



Nummer 17

Juli/August 1992

Auch in diesem Jahr auf der *AKTIV LEBEN* 1992: Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.

Liebe Leserin, lieber Leser!

Sie halten ein Exemplar unseres Heftes **Kreuzbunt+ aktuell** in Händen und, sofern Sie Mitglied oder Freund unseres Kreuzbundes sind, ist das auch nicht verwunderlich, denn dieses Mitteilungs- und Informationsblatt erscheint regelmäßig für unsere Düsseldorfer Freundinnen und Freunde und alle anderen, die sich für unsere Arbeit interessieren.

Dieses Heft haben wir aber speziell im Hinblick auf die Messe "*AKTIV LEBEN*" gestaltet.

Und eben an diese Leser des vorliegenden Heftes wenden wir uns mit diesen Zeilen.

Sie haben uns an unserem Stand besucht und dieses Exemplar von **Kreuzbunt+ aktuell** mitgenommen. Wie schön, wir freuen uns darüber.

Vielleicht sind wir auch mit Ihnen ins Gespräch gekommen und Sie wollen sich nun durch diese Schrift etwas näher informieren.

Vielleicht wollten Sie aber auch gar nicht mit uns sprechen, noch nicht, und haben stattdessen dieses Heft mitgenommen.

Gleichwie: Allen Messebesuchern möchten wir uns auf diesem Wege vorstellen.

Alle Damen und Herren, denen Sie an unserem Messestand begegnet sind, sind Mitglieder des Kreuzbundes, einer Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige. Die meisten Mitarbeiter am Stand sind aus der Region

Düsseldorf. Wir freuen uns aber darüber, daß uns einige Freundinnen und Freunde aus dem gesamten Diözesanverband Köln bei der Standbesetzung unterstützen.

Wir alle, die hier am Stand arbeiten, sind Abhängige oder mitbetroffene Familienangehörige von Abhängigen. Abhängig von Alkohol und/oder Medikamenten; aber wir leben auch seit Jahren ohne Suchtmittel und haben uns zur Aufgabe gestellt, Menschen, die Probleme mit Alkohol oder Medikamenten haben, zu helfen, zu beraten, ihnen Hinweise zu geben.

Wir kennen die Not und das Leid, das eine Abhängigkeit für den Betroffenen selbst, für seine Familie und seine Freunde bedeutet. Wir wissen um die Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, um Gesundheitsprobleme und um die Bemühungen, vom Suchtmittel loskommen zu wollen und doch den Weg zu einem Leben ohne Suchtmittel nicht zu schaffen, jedenfalls nicht allein.

Wir wissen auch von der Zufriedenheit und dem Glück, wenn wir unsere Krankheit akzeptieren konnten und den Mut fanden, um Hilfe zu bitten, um ein zufriedenes, abstinentes Leben führen zu können.

Diese Hilfe fanden wir in großen Maße im Kreuzbund, bei den Gruppenabenden, in Gesprächen. Wir lernten, offen von unseren Sorgen und Nöten zu sprechen. Wir sahen andere Abhängige, die uns ein abstinentes Leben vorlebten. Wir wurden neugierig, es auch mit der Trockenheit zu probieren und letztlich schafften wir den Absprung in ein normales Leben, in dem wir alles tun und erleben können, was wir wollen.

Fortsetzung: Seite 2

Fortsetzung von der Titelseite:

Wir müssen "nur" das erste Glas Alkohol stehen lassen, die erste Tablette nicht schlucken.

Wir wissen natürlich nicht, ob Sie, die Sie diese Zeilen lesen, selbst Suchtprobleme haben oder ob es in Ihrem Familien- oder Freundeskreis einen Menschen gibt, der Hilfe braucht, um seiner Sucht nicht zu erliegen.

Da Sie aber unser Heft nun schon mal in der Hand haben, laden wir Sie ganz herzlich ein: Wenn Sie Sorgen haben, setzen Sie sich doch telefonisch mit unserem Begegnungszentrum in der Düsseldorfer Innenstadt in Verbindung oder schauen Sie ganz einfach einmal rein.

Oder besuchen Sie abends mal eine der vielen Selbsthilfegruppen, die täglich irgendwo in Düsseldorf zusammentreffen. Gewiß gibt es auch eine Gruppe ganz in Ihrer Nähe. Die Adressen und Telefonnummern finden Sie im Inneren dieses Heftes.

Eingangs schrieb ich: Es ist einfach wunderbar, ein zufriedenes, abstinentes Leben führen zu können. Im Kreuzbund gibt es viele Freundinnen und Freunde, die Ihnen gerne dieses Gefühl vermitteln wollen und Ihnen Wege aufzeigen können, wie Sie diese Schritte in Ihrem Leben verwirklichen können. Sie sind im Kreuzbund gerne willkommen, wenn Sie mit diesem Wunsche zu uns kommen.

Es grüßen Sie, liebe Leserinnen und Leser, die Mitglieder und Freunde des Kreuzbundes. Übrigens: Kreuzbund-Gruppen gibt es in der ganzen Bundesrepublik. Wenn Sie den Kreuzbund nicht im Telefonbuch finden können, sprechen Sie doch die Suchtberatungsstellen an Ihrem Wohnort an oder wenden Sie sich an den Psychosozialen Dienst Ihres örtlichen Caritasverbandes.

Leonore Engelhardt
Gruppe Derendorf 2



Vor fast einem Jahr, am 27. August 1991, verstarb unser Ehrenvorsitzender

Heinrich Braunhausen
nach langer schwerer Krankheit.

Heinrich Braunhausen war Initiator der modernen Kreuzbund-Gruppenarbeit in Düsseldorf, Gründer der Düsseldorfer Kreuzbund-Gemeinschaft und des Kreisverbandes Düsseldorf e.V.

