

# Kreuz bunt + aktuell



Meldungen + Angebote des KREUZBUND Kreisverbandes Düsseldorf e. V.  
Heft 34 Aug./Sept. 1995

## Leitbild - Vorbild - ...

Hallo,  
Freundinnen und Freunde im Kreuzbund!

Ihr kennt sicherlich alle den herrlichen Majestix, den gallischen Häuptling aus den "Asterix und Obelix"-Heften.

In meinen inzwischen 9 Vorstandsjahren habe ich mich oft wie Majestix gefühlt; von Euch, den Mitgliedern, auf einen Schild gehoben, von Euch getragen, aber genauso, wie es dem Majestix oftmals ergangen ist, an der nächsten Türöffnung wieder unsanft abgeladen.

Die Position auf dem Schild (ich habe oft vom "Marmorsockel" gesprochen) habe ich mir weder ausgesucht noch gewünscht. Ich wollte lieber auf gleicher Ebene mit Euch allen bleiben. Offensichtlich ist das aber garnicht so einfach.

Vorstandsmitglieder werden auf den Marmorsockel gestellt, Ihr sprecht doch oft vom Vorstand als von "denen da oben".

Welch Widerspruch, wenn andererseits immer betont wird, wir seien alle gleichberechtigt, es gäbe nunmal keine "besseren" oder "schlechteren" Alkoholiker.

Welch Druck für die Vorstandsmitglieder? Ich habe oft gespürt, daß ich dadurch in Konflikte gekommen bin. Nicht jede Entscheidung des Vorstandes kann allen Mitgliedern gefallen, kann sie alle befriedigen. Ich kann nicht immer Wohlverhalten zeigen. Was passiert dann? Dann bröckelt der Sockel, auf den ich ursprünglich garnicht wollte, ganz schnell. Und bin ich dann nicht versucht, den Sockel wieder zu flicken?

Menschen suchen sich Leitfiguren, Vorbilder. Unsere Richtschnur kann nur die Kreuzbund-Idee und das gemeinsame Arbeiten sein. Das ist die einzige verlässliche Größe. Die Menschen hinter der Arbeit können zwar durch ihren Einsatz, ihr

## ...und was noch?

Auftreten, ihre Abstinenz Vorbildcharakter haben. Aber Menschen sind auch fehlbar, Vorstandsmitglieder verlieren nicht am Wahltag ihre menschlichen Eigenschaften, sie haben ihre Geschichte, machen möglicherweise Fehler, zeigen Schwächen.

Laßt uns diese menschlichen Eigenschaften, stellt uns nicht auf den Marmorsockel!

Da gehören wir nicht hin!

Euer

*Ulrich Kalkbrenner*



## Neue Serie: Mein Partner trank

### “Mitbetroffen”

“Schreib doch mal, wie es Dir so als Mitbetroffener ergangen ist.” - “OK, mach ich!” - scheint ja so einfach, ist es aber nicht.

Nun sitze ich da mit Herzklopfen, Kloß im Bauch und Zweifel. Kann man Gefühle einfach so aufschreiben, die Hilflosigkeit, die Ängste, die Wut, die Verzweiflung - einfach nicht zu begreifen, was passiert? Da ist die scheinbar heile Welt, eine junge Ehe, ein gesundes kleines Kind, eine schöne kleine Wohnung, keine Schulden, Arbeit, Eltern und Schwiegereltern, mit denen man sich versteht, Auto usw., und meine geliebte Frau, meine Uschi, trinkt. Warum? Ich begreife es nicht! Ich trinke doch auch Alkohol auf jeder Feier und zu manch anderer Gelegenheit, die es ja genug gibt. Warum kann ich aufhören, wenn ich etwas Wirkung verspüre und Uschi nicht?

So harmlos fing alles an: einen Schwips nach einer Feier hat doch jede Frau mal - na und? Bevor man miteinander ins Bett geht: ein Gläschen macht doch so schön locker und Mut hat man ja auch viel mehr. Ich habe nichts begriffen, nichts erkannt, nichts richtig gesehen. Die starke Schwiegermutter, die immer putzend und kochend in unserer jungen Ehe präsent war, die “alles besser konnte”. Die Mutter, die soviel von Babies und überhaupt allem verstand. Ich habe nicht die Hilflosigkeit meiner Frau, die Ängste, die sexuelle Unsicherheit gespürt. Ich war doch “so gut, so stark” - ich Idiot! Wir wollten doch alle nur Uschi's Bestes. Nur was Uschi

wollte, ja was Uschi wollte, daran hat keiner gedacht, es war ja alles so gut und richtig. Natürlich haben wir miteinander geredet, nur nicht über das, was wirklich wichtig gewesen wäre. Und Uschi trank immer mehr und öfter, die Situation wurde schlimmer und scheinbar auswegloser, meine Verzweiflung und Hilflosigkeit immer größer.

Hilfe, ja die Hilfe sah zunächst so aus: “Trennen Sie sich von dieser Frau”, so die smarte Ärztin, “die ist Alkoholikerin. Die Chancen, gesund zu werden, stehen 1 zu 100. Oder wollen Sie Ihr Kind noch einmal so gefährden? Man hat Ihre Frau am Rheinufer gefunden, schlafend und total betrunken neben dem umgestürzten Kinderwagen”.





