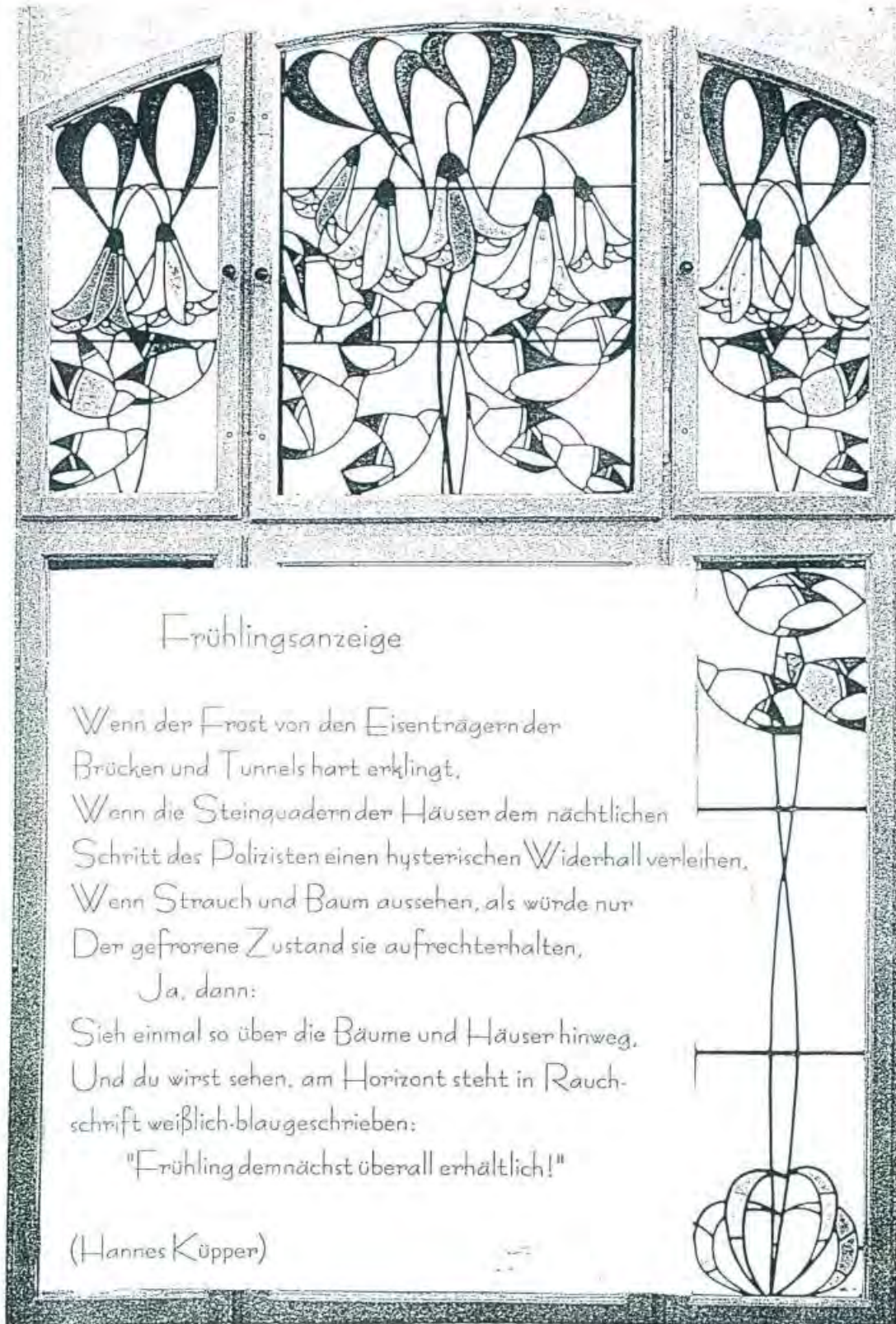


Kreuz bunt + aktuell

Hauszeitschrift des KREUZBUNDES in Düsseldorf

Heft 32 April/Mai 1995



Frühlingsanzeige

Wenn der Frost von den Eisenträgern der
Brücken und Tunnels hart erklingt,
Wenn die Steinquader der Häuser dem nächtlichen
Schritt des Polizisten einen hysterischen Widerhall verleihen,
Wenn Strauch und Baum aussehen, als würde nur
Der gefrorene Zustand sie aufrechterhalten,

Ja, dann:

Sieh einmal so über die Bäume und Häuser hinweg,
Und du wirst sehen, am Horizont steht in Rauch-
schrift weißlich-blaugeschrieben:

"Frühling demnächst überall erhältlich!"

(Hannes Küpper)

Frohe Ostern 1995

Aufstand des Lebens gegen den Tod

Ostern ist das älteste Fest der Christen. Sein Name stammt aus germanischer Vorzeit. Vermutlich war Ostern das Fest der germanischen Frühlingsgöttin Ostara, möglicherweise aber auch einfach das Frühlingsfest, an dem man das neue, aus dem Osten aufsteigende Licht der Sonne feierte.

Sicher ist jedenfalls, daß Ostern schon seit jeher am Sonntag nach dem ersten Vollmond nach Frühlingsanfang gefeiert wird, also zu einem Zeitpunkt, an dem sich die Natur spürbar neu belebt.

Alle Bräuche, die sich um das Osterfest herum gebildet haben, spielen auf dieses Thema an.

Den Sieg des Lichts über das Dunkel symbolisiert die Osterkerze, die den auferstandenen Christus darstellt und in der Osternachtfeier in die ganz dunkle Kirche getragen wird. An ihr entzünden die zum Gottesdienst Versammelten ihr Osterlicht, das sie mit nach Hause nehmen. Christus ist das neue Licht, das sich verzehrt und der Welt so neues Licht schenkt.

Ein anderes uraltes Sinnbild ist das gefärbte Osterei. Der Genuß von Eierspeisen war in früherer Zeit während der Fastenzeit streng verboten. Eier waren aber auch ein wesentlicher Bestandteil der Abgaben von Naturerzeugnissen, die die Bauern (bis ins hohe Mittelalter) ihren Grundherren abzuliefern hatten - so am Donnerstag vor Ostern. Und das letzte Ei wurde gefärbt, geschmückt. Der tiefere Sinn: das Ei ist auch ein Symbol des Lebens. Wie das Kücken die Schale des Ei's bricht, so bricht, so sprengt der Auferstandene die Schale des Grabes.

Es gibt auch noch andere österliche Bräuche und Symbole, wie den Hasen u.a. - und das christliche Osterfest vereint diese Bräuche in sich, aber inhaltlich schließt es sich an das jüdische Passah-Fest an. So kommt es zu einem völlig neuen Verständnis des aufbrechenden Lebens: die Wiederkehr des Lebens geht nicht einfach auf

einen automatischen Kreislauf zurück, sondern ist im schöpferischen, phantasievollen Lebenswillen Gottes begründet, der die Welt immer wieder neu von tödlichen Mächten zum Leben befreien will.

Die Geschichte des Volkes Israel erzählt immer wieder, wie Gott dieses Volk aus Katastrophen und Untergang, aus Not und Tod zu neuem Leben führt, bis in die jüngste Vergangenheit!