Wir wollen seiner gedenken beim

Jahrgedächtnis

am 29. August 1992

um 17.45 Uhr

in der Pfarrkirche St. Ludger,
Merowinger Straße.

Ich bin Ich!

Suche Dir Deinen eigenen Weg, der Dich zum Leben führt.

Löse Deine starken Fesseln, die Du Dir irgendwann selbst angelegt hast.

Trenne Dich von Deiner Welt der Illusionen, in der Du herum irrst, ohne Ziel.

Löse Dich von Deiner Verbitterung und von Deinem Selbstmitleid,

mach es Dir dadurch selbst erträglicher.

Zweifel nicht an Deinem Selbstwertgefühl, sonst steigen in Dir die Ängste, die schon genügend sind.

Sehe Dich so wie Du wirklich bist, ohne Dich zu verstellen.

Akzeptiere Dich so wie Du wirklich bist und gebe Dich ohne zu verstellen so,

denn Du bist Du selbst und nicht Deine eigene Marionette.....!

Ägypten individuell:

LUXOR - Erleben und Erforschen einer faszinierenden Stadt auf eigene Faust

Den in der Überschrift anklingenden Vorsatz hatten wir uns genommen, als wir im Januar 1992 zum zweiten Male dieses geschichtsträchtigen Land - Ägypten - besuchten. Aber nicht über den ungeheuren kulturhistorischen Reichtum in Luxor und Theben-West will ich hier heute berichten, sondern von den sogenannten kleinen Nebensächlichkeiten und von den Menschen, was meiner Meinung nach erst den Reiz einer Reise ausmacht.

Es war für uns immer wieder ein Rätsel, wenn wir z.B. von Händlern im Basar wie folgt angesprochen wurden: "Du Deutscher, nur kommen, nix kaufen, alles für umsonst!" Wenn wir nun stehenblieben und auch noch etwas interessiert hinsahen, wurden wir von allen Seiten in den teilweise recht engen Basargassen ebenso stimm- wie wortgewaltig "erschlagen". Den ungebremsten Redeschwall haben wir dann - wenn keine Lust zur weiteren Kommunikation vorhanden war - mit Lachen und Kopfschütteln und dazu einem freundlichen "Schukran" (Danke) zu beenden versucht. Meistens wirkte das und löste dazu noch Verblüffung aus, denn mit allem hatte der mehrsprachige Händler gerechnet, nicht aber damit, daß teutonische Touristen deutschsprachige Angebote auf Arabisch kontern. Übrigens: Diesen Trick hatte uns unser ägyptischer Führer auf unserer ersten Reise mit auf den Weg gegeben.

Auf den fast täglichen Bummel durch die abendlichen Straßen von Luxor haben wir nie verzichtet. Es war für uns ein Erlebnis ganz besonderer Art, und nach ein paar Tagen waren wir auch schon bekannt und die jetzt folgenden Gespräche waren überhaupt nicht mehr vom Kauf oder Verkauf einer Ware geprägt. Auch ist uns aufgefallen, daß sehr viel weniger Kinder bettelnd an den Touristen herumhingen. Den Grund haben wir in einem Gespräch mit einem arabischen Lehrer erfahren.

Der ägyptische Staat hat durch gezielte Propaganda in Rundfunk, Fernsehen und in den Schulen darauf aufmerksam gemacht, daß ein stolzer Ägypter (Araber) nicht bettelt! Schon garnicht vor "Ungläubigen"!

Allerdings wird auch bei der kleinsten Dienstleistung ein Bakschisch erwartet und auch recht wort- und gestenreich gefordert. In den Basaren ist der Preis einer Ware völlig überteuert. Das Handeln beginnt also! Das ist im ganzen Orient Pflicht und gehört ganz einfach dazu!

Nun kann es selbstverständlich vorkommen, daß der Preis, den ich zu zahlen gewillt bin, die Familie des Händlers an den Rand des Ruins treibt, ganze Ortschaften verhungern läßt und Allah mich für meinen Geiz bestrafen wird. Ganz nebenbei habe ich dann gehört, daß ich ein "Schlawiner" sei. Meine Antwort, er sein ein "Super-Schlawiner" hatte zur Folge, daß der Händler ein kleines Heft herauskramte, um den neuen Begriff sofort - äußerst sorgfältig - einzutragen. Danach begann das Handelsgeplänkel aufs neue und endete meistens mit einer oder mehreren Tassen Tee, die danach auf das Wohl der gegenseitigen Familien, die Dank seiner händlerischen Fähigkeiten und meines hochherzigen Entgegenkommens überlebt haben, getrunken wurden.

Tee ist ohnehin das Getränk Nr. 1 in Ägypten, wie in allen moslemischen Ländern. Von allen Teesorten ist hier im Land der Pharaonen "Karkadeh" - eine Mischung aus Hibiskusblüten - der beliebteste Tee, der sowohl heiß wie auch eisgekühlt eine herrliche Erfrischung ist.

Auch der Weinanbau hat, wie kann es auch anders sein, eine bis in pharaonische Zeiten zurückreichende Tradition. Wandmalereien in den alten Gräbern zeigen bereits Szenen des Weinanbaus und der Lese und Amphoren mit Jahresangaben wurden als Grabbeigaben entdeckt.

Zwar ging mit dem Einzug des Islams, der ja Alkohol in jeder Form verbietet, der Weinanbau zurück; es wird jedoch heute noch - wenn auch in kleinerem Umfang - weiterhin gekeltert, da ja nicht jeder Ägypter ein Moslem ist. Allerdings erhält man die Kostproben ägyptischer Winzerkunst ausschließlich in den internationalen Hotels, wenn man bereit ist, für ein Glas Wein ca. 9,00 bis 12,00 DM auszugeben.