Meine Eltern: "Du mußt Dich scheiden lassen, schon wegen des Kindes, wir besorgen Dir den Anwalt sowieso, der ist gut, der hilft Dir".

Der Hausarzt: "Ich weise Deine Frau in die Klinik ein, am besten nach Neuss in die Psychiatrie als endogene Depressive. Alkoholikerinnen nehmen die nicht, und die Kasse zahlt dafür auch nicht".

Uschi kam in die Klinik und als sie wieder nüchtern war, fand sie sich in der geschlossenen Abteilung wieder: Gitter vor Fenstern und Türen. Und ich war noch froh darüber, waren doch scheinbar alle so bemüht um uns. Die Eltern betreuten unseren Sohn, damals gerade 1/2 Jahr alt.

Die Ärzte forschten in Uschi's Vergangenheit. Hatte ihr Vater, ihre Mutter, Oma, Opa, Onkel, Tante Depressionen oder getrunken usw.? Ansonsten keine Therapie, nur "na, wie geht es uns denn heute" bei der Visite (so war das halt vor 30 Jahren). Und doch - wir schöpften Hoffnung, Uschi ging es ohne Alkohol gut, scheinbar brauchte sie auch keinen mehr, und wir wollten alles besser machen. Was Uschi wirklich machen wollte, hat immer noch keiner gefragt. Und es fing alles von vorne an.

Wir trennten uns für einige Zeit, es war die schlimmste Zeit in meinem Leben bisher. Ich war hilflos wie noch nie, ich, der große, starke Armin, der Mann, der nicht weinen durfte ("ein Mann weint nicht", so prägten es mir meine Eltern ein). Ich habe geheult wie ein Schloßhund.

Und dann die Hochzeit von Königin Beatrix von Holland im Fernsehen. Der Satz "einander lieben in guten und schlechten Tagen, zueinander halten bis daß...". Es

klingt so kitschig, aber endlich wußte ich, was zu tun war: Wir mußten unser Leben selbst in die Hand nehmen, tun, was "wir" wollten, vor allem Uschi, die jetzt regelmäßig von Duisburg zur AA nach Düsseldorf ging und wohl zum ersten Mal gefragt wurde, was sie "für sich wollte". Ein paar Jahre ging alles gut, Uschi hat was für sich getan und ich so gut wie nichts, weder für mich noch für Uschi. Uschi stieg auf Tabletten um und ging auch nicht mehr zu AA. Ich hatte ja keine Ahnung von Suchtverlagerung, und es war ja auch etwas einfacher, Uschi bei unseren Freunden mit Magen- oder Kopfschmerzen zu entschuldigen, als zu sagen, sie liege vollgedröhnt auf dem Sofa.

Ja, ich war schon ein guter Co-Alkoholiker. Irgendwann kam dann auch wieder der Alkohol dazu und alles schien zu Ende.

Zu dieser Zeit bekamen wir - wir wohnten inzwischen in Düsseldorf - Kontakt zum Kreuzbund, Gruppe Rosmarinstraße. Zuerst ging nur Uschi zur Gruppe. Ich war noch voller Mißtrauen und hatte wenig Hoffnung. Zuviele Rückfälle hatten sie mir genommen. Aber Uschi trank nicht mehr, und auch die Tabletten wurden weniger. Nach etwa einem halben Jahr schöpfte ich etwas Hoffnung und ging zum ersten Mal zur Rosmarinstraße, voller Schwellenangst. Ich wurde empfangen wie ein guter Freund, vor allem von Katja Kühlen und Willi May, was ich nie vergessen werde. Das war, wie man so sagt, die Wende.

Uschi hat auf Rat der Gruppe und aus eigenem Entschluß eine Langzeit im Streithof gemacht. Wir haben beide mit Hilfe der Gruppe viel an uns gearbeitet, haben eine Helferschulung besucht.



Ich war der erste, der als "Mitbetroffener" im Kreuzbund Düsseldorf Gruppenleiter wurde. Nun bin ich schon 10 Jahre Gruppenleiter in Rath und aktiv im Kreuzbund. Uschi ist ca. 14 Jahre trocken und weiß ziemlich genau, was sie will. 7 Jahre lang war sie meine Stellvertreterin in der Gruppe Rath.

Ich lebe so bewußt wie vorher nie. Wir haben im Auf und Ab des Lebens unser

kleines Glück gefunden, und dafür bin ich Gott dankbar und vielen Menschen im Kreuzbund; Weggefährten, mit deren Hilfe wir immer noch an uns arbeiten.

Ach ja, meine Zweifel, daß man Gefühle aufschreiben kann, habe ich immer noch, aber ich habe es versucht, und ich werde daran arbeiten.

Armin Langer, Gruppe Rath

\*\*\*\*\*

## " ...Gott gebe mir die Gelassenheit...."

....wer kennt ihn nicht, den schönen Gelassenheitspruch der AA?

Für mich sollte er in meinem diesjährigen Urlaub auf Ibiza zu einem Schlüsselerlebnis werden.