Und auch diesen Jesu von Nazareth, der zwischen Himmel und Erde ausgespannt, sein Leben aushaucht, reißt er heraus aus dem Tod und vollendet so seinen Aufstand gegen den Tod - den leiblichen Tod und jedwede andere Art von Tod - Tod der Liebe, Tod des Vertrauens, Tod der Menschlichkeit etc.

Das ist die Grundkraft der Welt: der lebensfreundliche Gott kämpft in leidenschaftlichem Engagement für das Leben der Schöpfung.

Ostern lädt ein, diesen Gott neu zu entdecken, sich von seiner Kraft und Lebenssehnsucht verwandeln zu lassen, damit auch wir phantasievoll und schöpferisch leben, befreit von den vielen "Toden", ganz erfüllt von **L e b e n !**

Peter Sülzen, Geistlicher Beirat



Erinnerungen an Ferdinand Schauerte

Nie werde ich den ersten Abend vergessen, den ich in der Gruppe Vennhausen mit Ferdinand Schauerte erlebte.

Vor etwa drei Jahren - ich suchte als Abhängiger erneut eine Selbsthilfegruppe und hospitierte schon eine Weile bei verschiedenen Suchthilfevereinen in Düsseldorf - führte mich mein Weg in die Markuskirche am Sandträgerweg. Schon vor der eigentlichen Gruppenstunde, beim "Aufwärmen" mit Kaffee und kurzen Begrüßungsgesprächen, fiel mir der herzliche Umgangston auf, der von allen Gruppenmitgliedern, insbesondere aber vom Ehepaar Schauerte, herüberkam.

Im Gespräch konnte ich dann sogleich über meine Probleme und Nöte berichten. Wie diese damals speziell mich bedrückten, weiß ich heute nicht mehr genau, aber an die Entgegnungen, an das Feedback des Gruppenleiters Ferdinand Schauerte kann ich mich noch sehr gut erinnern.

Herr Schauerte unterbrach mich nicht, ließ mich in Ruhe sprechen und wartete dann noch eine Weile ab, bevor er mir eine Antwort gab. Da hörte ich keine Vorwürfe, keine Schuldzuweisungen und keine Entwertungen. Vielmehr gab er mir Impulse, ohne belehrend zu wirken, zeigte Alternativen auf, machte mir Mut, suchte stets nach positiven Lösungen. Mit seiner unverwechselbar tiefen, sonoren Stimme legte er dabei fast unmerklich, aber konsequent einige meiner Schwachstellen bloß.

Ich kann es jetzt noch genau nachfühlen, welche Güte, Friedfertigkeit und echtes Mitempfinden von ihm ausgingen, welche menschliche Wärme er ausstrahlte. Gepaart waren diese menschlichen Qualitäten eines unbedingt integren Charakters mit höchstem Sachverstand und Kompetenz in Fragen der Sucht oder besser der Suche.

Innerlich erschüttert, hatte ich an diesem Abend großes Glück, hatte ich doch einen Mann mit Charisma getroffen. Hier wurde die Gruppe nicht abgehalten, hier wurde sie zelebriert. Ich hatte **meine** Gruppe gefunden und bin in ihr geblieben.

Mit meinen Gefühlen und Wertschätzungen für Ferdinand Schauerte stehe ich natürlich nicht allein, hatte doch fast jedes Gruppenmitglied Ähnliches zu berichten. In der Folgezeit konnten wir noch oft miterleben, wie Ferdinand Schauerte in seiner väterlich gütigen Art den guten Geist beschwor und für ein warmherziges, wohliges Klima sorgte. Er war ein Mann der stillen Töne, zutiefst im Christlichen verwurzelt, ein bescheidener Vermittler der Nächstenliebe.

Seine Überzeugung in der Suchthilfe war dabei, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Nach seinem Verständnis ist für den Suchtkranken die Entwicklung der persönlichen Verantwortung, der persönlichen Fürsorge unbedingt notwendig, um zu gesunden und sein Leben wieder zu meistern.

Sein Tod hat uns sehr betroffen, aber nicht entmutigt. Denn Ferdinand Schauerte hat uns durch sein Beispiel und sein Vorleben einen Weg aufgezeigt, wie es möglich ist, mit Hilfe von eigenen Aktivitäten mit unserer Krankheit umgehen zu können.

Hans-Jürgen Rost, Gruppe Vennhausen

Menschen,

die es gut mit uns meinen, sind ein Geschenk.

Angenehme Erfahrungen machen,

Erfolg haben, ist ein Geschenk.

Für jemanden wichtig sein,

gebraucht werden, ist ein Geschenk.

Verändern, aber auch Unverständliches

annehmen können, ist ein Geschenk.

Noch hoffen, noch lachen und

sich über die einfachen kleinen

Blumen am Weg des Lebens

freuen zu können, ist ein Geschenk.

Günnar Adolphsen

Eine ganz normale Nachricht....

...und meine ganz und gar private Meinung dazu!

Man nehme eine Prise Vermutung, vermische sie mit zwei Prisen Gerücht und einem Schuß Sensationsgier, rühre alles gut durch, gebe dieses Halbfertigprodukt weiter an den nächsten Koch, der nun seinerseits nachwürzen kann usw.

Das ist keineswegs als Kochrezept für eine scharfe, aber wohlschmeckende Soße zu verstehen; im Gegenteil: So werden absolut ungenießbare und unappetitliche Kampagnen gefahren - auch im Kreuzbund, wie ich meine.

Da sitzen Kreuzbund-Freundinnen und -Freunde regelmäßig zusammen, pflegen das offene Gespräch. Sie üben, alle Probleme anzusprechen; sie behaupten, nur das Miteinander-Reden helfe bei Konflikten, niemals aber das Über-einen-Menschen-Reden. Und bei Vorwürfen solle außerdem zunächst einmal der Betroffene gehört werden, das gebiete die Fairneß.

Ich will keineswegs behaupten, daß es alle Kreuzbündler sind, die immer wieder ganz anders handeln, obwohl sie wissen, wie es richtig sein sollte. Ich denke jedoch, daß es zu viele schwarze Schafe gibt, die gerne auf Gerüchte, Vermutungen aufsatteln und dadurch Unruhe, Unfairneß und Unmenschlichkeit in unsere Gemeinschaft bringen.

Die Gerüchteküche um Silvia Gehrke und ihren Rücktritt, die schon lange vor der offiziellen Erklärung heftig arbeitete und vielleicht die Rücktrittsentscheidung auch herbeigeführt hat, ist nur ein Beispiel für ein Verhalten, daß keiner Lebensgemeinschaft angemessen ist - und einer Notgemeinschaft wie der unsrigen schon gar nicht!

Mich haben die Vorgänge in den letzten 14 Tagen besonders berührt, da sie für mich wie eine Neuauflage der Situation wirken; die ich vor ca. 3 Jahren durchlebt habe.

Die Nachricht:

Silvia Gehrke zurückgetreten

Mit Schreiben vom 01.04.1995 hat Silvia Gehrke, Vorsitzende des Kreisverbandes, ihr Amt aus persönlichen Gründen zur Verfügung gestellt. In ihrer Erklärung schreibt sie, daß ihr im Moment die Kraft fehle, ihr Amt in zufriedenstellender Art und Weise auszuüben. Da der Verband aber einen funktionsfähigen Vorstand brauche, mache sie die Position der/des Vorsitzenden für eine Nachfolge frei.