Übrigens: Alkoholische Getränke gibt es nur in den Hotels und dort sind sie recht teuer. So muß der Gast, der zum abendlichen Dinner ein einheimisches Bier bestellt, zwischen 3,00 und 5,00 DM bezahlen. Hiesige Gebräue sind zwischen 10,00 und 12,00 DM pro Flasche erhältlich. Bekommen die Touristen ihr Bier nicht trocken herunter oder war das Dinner zu üppig, so beginnt die Ausgabe bei 4,00 DM für ein Glas Ouzo und endet bei ca. 10,00 DM für einen Weinbrand. Natürlich sind diese Ausgaben weiter steigerungsfähig, denn für eine Flasche französischen Rotweins werden etwa 130,00 DM verlangt und für eine Flasche Champagner 270,00 DM.

Ich, als stiller Beobachter des abendlichen Treibens in der Bar und Genießer eines frisch gepreßten Obstsaftes, konnte hier nur schmunzeln, denn für meinen Drink bezahlte ich ca. 1,20 DM.

Falls es schneller gehen sollte oder ich sehr großen Durst hatte, bezahlte ich im Hotel für ein Tonic Wasser oder ein Bitter Lemon etwas 70 Pfennige. Ein Kännchen Tee kostete in der Hotel-Bar etwa 90 Pfennig.

Ich möchte die Feststellungen über den Alkoholkonsum einiger Touristen im Hotel und die entsprechenden Preise nicht als

Häme oder Neid verstanden wissen, denn ich kann mich noch gut an die Zeiten erinnern, wo ich Alkohol trinken mußte, und damals waren mir der Preis und die örtliche Situation völlig egal.

Natürlich könnte ich noch viel mehr über die freundlichen, herzlichen Menschen, die Taxi-



fahrer, die Obst- und Gemüseverkäufer, die Mitfahrer auf der Einheimischen-Fähre am Nil berichten, aber das würde den Rahmen dieses kleinen Berichtes sprengen. Falls jedoch Informationsbedarf besteht, Ägypten einmal anders kennenzulernen wie in den Geschichtsbüchern, so werde ich gerne einen Lichtbildervortrag über das tägliche Leben in Ägypten durchführen.

Peter Bleich, Gruppe Garath

Abschluß der Helferschulung 1989-1992



2,3 im Sauseschritt fliegt die Zeit, wir fliegen mit.

Dieser Sinnspruch bestimmte an unserem Abschlußwochenende in Attendorf im Sauerland mehrfach meine Gedanken. 2 1/2 Jahre Helferschulung - ein furchtbar langer Zeitraum, so waren unsere Empfindungen am Anfang der Zeit. Am Ende waren wir uns doch darüber einig, daß wir keinen Veranstaltungstag missen wollten. Wenn ich zurückschaue, möchte ich für mich drei Dinge festhalten: Zum ersten unsere Gruppe, die, auch wenn sie sich erst spät als Gruppe gefunden hat, gezeigt hat, daß sie eigenständig in der Lage war, auch unbequeme Entscheidungen zu treffen.

Zum zweiten den Respekt an alle, die diese Veranstaltung ermöglicht haben, an die ASG, den Kreuzbund und alle Referenten und Therapeuten, die mit uns gearbeitet haben.

Diese Menschen haben gezeigt, wie wichtig ehrenamtliche Suchtkrankenhilfe zu nehmen ist. Als drittes möchte ich das für mich einmalige Erlebnis des Abschlußwochenendes in meinen Alltag mitnehmen. Das Zusammengehörigkeitsgefühl aller Teilnehmer habe ich dank einiger Übungen von Brigitte Emunds bis in mein Herz gespürt. An diesem Wochenende habe ich für mich das Selbstbewußtsein gespürt, nun die Reifeprüfung für mein weiteres Leben bestanden zu haben. Die nächste Helferschulung kann sich auf Frau Emunds freuen!

Zum Schluß meines Artikels gehen meine Gedanken an unsere Mitstreiterin Monika Thoms. Aufgrund ihrer schweren Krankheit konnte sie an den letzten Veranstaltungen nicht teilnehmen. Aber für mich, Monika, wäre eine Helferschulung ohne Dich keine Helferschulung gewesen.

Silvia Gehrke

Freizeitangebote

Freizeit-Sport-Gruppe

Kreuzbündler machen sich ohne Streß und Leistungsdruck körperlich fit bei Gymnastik, Leichtathletik und Spiel; es wird allerdings vorwiegend Fußball gespielt!

Treffpunkt: Eingang des Rheinstadions

Beginn: freitags, 18.00 Uhr

Ansprechpartner: Peter Busch, Tel.: 76 31 72 und Manfred Greiner, Tel.: 748 75 73 und Ulrich Aßmus, Tel.: 22 91 641

Skat und Schach

können täglich zwischen 10.00 und 22.30 Uhr in der Cafeteria des Kreuzbundes auf der Bendemannstraße gespielt werden.

Turniere werden rechtzeitig angekündigt (siehe Terminkalender).



Sondergruppen

Ein spezielles Angebot nur für Frauen:
Musiktherapiegruppe

Doris Bläser vom Caritasverband bietet eine Ergänzung zu unseren Gruppengesprächen an. Die Musiktherapie findet vierzehntägig statt. Keine Angst vor Noten, Kenntnisse auf Instrumenten sind keine Voraussetzung zur Teilnahme. Schauen Sie einfach mal rein.