Ich bin gewiß nicht die einzige unter uns, die den Tag des Beginns eines trockenen Lebens als einen zweiten Geburtstag begeht. Der meine fiel in diesem Jahr auf einen Sonntag. Grund und Anlaß genug, um einen Gottesdienst zu besuchen. Ich hatte einfach das Bedürfnis, für Jahre meines nüchternen Lebens zu danken.

Die kleine Kirche kannte ich seit vielen Jahren. Auf dem Bekanntgabebrett las ich, daß sich montags dort eine AA-Gruppe trifft. Diese Mitteilung, gelesen an meinem Abstinengeburtstag, schien mir wie ein Hinweis, und ich beschloß spontan: "Diese Gruppe willst du besuchen".

Nun, mein Spanisch ist nicht sehr gut. Ich paukte also zunächst noch einige Vokabeln, um mich wenigstens ordentlich vorstellen zu können und machte mich am besagten Tag auf den Weg.

Nicht nur der Weg dahin war glühend

heiß, mir wurde auch so. Noch nie zuvor bin ich mit so viel Herzklopfen zu einem Gruppentreffen gegangen.

Würden sie mich als Touristin überhaupt teilnehmen lassen?

Mußten sie nicht fürchten, daß nur Neugier mich trieb?

Würden sie mein Spanisch verstehen?

Fast war ich geneigt, den ganzen Plan fallen zu lassen, aber ich hatte es mir nun mal vorgenommen....

Meine Bedenken zerstoben schon in den ersten fünf Minuten. Sechs Männer und Frauen hatten sich versammelt. Ich stellte mich vor und wurde freundlich begrüßt.

Es waren natürlich die gleichen Probleme, wie sie in jeder Selbsthilfegruppe zur Sprache kommen. Ich konzentrierte mich gewaltig, um den Berichten folgen zu können.

Alle waren sehr freundlich zu mir. Sie sprachen langsam und deutlich, wiederholten auch, wenn sie merkten, daß ich etwas nicht verstanden hatte. Auch ich berichtete sehr langsam und sehr holprig,



warum ich bei ihnen war.

Mal wieder stellte ich beglückt fest, daß ich als Abhängige tatsächlich überall



Gruppen besuchen kann, ohne mich dort fremd zu fühlen.

Ich merkte bald, daß trotz meiner Gegenwart sehr offen über sehr persönliche Probleme gesprochen wurde.

Sie erklärten mir auch, daß es auf Ibiza (wie wohl vermutlich in allen südlichen Ländern), wo Alkohol praktisch Tagesgetränk ist, besonders schwer ist, die eigene Abhängigkeit anzuerkennen und eine Selbsthilfegruppe zu besuchen.

(Na ja, wenn ich so zurückdenke, sehr leicht ist mir dieser Entschluß auch nicht geworden!)

Besonders beeindruckte mich der Gesprächsleiter. Wenn ein Mitglied von sich berichtet hatte, ließ er einschlägige Buchtexte aus AA-Literatur dazu lesen, die sowohl eine Erklärung der Situation ga-

ben, als auch Lösungsvorschläge anbieten. Sämtliche Seitenzahlen, wo diese Texte zu finden waren, hatte er im Kopf.

Wie bei den AA üblich, wurde am Ende der 1 1/2 Stunden der Gelassenheitspruch gesprochen. Sie fragten mich, ob wir das in Deutschland auch täten und baten mich, als ich bejahte, den Spruch in deutsch zu sprechen.

So standen wir also um den Tisch, hielten uns an den

Händen und ich sprach:

*„Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

Dieses Urlaubserlebnis - nur einen Tag nach meinem Abstinentegeburtstag - endete mit der Einladung, die Gruppe im nächsten Jahr wieder zu besuchen, und ich bin sicher, daß ich es tun werde, und dann, so denke ich, habe ich keine Hemmungen und kein Herzklopfen mehr.

Leonore Engelhardt, Gruppe Derendorf 2



## EINLADUNG

Der Ausschuß für Öffentlichkeitsarbeit lädt alle Kreuzbundmitglieder sowie ihre Freunde und interessierten Bekannten sehr herzlich zu der nachstehenden Veranstaltung ein:

Am Mittwoch, dem 1.11.1995 (Allerheiligen) um 17.00 Uhr liest im Begegnungszentrum des Kreuzbundes auf der Bendenmannstraße 17

### Bettina Böhm

aus ihrem Buch

### „Stumme Fluchten“

(siehe auch „Unser Buchtip“ auf dieser Seite).

Es sind die Erlebnisse einer Frau, die in ihrer Jugend von ihrem Vater mißbraucht wurde.

In schonungsloser Offenheit berichtet Frau Böhm über die schönen und furchtbaren Tage ihrer Kindheit. Erschütternd erzählt

### Unser Buchtip:

Bettina Böhm: „Stumme Fluchten“, dtv-Verlag TB DM 12,90

Ausgerechnet der Vater, der geschichten-erzählende Freund und abenteuerlustige Spielgefährte ihrer Kindheit, wird zum Schreckgespenst Bettinas Jugend; Väterliche Zuneigung hat sich in Begierde verwandelt. Von nun an sind Schweigen und Fliehen beherrschende Motive ihres Lebens. Schließlich bringt die Therapie ein auch für sie überraschendes Ergebnis. Ein erschütternder Bericht, eindringlich und offen erzählt.

sie, wie dieses schreckliche Inzest-Erlebnis vernichtend in ihr ganzes späteres Leben eingreift. Mit Hilfe einer Therapie gelingt es ihr letztlich, ihre Vergangenheit zu bewältigen und zu akzeptieren.