Die Nachwahl wird am 13.11.1995 im Rahmen einer außerordentlichen Mitgliederversammlung erfolgen. Die Kreisausschußsitzung 1995 wird daher entfallen.

Weitere Informationen über die organisatorischen

Auch ich habe damals mit meiner Lebensgefährtin vielen im Verband einen Anlaß für eine üble Gerüchtekampagne gegeben, wie sie in der BILD-Zeitung nicht schlimmer hätte durchgeführt werden können. Und das, obwohl wir uns vom ersten Tage an zum Gespräch gestellt haben.

Unser Gesprächsangebot wahrgenommen haben lediglich zwei Mitglieder unseres Verbandes. Viele andere aber haben es vorgezogen, ihre moralinsauren, aber von jeder Kenntnis unserer Situation freien Ansichten breit zu streuen.

Für mich war die damalige Zeit schwer und belastend und ich habe sie nur überstanden, weil es auch viel positive Zuwendung gab und einen liebenden Menschen an meiner Seite.

Freundinnen und Freunde! Stoppt Schmutzkampagnen wie die derzeit laufende. Das ist ganz einfach: Löffelt nicht den Gerüchtebrei, den euch andere vorsetzen. Verweigert euch, hört nicht zu: Fehlt das Publikum, dann fehlt die wichtigste Grundlage für Tratsch und Schlimmeres.

Michael Kalwitzki, Gruppe Garath

Gedanken über das Osterei

Nachdem ich im vergangenen Jahr über bemerkenswert eigenartige Osterbräuche berichtete, habe ich heute einiges über das Osterei zusammengetragen.

Natürlich meine ich nicht die Schokoladeneier, die schon gleich nach Silvester - die Schoko-Weihnachtsmänner liegen teilweise noch auf den bunten Tellern - im Handel erhältlich sind, sondern das ganz normale Hühnerei.

Schon vor ca. 800 Jahren, also im 12. Jahrhundert (!), erhielten Eier die österliche Weihe. Sie waren wie Fleisch in der Fastenzeit verboten und darum zu Ostern natürlich heiß begehrt.

Im 13. Jahrhundert gab es dann schon gefärbte Eier, jedenfalls im schwäbischen Gebiet, wobei den rotgefärbten, mitbedingt durch mancherlei mythische Zusammenhänge, zunächst eine besondere Rolle zukam.

In der Umgebung von Siegen versammeln sich beispielsweise noch heute die Kinder zum "In-die-Ameisen-gehen". Dafür reiben sie gefärbte Eier mit Speck ein und legen sie für einige Minuten auf einen Ameisenhaufen, wo ihnen die Ameisen mit ihrer Säure ein gesprenkeltes Muster verpassen.

Weiter zu zahllosen Osterbräuchen um das Osterei gehören in Franken Osterbrunnen, die mit ausgeblasenen Eiern geschmückt werden.

Zu den traditionellen Osterspielen mit Eiern treffen sich die Bürger im ostwestfälischen Warburg alljährlich zum Eierlauf mit insgesamt 40 Eiern pro Läufer.

Die Iserlohner stampfen zum Osterfest bei ihren "Sieben-Sprüngen-zu-Ostern" heftig mit den Füßen auf. Dabei graben sie ein großes und sieben kleine Löcher je Wettkämpfer in den Wiesenboden, um dann, mit dem linken Fuß im Mittelloch stehend, sich ununterbrochen im Kreise drehend in die kleinen Löcher zu stampfen.

Teilweise heute noch, wenn auch nur symbolisch, werden Ostereier wie im Mittel-

alter im Rheinland von Pastoren und Kirchendienern gerne als Naturallohn akzeptiert.

Selbst in Herzensangelegenheiten ließ man in vielen rheinischen Dörfern die Ostereier "sprechen". Je nach Anzahl symbolisierten die Eier "Liebschaft" bis hin zum "Hochzeitsglockengeläut".

In vielen nord- und nordwestdeutschen Orten werden Bäume und Büsche mit Ostereiern geschmückt. Zuweilen werden die Eier auch willkürlich auf Vorgartengrünflächen verstreut. Hier soll vermutlich vorweg die noch nicht vorhandene natürliche Blütenpracht versinnbildlicht werden.

Das beherrschendste und volkstümlichste Sinnbild des Osterfestes ist also das Osterei. Es ist Symbol des Lebens und der Auferstehung. Ein Zeichen dafür, daß die Menschen noch immer, wenn auch in unterschiedlichsten Interpretationen, dafür ansprechbar sind.

Peter Bleich, Gruppe Garath



Nachlese: KREUZBUND-Karneval 1995

Hallo, Freunde,

allen Beteiligten, auch den unsichtbaren Helfern, die an der Gestaltung des diesjährigen Karnevals festes mitgewirkt haben, möchte ich ein dickes Kompliment aussprechen. Es war eine runde Sache. Macht weiter so! DANKE!

Für mich war es die erste größere Veranstaltung des Kreuzbundes seit Anfang meiner Trockenheit; eine gelungene Abwechslung und Entspannung, verbunden mit einer Vorfreude auf das nächste Jahr.

Um einen Lacherfolg für 1996 zu garantieren, könnte Silvia Gehrke ihre Idee mit den Rollschuhen nebst Torten ausprobieren. Ich stelle mir vor, daß sie mit dieser Aktion den Saal zum Kochen bringt. Bitte nur als Vorschlag anzusehen.

Nochmals vielen Dank für die schönen Stunden.

Hans Hönemann, Gruppe HOuSE

P.S.

An dieser Stelle möchte auch ich mich bei den vielen Helfern im Namen des Vorstandes bedanken. Es war dank der tatkräftigen Unterstützung eine wirklich runde Sache, ohne große Hektik und ohne Disharmonien. Dies hat auch dazu beigetragen, daß ich ohne großes Lampenfieber mit viel Spaß durch diesen Abend führen konnte!

Eure Silvia Gehrke

Unsere Serie: Gruppenleiter/innen stellen sich vor

BZ 6 hat seit Januar 1995 eine neue Gruppenleiterin

Mein Name ist Gabriele Cramer. Ich bin 31 Jahre alt und gut 3 Jahre verheiratet.



Meine Entgiftung in Grafenberg war im August 1987. Ein Jahr später habe ich die BZ 6 kennengelernt und bin seitdem dort geblieben. In dieser manchmal schmerzhaften und bösen Zeit, aber auch mit vielen schönen und glücklichen Stunden, habe ich viel lernen und für mich ändern können:

Mit Freude habe ich nun das Amt der Gruppenleiterin angenommen und würde mich freuen, wenn noch andere Weggefährten unsere Gruppe besuchen würden.

Neugierig?

Donnerstagsabend: BZ 6 auf der Bendemannstraße

Gabriele Cramer

Ich bin Leben,
das leben will,
inmitten von Leben,
das leben will.
Albert Schweitzer

Freizeit-Sport-Gruppe ab 07.04. wieder im Freien!

Treffpunkt: Freitags, 19.00 Uhr

Sportplatz Altenbergstraße

Seitenstraße der Grafenberger Allee
(zwischen Metro und Staufenbergplatz)

Gymnastik - Training - Spielen - Fitwerden
mit der Kreuzbund-Sportgruppe

Ansprechpartner:

Iwan Erlauer (Tel. 66 78 73) und
Dieter Rölke (Tel. 759 73 14)

Schalom

- nächste Woche in Jerusalem -

so sagen Menschen jüdischen Glaubens,
wenn sie sich verabschieden. Jerusalem,
das ist die Sehnsucht ihres Herzens.