Wer sich entspannen will, Spiele und Übungen gern mitmacht, Musikinstrumente benutzen will und die Bewegung des Körpers nicht scheut, meldet sich bitte

bei Doris Bläser, Tel.: 74 66 39

Ort: Kinderheim Oberbilker Allee

Zeit: Montags, 18.00 bis 19.30 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Neue Gruppen

Gruppe Wersten-Mitte

Dank der Verbindungen von Katja Kuhlen können wir ab September im neuerbauten Stephanienhaus (evangelisches Gemeindezentrum in Wersten, Wiesdorfer Straße 11-15) einen Gruppenraum benutzen.

Mit der Leitung der neuen Gruppe hat der Vorstand unseren Freund Eduard Lanzinger betraut, der sich in diesem Heft auch als neuer Gruppenleiter vorstellt. Als Stellvertreter wird ihn Thomas Luxem unterstützen.

Der Gruppenabend ist der Freitag.

Wir laden alle interessierten Kreuzbund-Freundinnen und Freunde zur Eröffnung der neuen Gruppe ein am Freitag, den 04. September 1992 um 19.30 Uhr. Die Wiesdorfer Straße ist mit den Straßenbahnlinien 701, 703 und 717 zu erreichen. Von der Haltestelle "Opladener Straße" sind es noch ca. 5 Minuten zu Fuß.

Gruppe für homosexuelle Suchtkranke und Mitbetroffene

Als eigenständige Initiative wird am 02.09. eine Gruppe für homosexuelle Suchtkranke und Mitbetroffene die Arbeit aufnehmen. Dazu schreibt der Leiter der Gruppe, unser Kreuzbund-Freund Thomas O. Schmidt:

Am 02. September ist es soweit! Wir feiern die Gründung unserer neuen Selbsthilfegruppe. Mit Unterstützung des KREUZBUNDES und der AIDS-Hilfe Düsseldorf wird eine Gruppe für alkohol- und medikamentenabhängige homosexuelle Betroffene und Mitbetroffene ins Leben gerufen. Ich werde diese Gruppe leiten; Silvia Gehrke wird mich als Stellvertreterin unterstützen.

Die Gruppenabende finden mittwochs in den Räumen der Düsseldorfer AIDS-Hilfe, Oberbilker Allee 310, statt. Dorthin laden wir auch zur Gründungsfeier ein.

Die Arbeitsweise der Gruppe orientiert sich inhaltlich an der Arbeit im Kreuzbund und es wäre schön, wenn sie nach Überwindung so mancher Hürden irgendwann nicht mehr das bischen "anders" wäre.

Gruppengespräche

19.00 Uhr
bis
22.00 Uhr

- Dienstag - Dienstag -

Stadtmitte, Gruppe BZ 1
Bendemannstr. 17
Leitung: Katja Kuhlen, Tel.: 76 29 48
Derendorf II
Pfarre St. Dreifaltigkeit
Barbarastr./ Ecke Becherstr. (Eingang Jugendheim)
Leitung: Jaques Goettelmann
Tel. 34 20 66
Garath
Martin-Luther-King-Haus
Rostocker Str. 18
Leitung: Peter Bleich, Tel.: 02173/74 17 3
Holthausen
Pfarre St. Josef
Neues Pfarrzentrum, Ritastr. 9
Leitung: Gerhard Huy, Tel.: 79 99 83
Rath
Pfarre Heilig Kreuz
Rather Kreuzweg 43
Leitung: Armin Langer, Tel.: 65 61 89
Unterrath
Pfarre St. Bruno
Kalkumer Straße 60 (Pfarrzentrum)
Leitung: Karl-Ernst Thiel, Tel: 36 39 73
Urdenbach
Pfarre Herz Jesu
Urdenbacher Dorfstraße 22
Leitung: Hans Koch, Tel.: 15 12 57

- Mittwoch - Mittwoch -

Stadtmitte, Gruppe BZ 2
Bendemannstr. 17
Leitung: Cornelia Peters, Tel.: 62 35 08
Stadtmitte, Gruppe BZ 3
Bendemannstr. 17
Leitung: Fred Strohauer, Tel.: 75 29 88
Stadtmitte, Gruppe BZ 7
Bendemannstr. 17
Leitung: Gudrun Benda, Tel.: 61 22 19
Stadtmitte, Gruppe BZ 10
Bendemannstraße 17
Leitung: Peter Schulz, Tel.: 34 88 10
Flingern
Pfarre St. Vinzenz
Albertstr. 93
Leitung: Werner Skirlo, Tel.: 28 62 30
Gerresheim
Ökumenische Begegnungsstätte
Neusser Tor 12
Leitung: Gerd Arenz, Tel.: 34 45 03
Kaiserswerth
Pfarre St. Suitbertus
An St. Swidbert 70
Leitung: Monika Thoms, Tel.: 30 69 89
Wersten
Achtung! Achtung! Achtung! Achtung!
Abweichende Zeiten: 19.30 bis 22.00 Uhr
Orthodoxe Kirchengemeinde Wersten
Werstener Feld 65
Leitung: Margret Janssen, Tel.: 22 60 55

Gruppengespräche

19.00 Uhr
bis
22.00 Uhr

- Donnerstag - Donnerstag -

Stadtmitte, Gruppe BZ 4

Bendemannstr. 17

Leitung: Katja Kuhlen, Tel.: 76 29 48

Stadtmitte, Gruppe BZ 5

Bendemannstr. 17

Leitung: Hans Beckmann, Tel.: 42 74 84

Stadtmitte, Gruppe BZ 6

Bendemannstr. 17

Leitung: Manfred Adler, Tel.: 48 25 56

Bilk, Merowingerstraße

Pfarre St. Ludger

Merowingerstr. 170

Leitung: Werner Ammann

Tel.: 0 21 73/ 6 59 97

Derendorf I

Pfarre Heilig Geist

Ludwig-Wolker-Str. 10

Leitung: Adolf Bongartz, Tel.: 25 46 86

Heerdt

Pfarre St. Benediktus

Baldurstr. 24 (Pfarrzentrum)