Frau Böhm lebt in Düsseldorf. „Stumme Fluchten“ ist ihr erstes Buch.

In mehreren persönlichen Gesprächen mit Frau Böhm stellte ich fest, welche lebensfrohe, tapfere und mutige Frau mir gegenüber saß. Frau Böhm interessiert sich sehr für die Probleme der Alkoholkrankheit, hat auch bereits unser Begegnungszentrum kennengelernt und weiß aus eigener Erfahrung, daß Inzest-Geschädigte sehr häufig auch alkoholkrank werden.

Wir meinen deshalb, daß diese Problematik für uns im Kreuzbund, aber gewiß auch für viele Menschen in unserem Bekanntenkreis von großem Interesse ist.

Wir würden uns freuen, wenn Sie und Ihre Freunde recht zahlreich an dieser Veranstaltung teilnahmen.

Schon heute möchten wir Sie deshalb auf diesen Termin hinweisen, den Sie sich vielleicht jetzt schon notieren sollten: 01.11.1995, 17.00 Uhr.

Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit

### Mehr als Bücher ...

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



**Regenbogen  
Buchhandlung**

Bücherstr. 3 • 40477 Düsseldorf • (0211) 443296



## Freizeit-Sport-Gruppe

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 Rölike (Tel. 759 73 14)

\*\*\*\*\*

## Kreative Freizeit!

**Unsere Werk- und Bastelgruppe**

Die nächsten Termine: nur auf Absprache mit Amanda Strohauer (Tel.: 75 29 88)

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

**Busverbindungen :** Linien 722 und 727 ab Hbf, H Birkhahnweg

\*\*\*\*\*

## Männer gesucht!

Wer hat Lust, mit mir eine Tanzgruppe für die Karnevalsveranstaltung 1996 auf die Beine zu stellen?

Meldungen bis spätestens Ende September im Büro BZ oder direkt bei mir!

Hans Hönemann, Tel.: 498 20 53



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

Notenkennnisse 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.

\*\*\*\*\*

## Urlaub in Südfrankreich?



## Erntedank 1995

Wir feiern am 01.10.1995 in gewohntem Rahmen im Stephanienhaus in Wersten mit Schmausen, Tanzen und Gesprächen. Außerdem werden unsere Ehrennadeln 1995 verliehen!

Genauere Infos folgen per Handzettel durch die Gruppenleiter/innen.



# Gruppengespräche

Treff: 19.00 Uhr  
Ende: 21.30 Uhr

## \*\*\*\*\*Montag\*\*\*\*\*Montag\*\*\*\*\*

Stadtmitte (BZ 12), Bendemannstr. 17  
Marlis Haas, Tel.: 71 47 25

- \* NEU AN DIESER STELLE AB 04.09.95:
- \* (Die Gruppe Derendorf 3 ist umgezogen!)
- \* Stadtmitte (BZ 13), Bendemannstr. 17
- \* Catarina Fernau, Tel.: 67 25 09

### Bilk - St. Martin

Gemeindezentrum, Gladbacher Str. 11  
Henni Borgard, Tel.: 398 21 10

## \*\*\*\*\*Dienstag\*\*\*\*\*Dienstag\*\*\*\*\*

Stadtmitte (BZ 1), Bendemannstr. 17  
Katja Kühlen, Tel. 759 79 10

Derendorf 2, Pfarre St. Dreifaltigkeit  
Becherstr./ Ecke Barbarastr. (Jugendheim)  
Leonore Engelhardt, Tel. 68 24 99

### Garath, Martin-Luther-King-Haus

Rostocker Str. 18  
Peter Bleich, Tel.: 02173/74 17 3

### Hassels

Evangelisches Gemeindezentrum  
Fürstenberger Str. 12-14  
Manfred Greiner, Tel.: 72 45 67

Holthausen, Pfarre St. Josef  
Neues Pfarrzentrum, Ritastr. 9  
Gerhard Huy, Tel.: 79 99 83

## \*\*\*\*\*Dienstag\*\*\*\*\*Dienstag\*\*\*\*\*

Rath, Pfarre Heilig Kreuz  
Rather Kreuzweg 43

Armin Langer, Tel.: 65 61 89

Unterrath, Pfarre St. Bruno  
Kalkumer Straße 60 (Pfarrzentrum)  
Karl-Ernst Thiel, Tel.: 479 17 32

### Urdenbach, Pfarre Herz Jesu

Urdenbacher Dorfsr. 22  
Hans Koch, Tel.: 15 12 57

## \*\*\*\*\*Mittwoch\*\*\*\*\*Mittwoch\*\*\*\*\*

Stadtmitte (BZ 2), Bendemannstr. 17  
Horst Könnecke, Tel.: 34 99 25

Stadtmitte (BZ 3), Bendemannstr. 17  
Fred Strohauer, Tel.: 75 29 88

Stadtmitte (BZ 7), Bendemannstr. 17  
Rudi Lauderbach, Tel.: 61 35 91

Stadtmitte (BZ 10), Bendemannstr. 17  
Peter Schulz, Tel.: 34 88 10

Flingern, Pfarre St. Vinzenz  
Albertstr. 93

Werner Skirlo, Tel.: 28 62 30

### Gerresheim, Ökum. Begegnungsstätte

Neusser Tor 12 (demnächst: Bürgerhaus, Neusser Tor 19)  
Gudrun Heidemann, Tel.: 28 69 02