Jerusalem ist das Heiligtum dreier Religio-
nen - Judentum, Christentum, Islam - und
seit Jahrhunderten Schmelztiegel kulturel-
ler, religiöser und politischer Auseinander-
setzungen.

Für uns als Christen ist es auch Heiliges
Land: Hier hat Jesus von Nazareth gelebt.

1996 - vom 22. April bis 4. Mai 1996
werde ich mit einer Gruppe von Kreuzbünd-
lern aus Düsseldorf nach Israel starten.

Alle Interessierten

lade ich ganz herzlich zu einem ersten
Informationsgespräch ein am

Samstag, 22. April 1995, 16.00 Uhr bei mir
im Pfarrhaus bei der Franz-von-Sales-Kir-
che, Anfang Kölner Landstraße. Haltestelle
Harffstraße (Linie U 74/ U 77).

Wenn Sie verhindert sind, rufen Sie mich
bitte an und sagen mir, daß Sie interessiert
sind, vielleicht mitfahren wollen!

Meine Anschrift: Peter Sülzen
Siegburger Str. 165
Anfang Kölner Landstraße
Tel.: 02 11/72 25 91

Kreative Freizeit!

Unsere Werk- und Bastelgruppe

Die nächsten Termine: nur auf Absprache
mit Amanda Strohauer

Ort: im Hobby-Keller von Erika und Paul
Rohn, Brachvogelweg 3, Unterrath

Busverbindungen : Linien 722 und 727 ab
Hbf, H Birkhahnweg

Ansprechpartnerin: Amanda Strohauer,
Tel.: 75 29 88

Wieder im Angebot:

Musiktherapie-Gruppe

des Caritasverbandes, jetzt für abhängige
und mitbetroffene Frauen und Männer.

Termin: Montags, 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr,
14-tägig im Musik Keller des Kinderheimes
St. Raphael, Oberbilker Allee 157

Informationen: Doris Bläser, Tel: 70 80 57

Notenkenntnisse und eine gute Singstimme
sind nicht notwendig; in dieser Gruppe geht
es um das Ausdrücken von Gefühlen mit
anderen Mitteln, wie wir sie aus unseren
Gesprächsgruppen kennen.

Osterbrunch

im BZ Bendemannstraße

Ostermontag, 17.04.1995, ab
10.00 Uhr

Eigenbeitrag für das Buffet: DM 10,00

Es laden ein die Gruppen Hassels
und Holthausen.



HOuSE

Gruppe für homosexuelle Suchtkranke
sowie deren Mitbetroffene

Oberbilker Allee 310 (Aids-Hilfe)

Leitg.: Thomas O. Schmidt, Tel.: 44 22 42

Mittwochs, Beginn: 19.00 Uhr

*******April 95*******

- 03. Vorstandssitzung, 18.00 Uhr, BZ
- 09. Skatturnier auf Diözesanebene, 9.30 Uhr, BZ
- 11. Frauengruppe (Rita Walter), 20.00 Uhr, BZ
- 17. Osterbrunch, 10.00 Uhr, BZ
- 21.-23. Helferschulungs-Abschlußwochenende, Hotel zur Post, Waldbreitbach
- 28.-01.05. Gruppenfahrt Gruppe Urdenbach nach Roßbach
- 28.-01.05. Gruppenfahrt Gruppe BZ 3 nach Hillentrup
- 28.-30. Bundesdelegierten-Versammlung des Kreuzbund-Bundesverbandes mit Wahl des Bundesvorstandes (nur für eingeladene Delegierte)

*******Mai 95*******

- 01. Wandertag des KB Overrath, Auskunft beim DV (Jochen Wachowski)
- 05. Diözesan-Arbeitsgespräch in Düsseldorf mit Gruppenleiter-Arbeitsgespräch gekoppelt, 19.00 Uhr, BZ
- 06. Supervision der Gruppenleiter/innen, stv. Gruppenleiter/innen und Vorstandsmitglieder (J. Alxnat), 10.00 Uhr, BZ
- 08. Vorstandssitzung, 18.00 Uhr, BZ
- 09. Frauengruppe (Rita Walter), 20.00 Uhr, BZ
- 12.-14. Gruppenfahrt Gruppe Bilk nach Roßbach
- 12.-14. DV-Selbsterfahrungsgruppe (Hermann-Josef Lüpertz), Waldbreitbach, Auskunft beim DV (Jochen Wachowski)
- 15. AKR Frauenarbeit, 19.00 Uhr, BZ
- 15. AKR Öffentlichkeitsarbeit, 18.00 h, BZ
- 20. Aktiv-Tag der Frauen nach Königswinter, Auskunft beim DV (Brigitte Bongartz)
- 20. DV-Helferschulung in St. Augustin, 9.30 Uhr, Auskunft beim DV (Jochen Wachowski)

*******Mai 95*******

- 20. Rollenspiel für Frauen (Ingrid Hoffmann), 9.30 Uhr, BZ
- 26. Gruppenfahrt Gruppe Wersten-Mitte nach Belecke/Möhnesee
- 29. Frauengespräch bei Pfarrer Sülzen, 19.00 Uhr, Wohnhaus hinter der Franz-von-Sales-Kirche

*******Juni 95*******

- 05. Vorstandssitzung, 18.00 Uhr, BZ
- 09. Arbeitsgespräch der Region Süd, Köln, Auskunft beim DV (Jochen Wachowski)
- 09. Arbeitsgespräch der Frauen auf Diözesanebene, St. Augustin, Auskunft beim DV (Brigitte Bongartz)
- 11. Grillfest des KB Dormagen, 11.00 Uhr, Im Tannenbusch
- 13. Frauengruppe (Rita Walter), 20.00 Uhr, BZ
- 14.-18. Gruppenfahrt Gruppe Holthausen nach Nassau
- 15.-18. Gruppenfahrt Gruppe BZ 8 nach Meschede
- 17. Supervision der Vorstandsmitglieder (Brigitte Emunds), 9.00 Uhr, Haus von Pfr. Sülzen
- 17. DV-Helferschulung, St. Augustin, 9.30 Uhr, Auskunft beim DV (Jochen Wachowski)
- 23.-25. Gruppenfahrt Gruppe BZ 7 nach Waldbreitbach
- 23.-25. Vorstandswochenende

Aus technischen Gründen kann unser Heft leider nicht immer pünktlich zum 01. des Monats erscheinen.

Damit Sie besser planen können, veröffentlichen wir in Zukunft jeweils die Termine der folgenden **drei** Monate.

