



alternativ

Gruppeninitiative im Kreuzbund Berlin

Nr. 21

Apr.'83

Sprechlos

Sonntagnachmittag - ich sitze in meiner Wohnung beim Kaffee und schreibe über das zurückliegende Wochenende.

Schulung in der Finckensteinallee im Missionsheim der Morgenländischen Frauenmission. Für mich die vierte Veranstaltung dieser Art. Schulung? Ich weiß längst, hier wird gesprochen und zugehört. "Gruppe satt" von Freitagabend bis Sonntagmittag. Das Thema heißt diesmal auch "Sprechen". Ein geänderter Rahmen im Ablauf der drei Tage, die Idee, wir sollten ein Protokoll führen - beides produziert ungute Gefühle.

"Sprechen" heißt das Thema, also spreche ich. Und ich kann meine Wünsche äußern, und ich kann meine Gefühle schildern, und ich führe kein Protokoll, und die Freunde führen auch kein Protokoll, und wir haben alle zusammen miteinander eine gute, hervorragende Gruppe.

Hervorragte für mich immer mehr die Gewißheit, daß das Thema "Sprechen" ein lebenswichtiges für mich ist. "Sprachlos" im Sinne des Wortes bin ich selten. Irgendeine Rede fällt mir immer ein. Dagegen bin ich "sprechlos". Sprechlos, wenn es gegenüber ganz Nahestehenden darum geht, meine Wünsche zu artikulieren, meine Schmerzen zu schildern. Da kommt die Angst, den anderen zu verlieren, gewaltig auf mich zu.

Immer wieder versuche ich es dann mit Transaktionen, dem nur verhaltenen Signalisieren meiner Gefühle. Mit diesen Gefühlen und Gedanken mache ich mich auf den Weg zu Irene.

Hinter mir liegen wichtige, wunderschöne Stunden. Heinz-Dieter, mit dem ich mein Zimmer geteilt habe, er, der mir schon am Freitagabend mit einer bauchigen Kanne dampfenden Kaffees die Stimmung wärmte, hat mich eben noch mit seinem Wagen nach Hause gebracht. Meine guten Gedanken an ihn stehen für mein großes und warmes Gefühl, das mir "meine" Gruppe in der Finckensteinallee bescherte.

Schulung? Nein! Sprechen, treffen, austauschen, lernen. Ich danke allen, die um mich waren.

K l a u s

Heute will ich als Angehörige auch ein paar Zeilen schreiben.
Ich selbst gehe seit 3 1/2 Jahren regelmäßig zur Gruppe.

Als mein Partner aus dem Jüdischen Krankenhaus entlassen wurde, war ich eigentlich schon so sicher: Nun ist es geschafft! Gleich suchten wir uns eine Gruppe im Kreuzbund. Nach einiger Zeit waren wir auch Mitglieder. Ich bekam ein Heft zu lesen "Wie verhalte ich mich bei einem Rückfall?". Ganz ehrlich, das war doch gar nicht für mich nötig, es kann ja nichts mehr passieren, denn mein Partner war so selbstsicher. (Jetzt sehe ich Eure Gesichter, wie Ihr darüber lacht!) - Heute denke ich auch anders.

Es dauerte leider nicht allzulange, da geschah es auch schon. Ich habe mich natürlich ganz falsch verhalten, habe alle Entschuldigungen gleich akzeptiert, denn ich liebe meinen Partner. Obwohl mein Partner alles bestens wußte, anderen den besten Rat gab, in der Gruppe mächtig mitarbeitete, geschah es wieder. Nun war ich ja schon ein bißchen schlauer, aber mein Partner auch; denn ich hatte des öfteren einen Verdacht, den ich auch aussprach, aber den er sogar beleidigt zurückwies. Ich habe mich sogar entschuldigt, denn ich wollte ja durch mein Mißtrauen ihn nicht noch dazu führen. Wir haben uns aber nie gezankt, konnten uns immer normal aussprechen.

Jedenfalls kann ich als Angehörige nur sagen: Es ist nicht immer leicht, den richtigen Weg zu finden. Wenn man seinen Partner wirklich liebt, ihn bei dieser Krankheit versucht zu unterstützen, ist es absolut erforderlich, auch selbst die Gruppe regelmäßig zu besuchen, auch an Schulungen teilzunehmen. Denn eines steht für mich fest: Ohne Gruppe für beide geht es nicht!

Ingeborg

Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin,
daß er tun kann, was er will, sondern
daß er nicht tun muß, was er nicht will. Jean-Jacques Rousseau

GANZ EINFACH!