# Gruppengespräche

Treff: 19.00 Uhr  
Ende: 21.30 Uhr

## \*\*\*\*\*Mittwoch\*\*\*\*Mittwoch\*\*\*\*\*

Rath, Pfarre Heilig Kreuz

Rather Kreuzweg 43

Armin Langer, Tel.: 65 61 89

Wersten, Orthodoxe Kirchengemeinde

Werstener Feld 65

**Achtung: Treff um 19.30 Uhr!**

Axel Nolte, Tel.: 78 98 56

## \*\*\*Donnerstag\*\*Donnerstag\*\*\*

Stadtmitte (BZ 4), Bendemannstr. 17

Katja Kuhlen, Tel.: 76 29 48

Stadtmitte (BZ 5), Bendemannstr. 17

Hans Beckmann, Tel.: 42 74 84

Stadtmitte (BZ 6), Bendemannstr. 17

Gabriele Cramer, Tel.: 24 52 87

Stadtmitte (BZ 9), Bendemannstr. 17

Käthe Lobüscher, Tel.: 438 02 53

Bilk, Merowingerstr. 170

Walter Müller, Tel.: 48 77 91

Derendorf 1, Pfarre Heilig Geist

Ludwig-Wolker-Str. 10

Adolf Böngartz, Tel.: 25 46 86

Flingern 2, Pfarre Liebfrauen

Lindenstr. 176 (Pfarrzentrum)

Renate Weyer, Tel.: 75 29 11

Stand: 10.08.1995

## \*\*\*Donnerstag\*\*Donnerstag\*\*\*

Heerdt, Pfarre St. Benediktus

Baldurstr. 24 (Pfarrzentrum)

Udo Becker, Tel.: 021 29/73 90

## \*\*\*\*\*Freitag\*\*\*\*\*Freitag\*\*\*\*\*

Stadtmitte (BZ 8), Bendemannstr. 17

Klaus Mühe, Tel.: 59 27 39

Derendorf 3: siehe montags, BZ 13!

Vennhausen, Markusgemeinde

Sandträgerweg 101 (Clubraum)

Hans-Jürgen Rost, Tel.: 22 46 37

## Wersten-Mitte

Evangelisches Gemeindezentrum "Stephanienhaus", Wiesdorfer Str. 11-15

Eduard Lanzinger, Tel.: 22 73 52

## Essverhaltens-Gruppe (BZ 11)

Bendemannstr. 17

Erika Müller-Pittroff, Tel.: 48 77 91



# Notrufnummern

Kreuzbund: 02 11/35 99 77

Telefonnotruf: 02 11/ 32 55 55

Telefonseelsorge: 02 11/1 11 01

Treff-In: 02 11/73 53-206

Grafenberg 13 A: 02 11/9 22-36 12





## Kalender August/September/Oktober 1995

### \*\*August 95\*\* August 95\*\*

26. AKR Freizeitgestaltung, 10.00 Uhr, BZ

### \*\*\*\*\*September 95\*\*\*\*\*

01. Arbeitsgespräch der Region Süd, Kürten, Auskunft beim DV (Jochen Wachowski)

01.-03. Gruppenfahrt der Gruppe BZ 12 nach Roßbach

02. Supervision der Gruppenleiter/innen und stv. Gruppenleiter/innen (Jochen Alxnat), 9.00-14.00 Uhr, BZ

02. Supervision des Vorstandes (Brigitte Emunds), 9.00-13.00 Uhr, BZ

03. Wandertag des Kreuzbundes Euskirchen, Infos bei den Gruppenleitern/innen

04. Vorstandssitzung, 18.00 Uhr, BZ

05. Frauengruppe (Rita Walter), 20.00 Uhr, BZ

08. Selbsthilfegruppentreffen in der Klinik Thommener Höhe, Daun, Auskunft im Büro Bendemannstraße

08.-10. Gruppenfahrt der Gruppe Derendorf 3, Roßbach

09. Arbeitsgespräch der Frauen auf Diözesanebene, Bonn, Auskunft bei Brigitte Bongartz

09. Sommerfest des Kreuzbundes Wuppertal, Johann-Gregor-Breuer-Saal, Auer-Schulstr. 9, Wuppertal-Eilberfeld, Einlaß 18.00 Uhr, Eintritt DM 10,00

11. AKR Öffentlichkeitsarbeit, 18.00 Uhr, BZ

### \*\*\*\*\*September 95\*\*\*\*\*

11. Arbeitsgespräch der Gruppenleiter/innen, 19.00 Uhr, BZ

18. AKR Frauenarbeit, 19.00 Uhr, BZ

22.-24. DV-Seminar (Reinhard Döring), Waldbreitbach, Beginn: Freitag, 18.00 Uhr, Anmeldung beim DV (Jochen Wachowski)