Ihre Redaktion

Gruppengespräche

Treff: 19.00 Uhr
Ende: 21.30 Uhr

Montag**Montag***

Stadtmitte, Gruppe BZ 12

Bendemannstr. 17

Leitung: Marlis Haas, Tel.: 71 47 25

Bilk - St. Martin

Gemeindezentrum, Gladbacher Str. 11

Leitung: Henni Borgard, Tel.: 398 21 10

Dienstag**Dienstag**

Stadtmitte, Gruppe BZ 1

Bendemannstr. 17

Leitung: Katja Kuhlen, Tel.759 79 10

Derendorf II

Pfarrre St. Dreifaltigkeit

Becherstr./Ecke Barbarastr.(Eingang Jugendheim)

Kontakt: Leonore Engelhardt, Tel. 68 24 99

Garath

Martin-Luther-King-Haus

Rcstocker Str. 18

Leitung: Peter Bleich, Tel.: 02173/74 17 3

Hassels

Evangelisches Gemeindezentrum

Fürstenberger Str. 12-14

Leitung: Manfred Greiner, Tel.: 72 45 67

Holthausen

Pfarrre St. Josef

Neues Pfarrzentrum, Ritastr. 9

Leitung: Gerhard Huy, Tel.: 79 99 83

Rath

Pfarrre Heilig Kreuz

Rather Kreuzweg 43

Leitung: Armin Langer, Tel.: 65 61 89

Dienstag**Dienstag**

Unterrath

Pfarrre St. Bruno

Kalkumer Straße 60 (Pfarrzentrum)

Leitung: Karl-Ernst Thiel, Tel.: 479 17 32

Urdenbach

Pfarrre Herz Jesu

Urdenbacher Dorfstr. 22

Leitung: Hans Koch, Tel.: 15 12 57

Mittwoch*Mittwoch**

Stadtmitte, Gruppe BZ 2

Bendemannstr. 17

Kontakt: Horst Könecke, Tel.: 34 99 25

Stadtmitte, Gruppe BZ 3

Bendemannstr. 17

Leitung: Fred Strohauer, Tel.: 75 29 88

Stadtmitte, Gruppe BZ 7

Bendemannstr. 17

Leitung: Rudi Lauderbach, Tel.: 75 16 56

Stadtmitte, Gruppe BZ 10

Bendemannstr. 17

Leitung: Peter Schulz, Tel.: 34 88 10

Flingern

Pfarrre St. Vinzenz, Albertstr. 93

Leitung: Werner Skirlo, Tel.: 28 62 30

Gerresheim

Ökum. Begegnungsstätte, Neusser Tor 12
(demnächst: Bürgerhaus, Neusser Tor 19)

Leitung: Gerd Arenz, Tel.: 34 45 03

Kaiserswerth

Pfarrre St. Suitbertus, An St. Swidbert 70

Leitung: Willi Sievers, Tel.: 32 73 66

Gruppengespräche

Treff: 19.00 Uhr
Ende: 21.30 Uhr

MittwochMittwoch**

Wersten

Achtung: Treff um 19.30 Uhr!

Orthodoxe Kirchengemeinde Wersten
Werstener Feld 65
Kontakt: Axel Nolte, Tel.: 78 98 56

*****Donnerstag*****

Stadtmitte, Gruppe BZ 4

Bendemannstr. 17
Leitung: Katja Kuhlen, Tel.: 759 79 10

Stadtmitte, Gruppe BZ 5

Bendemannstr. 17
Leitung: Hans Beckmann, Tel.: 42 74 84

Stadtmitte, Gruppe BZ 6

Bendemannstr. 17
Leitung: Gabriele Cramer, Tel.: 24 52 87

Stadtmitte, Gruppe BZ 9

Bendemannstr. 17
Leitung: Käthe Lobüscher, Tel.: 438 02 53

Bilk, Merowingerstraße

Pfarrre St. Ludger, Merowingerstr. 170
Leitung: Walter Müller, Tel.: 48 77 91

Derendorf I

Pfarrre Heilig Geist, Ludwig-Wolker-Str. 10
Leitung: Adolf Bongartz, Tel.: 25 46 86

Flingern 2

Pfarrre Liebfrauen
Lindenstr. 176 (Pfarrzentrum)
Leitung: Renate Weyer, Tel.: 75 29 11

Heerdt

Pfarrre 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

Pfarrre St. Dreifaltigkeit
Becherstr./Ecke Barbarastr. (Eingang Jugendheim)
Leitung: Catarina Fernau, Tel.: 67 25 09

Vennhausen

Markusgemeinde
Sandträgerweg 101 (Clubraum)
Kontakt: Hans-Jürgen Rost, Tel.: 22 46 37

Wersten-Mitte

Evangelisches Gemeindezentrum "Stephanushaus", Wiesdorfer Str. 11-15
Leitung: Eduard Lanzinger, Tel.: 22 73 52

Eßverhaltens-Gruppe (BZ 11)

Bendemannstr. 17
Leitung: Erika Müller-Pittroff, Tel.: 48 77 91



Notrufnummern

Kreuzbund: 02 11/35 40 88
Telefonnotruf: 0211/32 55 55
Telefonseelsorge: 0211/1 11 01
Treff In: Tel.: 0211/73 53 264
Grafenberg 13 A (Pult): 0211/922-36 12



*******April 95*******

- 03. Vorstandssitzung, 18.00 Uhr, BZ
- 09. Skatturnier auf Diözesanebene, 9.30 Uhr, BZ
- 11. Frauengruppe (Rita Walter), 20.00 Uhr, BZ
- 17. Osterbrunch, 10.00 Uhr, BZ
- 21.-23. Helferschulungs-Abschlußwochenende, Hotel zur Post, Waldbreitbach
- 28.-01.05. Gruppenfahrt Gruppe Urdenbach nach Roßbach
- 28.-01.05. Gruppenfahrt Gruppe BZ 3 nach Hillentrup
- 28.-30. Bundesdelegierten-Versammlung des Kreuzbund-Bundesverbandes mit Wahl des Bundesvorstandes (nur für eingeladene Delegierte)

*******Mai 95*******

- 01. Wandertag des KB Overrath, Auskunft beim DV (Jochen Wachowski)
- 05. Diözesan-Arbeitsgespräch in Düsseldorf mit Gruppenleiter-Arbeitsgespräch gekoppelt, 19.00 Uhr, BZ
- 06. Supervision der Gruppenleiter/innen, stv. Gruppenleiter/innen und Vorstandsmitglieder (J. Alxnat), 10.00 Uhr, BZ
- 08. Vorstandssitzung, 18.00 Uhr, BZ
- 09. Frauengruppe (Rita Walter), 20.00 Uhr, BZ
- 12.-14. Gruppenfahrt Gruppe Bilk nach Roßbach
- 12.-14. DV-Selbsterfahrungsgruppe (Hermann-Josef Lüpertz), Waldbreitbach, Auskunft beim DV (Jochen Wachowski)
- 15. AKR Frauenarbeit, 19.00 Uhr, BZ
- 15. AKR Öffentlichkeitsarbeit, 18.00 h, BZ
- 20. Aktiv-Tag der Frauen nach Königswinter, Auskunft beim DV (Brigitte Bongartz)
- 20. DV-Helferschulung in St. Augustin, 9.30 Uhr, Auskunft beim DV (Jochen Wachowski)

*******Mai 95*******

- 20. Rollenspiel für Frauen (Ingrid Hoffmann), 9.30 Uhr, BZ
- 26. Gruppenfahrt Gruppe Wersten-Mitte nach Belecke/Möhnesee
- 29. Frauengespräch bei Pfarrer Sülzen, 19.00 Uhr, Wohnhaus hinter der Franz-von-Sales-Kirche

*******Juni 95*******

- 05. Vorstandssitzung, 18.00 Uhr, BZ
- 09. Arbeitsgespräch der Region Süd, Köln, Auskunft beim DV (Jochen Wachowski)
- 09. Arbeitsgespräch der Frauen auf Diözesanebene, St. Augustin, Auskunft beim DV (Brigitte Bongartz)
- 11. Grillfest des KB Dormagen, 11.00 Uhr, Im Tannenbusch
- 13. Frauengruppe (Rita Walter), 20.00 Uhr, BZ
- 14.-18. Gruppenfahrt Gruppe Holthausen nach Nassau
- 15.-18. Gruppenfahrt Gruppe BZ 8 nach Meschede
- 17. Supervision der Vorstandsmitglieder (Brigitte Emunds), 9.00 Uhr, Haus von Pfr. Sülzen
- 17. DV-Helferschulung, St. Augustin, 9.30 Uhr, Auskunft beim DV (Jochen Wachowski)
- 23.-25. Gruppenfahrt Gruppe BZ 7 nach Waldbreitbach
- 23.-25. Vorstandswochenende

Aus technischen Gründen kann unser Heft leider nicht immer pünktlich zum 01. des Monats erscheinen.

Damit Sie besser planen können, veröffentlichen wir in Zukunft jeweils die Termine der folgenden **drei** Monate.

Ihre Redaktion

Unsere Serie: Wege in die Abstinenz Begleiterscheinungen bei Entgiftungen, Therapie, stationärer Nachsorge und Wohnheim

Im Rückblick auf diese Stationen meines Lebens an verschiedenen Orten habe ich neben meiner persönlichen Entwicklung auch negative Eindrücke gehabt.

Für fast alle, die ich in diesen Einrichtungen kennengelernt habe, ist ein Neubeginn nach langer Behandlungsdauer schwer. Nach langer Suchterkrankung sind die sozialen Kontakte verlorengegangen, ein neues Umfeld muß erst gefunden werden, abgesehen von denen, die sich überhaupt nicht in Behandlung begeben.

Schon während der Entgiftung ist jeder voller Ungeduld, seine persönlichen Belange und das, was über Jahre hindurch zerstört wurde, so schnell als möglich zu regeln. Die ständigen Klagen über mangelnde Hilfen dabei tun ein übriges, ein unruhiges Klima in einer "zwangsweisen" Gemeinschaft zu schaffen. Dazu kommen oft Resignation der Betroffenen.

Diesen Eindruck hatte ich durchgehend in allen Einrichtungen.

Für eine Therapie konnten sich nur wenige entscheiden. Die Motivation zu einer Therapie war meist durch den großen Druck von außen bestimmt, oder auch von der Perspektivlosigkeit des Weiterlebens.

Im Übrigen erlebte ich die meisten Mitbetroffenen nach einer kurzen körperlichen Entgiftung zuversichtlich, alles selbst regeln zu können. Der ständige Kontakt mit einer Selbsthilfegruppe schien den meisten überflüssig.

Fast ausnahmslos, so erlebte ich das immer wieder, gingen wir ungern, ja widerwillig zu den Abenden, an denen sich verschiedene Selbsthilfegruppen vorstellten. Das lag sicher nicht an den Selbsthilfegruppen, die ja ihre Freizeit für diese Informationsstunden opferten und sich aus meiner Sicht heraus auch "gut verkauft" haben. Ich selbst bin auch nicht immer mit Begeisterung dort hingegangen. Doch im Anschluß an diese Abende war ich um eine Erfahrung reicher und hatte neue

Denkanstöße bekommen.

Nachdenklich stimmt mich, warum so wenige die Angebote der Selbsthilfegruppen wahrnehmen und ich immer wieder von so vielen Rückfällen höre.

Manche versuchen, durch eine neue Partnerschaft trocken zu bleiben, und damit auch der Einsamkeit und Isolation zu entkommen.

Bei vielen habe ich auch eine zu hohe Anspruchshaltung erlebt, vielleicht bedingt durch unsere konsumorientierte Gesellschaft. Auch hatten fast alle keine Chance, kurzfristig oder überhaupt eine qualifizierte Arbeit zu finden.

Was mich erschreckte, waren dann oft Bemerkungen über Ausländer, "die den Deutschen die Arbeit wegnehmen...". Diese häufige Wahrnehmung, mehr am Rande, empfand ich in dieser Form als allgemeinen Ausländerhaß.

Da die Abhängigen für sich selbst von allen Stellen Solidarität und Toleranz erwarten, sollten sie, so meine ich, sich selbst solidarisch und tolerant verhalten.

Intoleranz erlebte ich oft in der "Gemeinschaft" der verschiedenen Einrichtungen und sie erschreckte mich immer wieder.

Für mich persönlich waren diese Stationen meines Lebens jedoch wichtig und notwendig, und ich bewerte sie auch positiv.

Ich bin in der Gemeinschaft mit Abhängigen immer wieder zu neuen Erkenntnissen gekommen. Sicher hat sich auch meine Einstellung zum Leben positiv verändert. Bisher dauerten meine Trockenphasen längstens 16 Monate, jedoch nur in Verbindung mit regelmäßigem Besuch einer Selbsthilfegruppe. Heute bin ich stolz darauf, bald wieder ein Jahr trocken zu sein, und ich bin froh, eine Selbsthilfegruppe gefunden zu haben, wo ich mich wohlfühle.

Horst Wiegers, Gruppe BZ 6

Der Kampf meines ersten Jahres Trockenheit!

Am 30.09.1988 wurde ich nach der Zwangsräumung meiner Wohnung wegen Selbstmordgefahr in die geschlossene Abteilung 2D nach Grafenberg eingeliefert, natürlich stark angetrunken.

Ich hatte Anfang des Jahres durch Schließung der Firma meinen Arbeitsplatz verloren und auch keinen neuen mehr gefunden. Da ich freiberuflich tätig war, bekam ich kein Arbeitslosengeld und lebte erst einmal von Erspartem, nur für die Miete reichte das zum Schluß nicht mehr aus.

Mein Versuch, vom Sozialamt Hilfe zu bekommen, war im Ansatz steckengeblieben, da ich durch den Alkohol nicht mehr in der Lage war, den Behördenlalom zu durchlaufen.

Zu diesem Zeitpunkt hatte ich dies aber noch nicht eingesehen, denn ich war doch kein "Alkoholiker", ich trank nur ab und zu ein bißchen zu viel, und meine Probleme hatten andere Ursachen.

Nach dem Wochenende auf der geschlossenen Abteilung empfahl mir der Psychologe, eine Entgiftung auf 13A zu machen. Da ich ja keine Wohnung mehr hatte und zu meinen Eltern auf keinen Fall wollte, nahm ich diese Chance wahr, denn somit hatte ich erst einmal ein Dach über dem Kopf.

Größere körperliche Entzugserscheinungen hatte ich nicht, was für mich wieder eine Ausrede war, kein "Alkoholiker" zu sein.

Theoretisch konnte man mir hier nicht mehr viel über Alkoholismus beibringen, da ich zehn Jahre zuvor mit einer abhängigen Partnerin zusammen war und mich damals eingehend mit dem Thema befaßt hatte und in der Vergangenheit immer krampfhaft bemüht war, Unterscheidungsmerkmale zu finden, daß "ich" kein Alkoholiker sei, denn das war für mich etwas Minderwertiges, Verdammenswertes, und das konnte und wollte ich nicht sein.

Eines hatte ich aber auf 13A begriffen, daß

irgendetwas mit mir nicht stimmte und ich Hilfe brauchte, so daß ich mich entschloß, eine Langzeitbehandlung auf 13B zu machen, zu der ich auch erst einmal angenommen wurde.

Ich hatte zu diesem Zeitpunkt noch die Einstellung: "So, nun macht mal mit mir und löst meine Probleme". In meiner Verhaltens- und Denkweise hatte ich bis dahin nichts weiter geändert und auch nicht begriffen, etwas ändern zu müssen, so daß ich auch meine Schwierigkeiten innerhalb der Therapiegruppe hatte, dies aber natürlich an den "bekloppten Alkis" lag.

Nach dem Lebenslauf, der vor den Mitpatienten vorgetragen wurde, war ich auf meinem eigentlichen Tiefpunkt, denn fast die gesamte Gruppe hatte mich abgelehnt und die Therapeuten mich als nicht therapiefähig eingestuft. Ich war geistig erst einmal fix und fertig, was mir aber nach außen hin kaum jemand anmerkte. Ich hatte noch nicht begonnen, meine "Mauer" einzureißen. Man gab mir eine Woche Zeit, mir eine Unterkunft zu besorgen. Ich schaffte es dann am letzten Tag, ein Bett in einem Wohnheim für obdachlose Männer zu bekommen. Ab jetzt mußte ich also selber tun!

Die erste Schwierigkeit tauchte schon beim Einwohnermeldeamt auf. Ohne Anmeldung keine Meldung beim Arbeitsamt und somit auch kein Geld vom Sozialamt. Ich war fast drauf und dran, von den letzten 10.- DM, die ich noch gebunkert hatte, mir eine Flasche Weinbrand zu kaufen und zu sagen, "mir ist doch alles scheißegal".

Zum Glück fiel mir eine andere Lösung ein. Die erste Hürde meiner Trockenheit war damit also erst einmal genommen. Ich hatte begriffen, mit Alkohol geht es für mich nicht mehr, ich muß andere Wege finden.

Ich besuchte jeden Abend eine Selbsthilfegruppe und am Wochenende meine ehemaligen Mitpatienten in Grafenberg.

Ich fing an, mein Verhalten meinen Mitmenschen gegenüber zu überprüfen und mich selbst in Frage zu stellen.

Ein harter und beschwerlicher Weg lag vor mir, denn so, wie ich in den letzten 35 Jahren gelebt hatte, konnte und wollte ich nicht mehr weiterleben. Ich mußte Ängste, Hemmungen und Schwächen vor mir selbst eingestehen, um sie dann auch noch gegenüber Anderen zuzugeben. Ich lernte in den Gruppen, die ich allabendlich besuchte, aktiv zuzuhören. Bis jetzt hatte ich immer für alle Schwierigkeiten und Probleme einen rationalen Lösungsweg gesucht und zum Teil auch gefunden. Nur Gefühle jeglicher Art hatten dabei nichts zu suchen. Die hatte ich immer verdrängt, wobei mir der Alkohol immer geholfen hatte. Aber das funktionierte ja nicht mehr.

Ich mußte mir erst einmal darüber klar werden, wo ich jetzt überhaupt stand. Von dem ehemals zumindestens finanziell erfolgreichen Porschefahrer Hans-Gerd Kühnel war nichts als eine Erinnerung übrig geblieben, denn ich war jetzt Sozialhilfeempfänger in einem Obdachlosenasyll.

Meine Möbel und persönlichen Gegenstände, die nach der Zwangsräumung noch bei der Spedition auf Lager standen, wollte ich retten.

Doch der nächste Nackenschlag ließ natürlich nicht lange auf sich warten. Bei der Zwangsräumung war einiges gestohlen und auch beschädigt worden. Die Schadensmeldung wurde von der Spedition zurückgewiesen. Ich mußte lernen, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann und eben mit meiner Wut darüber ohne Alkohol fertig werden.

Die nächste Hürde, die vor mir auftauchte, war die Suche nach einer Wohnung. Ohne Geld, als Sozialhilfeempfänger, bei dem so wie so schon engen Wohnungsmarkt, gestaltete sich das ganz schön schwierig. Am Anfang suchte ich nur halbherzig und verließ mich auf vage Möglichkeiten, bis mir nach vielen Gruppengesprächen klar wurde, daß ich Angst hatte, wieder allein zu leben, denn seit ich trocken war, lebte ich ja immer in einer Gemeinschaft: Erst Therapie und dann im Wohnheim. Meinen Versuch, mir über Arbeit eine finanziell

bessere Ausgangsmöglichkeit zu verschaffen, brach ich nach 14 Tagen wieder ab, da ich merkte: Eine neue Arbeitsstelle und der damit verbundene Streß, Wohnungssuche und die damit verbundenen vielen Ablehnungen sowie die Wohnungssituation im Wohnheim in einem Dreibettzimmer, wo man kaum zur Ruhe kommt, gehen über meine Kräfte, und bei einer dauernden Überforderung von mir selbst bin ich irgendwann wieder am Saufen. In früheren Trinkpausen hatte ich nie darauf geachtet, daß das Trockenbleiben auch eine ganze Menge Kraft erfordert und ich diese bei irgendwelchen Anfechtungen zur Verfügung haben muß.

Zum Beispiel bei der goldenen Hochzeit meiner Eltern: Es war die erste Begegnung mit ihnen seit dem Beginn meiner Trockenheit vor genau einem Jahr. Ich war froh, danach zu einer Gruppenfreundin fahren zu können, wo ich wieder in einer alkoholfreien Zone war und meinen Frust abladen konnte. Da wurde mir wieder so richtig bewußt, wie wichtig es für mich ist, regelmäßig meine Gruppe zu besuchen, um erstens über meine Probleme zu reden und dann auch konstruktive Hilfe von den anderen Mitgliedern zu bekommen. Früher hatte ich immer versucht, alles alleine zu regeln und war damit oft gescheitert.

Letztlich habe ich auch ein kleines Appartement von 25 qm gefunden, in das ich mich so langsam einlebte und auch wieder Energien frei hatte, um mich in beruflichen Dingen weiterentwickeln zu können.

Zurückblickend auf das erste Jahr meiner Trockenheit kann ich nur sagen: Es lohnt sich, trocken zu leben.

Mittlerweile empfinde ich auch den Alkoholiker nicht mehr als etwas Negatives.

Heute kann ich sagen, ich kann überall auf der Welt hinkommen, wo ich will, überall gibt es Gruppen mit trockenen Alkoholikern, und ich habe dort Freunde, die mich mit meinen Ängsten, Hemmungen und Fehlern so annehmen, wie ich bin und mich auch verstehen. Ich muß nur zu ihnen hingehen.

Hans-Gerd Kühnel, Gruppe Rath

Mobbing im Kreuzbund?

Sind wir noch eine Selbsthilfegemeinschaft? Oder ziehen bei uns die Allüren der freien Wirtschaft ein:

„Jeder gegen Jeden“?

Als ich vor 23 Jahren meine Suchtkarriere in Grafenberg beendete, war es für mich ganz klar: Ich hatte nur zwei Möglichkeiten, den Friedhof, der nicht mehr weit von mir entfernt lag - ich war psychisch und physisch am Ende -, oder das Leben.