Dies sollte ursprünglich eine k l e i n e Zusammenfassung über die Jugendgruppe werden. Im September 81 fand in Lichtenrade ein Tag der Familienfreizeit statt, und zwar eine Schulung für Eltern und deren Kinder. Dieser Sonntag lief zur allgemeinen Zufriedenstellung der Teilnehmer ab. Die Erwachsenen, die uns jugendlichen Teilnehmern ja in irgendeiner Art ein ähnliches Schicksal beschert hatten, konnten mit dem Gefühl nach Hause gehen, wieder etwas für sich und ihre Kinder getan zu haben. Aber auch wir Jugendliche hatten Gefallen gefunden daran, mit Menschen umzugehen, die ähnliches erlebt hatten und - mehr oder weniger - Fortschritte ihres betroffenen Elternteiles miterleben konnten. Ich für meine Person kann sagen, daß mir dies jedes Mal ein Gefühl der Freude vermittelte, wenn mein Vater einen weiteren Fortschritt zu verzeichnen hatte. Auch ich als Jugendlicher konnte lernen; wahrscheinlich gerade als Jugendlicher.

Ich lernte, mit Menschen umzugehen, mit Menschen, die wieder lernten, zu leben, und ich lernte, mich auszudrücken, meine Gefühle in Worte zu fassen. Typisch für die Haltung dieser Menschen ist wohl auch dies, was mir einmal widerfuhr: Auf einer Weihnachtsfeier sagte mir jemand: "Setz' Dich doch an irgendeinen Tisch und unterhalt' Dich ganz einfach mit!" Dieses "ganz einfach" fand ich toll, ganz einfach!

*

Aber zurück zur Jugendgruppe:

Das erstemal trafen wir uns, ich kann's zwar nicht 100%-ig sagen, aber ich glaube, es war Montag, der 2. November 1981. Meine Erinnerungen von diesem ersten Treffen: Mit damals meinem einzigen "richtigen" Freund ging ich ganz "cool und locker" - wie immer - zur Elberfelder in den Kontaktladen. Dort angekommen, war von dem cool und locker bei mir nichts, oder nicht viel übrig geblieben. Verlegen wie ich also war, beschaute ich den Berlin-Plan und anderes Geschriebenes. Ich glaube aber, es ging keinem anders als mir. Dies zu meiner Beruhigung. Wie ich dazu komme? Ganz einfach! Wir alle standen nur rum, jeder der kam, begrüßte die anderen und sie ihn; meist mit einem schlichten Hallo.

Als wir dann am Tisch saßen, betrachteten wir uns schweigend. Lediglich derjenige konnte sich unterhalten, der einen Freund oder eine Freundin mitgebracht hatte. Die Versuche der Therapeuten, die Sache etwas aufzulockern, schlugen fehl. Mit unserer Vorstellung und der Abmachung, uns alle 14 Tage zu treffen, tennten wir uns. So gingen wir also in kleinen Grüppchen zur U-Bahn. Bis wir uns so nahe gekommen waren, daß wir diesen Weg zusammen bestritten.

* *

Seit dem Beginn des Jahres 1982 treffen wir uns wöchentlich. Das erste, gemeinsame Unternehmen hatten wir noch im Januar, am 31. Wir besuchten die Grüne Woche. Anschließend gingen wir noch in's Kino und etwas essen. Die Ansichten über den Erfolg dieses Treffens waren geteilt - wobei der Erfolg sicherlich darin lag, etwas gemeinsam unternommen zu haben.

Darüber entbrannte ein Streichen in der Gruppe. Ein Funke Hoffnung machte sich breit, daß wir noch lernen würden, Gruppe zu machen, denn die Versuche unserer Leiterin, uns durch Spiele etwas näher zu bringen, Spiele, die das Gefühl ansprachen, kamen zu früh; so hätten wir uns wohl in Wohlgefallen aufgelöst, wenn wir nur rumsitzen würden und nichts passieren würde.

Bald danach stellte uns die Caritas DM 200,-- zur Verfügung. Dies war gegen Ende März. Ach ja, im Februar machten wir eine Collage, erst mit Begeisterung, welche aber schnell nachließ. So, nun waren wir soweit, daß wir uns in den Raum neben der Küche setzten, es wurde nur noch rumgealbert, unterbrochen von kurzen Spielpausen.

Die Spiele boten uns Vergnügen, bewahrten uns davor, etwas Schwierigeres zu machen, nämlich Gruppe; wir probierten sie aus. Jetzt bildeten andere den Stamm der Gruppe. Etwa 10 Personen waren wir immer. In den Osterferien trafen sich nur wenige.

Das erstemal, an dem sich wieder mehrere trafen, war der 19. April. Ich hatte mir oft Gedanken darüber gemacht, wie wir das Tratschen etwas vertiefen könnten. Diesen Gedanken hatten sicherlich auch andere, doch ich gab mir auch Mühe, den Anfang zu machen. Man hörte zwar zu, aber selten knüpfte jemand an. Es waren dann die Leute, mit denen ich mich auch außerhalb der Gruppe traf und redete. Ich gab bald auf, machte genauso Blödsinn, trug dazu bei, ein Gespräch schwer möglich zu machen.

Für mich brachte die Gruppe neue Freundschaften, mit denen ich einen Teil meiner freien Zeit verbrachte. Wenn ich sage, ich hatte, bevor ich in die Gruppe ging, nur einen "richtigen" Freund, so kam jetzt ein zweiter dazu. Wenn ich mich fragte, warum ich jeden Montag eine halbe Stunde in der U-Bahn saß, nicht verstand, was mich dazu bewegte, immer und immer wieder dorthin zu fahren, soweit mir das möglich war, so sind doch Freundschaften, neue Freundschaften Erklärung genug.

Ein weiteres gemeinsames Erlebnis - für einen Teil der Gruppe - war das Keksebacken und der Verkauf dieser Kekse im Don-Bosco-Heim am Himmelfahrtstag, als vom Kreuzbund ein Beisammensein mehr organisiert worden war. Die Mondscheinfahrt war wieder ein Treffen für einen Teil der Jugendgruppe.

* * *

Ein entscheidendes Ereignis war das Familien-Wochenende für die Jugendgruppe. Es war genauso gestaltet wie der Sonntag im Vorjahr, für Eltern und 2. Generation. Mit einem eigens eingeflogenen Therapeuten machten wir zwei- oder dreimal Gruppengespräche, ein weiteres mit unserer Leiterin. Dieses Gespräch brachte eine alle erleichternde Aussprache mit sich. In der vergangenen Zeit hatten sich Unzufriedenheiten auf beiden Seiten gehäuft. Wir einigten uns so, daß wir den gewohnten Stil der Gruppenführung jetzt aufgeben und einen Neuanfang wagen wollten; oder dort weitermachen wollten, wo wir ganz am Anfang aufgehört hatten.

Wir wollten also Gespräche o f f e n - uns betreffend - führen. Ein Vorhaben, welche allein mit Reden und guten Vorsätzen nicht zu realisieren wäre. Es muß sich j e d e r daran beteiligen, von s i c h erzählen, auch b a n a l e Dinge. Denn erst, wenn sich jeder traut - so meine Ansicht - Begebenheiten zu berichten, die nicht von sehr großer Bedeutung sind, kann er/sie behaupten, er könne sich f r e i vor der Gruppe äußern.

Wenn die Gedankengänge diese sind (oder ähnlich): D I E hören mir zu; ich trau' mich Sachen zu erzählen, wo manch anderer sagt: "So, so, erzähl' mal!" Ich weiß, dies sind auch meine Gedanken und Worte, und ich weiß auch, erst wenn ich dies abgelegt habe, habe ich soviel R e s p e k t vor dem anderen, wie er es a l s M e n s c h v e r d i e n t. Ein Problem, doch ich weiß, P r o b l e m e sind z u m L ö s e n d a, ich bin mir sicher, auch dieses!

Sicher, manche mögen sagen: "Ich, von mir erzählen? Man kann mich doch sofort durchschauen." Doch erkennt man seine Fehler, steht zu ihnen und lebt damit, so kann keiner mich, sofern er meine akzeptierten Fehler kennt, mit deren Hilfe verletzen.

Dies ist meine Meinung und meine Gedanken, die ich mir im September 1982 über die Jugendgruppe gemacht habe. Vielleicht werde ich wieder einmal, in 2 oder 3 Monaten oder erst in einem Jahr, mir mal wieder Gedanken über die Jugendgruppe machen und diese in Schrift festhalten - oder es macht sich mal jemand anderes seinen Reim darauf und schreibt ihn nieder, um später nachzulesen: Was war? Um zu vergleichen was ist? Und zu hoffen: was wird?

Schließlich und endlich geht es um eine Gruppe, unsere Gruppe, und es sind wir, an denen es liegt, sie - die Gruppe - nach unseren Wünschen und Vorstellungen zu gestalten!

Ganz einfach . . .

Christof

* * *



* * *

* * *

N E I N

NEIN:
das muß nicht heißen,
daß ich nichts habe
und deshalb nichts geben kann.

NEIN:
das kann auch heißen (und bedeuten)
daß ich nicht - mehr - bereit bin
zu geben,
obwohl ich habe.

NEIN:
das sage ich - vielleicht deshalb -
weil ich mich in meiner Gutmütigkeit
nicht länger ausnutzen lassen will.

NEIN:
sage ich zu denen,
die meinen,
ich sei in meiner Gutmütigkeit zu dumm.

NEIN:
sage ich zu denen,
die meinen,
es ginge so weiter
zwischen ihnen
und mir
- wie bisher . . .

"ANDY STEIN"

Liebe Kreuzbund-Sportfreunde!

Wir hatten in letzter Zeit eine schwere Krise, die wir zum Glück schon überstanden haben. Im Januar spielten wir gegen "Alkoholfreie Freizeit"; wir verloren mit 2:3. Daraufhin kündigte zuerst ein Spieler seinen Rücktritt an. Bis zum Sonntag darauf folgten noch weitere 5 Rücktritte. So standen wir am jenem Sonntag beim Spiel gegen die Neheimer Straße mit acht Leuten da und verloren mit 4:13. Es folgte eine Serie von insgesamt fünf Niederlagen.

Wir konnten uns langsam, aber sicher, wieder neu formieren; die Niederlagen hielten sich immer mehr in Grenzen (0:6/0:2), zuletzt sprangen sogar zwei Siege heraus. Bis heute sind wir wieder auf 14 Spieler angewachsen. Noch drei Punktspiele und wir haben unsere 3. Saison beendet, was ich als großen Erfolg sehe, denn dann haben wir kontinuierlich drei Jahre lang am Drogenliga-Spielbetrieb teilgenommen. -

Die Drogenliga wählte bei ihrer letzten Sitzung einen neuen Vorstand oder vielmehr den alten, nur in anderer Reihenfolge:

1. Vorsitzender: Hans Huber (Tannenhof); 2. Franz Esthers (Synanon); 3. Olaf Ramthun (Tu Was); Revisor: Bernhard Zappe (Kreuzbund).

In nächster Zeit haben wir viele Aktivitäten geplant:

An zwei Hallenturnieren werden wir teilnehmen; von Julateg im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit und Familie in unserer Zeit veranstaltet. Zwei Turniere veranstalten wir selbst: am 1. Mai zusammen mit den Guttemplern, wozu einige Betriebsmannschaften eingeladen werden und am 12. Mai bei unserem gemeinsamen Himmelfahrtsfest zusammen mit den Mannschaften der Drogenliga.

Zuletzt sei noch erwähnt, daß Michael Krüger die Torschützenliste mit 23 Treffern anführt, vor Jürgen Tobeck mit 12 Treffern.

Spielergebnisse: Alkoholfreie Freizeit	: Kreuzbund	3 : 2
Neheimer Straße	: - " -	13 : 4
Kreuzbund/Trockendock	: Guttempler II	3 : 6
Tu Was	: Kreuzbund	6 : 0
Synanon	: - " -	2 : 0
Johanneshaus	: - " -	2 : 3
Tannenhof	: - " -	2 : 4

freundlichst: Bernhard Zappe

402 62 02

Unsere Faschingsfeier

Am Freitag, einen Tag vor der geplanten Faschingsfeier der Kreuzbundgruppe Alt-Lietzow, wies unser Gruppenboß - Hajo - noch einmal darauf hin, daß ja alle kostümiert erscheinen, und nicht nur das, auch noch die entsprechende Laune wäre mitzubringen!

Mir ging das alles gegen den Strich; ich spürte innere Ablehnung, Argumente wie: so ein alberner Kram, ich kann nicht, nur weil Fasching ist, lustig sein und - obendrein - mich auch noch verkleiden, usw., usw. - Ich nicht, ich komme, wie ich will, Ihr werdet schon sehen, was das alles für ein Quatsch ist!

Kurz vor der Fête besuchte ich eine Freundin, unter anderem erwähnte sie ein Faschingskostüm - ein Clownkostüm -, na ja, ... paßt mir sowieso nicht ..., trotzdem wollte ich es auf einmal ausprobieren ... - Mein Widerstand war wie weggeblasen! Es paßte und ich fand mich toll! Ich freute mich auf einmal wie ein Kind! Es machte Spaß, mich verkleidet in die U-Bahn zu setzen, und ich war davon überzeugt, daß alle Mitfahrer mich ebenfalls toll fanden.

In der Elberfelder Straße angekommen, steigerte sich meine Freude ... alle saßen da, verkleidet, voller Spaß und Fröhlichkeit! Indianer, Neger, Engel, Nichtschwimmer, Biene Maja und ein Necker-mann-Tourist, zum Schießen komisch! Am besten gefiel mir unser "Boß", er stellte einen Höhlenmenschen dar, richtig original "mit Fell", nur seine Keule hatte er zu Hause gelassen. Ich fühlte mich sauwohl, fröhlich und ungezwungen wie die anderen, und das strahlte auch auf mich aus. So verlief der ganze Abend - eine lustige Gesellschaft! Selbst das anschließende Aufräumen, Abwaschen und Wischen verlief harmonisch und in Gemeinschaftsarbeit. Ruck-zuck waren wir fertig!



Es war eine schöne Erfahrung, was mich persönlich betrifft, wie sich die Gruppenarbeit positiv auf unsere Gemeinschaft und das Zusammensein auch außerhalb der Gruppenabende auswirkt. Ein Dankeschön an alle, die dabei waren!

Gabi