### \*\*\*\*\*Oktober 95\*\*\*\*\*

01. Erntedankfest des Kreisverbandes im Stephanienhaus, Wiesdorfer Straße, Wersten mit Ehrung der langjährigen Mitglieder, Schmausen und Tanzen, weitere Infos folgen per Handzettel über die Gruppenleiter/innen

02. Vorstandssitzung, 18.00 Uhr, BZ

07. "10 Jahre Gruppe Rath"

14. Herbstfest des Kreuzbundes Neuss, weitere Infos folgen per Handzettel

15.-20. Hunsrück-Safari der Männer, mit Pferd und Wagen unterwegs, Auskunft bei Jochen Wachowski

19.-22. Gruppenfahrt der Gruppe Derendorf 2, Kommern

24. Frauengruppe (Rita Walter), 20.00 Uhr, BZ

27.-29. Gruppenfahrt der Gruppe Kaiserswerth, Roßbach

28. Sitzung des Diözesan-Ausschusses, 10.30 Uhr, BZ, die gewählten Mitglieder des Ausschusses werden schriftlich eingeladen



## Von Düsseldorf zum Nordkap

Nachdem wir, Irmchen und Herbert Knoll, Else und Gerd Huy, Christa und Horst Strelow unsere Wohnmobile beim Vermieter abgeholt hatten, ging es los. Zuerst wurden die Lebensmittel und Getränke verstaut, dann die Kleidung für vier Wochen, zuletzt verstauten wir uns selbst. Es war gar nicht so leicht, alles in den Wagen unterzubringen, aber wir haben es geschafft.

Am Freitag, dem 12.5.1995, pünktlich um 15.00 Uhr starteten wir von Benrath aus und fuhren am ersten Tag bis Braunlage, ca. 30 km vor Hamburg.

Am nächsten Tag ging es dann weiter nach Friedrichshafen, wo uns eine Fähre nach Göteborg beförderte. Von Göteborg über Oslo nach Lillehammer, wo wir zwei Tage blieben und die Olympiastadionanlagen und die Maihaugen besichtigten. Durch das schöne Grundbrandstal fuhren wir weiter in Richtung Geirangerfjord. Leider war die schöne Paßstraße zum Trollstieg noch gesperrt, und wir mußten den Geirangerfjord 260 km umfahren.

Die Straßenverhältnisse in Norwegen sind nicht mit den unsrigen zu vergleichen. In entlegenen Gegenden oder bei schwieriger Straßenführung an See- oder Fjordufern trifft man streckenweise auch auf einspurige Straßen.

Vielleicht sehe ich es als westdeutscher Flachlandindianer etwas zu kritisch, aber wer in großen Höhen nicht schwindelfrei ist, sollte sich gut überlegen, welche Straßen er in Norwegen befahren will und welche er lieber den Reiseprospekt-Fotografen überläßt.

Noch ein psychologischer Effekt kommt hinzu: Da man in einem Wohnmobil höher sitzt als im PKW, erscheint ein Abgrund noch steiler und gefährlicher.



Unsere Fahrt ging nun weiter nach Trondheim, wo wir die Stadt und den Nidaros Dom, in dem alle norwegischen Könige gekrönt wurden, besichtigten.

*Fortsetzung auf Seite 12!*

*Fortsetzung von Seite 11*

In der Fischhalle am Hafen deckten wir uns mit echtem Lachs und Scampis ein, was dann alles bei dem nächsten Rast verzehrt wurde.

Nun ging es über den Steinkyr nach Mosyoen zum Polarkreis, den wir auf der Hinfahrt zum Nordkap viermal überquerten.

Das Polarkreiszentrum hieß uns willkommen!

Den Mittelpunkt bildet eine interessante Ausstellung zu Flora und Fauna der Region. Wir kauften hier ein paar Postkarten und verschickten sie vor Ort, denn sie bekommen hier einen Sonderstempel.

Nach einem kurzen Spaziergang in das umliegende Fyell und ein paar Fotoaufnahmen ging es weiter in Richtung Loding. Bei Saltstraumen, konnten wir an der Meerenge den berühmten Malstrom beobachten. Das Wasser fließt mit einer Geschwindigkeit von 13 km bei Ebbe durch die Saltstraumbücke zurück ins Meer. Hier haben Herbert und Gerd auch geargelt und zwei Meerforellen rausgeholt, die dann auch sofort zubereitet wurden.

Weiter ging unsere Fahrt in Richtung Narvik. Die Strecke, die jetzt vor uns lag, war sehr abwechslungsreich: Fjorde, Seen und Gebirge. Die Straße führte uns durch mehrere Tunnel, der längste war 6,9 km lang, zu einer Fährverbindung nach Skarberget. Hier hört die Straße auf und geht am anderen Ufer weiter. Es ist schon ein komisches Gefühl zu wissen, daß der See hier eine Tiefe von 600 Metern hat.

Von der Fähre aus hat man noch einmal

einen wunderbaren Ausblick auf die witzig spitz aussehenden Gipfel. Bei diesen spitzen Bergen handelt es sich um sogenannte Nunataker.

Immer am Ufer eines Fjords entlang geht unsere Fahrt jetzt Richtung Nordkap. Immer wieder entdecken wir schwimmende Kreise auf dem Fjordwasser (Fischfarmen). Wir sehen hin und wieder springende Fische. Der Größe nach müßten es Lachse sein.

Die Straße verläßt den Fjord wieder und führt durch Sonnalandet. Das hier ist Samenland. Ab und zu sind am Straßenrand die typischen Zelte aufgebaut, wo Angehörige des halbnomadisch lebenden Volksstammes der Samen Andenken an Touristen verkaufen wollen.

Ab Honnigsvåg ist die Straße, die wir fahren, sehr breit. Links und rechts gibt es verschneite Mondlandschaften en masse. Hier treffen wir auch viele Rentiere.

Wieder führt uns die Straße auf Fyell hinauf. Es geht dicht an einem schlecht gesicherten Abhang entlang. Eigentlich müßten wir uns inzwischen daran gewöhnt haben, aber es kribbelt immer noch.

Bald rollen wir direkt auf das Nordkap zu. Zum Schutz vor Schneeverwehungen verläuft die Straße auf einem Damm. Das Nordkapzentrum umfaßt verschiedene Souveniräden, Cafeterias, Restaurants und ein Kino, wo ein Film über das Kap gezeigt wird. Origineller Höhepunkt ist die nördlichste Champagnerbar der Welt, die wir natürlich nur besichtigen.

Endlich stehen wir auf der gut 300 Meter hohen Klippe des Nordkaps. Wir haben Glück, daß das Wetter es heute, wie



schon die ganze Fahrt über, gut mit uns meint. Wir haben einen tollen Ausblick. Nach den obligatorischen Fotos, die wir unseren Freunden zuhause zeigen wollen, begeben wir uns schnell in unsere warmen Wohnwagen und trinken warmen Kaffee.

Wir verbringen hier oben zwei Tage bei mächtigem Sturm. Nach einem kräftigen Frühstück, das uns Irmchen zubereitet hat, fahren wir Richtung Finnland. Die Straße folgt einem Fluß und einigen Seen. Die Landschaft hat ihre Dramatik verloren. Schroffe Felsen, steile Abgründe, schneebedeckte Berge, blaue Fjorde sowie lange Tunnel sucht man hier vergebens.

Schließlich erreichen wir Karasjok, den letzten Ort in Norwegen. Nach Passieren der kleinen Grenzstation fahren wir weiter nach Inari, wo wir auch einen Campingplatz finden. Auf dem Inarisee findet im Sommer ein reger Taxiverkehr statt (Wasserflugzeuge). Wir wären auch gern geflogen, aber der See taut erst Mitte Juni auf.

Wir setzen unsere Fahrt fort in Richtung Ivalo. Von hier aus führt eine Straße ca. 50 km nach Murmansk (Rußland). Wir beschließen, nicht dorthin zu fahren und setzen unsere Fahrt fort in Richtung Rovaniemi. Kurz vor Rovaniemi überqueren wir wieder den Polarkreis. Hier am Polarkreis (Finnland) gibt es den ganzen Sommer über einen Weihnachtsmarkt.

Nun geht es zur Grenze nach Schweden. In Falun besuchten wir ein Kupferbergwerk. Weiter ging es nach Mariafred, wo wir eines der schönsten Schlösser Schwedens besichtigten. Über Stockholm ging es dann weiter nach Helsingborg, Rodbyhaven nach Puttgarden. Hier auf der Insel Fehmarn machten wir einige Tage Urlaub. Gert, Else, Irmchen und Herbert machten sich auf den Weg zum Hochseeangeln.

Bei unserem Abenteuer-Urlaub legten wir über 8000 km zurück.

Die Fahrt war ein Erlebnis!

Horst Strelow, Gruppe Rath



## Telefonnotruf und Kreuzbund - ein gutes Gespann

An einem Abend im Frühjahr blinkte mein Anrufbeantworter irgendwie wichtig. So begrüßte ich nicht erst meinen Hund, sondern hörte erst die Gespräche ab.

Der Name Brands sagte mir zunächst nichts, aber "Telefonnotruf" war mir natürlich ein Begriff aus der Helferschulung. Gab es da nicht seinerzeit mit Frau Emunds eine Schulungseinheit "Notfälle am Telefon"? Haben sogar Spaß gemacht, die praktischen Übungen.

Aber zurück.

Frau Brands hat die Nachfolge von Frau Emunds beim Telefonnotruf Düsseldorf angetreten, soviel hatte ich sogar verstanden, und veranstaltet mit ihren ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern monatlich ein Meeting, in welchem unter anderem regelmäßig Düsseldorfer Selbsthilfeeinrichtungen vorgestellt werden.

Jetzt kam es raus: Ich sollte die Gruppe "HOuSE" vorstellen, von der Frau Brands wohl aus "*Kreuzbunt+aktuell*" gehört hatte.

"Ist eine gute Sache", dachte ich, rief am nächsten Tag zurück und sagte zu.

Wir vereinbarten einen Termin zu einer der nächsten Veranstaltungen, und ich hatte endlich wieder einen Kreuzbundtermin in meinem Kalender im Sinne Öffentlichkeitsarbeit.

Aber wie stellt man eine Selbsthilfegruppe für alkohol- bzw. medikamentenabhängige homosexuelle Betroffene und Mitbetroffene vor?

Zu selbstverständlich ist die Gruppenarbeit in den vergangenen zwei Jahren nach der Gründung der Gruppe schon geworden.

Dennoch fand ich zu einem Konzept, und wie immer mit etwas feuchten Händen, besuchte ich zum verabredeten Termin die Räume des Telefonnotrufes.

Der Teilnehmerkreis war deutlich größer, als ich mir vorgestellt hatte, doch ich fühlte mich gut aufgehoben, und so wartete ich brav, bis ich Tagesordnungspunkt wurde.

Ich berichtete kurz von dem unvergeßlichen Gründungsabend in den Räumen der AIDS-Hilfe Düsseldorf und dem "Status" der Gruppe als Einrichtung, die vom Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf und der Düsseldorfer AIDS-Hilfe gleichermaßen getragen wird; natürlich auch über meine Beweggründe und Ziele, die ich mit der Gruppengründung verbunden habe. Anschließend stellte ich die wöchentliche Arbeit vor und die ureigene Problematik der Betroffenen und Mitbetroffenen wie z.B. Coming-Out, HIV und AIDS.

Irgendwie dachte ich nach dem Vortrag: "Na ja, Fragen werden schon nicht viele kommen - von wegen Scham und am besten nicht dasein wollen und so".

Aber denkste!

Jung und alt - und das Forum war wirklich sehr gemischt - schienen frei von Hemmungen und Vorbehalten. Es ergab sich eine Reihe interessanter Fragen und



Anregungen, und so entwickelte sich ein reger und fruchtbarer Gedankenaustausch in Sachen Homosexualität und Sucht.

Er machte mir zunehmend Spaß, dieser Abend, und wenn Frau Brands nicht mit der Uhr gemahnt hätte, säßen wir...na ja, heute auch nicht mehr.

Was ist draus geworden?

Die Arbeit Kreuzbund und Telefonnotruf hat sich intensiviert. Bestes Beispiel ist die erst kürzlich erfolgreich zu Ende

gegangene "top 95". Dort hatten beide Einrichtungen wieder einen gemeinsamen Stand.

Und ich?

Irgendwie ist ja meine Auseinandersetzung mit meiner Abhängigkeit auch ein Coming Out, und wenns denn so ist, war dieser Abend mit Frau Brands und den Telefonhelferinnen und -helfern ein gutes Stück Auseinandersetzung mit mir.

Thomas O. Schmidt, Gruppe HOuSE

--HOuSE-HOuSE-HOuSE-HOuSE-HOuSE-HOuSE-HOuSE--

**Gruppe für homosexuelle Suchtkranke sowie deren Mitbetroffene**

Oberbilker Allee 310 (in den Räumen der AIDS-Hilfe Düsseldorf)

Gruppenzeit: Mittwochs, Beginn: 19.00 Uhr

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

Traue dich!



Manchmal komme ich mir  
so höflich vor,  
so angepaßt, so etabliert, so normal,  
so brav, so ernst und so logisch,  
so beherrscht,  
so zaghaft,  
so liebenswürdig,  
so maßlos ängstlich,  
es könnte mich jemand  
nicht mögen  
und mag mich selbst nicht mehr.

Jochen Mariss



## STRAWBERRY FIELDS

Zutaten (1 Drink): 2 cl Erdbeersirup, 4 cl Birnensaft, 3 cl Zitronensaft, 6 cl Aprikosensaft, kohlenensäurehalt. Mineralwasser

Die Zutaten außer dem Mineralwasser über Eis in einen Shaker geben und kurz und kräftig schütteln. In eine tiefe Cocktail- schale über crashed Ice abseihen und mit kohlenensäurehaltigem Wasser auffüllen. Garnitur: Sahnehaube, Erdbeere, Trink- halm

\*\*\*\*\*  
"Ich möchte einen Hund, der nicht so teuer ist, nicht so viel frißt und stubenrein ist!"  
Meint der Verkäufer: "Dann nehmen Sie am besten ein Stofftier!"  
\*\*\*\*\*



"Das ist sowieso ein blöder Platz für ein Fenster!"

Die Affenmama sagt tröstend zum Affen- papa, der kritisch den neugeborenen Affen betrachtet: "Nur keine Aufregung! Alle Neugeborenen sehen zuerst wie Men- schen aus!"  
\*\*\*\*\*



"Ich möchte die Mozartkugeln umtau- schen. Zwei Stunden habe ich sie mir ans Ohr gehalten, aber nicht ein Ton war zu hören!"  
\*\*\*\*\*

\*Der Bauer erklärt seinem Knecht: "Die Hälfte der Kartoffeln werden wir einkellern und die an"dere Hälfte werden wir verkau- fen." - "Gut, dann fang ich schon mal mit dem Durchschneiden an."  
\*\*\*\*\*

### Herausgeber:

KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e. V.,  
Bendemannstraße 17, 40210 Düsseldorf, FON:  
02 11/35 40 88, FAX: 02 11/164 02 21

### Verantwortl. Redakteurin:

Leonore Engelhardt, Gr. Derendorf 2  
**Druck:** B&B Druckservice GbR, Schwelmer  
Straße 1, 40235 Düsseldorf  
**Auflage:** 850 Stück

Namentl. gezeichnete Beiträge spiegeln nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder.