



# alternativ

Gruppeninitiative im Kreuzbund Berlin

Nr.22

Jul.'83

## Gefühle

Laß' Deinen Gefühlen freien Lauf ...

In der heutigen Zeit, da hat man es schwer,  
anderen die Wahrheit zu sagen.  
Die Seele verkrampft sich mehr und mehr  
und der Mensch fängt an, sich zu plagen.

Laß' Deinen Gefühlen freien Lauf,  
sonst staut bei Dir sich Unmut auf;  
verschaff' Deinen Gefühlen nur etwas Luft,  
sonst geh'st am Ende selber druff!

Das Leben ist auch schön zu zweit,  
um dabei etwas zu verschenken;  
doch hat man ab und zu 'nen kleinen Streit,  
ist es schön, alles neu einzurenken.

Laß' Deinen Gefühlen freien Lauf ...

Versuchst Du es nur mit einer Partei  
und vergißt die eigene Meinung,  
verlierst sogar "Dein Ich" dabei;  
am Ende steht dann nur Enttäuschung.

Laß' Deinen Gefühlen freien Lauf ...

Hast Du es gelernt, wirklich frei zu sein  
und Dich nur auf Dich selbst zu verlassen,  
die Zufriedenheit stellt von allein sich ein,  
der Unmut kann dann nur erblassen.

Laß' Deinen Gefühlen freien Lauf ...

Hannelore Hollmann

## G E D A N K E N

Ich war mir meiner Sache sehr sicher. Als ich während meiner Trockenlegung im Jüdischen von Schwierigkeiten in und mit der Familie in der Trockenheit hörte, nickte ich verständig mit dem Kopf und bezog nichts auf mich. Meine Frau und meine Kinder besuchten mich regelmäßig, freuten sich scheinbar mit mir, und einer Wiederaufnahme des Jahre vorher abgebrochenen glücklichen Familienlebens stand nichts im Wege.

Schon wenige Wochen später begrub ein - von meiner Frau - abgelehnter Kuß meine Illusionen. Die Entlassung einer meiner Söhne aus der 8. Klasse nach 10 Schuljahren fiel zeitlich mit meiner Entlassung aus dem Jüdischen zusammen. Das war sicher nicht das Ergebnis meiner Fürsorge an ihm - wo ich ihn doch so liebe.

Eine Gruppenfreundin erzählte von den Ängsten ihres Sohnes: "Hoffentlich trinkt Papa nicht wieder!" Ich war ganz sicher: Das Vertrauen meiner Söhne in mich ist unerschütterlich. Das Ergebnis der Nachfrage war für mich schlimm. Die Ängste, das Mißtrauen, die Ungewißheit über mich waren immer noch da, in jeder Minute, die ich nicht zu Hause war. Meine Unberechenbarkeit aus der Saufzeit steckte in ihnen - und ich konnte ihnen dieses Gefühl nicht nehmen.

Meine Trockenheit hat eine Wandlung in Gang gesetzt, die meine Frau, meine Kinder und ich heute als positiv empfinden. Manchmal gelingt es uns schon, frei miteinander und übereinander zu reden und die Sorge füreinander zu spüren.

Als ich mit der Jugendgruppe zusammen in Essen war und ich in einer Gruppenrunde von mir, meinen Kindern und dem Erlebten sprach, spürte ich die Nähe der Tränen und der Hals war zu bis oben hin. Hier ist etwas, was ich noch über einen langen Zeitraum zu bearbeiten habe: die Mitbetroffenheit meiner Familie.

Immer wieder erlebe ich mich dabei, wie ich meine Gefühle mit dem Kopf zur Seite dränge; - um so stärker kommen sie heraus, wenn ich mit der Mitbetroffenheit konfrontiert bin.

Die Tage, die ich mit Jugendlichen aus den Familien unserer Kreuzbundfreunde auf der Fahrt und in Essen-Heidhausen erleben durfte, werden mir in vielerlei Hinsicht gut in Erinnerung bleiben. Da war die hindernisreiche Hinfahrt, die mit einem hohen Maß an Gelassenheit getragen wurde; da waren die sehr intensiven und beeindruckenden Gespräche zwischen den Erwachsenen und den Jugendlichen und nicht zuletzt auch die sehr fröhliche Heimfahrt, die uns - alle gesund und ein Stück weiter - Berlin wiedersehen ließ. Wenn ich daran denke, spüre ich noch das fröhliche Schaukeln meines Busses.

Ich kann nicht wieder-gut-machen, weil es nicht rückgängig zu machen ist. So werde ich also auch keine Schuld tilgen.

Ich habe neu angefangen, ich lebe, ich schäme mich meines Lebens nicht. Meine Kinder können meine Reden mit meinem Tun vergleichen und können so zu Nutznießern ihrer Mitbetroffenheit werden.

Christian Räthel

\*

\*

LEBEN IST NICHT EINFACH DAS, WIE VERERBUNG UND UMGEBUNG  
AUF UNS EINWIRKEN, SONDERN LEBEN IST, WAS WIR AUS DIESEN  
EINWIRKUNGEN MACHEN.

(Fosdick)

# IN DREI JAHREN:

→ → → **100** SPIELE

Liebe Kreuzbund - Sportfreunde!

Die Fußball-Saison 1982/83 ist für uns beendet, voraussichtlich sehr erfolgreich mit dem 3. Platz; dies ist davon abhängig, wie die uns folgenden Mannschaften ihre restlichen Spiele bestreiten.

Wir hatten in dieser Saison einen Stamm von 10 Spielern und 10 weiteren Spielern, die gekommen und gegangen sind. Die meisten Spiele bestritt Jürgen Tobeck, er nahm als einziger an allen 20 Punktspielen teil. In der Torschützenliste steht er mit 15 Toren an zweiter Stelle, Torschützenkönig wurde Michael Krüger mit 23 Treffern.

Unsere Fußballgruppe besteht jetzt 3 Jahre, unser letztes Punktspiel gegen Familie in unserer Zeit war unser 100. Spiel, das Himmelfahrtsturnier unser 19. Turnier in dieser Zeit. In den letzten Wochen bestritten wir 4 Turniere, davon 2 Hallenturniere, bei denen wir einmal den 8. Platz von 10 Mannschaften und einmal den 8. Platz von 8 Mannschaften belegten. Bei den beiden Feldturnieren schnitten wir besser ab, da sprang beim Turnier zusammen mit den Guttemplern im Don-Bosco-Heim der 4. Platz von 6 Mannschaften heraus.

Unsere beste Leistung boten wir dann beim Himmelfahrtsturnier im Don-Bosco-Heim, wo der 3. Kreuzbund-Wanderpokal - im Vorjahr erstmalig von der Familie in unserer Zeit gewonnen - ausgespielt wurde. Wir belegten den 3. Platz. Im Halbfinale verloren wir durch Elfmeterschießen und verpaßten so nur knapp das Endspiel. Das Endspiel bestritten Familie in unserer Zeit und die Guttempler. Erstmals nach langer Zeit konnte die Familie in unserer Zeit ein Turnier nicht gewinnen. Sie wurde

in einem guten Spiel von den Guttemplern mit 3:1 besiegt. Tor-  
schützenkönig in diesem Turnier wurde Wolfgang Grzana von den  
Guttemplern, zum besten Spieler wurde Christian Vogl (Guttemp-  
ler) gewählt, zur fairsten Mannschaft das Johanneshaus.

Bei einer Spendenaktion sammelten wir für unsere Mannschaft  
einen Betrag von 205,83 DM, dafür sei hier allen Spendern ge-  
dankt. Nachträglich sei auch der Handarbeitsgruppe hier ge-  
dankt für ihre Spende von 200,-- DM. Für weitere Spenden sind  
wir natürlich weiterhin offen.

Es verbleibt mit herzlichem Dank und freundlichem Gruß

Euer

Bernhard Zappe (Tel. 402 62 02)

Spielergebnisse:

27.03.83 Kreuzbund : JVA Plötzensee 5:5 (Punktspiel)  
08.05.83 Kreuzbund : S H B 2:2 (Punktspiel)  
15.05.83 Kreuzbund : Familie i.u.Z. 2:9 (Punktspiel)

T A B E L L E

1. Familie i.u.Z.	18	15	2	1	125: 34	32: 4
2. Julateg	17	14	2	1	71: 26	30: 4
3. Kreuzbund	20	11	3	6	71: 49	25:15
4. Synanon	17	9	3	5	53: 40	21:13
5. Tu Was	17	8	3	6	70: 49	19:15
6. Guttempler	18	9	1	8	74: 53	19:17
7. A F	18	8	1	9	55: 73	17:19
8. JVA Plötzensee	19	5	4	10	68:122	14:24
9. S H B	16	3	2	11	31: 83	8:24
10. Tannenhof	17	2	0	15	33: 72	4:28
11. Johanneshaus	15	1	1	13	34: 90	3:27

## Gesundheitstage in Tiergarten

Am 15. und 16. April dieses Jahres fand ein Ereignis statt, das im Bezirk Tiergarten geringe, in der übrigen Stadt fast gar keine Beachtung fand. Unter dem Thema

### "Beratung im psychosozialen Bereich"

sollten die Einwohner auf die verschiedenen Möglichkeiten der Hilfeleistung durch Beratung hingewiesen werden. Die Eröffnungsveranstaltung fand Freitagabend im Seniorenzentrum in der Spe-ner Straße statt. Hier kurz meine Eindrücke:

Bis 19.30 Uhr hatten sich knapp 40 Teilnehmer eingefunden, überwiegend waren es Damen und Herren im Alter bis zu 35 Jahren. Herr Barkhausen (vom SFB) war als "Moderator" tätig. Mit gut durchdachten, kritischen Fragen gab er Gelegenheit, zum Thema "Beratung - eine neue Droge?" Stellung zu nehmen.

Die Teilnehmer - es waren Sozialarbeiter, Ärzte, Berater verschiedener Stellen, eine Psychologin, Stadtrat Dr. Trautner und (wenige) Mitglieder von Selbsthilfegruppen, sprachen sich in lebhafter Diskussion sehr theoretisch aus, zumindest im ersten Teil.

Ursache für die Notwendigkeit von Beratungen sei die Form unserer Gesellschaft, die vielen Menschen nicht die Möglichkeit gäbe, sich frei zu entfalten. (Verkürzt so dargestellt, wie ich es verstanden habe.) Im zweiten Teil wurde an Beispielen aus der Praxis deutlich, daß die Beratung nicht nur Besänftigung begründeter Unruhe sein muß, sondern daß Beratung trotz aller Unzulänglichkeit Lebenshilfe sein kann. Sie kann eine "Krücke" sein für Unsichere; sie kann aber auch eine "Droge" sein, wenn die Eigenverantwortlichkeit auf den Berater übertragen wird, der dann die Entscheidung treffen soll, die "Schuld" übernehmen soll für den, der diese Eigenverantwortlichkeit scheut oder sie nicht für sich übernehmen will.

Es kamen Unsicherheiten zur Sprache, daß z. B. auch der Beratende nicht alle Antworten finden könne, daß die ökonomischen Zwänge zeitaufwendige Beratung kaum möglich machen, daß die finanzielle Ausstattung seitens des Staates oft sehr unzulänglich sei.

Gewürdigt wurde aber auch die Arbeit der freiwilligen Helfer in den Selbsthilfegruppen, die aufgrund eigener Erfahrung tätig sind.

Am Samstag hatten dann die verschiedenen Gruppen und Stellen die Möglichkeit, sich informierend darzustellen.

Für mich war das Dabeisein sehr nützlich und informativ. Ich erfuhr Einiges über Nöte und Zwänge in diesem Bereich und konnte einige Vorurteile als unbegründet abtun.

J o s e f  
(Gruppe Oldenburger Straße)

## NOCH EIN VERSUCH !

Selbsthilfegruppen erhalten sich durch Aktivitäten. Inwieweit jeder aktiv ist, ist eine persönliche Angelegenheit. So entstanden durch Eigeninitiativen Freizeitgruppen, die sich im Laufe der Zeit eines guten Zuspruchs erfreuen. Wir haben eine Trimmgruppe, eine Kegelgruppe, eine Fotogruppe, eine Fußballgruppe und den Frauenarbeitskreis.

Meine Idee war, das Freizeitangebot mit einer Spielgruppe (für Skat - Canasta - Schach) erhöhen zu müssen.

Nach dem Motto: "Wir hatten es schon mal, und warum wollen wir es nicht noch einmal versuchen?", wurde mir der Dienstag-Abend als Termin angeboten. Ich bemühte mich, mit einem Info-Blatt in den Gruppen die Werbetrommel zu rühren. Zwischenzeitlich hatte sich der Dienstag-Abend durch Berührung mit anderen Aktivitäten als ungünstig erwiesen. Als neuer Termin wurde der Samstag-Nachmittag (15.00 bis 18.00 Uhr) gesetzt. Seit dem 7. 5. 1983 besteht nun die Möglichkeit, in 14-tägigen Abständen im Kontaktladen Karten zu kloppen oder Schach zu bieten. Wer seine Sprößlinge mitbringen möchte, ist hier auch gern gesehen.

Wichtig ist, daß die Spielmöglichkeit in einer gesunden Umgebung ihre Resonanz finden kann. Der Ausspruch: "Karten fasse ich nicht mehr an!", muß nicht für alle identisch sein. Die Angst vor schlechten Erinnerungen muß nicht bei allen eintreten.

Es wäre daher schön, wenn alle Gruppenmitglieder - insbesondere bei Neuzugängen - mithelfen würden, unsere Freizeitaktivitäten publik zu machen.

Heute (am 21. 5.) saß ich wie beim letzten Mal allein und wartete auf meine ersten Spielfreunde; 16.00 Uhr war schon vorbei. Ich schrieb gerade an meinem Beitrag für Alternativ, da ging die Ladentür auf. Dieter, ein mir bekannter Freund, brachte einen Patienten aus dem Moabiter Krankenhaus mit, der dort zur Entgiftung weilt. Dieter: "Ich wollte nur einen alten Kumpel von mir vorstellen, er möchte sich den Laden mal ansehen. Ich wußte auch gar nicht genau, ob jemand hier ist". Ich sagte ihm, daß er gern alles zeigen dürfe, und erklärte meine Anwesenheit. Wir sprachen dabei auch über alle Freizeitangebote. Kaffee hatte ich nicht für beide parat, eine Cola tat's dann auch. Wir plauderten eine halbe Stunde und nachdem sie sich zwei Kontaktkarten mitgenommen hatten, wollten sie am nächsten Tag beim Sonntagsdienst erneut vorbeikommen.

Ich habe mich darüber gefreut, daß der Nachmittag etwas gebracht hatte. Aus welchem Grund auch immer hier im Laden jemand anwesend ist, Kontakt und Erfolg setzen dann ein, wenn nicht vergeblich die Türklinke betätigt wird.

Hannelore Hollmann

