeichnet. Wir verteilen die Themen:

1. Welches sind meine positiven und negativen Seiten?
2. Wie kann ich meine positiven Seiten fördern und die negativen abbauen?

Zu 1. Nach Anfangsschwierigkeiten die positiven Seiten zu erkennen, sind wir zu dem Schluß gekommen, daß Positives doch überwiegt, weil wir bei der Förderung solcher Positiver Seiten mehr bemüht sind. Negatives wird schnell erkannt, wenn wir uns in Ehrlichkeit zu uns selbst geübt haben. Wir haben das Gefühl, uns recht gut zu kennen.

Zu 2. Durch Erfahrungsaustausch können wir Negatives beeinflussen und zum Positiven leiten.

Wir gehen mit gutem Gefühl in die Mittagspause. Nach der Pause, gut gestärkt und ausgeruht, stehen wir vor der nächsten Aufgabe: Ich suche mir einen unbekanntem Partner; - Gespräch beider Partner - Ich gehe auf einen Fremden zu. Fazit: Mit einem, wenn auch unbekanntem Kreuzbundler, habe ich in keinem Gesprächsbereich Schwierigkeiten. Sofort besteht Kontakt durch Zuhören und sich mitteilen! Nach diesem Spaziergang mit einem "Unbekanntem", nehmen wir das letzte gestellte Thema in "Angriff" Wie verarbeite ich Gefühle? (traurig, froh, usw.) Unsere Stimmung wechselt von lebhaft zur nachdenklichen Schweigsamkeit. Der Tag klingt aus mit einem Gottesdienst und gemeinsamen Volksliedersingen.

Sonntag: Nach dem Frühstück treffen alle Teilnehmer im Plenum zusammen. Unsere Gruppe zieht als Resumee der drei Tage: Wir empfanden es als sehr angenehm, daß die Gruppengespräche ohne Spannung verliefen und wir wollen uns in 6 Wochen im Kontakt-Center wiedersehen. Wir, das sind Barbara + Bernd + Ingeborg + Hans + Helga + Jürgen + Waltraud + Astrid + Marco + Renate + Sigi + Mady

AUFGEPAßt: Das Missionsheim erwartet Euch vom 22. bis 24. Januar 1982 zur Schulung. Meldet Euch rechtzeitig an!

Dein Ich in der Gruppe!

Bestimme selbst, was du sagen willst. Sprich oder schweig, wenn du es willst. Versuche, in dieser Stunde das zu geben und zu empfangen, was du selbst geben und erhalten willst. Sei dein eigener Vorsitzender und richte dich nach deinen Bedürfnissen im Hinblick auf das Thema und was immer für dich sonst wichtig sein mag.

Diese Regel soll dir zwei Dinge besonders deutlich machen: Du hast die Verantwortung dafür, was du aus dieser Stunde für dich machst.

Du brauchst dich nicht zu fragen, ob das, was du willst, den anderen Gruppenmitgliedern gefällt. Sage einfach was du willst. Die anderen Gruppenmitglieder sind auch ihre eigenen Vorsitzenden und werden es dir schon mitteilen, wenn sie etwas anderes wollen als du.

Sprich nicht per "man oder wir", weil du dich hinter diesen Sätzen zu gut verstecken kannst und die Verantwortung nicht für das zu tragen brauchst, was du sagst. Zeige dich als Person und sprich per "Ich". Außerdem sprichst du in "man- oder wir-" Sätzen für andere mit, von denen du gar nicht weißt, ob sie das wünschen.

Wenn du eine Frage stellst, - sage warum du sie stellst. Auch Fragen sind oft eine Methode, um sich und seine Meinung nicht zu zeigen. Außerdem können Fragen oft inquisitorisch wirken und den anderen in die Enge treiben. Äußerst du aber deine Meinung, so hat der Andere es viel leichter, dir zu widersprechen oder sich deiner Meinung anzuschließen.

Nicht nur deine Meinung ist wichtig, sondern auch die des Anderen. Alles in sich ausgewogen ergibt eine Bestand habende Kommunikation.

Günter Osinski
(Gruppe: Galenstr.)

LEB DEIN ORIGINELLES LEBEN

v. Senta Pape

Leb dein originelles Leben,
das kein anderer leben kann,
geht es grad, geht es daneben -
wen gehts auf der Welt was an?

Was die Leute immer reden -
laß sie, kümme dich nicht drum.
Diese Welt hat Platz für jeden,
auch für dich, drum sei nicht dumm.

Schau nicht, was die andern machen,
blick in dich, und das ist gut.
Mußt vollbringen eigne Sachen,
eigne Kraft und eignen Mut.

Eigenes Gedankendenken,
froh und unbefangen frei,
das sollst du dem Leben schenken,
das bringt Reichtum mancherlei.

Anzeige in eigener Sache:

Macht weiterhin auf unser
P r o b l e m aufmerksam
durch regen Verkauf an
Verwandte, Bekannte, Freunde
Kolleginnen und Kollegen!

Denk d'ran!

Kreuzbund
Hilfe
für Suchtkranke

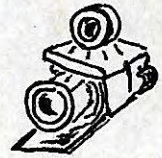
Baustein

1982

B r i e f m a r k e n f ü r A n f ä n g e r

F i l m e n

F O T O



Euer Hobby ab '82...?

W E R

M A C H T M I T ? !



W A S H A B E N W I R V O R :

K o n t a k t g e s p r ä c h e , V o r s t e l l u n g e n ,
T E R M I N E usw. am Mittwoch, d. 6. Januar 1982 (um 19 Uhr)
in der Elberfelder Str.9 Vorabuskunft Manfred Ott 373 26 58
XX

Redaktionssitzung am Sonnabend, d. 9. Januar 1982 in
der Elberfelder Straße 9 ab 15 (fünfzehn) Uhr bis...(1 Std.) ?

X X

Impressum:

Herausgeber:

Kontaktadresse für
Informationen und Beiträge

Redaktionsstab:

Druck:

Gruppeninitiative im
Kreuzbund Berlin
Madlyn Schneider
☎: 851 29 42
Klaus Siebert
Burchardstr. 33
1000 Berlin 42
Die Teilnehmer der jeweiligen
Redaktionssitzungen
Synanon, 1000 Berlin 36