Leitung: Udo Becker, Tel.: 021 29/ 73 90

- Freitag - Freitag -

Stadtmitte, Gruppe BZ 8

Bendemannstr. 17

Leitung: Klaus Mühe, Tel.: 59 27 39

Derendorf III

Pfarre St. Dreifaltigkeit

Barbarastr./ Ecke Becherstr. (Eingang Jugendheim)

Leitung: Joseph Mertens, Tel.: 46 00 24

Vennhausen

Markusgemeinde

Sandträgerweg 101 (Clubraum)

Leitung: Ferdinand Schauerte, Tel.: 27 52 82

Essverhaltens-Gruppe

Bendemannstr. 17

Leitung: Gudrun Benda, Tel.: 61 22 19

**Vorankündigung: Wersten-Mitte
ab 04. September 1992**

Stephanienhaus

Wiesdorfer Straße 11-15

Leitung: Eduard Lanzinger, Tel.: 22 73 52

Notrufnummern

Kreuzbund-Begegnungszentrum

Bendemannstr. 17, 4000 Düsseldorf 1

Tel.: 0 211/35 40 88 (10.00 Uhr bis 22.30)

Telefonnotruf für Suchtgefährdete

Tel.: 0 211/32 55 55 (rund um die Uhr)

Telefonseelsorge

Tel.: 0211/1 11 01

Stand: 15.07.1992



Juli

20. Treffen der Teilnehmerinnen der Romfahrt mit Pfarrer Sülzen, BZ

August

03. Arbeitskreis "Frauenarbeit", 19.00 Uhr, BZ

03. Arbeitskreis "Frauen und Sucht"/Vorbereitungsgruppe "TOP 93", 19.00 Uhr, BZ

15.-23. **AKTIV LEBEN 1992** auf dem Düsseldorfer Messegelände

Besuchen Sie den KREUZBUND-Stand in Halle 7 (Gemeinschaftsstand der Ärztekammer Nordrhein)!

29. Klausurtag des Vorstandes

29. 1. Jahrgedächtnis für unseren Ehrenvorsitzenden Heinrich Braunshausen, 17.45 Uhr, Pfarrkirche St. Ludger, Merowinger Straße

31. Treffen der Teilnehmerinnen der Romfahrt mit Pfarrer Sülzen, BZ

31. Redaktionsschluß für **Kreuzbunt+aktuell** Nr. 18 (September/Oktober 1992)

September

02. Eröffnung der Gruppe für homosexuelle Betroffene und Mitbetroffenen, Oberbilker Allee 310, in den Räumen der AIDS-Hilfe Düsseldorf, 19.30 Uhr

04. Eröffnung der Gruppe Wersten-Mitte, Wiesdorfer Str. 11-15, evang. Gemeindezentrum, 19.30 Uhr. Zur Eröffnung laden ein der Vorstand des Kreisverbandes und das Gruppenleitungsteam Eduard Lanzinger und Thomas Luxem.

05. Supervision für GruppenleiterInnen, 10.00 Uhr, BZ

05. Super-Sommerfete des Kreuzbundes Wuppertal; Infoblätter folgen!

05.-11. Romfahrt der Frauen

07. Gruppenleiter-Arbeitsgespräch, 19.00 Uhr, BZ

12. Fußballturnier in Lingen, die Sportgruppe freut sich über Schlachtenbummler

14. Arbeitskreis "Frauenarbeit" 19.00 h, BZ

18./19. Helferschulungsauftakt, BZ, Beginn: Freitag, 18.30 Uhr; alle Teilnehmer werden brieflich eingeladen!

19. Informationstag der Düsseldorfer Selbsthilfegruppen, 10.00 Uhr - 15.00 Uhr, Schadowplatz

- 19. September - 19. September - 19. September - 19. September - 19. September -

KREUZBUND- Schiffstour mit der "Stadt Düsseldorf"

Abfahrt: 18.00 Uhr - Rückkehr: 22.00 Uhr - Pegeluhr/Rathausufer

Fahrpreis: DM 15,00, für Kinder bis 14 Jahren: DM 10,00

Fahrkarten sind erhältlich im Büro Bendemannstraße

- * Am Frauen-Arbeitskreis nehmen die gewählten Vertreterinnen der Gruppen des Kreisverbandes Düsseldorf teil.
- * Zu allen Seminarveranstaltungen ist eine rechtzeitige Anmeldung notwendig. Diese ist lediglich im Geschäftszimmer möglich.

Erleichterung

Da geht ein Mann mit seinem Hunde
vorm Schlafengehn noch eine Runde,
der Hund, er schnüffelt hier,
er schnüffelt da, freudig
angeregt, weil dort ein
Artgenosse war.

Der Mann hingegen geht verdrossen,
denkt an den Ärger vom vergangenen Tag.

Der Hund trifft einen Artgenossen,
bellt erfreut und wedelt mit dem Schwanz.
Der Mann von seinem Ärger ganz gefangen,
ist derweil an seinen Nachbarn ohne
Gruß vorbeigegangen.

Der Hund bellt und zerrt an seiner Leine
und springt dem Nachbarn vor die Beine.

Der Mann vom Bellen aufgeschreckt,
hebt den Blick

und seinen Nachbarn er entdeckt,
er grüßt und fängt zu reden an,
er redet sich den Ärger weg.

Der Hund, er wühlt derweil im Dreck.
Erleichtert geht der Mann nach Hause,
der Hund erleichtert sich am Baum.

So nutzen beide ihre Pause optimal,
nur dem Hund, so scheint's, dem ist's egal.

Im wahrsten Sinne des Wortes: "Eine Fahrt ins Blaue"

Die Resonanz auf die angekündigte Fahrt ins Blaue war offensichtlich nicht überwältigend, denn einige Tage vor diesem Ereignis wurde die sogenannte Katze aus dem Sack gelassen und in einem Rundschreiben Ablauf und Ziel der geplanten Busfahrt bekanntgegeben. Vermutlich hatte letzteres zur Folge, daß bei der Abfahrt am Hauptbahnhof in Düsseldorf wegen der kurzfristigen Anmeldungen zwei Personen zuviel an Bord waren. Das war äußerst unangenehm und letztlich auch ärgerlich, sowohl für den pünktlichen Anmelder als auch in erster Linie für die Betroffenen, die umsonst früh aufgestanden und hergefahren waren.

Betroffen vom legitimen Fahrgeheimnis war offensichtlich auch das Busunternehmen, denn der uns zugeteilte Busfahrer war, nachdem wir in der Nähe von Aachen belgisches Gebiet erreicht hatten, reichlich irritiert. Er mußte einige Male recht ausführlich und langatmig in seinen Karten nachlesen, verfuhr sich mehrmals, befuhr einige Strecken doppelt, machte auch augenscheinlich Umwege und konnte es sich nicht verkneifen - zu meiner großen Freude - mit dem großen Reisebus (ca. 50 Personen) mitten durch das historische Städtchen Verriers zu fahren.

Allerdings hatte ich an der Fahrweise unseres Chauffeurs überhaupt nichts auszusetzen. Hierbei konnte ich nämlich ohne Eile und recht ausgiebig die wunderschöne, teilweise wildromantische Landschaft und die herrlichen Gehöfte und Städtchen der Ardennen und des grenznahen Hohen Venns genießen. Eine nichtstattgefundene Frühstücksrast in Eupen - vermutlich aus vorbeschriebenen fahrerischen Umständen - wurde später in Spa - der Perle der Ardennen, wie ein Prospekt vollmundig aussagt - nachgeholt. Allerdings war die Kurstadt äußerst sehenswert mit ihren teilweise schönen Jugendstilfassaden.

Das erste große Ziel der Busfahrt war Rambourchamps. Hier wurde uns eine etwa einstündige Führung durch die Höhlenlandschaft mit einer anschließenden Bootsfahrt

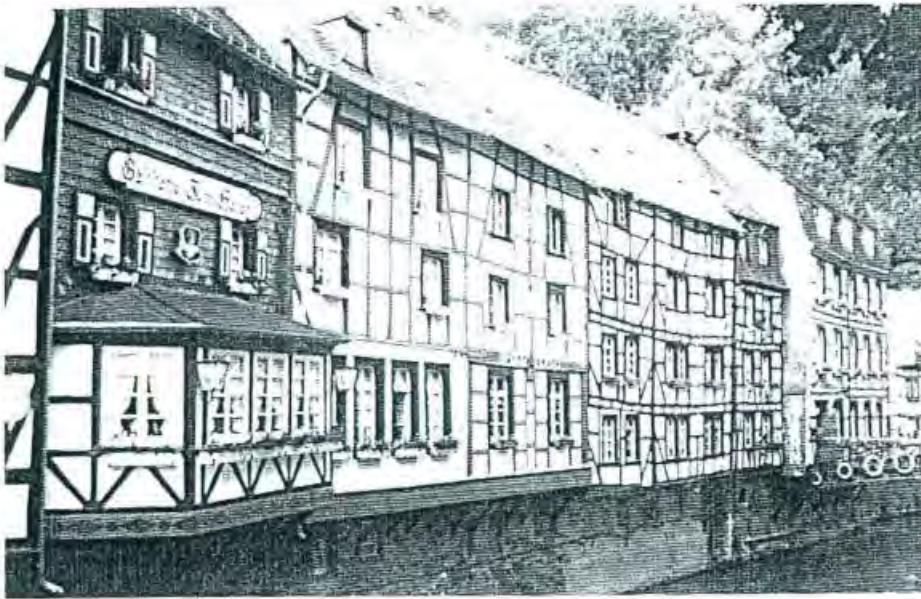
angeboten. Jetzt war auch der Hinweis auf der Ankündigung für die Fahrt ins Blaue, sich mit festem Schuhwerk und einer warmen Jacke auszustatten, zu verstehen, denn auf den äußerst feuchten Wegen in der Höhle war es arg rutschig, und die Tempera-



tur war mit 10 - 12 Grad recht kühl. Der allgemeine Eindruck der Höhle war allerdings überwältigend.

Der Höhepunkt unserer Busfahrt war für mich allerdings anschließend der Besuch der kleinsten Stadt der Welt: Durbuy.

Umgeben von den steilen Hängen der Ardennen liegt diese im 14. Jahrhundert ernannte "Stadt" in einer Schlucht, durch die der Fluß Ourthe führt. Es war ein herrlich beruhigendes Gefühl, durch die engen kopfsteingepflasterten Gassen zu schlendern und sich von dem wunderbaren Charme der alten Häuser - zum größten Teil mit sehr viel Sachverstand restauriert - gefangen nehmen zu lassen.



Durch die weiteren mehr oder minder kleinen Umwege unseres Busfahrers auf der Rückfahrt kam die Besichtigung des Eifelstädtchens Monschau zeitlich leider etwas zu kurz.

Allerdings zu einem kleinen Rundgang und zu einer Rast mit Erfrischungsgetränken reichte uns die Zeit. Ich versuche mich heute in Superlativen, denn auch für Monschau habe ich die Bezeichnung "Perle" parat.

herauslesen, daß wir natürlich wieder "Kreuzbundwetter" zu verzeichnen hatten. Sonne, Wärme, ein herrliches Stück Natur, wunderschöne Dörfer - alles in allem für mich eine gelungene Fahrt ins Blaue. Herzlichen Dank an alle, die diese Route organisiert und ausgeführt haben.

Peter Bleich,
Gruppe Garath

Die "Perle der Nordeifel" mit ihren wunderschönen Fachwerkgebäuden, den kleinen, engen Gassen und das Flößchen Rur machen diesen Aufenthalt hier auch zu einem Erlebnis, vorausgesetzt, man ist bereit, es zu sehen. Letzteres gilt natürlich für alles vorher Beschriebene und setzt sich fort in allem, was zukünftig angeboten wird: Die Bereitschaft, es zu erleben!

Unschwer wird jeder aus meinem Bericht

Eine Fahrt ins Sauerland oder: Erste Berührung mit Suchtkranken

Als ich als "Außenstehender" gefragt wurde, ob ich mit der Gruppe BZ 3 für ein verlängertes Wochenende ins Sauerland fahren würde, hatte ich spontan mehrere Visionen: Ich sah ein einengendes Rahmenprogramm, intensive Gesprächstherapie in Einzel- und Gruppengesprächen, ein undefinierbares Gemisch aus Selbsterfahrung, Kindheitsbewältigung und Urschreittheorie - kurzum - drei Tage problembeladene Atmosphäre.

Ich fuhr dann doch mit; erstens, weil ich das Wochenende gerne mit meiner Partnerin verbringen wollte und zweitens, weil ich grundsätzlich neugierig bin.

Was ich dann tatsächlich erlebte, war das genaue Gegenteil dessen, was ich erwartet hatte.

Statt Gesprächstherapie Entspannung im Lagunenbad, statt Urschrei und Selbsterfahrung Kegelabend und Gesellschaftsspiele, statt problembeladener Atmosphäre Fröhlichkeit und Lachen.

Wir alle haben so unsere Vorurteile, Vorurteile, die oft durch Unwissenheit hervorgerufen werden. Nicht oft können sie so nachhaltig revidiert werden wie bei mir in diesem Fall.

Ich lernte lauter nette Leute kennen, Leute, die mich in ihre Gruppe wie selbstverständlich aufnahmen und teilhaben ließen. Leute, die sich ihrer Probleme sehr wohl bewußt sind, die aber trotzdem - oder gerade deshalb - liebenswert sind.

Michael Küpper, Gruppe BZ 3

Unsere Serie: "GruppenleiterInnen stellen sich vor"

Zwei "Neue" im Kreise der GruppenleiterInnen

Manfred Adler

Gruppe BZ 6

Ich wurde am 13.12.1941 geboren und lebe seit 1951 in Düsseldorf.

Von Beruf bin ich Betriebschlossler.

Im September 1989 habe ich die Helferschulung begonnen, die 1992 abgeschlossen wurde.

Ich bin seit 1984 Kreuzbund-Mitglied; seit etwa 4 Jahren gehöre ich zur Gruppe BZ 6 (donnerstags im Begegnungszentrum), die mich am 25.06.1992 zu ihrem Gruppenleiter gewählt hat.

Ich hoffe, daß ich dieser Aufgabe gerecht werde.

Tel. 48 25 56



Eduard Lanzinger

Gruppe Wersten-Mitte

Ich wurde am 11.08.1954 in Düsseldorf geboren, verheiratet mit Roswitha; unsere beiden Söhne werden in diesem Jahr 15 und 7 Jahre alt.

Seit April 1988 besuche ich regelmäßig die Kreuzbundgruppe BZ 1, die mich nach einem Jahr zum stellvertretenden Gruppenleiter wählte.

Seminarteilnahmen und die Arbeit im Kreuzbund gaben mir und meiner Familie ein anderes, neues Lebensgefühl. So konnte ich in meiner Gruppe über meine Tabletten- und Alkoholprobleme offen sprechen und einige Punkte meiner Vergangenheit aufarbeiten.

Um hier weiterzuarbeiten, werde ich an der nächsten Helferschulung teilnehmen.

Schon vorher erwartet mich eine neue Aufgabe im Kreuzbund. Am 04. September öffnet eine neue Kreuzbund-Gruppe in Wersten-Mitte (Wiesdorfer Straße, ev. Gemeindezentrum). Diese Gruppe werde ich -zunächst kommissarisch -leiten.

Tel. 22 73 52



Anmerkung der Redaktion:

Zur Stellvertreterin von Manfred Adler wurde Petra Neufeind gewählt, die Frauenvertretung übernehmen Hedy Ewen und Elisabeth Schmitz. Die Kasse führt in Zukunft Gaby Cramer.



Es ist kaum zu glauben, aber es soll immer noch Leute geben, die unser Begegnungszentrum nicht kennen. Deswegen laden wir nochmals herzlich ein:

Kreuzbund Begegnungszentrum

Bendemannstraße 17, Telefon: 02 11/ 35 99 77

Cafeteria-Treff, täglich geöffnet von 10.00 Uhr bis 22.30 Uhr

Einzelgespräche montags bis freitags nach Vereinbarung

Gruppengespräche siehe Übersicht in Heftmitte!

Hätten Sie's gewußt?

Unser Maikäfer-Preisrätsel in Heft 16

Der klassische Maikäfer ist braun, hat längsgerippte Flügeldecken und große Fühler. Heute kommt er in der freien Wildbahn leider kaum noch vor.

Vielleicht lag es daran, daß wir auf unser Rätsel so zahlreiche Einsendungen erhielten, nämlich genau 1 (in Worten: eine) Postkarte. Vielleicht waren Euch, liebe Kreuzbund-Freundinnen und -Freunde aber im Zeitalter des Großen Preises, von Bingo und dem Glücksrad aber auch unsere Preise nicht attraktiv genug.

Kurzum: Leider war auch die einzige Einsendung nicht richtig. In Heft 10 waren nämlich zwar zahlreiche Marienkäfer, aber nur ein einziger Maikäfer abgebildet. So hat unsere Kreuzbund-Boutique Preise für die nächste Rätselaufgabe gespart. Diese wird sicherlich wieder mit unserem **Kreuzbunt+aktuell** in Zusammenhang stehen. Also: Lest aufmerksam unser Heftchen und tut auch mal etwas aus reinem Spaß an der Freude!

AKTIV LEBEN 1992

Ich möchte hiermit schon im Vorfeld der Messe AKTIV LEBEN 1992 allen Kreuzbund-Freundinnen und Freunden danken, die ihre Bereitschaft zur Mitarbeit beim Standdienst erklärt haben.

Besonders haben wir uns darüber gefreut, daß Weggefährtinnen und Weggefährten aus dem gesamten Diözesanverband Köln sich für die Mitarbeit interessiert haben.

Wenn die Mitarbeiterliste keinen "Schwund" erleidet, werden wir eine gute Standbesetzung haben, die auch den Aktiven mal einen Blick an die anderen Messestände ermöglichen wird.

Alle StandmitarbeiterInnen erhalten Anfang August weiteres Informationsmaterial.

Bis dahin herzliche Grüße!

Silvia Gehrke

Radio-aktivitäten im Herbst 1992:

Das bischöfliche Bildungswerk der Erzdiözese bietet in Zusammenarbeit mit der ASG wieder

Radio-Werkstätten an.

Die Termine:

Werkstatt 1 (3 Wochenenden): 03. und 04. Oktober, 17. und 18. Oktober, 31. Oktober und 01. November

Werkstatt 2 (Wochenveranstaltung): 19. bis 23. Oktober; !!!!!BILDUNGSURLAUB MÖGLICH!!!!

Informationen: Eva Anker-Mader, ASG, Tel. 36 40 01

Neue Frauengruppe

Der Verein BERTA F. (Beratung und Therapie abhängiger Frauen) beabsichtigt die Einrichtung einer therapeutisch angeleiteten Gruppe für abhängige und mitbetroffene Frauen. Diese Gruppe soll mittwochs zwischen 10.00 Uhr und 12.00 Uhr in den Räumen des Kreuzbundes stattfinden.

Sind Sie an der Teilnahme interessiert? Dann rufen Sie doch die Leiterin der Gruppe, unsere Kreuzbund-Freundin Helga Krause (0 21 31/5 02 98) einmal an.

Ich suche dringend

separates Leerzimmer
oder kleine Wohnung!

Brigitte Kuznik

Du kannst weiterhelfen?

Dann gib bitte im Geschäftszimmer
bei Frau Schmitz Bescheid!



KI-KA-KOKOSNUSS

ein erfrischender Sommerdrink mit exotischem Flair, gerade richtig für warme Urlaubstage (für 4 Personen)

250 ml (1/4 l) Wasser, 1 Beutel Malventee, Zucker oder Süßstoff, 250 ml (1/4 l) Zitronenlimonade, 4 Kokosnüsse, Eiswürfel

Wasser zum Kochen bringen, Teebeutel 5 Minuten darin ziehen lassen. Den Tee mit Zucker oder Süßstoff abschmecken, kalt stellen. Den kalten Tee mit Zitronenlimonade vermischen.

Von den Kokosnüssen die Deckel absägen. Die Kokosmilch mit dem Malvengetränk verrühren. In die Kokoschalen Eiswürfel verteilen, das Mixgetränk darüber gießen. Bunte Cocktailkirschen auf Trinkhalme spießen, den Drink servieren.

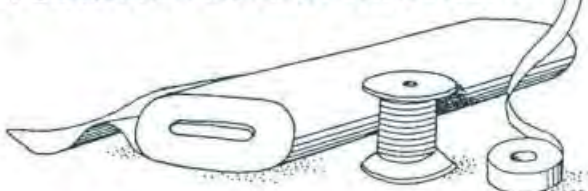


*Allen Kreuzbund-Freundinnen
und -Freunden auf Reisen
wünschen wir einen wunder-
schönen Urlaub und eine
gesunde Heimkehr!*

**Der einzige Mensch
der sich vernünftig verhält,
ist mein Schneider.**

Er nimmt jedesmal

neue Maß
wenn ich zu ihm komme.



**Alle anderen Leute
bleiben unverrückbar
bei den alten Maßen.**

G.B. Shaw

Das nächste Heft
erscheint

Mitte September 1992!

Spruch der Woche

*Wer stark ist, aber
nicht an sich
arbeitet, der wird
schwach werden.*

Fernöstl. Weisheit

Herausgeber:

Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.,
Bendemannstr. 17, 4000 Düsseldorf 1,
Telefon: 35 40 88, Telefax: 164 02 21

Verantwortliche Redakteurin:

Silvia Gehrke, Gruppe Rath

Auflagenhöhe: 1200

Namentlich gezeichnete Beiträge spiegeln
nicht in jedem Fall die Meinung des Her-
ausgebers wieder.