Ich habe mich für das Leben entschieden!

So lernte ich als Allererstes zu reden, nicht über andere, sondern über mich und mit anderen.

Bei der Vorstellung der Selbsthilfegruppen gefiel mir die Devise des Kreuzbundes, dieses Miteinander von Abhängigen und Angehörigen, am besten.

So wurde der Kreuzbund Düsseldorf zu meiner neuen Familie, da ich die alte nicht mehr hatte. Dort lehrte man mich in meinem neuen Leben wieder das Laufen.

Ich lernte, keine Agressionen aufzustauen, Kritik einzustecken und die offene Konfrontation. Ich suchte das direkte Gespräch und die sofortige Rückmeldung, die umso viel besser sind als jede papierne Mitteilung, hinter der ich mich verstecken kann, die mir aber nie antwortet.

1986-1989 machte ich die Helferschulung, lernte in 2 1/2 Jahren mein neues Leben und meine Prinzipien zu vertiefen. Langsam wurde mein Rückgrat immer kräftiger. Es gelang mir immer besser, Konflikte offen auszufechten.

Ich hatte einen guten Partner im offenen Kampf: Heinrich Braunshausen.

Seit 1989 arbeite ich im Vorstand mit. Ich bin meiner Devise treu geblieben - zu reden. Manchmal verfallt ich wieder in mein altes Verhalten, vor mich hinzugrummeln. Damit lebe ich jetzt und übe ständig. Es zeigt mir, daß ich ein Mensch bin. Würde ich keine Fehler machen, wäre ich nicht auszuhalten.

In unserer Gesellschaft herrschen Selbstsucht und Ellenbogen. Soll es so auch im Kreuzbund werden?

Ich selbst habe 20 Jahre in einem Konzern in einer Männerdomäne gearbeitet und weiß, wovon ich schreibe. Und ich denke, ich kann auch mit den "Knallharten" sprechen - hart, aber fair!

Sicher ist in unserer Gemeinschaft ein neuer, junger Geist eingezogen. Es kann nicht mehr so funktionieren wie früher. Aber auch im Zeitalter der Computer sollten wir Kreuzbündler nicht vergessen, miteinander zu reden.

Zur Mitgliederversammlung 1996 stelle ich mein Amt im Vorstand zur Verfügung und hoffe, daß Vertreter dieses neuen Geistes den Kreuzbund Düsseldorf weiterführen werden, ohne mit dem alten Prinzip der Selbsthilfe zu brechen.



Unser Emblem zeigt Menschen, die sich die Hand reichen, miteinander leben und nicht gegeneinander kämpfen. Der Mensch ist des Menschen Medizin. Umarmt Euch, aber haltet in der Hand, die auf dem Rücken liegt, nicht die offene Klinge.

Wenn Auseinandersetzung angesagt ist, dann kreuzt die Klingen, aber seht Euch dabei an! Aber auch das will erst einmal gelernt sein.

Eure

Gerda Hemmerling, Gruppe Garäth

Liebesgedicht

Meine Gedanken sind wieder bei dir -
du wirst fragen, warum?
Ich muß sagen, daß ich dich sehr gern habe,
und die Liebe, die du mir gibst, macht mich glücklich.

Du bist so lieb und zärtlich zu mir,
und mit dir kann ich über alles reden.
Du nimmst mich in die Arme, wenn ich mich danach sehne.
Wenn wir zusammen sind, spüre ich deine Wärme
und Geborgenheit ist in meinem Körper.
Es reichen wenige Worte zwischen uns, um unsere Liebe zu
verstehen.

Erst wenn wir uns selbst lieben, können wir
den anderen auch als anderen lieben,
zum Freund wünschen.
Verbunden im Fühlen und durchdrungen vom Sein,
vom Wesen des geliebten Anderen -
mit der Welt zufrieden -

das ist Seligkeit!

Uli Lütkemeyer, Gruppe Derendorf 2

Unser Buchtip:

Luise Rinser: Bruder Feuer (Fischer TB)

"Es ist reizvoll, den Sprung zu tun über die Jahrhunderte hinweg.... Was wäre, wenn der Heilige Franziskus statt im 12. im 20. Jahrhundert zuhause wäre? Luise Rinser hat aus diesem Gedankenspiel ein Buch gemacht. Sie läßt einen Zeitungsreporter auftreten, der die Aufgabe hat, den Geschehnissen in Assisi nachzugehen und herauszufinden, was es mit diesem Franz und seiner Kommune auf sich hat. Wie in einem Kriminalspiel fügt sich Indiz zu Indiz, bis ein Bild entsteht, das vielleicht der Wahrheit nahe kommt." (FAZ)

Mehr als Bücher ...

- ... eine bunte Palette
- ... Umweltschutzpapier
- ... Kladden aus handgeschöpftem Marmorpapier
- ... Stifte nach Öko-Norm



**Regenbogen
Buchhandlung**

Blücherstr.3 · 40477 Düsseldorf · (0211) 443296

ALEXANDERS TRAUM

1 Ananas, 4 Kiwis, 3 Zitronen, 3 EL Mangosirup, 1/4 l Ananassaft, 1/4 l Maracuja-Saft, 2 Fl. weißer Traubensaft

Ananas in 4 bis 5 Scheiben schneiden, anschließend schälen, halbieren und den harten Kern in der Mitte herausschneiden. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Die Kiwis ebenfalls schälen und in Würfel schneiden. Zitronen auspressen und den Zitronensaft mit den Säften und dem Mangosirup mischen. Ananas und Kiwi in die Bowle geben und einige Zeit in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren das gut gekühlte Mineralwasser hinzugeben, umrühren und abschmecken.

ICH MUSS MAL: HALTET MAL ALLE AUSSCHAU NACH EINEM FRISCHGEWASCHENEN AUTO...



Beim Mittagessen meint die Mutter tadelnd zu Thomas, als er mal wieder über den ganzen Tisch langt: "Du sollst nicht immer über den ganzen Tisch greifen, hast du denn keinen Mund?" - "Doch, aber mit der Hand komme ich besser hin!"

Ein Rabbiner und ein katholischer Bischof sitzen beim Festessen nebeneinander. Sagt der Bischof zum Rabbiner: "Wann werden Sie endlich so tolerant sein und von diesem köstlichen Schweinebraten essen?" - "An Ihrem Hochzeitstag, Exzellenz!"



„Schicken Sie jetzt bitte den Mann herein, der meint; er wäre eine Fliege...!“

Ein Radfahrer fährt eine alte Frau an. Sie fällt hin. Er hilft der Oma beim Aufstehen und tröstet sie: "Sie haben Glück, daß ich gerade Urlaub mache." - "Wieso?" - "Weil ich von Beruf Omnibusfahrer bin!"

"Ich habe mir ein Bienenvolk aus Istanbul kommen lassen." - "Wozu denn das?" - "Ich will türkischen Honig produzieren!"

Herausgeber:

Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf eV
Bendemannstr. 17, 40210 Düsseldorf
Tel. 02 11/35 40 88, FAX: 02 11/164 02 21
Auflagenhöhe: 850

Verantwortliche Redakteurin:
Leonore Engelhardt, Gr. Derendorf 2

Namentlich gekennzeichnete Beiträge spiegeln nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder.