

Kreuzbunt + aktuell

Meldungen + Angebote des KREUZBUND Kreisverbandes Düsseldorf e. V.

Heft 35

Okt./Nov. 1995

Mitdenken - Mitreden - Mitverantworten

Am 13. November findet eine außerordentliche Mitgliederversammlung statt. Anlaß dafür ist, daß unsere Vorsitzende Silvia Gehrke ihr Amt zur Verfügung gestellt hat.

Ich persönlich bedauere diese Tatsache, da ich die enge Zusammenarbeit mit Silvia stets als gut und fruchtbar erlebt habe. Ich bedauere besonders die Umstände, unter denen dieser "Rückzug" zustande kam.

So faszinierend, wie die Herausforderung durch ein solches Amt sein kann, so belastend erscheint es mir auch, sich einer öffentlichen Betrachtung stellen zu müssen, unter Umständen schutzlos Angriffen ausgesetzt zu sein, auf Fairneß verzichten zu müssen,

Nun gut, wir im Vorstand haben Konsequenzen gezogen; ich denke, unser Zusammenarbeiten hat eine neue Qualität erhalten. Unsere Freundin Gerda Hemmerling hat für sich nur die eine andere Möglichkeit gesehen, aus dem Vorstand auszuscheiden.

Am 13. November stehen folgende TOP zur Beratung, Entscheidung, Abstimmung: Entlastung des bisherigen Vorstandes nach Tätigkeits- und Geschäftsbericht, Nachwahl im Geschäftsführenden Vorstand, Neuwahl unseres Vertreters im Diözesan-Vorstand, Ergänzung unserer

Delegiertenliste für den Diözesanausschuß sowie einige Satzungsänderungen.

Einziger Kandidat für den Vorsitz ist zur Zeit Gerhard Huy. Wenn er in dieses Amt gewählt wird, wird an diesem Abend ebenfalls ein/e stellvertretende/r Vorsitzende/r nachzuwählen sein. Hierfür hat sich unser langjähriges Kreuzbund-Mitglied Gisela Schulz zu Verfügung gestellt, die im nächsten Jahr die Geschäftsführung übernehmen würde. Der Beisitzerplatz, der durch den Rücktritt von Gerda Hemmerling frei geworden ist, muß bis zur nächsten ordentlichen Mitgliederversammlung frei bleiben, da nach unserer Satzung hier keine Nachwahl möglich ist. Die Satzungsänderungen wurden bereits 1993 verabschiedet; sie waren jedoch nicht fristgerecht gemeldet und müssen nun nochmals bestätigt werden.

Die Mitglieder erhalten genaue Informationen mit ihren persönlichen Einladungen.

**Also: Termin vormerken !
13. November 1995, 19.00 Uhr**

Gestaltet unseren Kreuzbund mit, drückt Euch nicht vor Verantwortung - nehmt an der Mitgliederversammlung zahlreich teil.

Wolfgang Kalkbrenner



....."Und manchmal kommen sie dann gar nicht mehr!"

Augen zu, Du hast so viel gesehen, daß es genügt.

Leg Dich hin, altes Haus, das brauchst Du jetzt.

Ziehe Deine alten Schuhe aus, müssen geputzt werden,

Sind verdammt schmutzig, wie die Welt da draußen.

Geht uns jetzt nichts an. Bist ein Gossenkind wie ich.

Geboren um zu verlieren? Drehe Dich auf die Seite,

und nimm die Musik in Dich auf. Sie ist wie eine

liebe Hand, die Dich streichelt.

Morgen wird die Sonne scheinen, und Dir Deinen Weg zeigen.

P.K. (Abstellgleis Nr.6/89)

ABSTELLGLEIS, die Zeitung von unten, herausgegeben von der Teestube Jona in Frankfurt. Gestaltet von den Besuchern. Eine Dokumentation der Heimatlosigkeit.

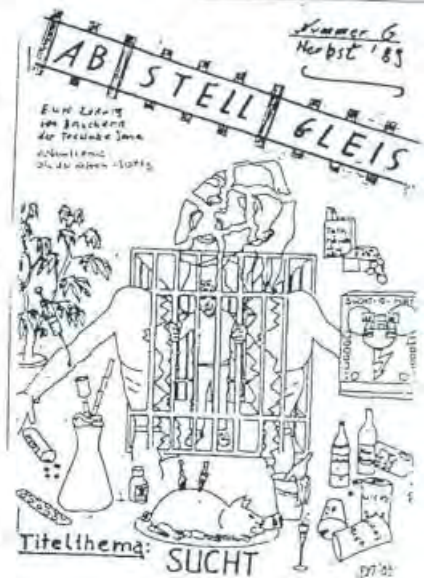
Über die Teestube Jona habe ich in den Nummern 6/90 und 4/91 des "Weggefährten" bereits berichtet. Heute möchte ich Ihnen eben diese Besucher mit eigenen Texten näherbringen.

Seit 1985 gibt es die Teestube Jona. Sie ging hervor aus der Sozialarbeit der "Projektgruppe Bahnhofsviertel e.V." in Frankfurt. Die Teestube ist ein Treffpunkt wohnungs- und arbeitsloser Trinker, Fixer, Gestrandeter, Hoffnungsloser, Männer

und Frauen gleichermaßen und in allen Altersklassen. In eigenen Räumen bietet sie neben zwanglosen Treffen eine Werkstatt und kreatives Arbeiten an. Ein "Frauennachmittag" gehört genau so zu den ständigen Angeboten wie besinnliche Freizeitgestaltung und Glaubensgespräche.

Gruppengespräche sind ein fester Bestandteil der Treffen in der Teestube.

Die Zeitung "ABSTELLGLEIS" erscheint unregelmäßig, wie auch die Besucher der Teestube wechseln. "...und manchmal kommen sie gar nicht mehr...", wie mir der Leiter der Institution, Pfarrer Schulz einmal sagte, dann nämlich, wenn alle





Bemühungen nichts genutzt haben, wenn sie sich eben nicht integrieren konnten, noch nicht einmal in der Teestube, wenn sie doch isoliert blieben und schließlich starben, verreckten, in einem schmutzigen Bahnhofsklo oder auf einer versteckten Parkbank.

Aber einige versuchen, den Anschluß an ein lebenswertes Leben zu finden. Sie suchen, kämpfen, schreien und schreiben über ihren Frust, ihre Angst, ihre Hilflosigkeit und ...ihre Hoffnungen.

Begleiten Sie mich und die Besucher der Teestube Jona in eine Welt, zu der wir versuchen sollten, Zutritt zu bekommen, wenn wir "die da" integrieren und nicht isolieren wollen.

"Die da", die Nichtseßhaften, Ausgestossenen, Heimatlosen in unseren Städten, die unsere Plätze besetzen, die Bahnhöfe bevölkern, uns stören, wenn sie betteln. Die wir am liebsten nicht hören und nicht sehen wollen, und die trotz alledem selbst nicht sprachlos geworden sind.

"L.M. lebte auf der Straße,

Sie kämpfte immer für jede Mark, klappte alle möglichen Ämter ab, um eine Wohnung zu bekommen.

Aber sie wurde älter und die Zeit lief ihr davon, und sie verfiel dem Alkohol und wurde krank.

Und keiner konnte ihr helfen, und zum Schluß wollte sie auch keine Hilfe mehr.

Sie wurde nur 30 Jahre alt. -

Jetzt ist sie tot." (10/92)

NIEMAND IST ZUSTÄNDIG

Ich fühle mich zur Zeit nicht sehr gut, weil ich einen Ausschlag am ganzen Körper und Kopf habe. Nun sollte ich ins Krankenhaus zur richtigen Behandlung gehen. Dort sagte man mir, es sei ein dermatologisches Problem. Zudem bin ich auch schon einige Male zusammengeklappt.

Das wäre auch nicht ihr Problem, haben sie gemeint.

Man muß sich erst mal einen Kopf besorgen, den man abschrauben kann, um in der Klinik vorstellig zu werden, denn dann hat man noch eine reelle Chance aufgenommen zu werden. Wenn diese hochtrabenden Spießer von Doktoren wenigstens auch einmal in meine Abhängigkeit geraten würden, und ich könnte das gleiche mit ihnen machen, würde mir das eine sehr große Genugtuung bereiten. Dann wüßten sie, wie beschissen ich mich jetzt fühle. (13/93)

KOMM TANZEN

Gib mir deine Hand
gemeinsam streichen wir die Stadt an
in allen Regenbogenfarben.

Und wenn wir im Rausche der Musik
einander näherkommen

spüren wir nicht

daß unsere Füße

Tausendundeinen Zentimeter

über dem Erdboden schweben! (13/93)



DER ALTE MANN

An der Ecke vorm Bahnhof gleich nebenan, hockt Tag für Tag derselbe alte Mann.

Falschherum den Hut vor sich hingestellt,
"Aha, da bettelt wieder einer um Geld."

Für ihn scheint das Leben stillzustehn.

Er kann die anderen und sie können ihn nicht sehn.

Kein Lächeln trifft sein Angesicht, er existiert praktisch nicht.

In sich verborgen - vor aller Welt, sitzt er da und bettelt um Geld.

Irgendwann wird er wohl hier verrecken, die Bahnhofsbullen werden ihn als erste entdecken.

Am nächsten Tag sitzt er nicht mehr dort, er ist tot dann - einfach fort.

Ein Bettler weniger auf der Welt -
sitzt nicht mehr da und bettelt um Geld.

NACHTRAG: (der Teestube)

Was wir nach wie vor brauchen:

Marmelade, Griebenschmalz, warme Pull-over und Jacken, Jeans, Decken und Schlafsäcke, Papier, Stifte, Farben, Kekse bzw. Plätzchen für unsere sonntäglichen Glaubensgespräche.

Seit 1989 beziehe ich "Abstellgleis, eine Zeitung des Frustes von unten" und wenn ich sie lese, wächst meine Betroffenheit, meine Hilflosigkeit, mein Mitgefühl.

Diesen Eindruck versuchte ich, Ihnen mit den obigen Beispielen nahe zu bringen.

(D.M./90)

END-ZUG

Ich bin in einem geschlossenen Raum,
ich zittere, ich bin auf Entzug.

Es ist, als würde mein Körper zerrissen.
Ich schwitze, als säße ich auf Feuer...

Ich habe Schüttelfrost, als würde ich
durch eiskaltes Wasser gezogen.

Ich fühle mich so allein. Mir ist so kalt.
Ich habe Krämpfe.

Ich schlage und trete gegen die Wände;
ich bin am Ende.

Ich will raus, raus aus meinem Gefängnis... (6/89)

GLAUBST DU, daß es ein Leben ohne
Hoffnung auf Rettung gibt?
Nein, ich auch nicht!

Aber nur von der Hoffnung kann man
nicht leben, also

Es fiel mir schwer, eine Auswahl des Geschriebenen zu treffen, sind doch alle Beiträge gleich mutig, gleich ehrlich, gleich verzweifelt, oder auch, zuweilen, voll Hoffnung. Sie sind Zeugen aus einer Welt, die viele von uns nicht kennenlernen mußten. Das heißt aber nicht, daß wir die Augen davor verschließen, diese Welt einfach nicht wahrnehmen. Pfarrer Schulz und seine Mitarbeiter jedenfalls haben es nicht getan.

Ich danke ihnen an dieser Stelle für die Erlaubnis, aus der Zeitschrift "Abstellgleis" zitieren zu dürfen.

Leonore Engelhardt, Gruppe Derendorf 2



Wie die Liebe zeitlos wurde.

Die Liebe traf sich mit der Zeit zum ersten Mal. "Schön, daß Du schon da bist," freute sich die Liebe und war überwältigt vor Überraschung. "So früh hatte ich noch gar nicht mit Dir gerechnet."

"Aber ich kann Dich doch nicht warten lassen," erwiderte die Zeit, "wo ich doch weiß, wie wenig Geduld Du noch hast."

Da lachte die Liebe und war ganz stolz, daß sie nun mit der Zeit gehen konnte.

Zufrieden machten sie sich auf den Weg ins Leben, als sie ganz unverhofft das Glück trafen. "Du liebe Zeit," winkte das Glück schon von weitem, "Du hast Dich ja verändert. Macht das die Liebe?"

Genießerisch blieb die Zeit stehen und die Liebe wurde immer größer.

Die drei hatten einen regen Austausch und waren fröhlich, daß sie einander begegnet waren.

Aber das Glück konnte nicht länger verweilen, da es seine gute alte Freundin, die Geduld wieder einmal aufsuchen wollte. Und da das Glück sich durch nichts aufhalten ließ, war es plötzlich verschwunden.

"Sag mal," fragte die Zeit die Liebe. "weißt Du etwas von der Geduld? Ich habe schon viel von ihr gehört, aber kaum jemand trifft sie an. Sie zeigt sich selten, und ich glaube, sie muß furchtbar langweilig sein."

"Nein", entgegnete die Liebe, "ich bin noch jung und kenne sie selbst nicht. Aber ich bin neugierig auf sie, und wenn Du willst, können wir gemeinsam versu-

chen, sie zu finden. Man sagt, sie soll viel Gutes tun."

Da begann die Zeit unruhig zu werden, und sie packte die Liebe und raste mit ihr, so schnell sie konnte, um dem Glück nachzujagen, das ihnen zeigen sollte, wo die Geduld wohnte. Aber die Zeit lief schneller, als die Liebe je gedacht hätte, rannte ihr davon und war nie mehr einzuholen.

So verging die Liebe mit der Zeit, wurde klein und schwach und rastete schließlich an der Stelle, wo sie zurückgeblieben war.

Plötzlich begann sie, zarte Wurzeln zu schlagen, die langsam immer stärker und länger wurden, bis sie eines schönen Tages bemerkte, daß ihre Wurzeln ganz in der Tiefe die wohlthuende Geduld spürten, die sie faßten und dankbar in sich aufnahmen, um die Liebe zu nähren und zu stärken, damit sie groß und alt werde.

Uta Dammert



Ärlikantsches Sprichwort

Wende Dein Gesicht
der Sonne zu,
dann fallen die Schatten
hinter Dich!



10 Jahre Kreuzbundgruppe in Rath, Pfarre Heilig Kreuz!

"Wo sind sie nur geblieben, die 10 Jahre", dachte ich, als ich diese Zeilen schrieb.

Wie schnell ist doch die Zeit vergangen, seit dem ersten Gruppenabend am 1. Oktober 1985.

Acht Personen waren wir in den Räumen des Pfarrheimes Heilig Kreuz. Seither haben wir uns an ca. 520 Dienstagen ab 18.30 Uhr getroffen, ca. 1300 Stunden uns bemüht, gesund zu werden und zu bleiben.

Wir, das sind mittlerweile im Durchschnitt 35 Betroffene und Mitbetroffene. Darum machen wir schon seit 4 Jahren in zwei Räumen Gruppe; eine Gruppe wird von meiner Stellvertreterin Frauke Piepmeyer geleitet. Manchmal sitzen wir auch in der Großgruppe zusammen, und die Gruppenfahrt wird auch gemeinsam veranstaltet, denn wir fühlen uns als eine Gruppe.

Viele Menschen, Betroffene und Mitbetroffene (so ca. 150) sind mir in den 10 Jahren in unserer Gruppe begegnet. Durch intensive Gespräche und viel Veränderung in ihrer Lebensführung ist es den meisten gelungen, ihr Suchtproblem in den Griff zu bekommen.

Leider erleben wir ab und zu auch unsere Grenzen in der Selbsthilfearbeit. Trauriger Höhepunkt: ein Selbstmord und ein Rückfall mit Todesfolge, dazu einige Rückfälle. Das geht besonders unter die Haut, und ich habe oft Zweifel gehabt: Mache ich, machen wir die Gruppenarbeit richtig?

Sicher nicht immer, aber wir haben Gott

sei Dank auch unsere Erfolge, und das macht immer wieder Mut, weiter zu machen.

Jeder Weggefährte, der aktive Kreuzbundarbeit macht, kennt sicher die Selbstzweifel, die auch ich ab und zu habe, besonders, wenn da jemand Hilfe braucht, und ich das Gefühl habe, gegen eine Mauer zu reden, eine Mauer von Mißtrauen, Ablehnung, Angst. Doch auf einmal, oft erst nach vielen Gruppenstunden, kommt plötzlich der Mensch hinter dieser Mauer zum Vorschein, wird aktiv, denkt positiv. Und das ist es, warum ich weitermache. Das gibt, unter anderem, meinem Leben einen Sinn. Dank kann ich, können wir, wohl kaum erwarten, aber zu sehen, daß immer mehr Gruppenmitglieder ein zufriedenes suchtfreies Leben führen, das ist schön, das tut gut!..

Also, auf die nächsten 10 Jahre -
so Gott will!

Armin Langer, Gruppenleiter Rath





Freizeit-Sport-Gruppe

!!!Jetzt wieder in der Halle!!!

Treffen: **Freitags, 20.00 Uhr**

Sporthalle Erich-Müller-Straße, Benrath

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

Ansprechpartner:

Iwan Erlauer (Tel. 691 19 89) und

Dieter Rölke (Tel. 759 73 14)

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 Musikkeller des Kinder-
heimes St. Raphael, Oberbilker Allee 157

Informationen: Doris Bläser, Tel: 70 80 57

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

Israel-Fahrer

treffen sich zur Vorbereitung der Fahrt im
Begegnungszentrum Bendemannstraße,
Gruppenraum 2. Stock am

Montag, den 16.10.1995, 19.00 Uhr und

Montag, den 27.11.1995, 19.00 Uhr

Es lädt ein Pfr. Peter Sülzen

Neue Leitung in der Gruppe Gerresheim

Ich heiße Gudrun Heidemann und bin 39
Jahre alt. Am 9. August habe ich die
Leitung der Gruppe Gerresheim über-
nommen. Gerd Arenz möchte sich nach 5
Jahren seinem "Unruhestand" widmen.

Seit ca. 2 Jahren besuche ich die Kreuz-
bundgruppe Gerresheim, da ich mehrere
Angehörige habe, die abhängig sind.
Ständig habe ich versucht, meinen An-
gehörigen aus Schwierigkeiten zu helfen.

Den Kreuz-
bund hatte
ich gewählt,
da Betroffe-
ne und Mit-
betroffene
gemeinsam
den Kampf
gegen die
Sucht auf-
nehmen.



Mein Leben
hat sich dadurch grundlegend geändert.
Ich erkannte, daß ich meinen Angehörigen
nur durch "Nicht-Hilfe" helfen kann
und ein Recht auf ein eigenes Leben
habe. Ich lernte auch, die Verantwortung
an meine abhängigen Angehörigen zurück
zu geben. Es ist noch ein heftiger Kampf.
Ständig versuchen sie, mir ihre Probleme
aufzuladen, und ich habe immer noch
große Schwierigkeiten, "nein" zu sagen.

Für die zukünftige Arbeit habe ich mit der
Gruppe ein neues Konzept erarbeitet. Vor
der Pause widmen wir uns den Problemen
einzelner Mitglieder; danach sprechen wir
über ein Thema, das vorher festgelegt
wurde.

Gudrun Heidemann



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 Kuhlen, 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)

Gert Peters, Tel.: 42 54 53

Urdenbach, Pfarre Herz Jesu

Urdenbacher Dorfstr. 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, Bürgerhaus

Neusser Tor 19

Gudrun Heidemann, Tel.: 28 69 02



Gruppengespräche

Treff: 19.00 Uhr
Ende: 21.30 Uhr

****Mittwoch****Mittwoch****

Kaiserswerth, Pfarre St. Suitbertus

An St. Swidbert 70

Willi Sievers, Tel.: 32 73 66

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 Bongartz, Tel.: 25 46 86

Flingern 2, Pfarre Liebfrauen

Lindenstr. 176 (Pfarrzentrum)

Renate Weyer, Tel.: 75 29 11

Stand: 27.09.1995

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, Markuskirche

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 Oktober/November/Dezember 1995

*****Oktober 95*****

01. Erntedankfest des Kreisverbandes im Pfarrzentrum "Maria in den Benden", Dechenweg 40, Wersten mit Ehrung der langjährigen Mitglieder, Schmausen und Tanzen, 16.45 Uhr Andacht in der Kiche, 17.00 Uhr Festbeginn im Saal

02. Vorstandssitzung, 18.00 Uhr, BZ

07. AKR Freizeitgestaltung, 10.00 Uhr, Begegnungszentrum

07. "10 Jahre Gruppe Rath"

09. Frauengruppe mit Pfarrer Sülzen, 19.00 Uhr im Wohnhaus hinter der Franzvon-Sale-Kirche, Siegburger Straße

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

16. Treffen der Israel-Fahrer, 19.00 Uhr, Begegnungszentrum

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

21. Supervision der Gruppenleiter/innen und Stellvertreter/innen (Jochen ALxnat), 9.00-14.00 Uhr, BZ

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

27.-29. Gruppenfahrt der Gruppe Kaiserswerth, Roßbach

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

*****November 95*****

01. Buchlesung (Bettina Böhm): "Stumme Fluchten", eine Inzestgeschichte, 17.00 Uhr, Begegnungszentrum

04. Fußball-Turnier des Kreuzbundes Düsseldorf, 9.30 Uhr, Sporthalle Niederheid

04. 90 Jahre Kreuzbund Köln, Beginn 10.30 Uhr, St. Mariä Empfängnis, Köln-Raderthal, Raderberger Str. 205

06. Vorstandssitzung, 18.00 Uhr, BZ

10. AKR Öffentlichkeitsarbeit, 18.00 h, BZ

10. Gruppenleiter-Arbeitsgespräch auf Diözesanebene, 19.00 Uhr, BZ

13. Mitgliederversammlung des Kreisverbandes, 19.00 Uhr, Pfarrzentrum "Maria in den Benden", Dechenweg 40, hierzu wird auch brieflich eingeladen

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

20. AKR Frauenarbeit, 19.00 Uhr, BZ

25. Arbeitsgespräch der Frauen auf Diözesanebene, Wuppertal, Auskunft über Brigitte Bongartz

27. Treffen der Israel-Fahrer, 19.00 Uhr, Begegnungszentrum

Vorankündigung

16. Dezember: Adventsfeier des Kreisverbandes in der Kirche "Maria in den Benden", Dechenweg 40, Wersten



Familienbesuch - einmal ganz anders.

Da mein Verlobter gebürtiger Hallenser ist, beschlossen wir, einen 14-tägigen Urlaub bei seinen Verwandten zu verbringen.

Mein eindrucksvollstes Erlebnis hatte ich durch einen Info-Abend in einem Krankenhaus in Wettin, Saarkreis Halle.

Zur Vorgeschichte: Detlef hat seine ersten Versuche, trocken zu werden in Halle bei der evangelischen Stadtmission unternommen. Der Kontakt zu Gruppe und Sozialarbeitern ist nie abgebrochen.

Man kann sich gar nicht vorstellen, daß es in ganz Halle nur eine einzige Selbsthilfegruppe für Alkohol Kranke gibt. Das ist die von der Stadtmission (AA). Telefonlisten, wie wir sie kennen, gibt es nicht. Das wäre auch sinnlos, weil es in den meisten Wohnungen noch immer keine Telefonanschlüsse gibt.

Auf meine Frage, wo es alkoholfreie Begegnungsstätten gäbe, erntete ich nur ein Schmunzeln.

So ein reichhaltiges Angebot mit Freizeitaktivitäten, Gruppenausflügen, Karneval, wie wir es hier in Düsseldorf haben, kennen die Hallenser noch nicht.

Ich stellte für mich fest, daß es mir als Alkoholikerin in Düsseldorf richtig gut geht. Auf all diese Angebote möchte ich nicht mehr verzichten, und ich werde sie weiterhin nutzen, um trocken zu bleiben.

Bleibt nur noch zu sagen, daß ich den Hallensern wünsche, daß auch sie bald so ein umfangreiches Angebot haben.

Carola Rosar, Gr. Garath

Zufrieden nach 3 Jahren Abstinenz?

Eine Frage, die ich mir oft stelle.

Es gibt Tage, an denen ich mich sehr wohl fühle, aber auch solche, an denen möchte ich mich verkriechen, einfach nicht da sein. Ruhe kehrt erst dann wieder ein, wenn ich diese Stimmungen hinterfragt habe.

Manchmal komme ich so ins Grübeln, daß ich fast Lust dabei empfinde, in dieser Situation zu sein. Diese Fähigkeit beherrsche ich bis zur Perfektion.

Dabei bleibt es auch nicht aus, daß ich den Weg, den ich 1992 beschritten habe, in Frage stelle und Angst habe, mein Ziel nicht zu erreichen. Meist geschieht dieses nachts, und die Nacht ist doch schon schwarz genug. Anstatt mich über die vielen positiven Ereignisse, die ich seit 1992 verbuchen kann zu freuen, stelle ich mir erdachte Katastrophen vor.

Gibt es die Zufriedenheit denn überhaupt? Bleiben nicht immer Wünsche offen, um ein Ziel zu haben?

Wünsche habe ich zwar reichlich, aber die Erfüllung meiner Wünsche bereitet mir Schwierigkeiten.

Faulheit, Ungeduld und fehlende Ausdauer sind dabei meine Gegner. Ich glaube zuversichtlich, daß ich sie in den nächsten Jahren besiegen kann.

Ab 1996 besuche ich die Helferschulung. Ich möchte den angefangenen Weg weitergehen, denn ich bin neugierig auf das, was mich am Ziel erwartet.

Hans Hönemann, Gr. HOuSE



Unsere Serie: Mein Partner trank

Mein Partner ist alkoholabhängig. "Kannst Du nicht aus Deiner Erfahrung etwas darüber schreiben", so bat mich Leonore Engelhardt. "Kann ich", war meine Antwort. Nun sitze ich vor diesem Blatt, und meine Gedanken wandern zurück: Will ich eigentlich "meine" - unsere - Geschichte noch einmal hervorholen, mir negative Erinnerungen an die nasse Zeit von Peter ausbuddeln? Eigentlich nicht für mich, aber im Sinne unserer Kreuzbund-Familie denke ich auch an das Weitergeben von Erlebtem - Durchlebtem - Gewachsenem.

Mein erster Gedanke gilt daher meinem jetzigen Gefühl: Mein Peter ist fast 20 Jahre trocken, nein, er lebt abstinent (bedeutet für mich viel mehr, denn er hat nicht nur den Alkohol zur Seite gestellt) - und dafür empfinde ich eine tiefe Dankbarkeit!

Aber ich will zurückgehen in die Zeit, die ich nicht noch einmal erleben möchte, nicht für mich und nicht für Peter!

Irgendwann in den siebziger Jahren fiel mir auf, daß Peter, der gern sein Bierchen und Schnäpschen trank, nicht so viel an Alkoholmenge vertrug. Wenn wir feierten - irgendwie gab es auch immer einen Anlaß - war Peter schneller als andere betüfelt. Mir fiel es eigentlich auf, anfangs ohne zu hinterfragen. Als die "Fahne" zur Regelmäßigkeit wurde, war mir das unangenehm, der Geruch, die Umarmung, das Labern. Es kam immer häufiger vor, daß er abends müde war - später kapierte ich erst, daß er abgefüllt war - und seine Töchter immer öfter einen schlafenden Vater und ich immer seltener einen Part-

ner, einen Ehemann hatte.

Mein Gott, wie war das manchmal erniedrigend: Ich kam mir so schlecht vor, ihn - meinen Mann - wie ein kleines Kind behandeln zu müssen. Gravierend ist die Erinnerung mit der weggenommenen Scheckkarte: Es war für mich demütigend, so zu handeln. Und ich wußte, daß es das für uns beide war! Und es mußte sein: Ich bekam Angst, daß unser Geld für die Familie nicht mehr reichte.

Anfangs versuchte ich, Peter alles zu erklären. Ich bat ihn, nicht so viel zu trinken, ich drohte, ich brüllte, ich weinte, ich verweigerte mich.....irgendwann merkte ich, daß ich ohnmächtig war. Als Peter wieder einmal betrunken nach Hause kam und mehr oder weniger zusammenklappte, rief ich seinen Hausarzt an. Dieser reagierte sehr kühl und nach einigen medizinischen "Tips" fragte er mich so obenhin, ob ich denn nicht wüßte, daß mein Mann alkoholabhängig sei (Leberwerte usw.usw.).

Was war ich damals auf diesen Arzt wütend! Das konnte doch nicht wahr sein, mein Mann - alkoholabhängig - nie! Aber ich wurde nachdenklich, immer öfter kamen gesundheitliche Zusammenbrüche. Er wollte sich das Leben nehmen.... Ich wußte gar nicht warum. Er sollte doch nur aufhören zu trinken !

Es ging dann auf einmal alles sehr schnell. Peter war gesundheitlich am Ende. Er bekam Angst um sich. Ich sehe ihn heute noch: Im Wohnzimmer saß er am Schreibtisch, den Kopf auf die Arme gelegt: "Hilf mir doch, Renate, ich kann



nicht mehr aufhören zu trinken...." Es war ein einziger Hilfeschrei! Während der letzten schlimmen Phase hatte ich mich schon mit der Thematik beschäftigt, hatte in Düsseldorf beim Gesundheitsamt angerufen...und so gerieten "wir" an den Kreuzbund. Zum ersten Mal konnte ich (nach anfänglichen Hemmungen) reden, ich wurde verstanden, ich brauchte mich nicht mehr zu schämen. Peter versuchte, an den Gruppenabenden immer weniger zu trinken, was aber nicht gelang. Aber er fing doch an - Dank der Mitarbeit von Herrn Braunhausen, Herrn May und Herrn Hoffmann -, sich Gedanken zu machen. Und plötzlich wollte er etwas für sich tun. Ausschlaggebend waren der gesundheitliche Zustand, der Druck des Arbeitgebers, der Druck von mir. Im Januar 1976 machte er eine viermonatige Behandlung!

Heute bin ich dankbar, daß es so gekom-

Reiß keine Blume, kein Blatt ab!
Siehst Du ein Pflänzchen, auch
das gewöhnlichste, vor dir auf
deinem Pfade, tritt so, daß du es
nicht zertrittst, wenn du es vermei-
den kannst.

Albert Schweitzer

Mehr als Bücher ...

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



**Regenbogen
Buchhandlung**

Büchers tz.3 - 40477 Düsseldorf - (0211) 443296

men ist. Wir führen wieder - nach anfänglichem Laufenlernen - eine harmonische und zufriedene Ehe. Eine wichtige Erfahrung neben vielem "Neuland" auch für mich war der Umgang mit unseren Töchtern: Sie stehen voll zu ihm. Er hat sich um sie bemüht, "verschlafene" Jahre nachgeholt! Und das tut mir sehr gut!

Ich bewundere meinen Peter, wie er seine Alkoholabhängigkeit in den Griff bekommen hat. Wir lernten, wieder miteinander zu reden, wir können streiten, ohne uns zu verletzen. Noch heute "benutze" ich die "Gruppe" zur Lösungsfindung, wenn es mal nicht weitergeht.

So wie ich früher nach Strohhalmen gegriffen habe, so macht es mich heute dankbar, wenn ich meine Erfahrungen an Hilfesuchende weitergeben kann

Renate Bleich, Gruppe Garath

Unser Buchtip

Hans-Dieter Wallburg: "Mein Weg aus der Nacht", Die Geschichte eines Alkoholabhängigen

Blaukreuz-Verlag Wuppertal, TB DM 6.50

Der Verfasser beschreibt in einfühlsamer Sprache seinen Weg vom abgestiegenen Trinker zum heute nüchternen, bekennenden Christen. Dabei werden Lebensstationen wie Psychiatrie und Haft nicht ausgespart. Doch schließlich dringt Licht in das Dunkel durch die Kapitulation vor der Droge Alkohol und die Annahme des Glaubens an Gott gegen viel inneren Widerstand. Der Autor (1952 geboren) lebt heute als freier Journalist in Hamburg und setzt sich dort in der Suchtkrankenhilfe tatkräftig ein.



Bergwandern in den Allgäuer Alpen

Ich nahm an der Frühjahrsfahrt des D.A.V. (Deutscher Alpenverein) teil. Die Sektion Düsseldorf ist Eigentümerin der Hermann-von-Barth-Hütte in den Allgäuer Alpen.

Nach einer neunstündigen Nachtfahrt kamen wir morgens in Elbingenalb/Lechtal (Tirol) an. Nach dem Frühstück im "Hotel Stern" begann der Aufstieg zur Hütte.

Wir Bergvagabunden erreichten nach schwierigem Aufstieg durch Schneefelder, Regen und Nebel nach drei Stunden die Hütte.

Die idyllisch gelegene Hütte ist die höchstgelegene in den Allgäuer Alpen (2131 m).

Hier herrscht eine familiäre Atmosphäre. Die Übernachtung in der Hermann-von-Barth-Hütte ist ein Erlebnis, und wer den Hüttenwirt einmal so richtig life erlebt hat, erinnert sich gerne an diese Berghütte.

Erwin, der Hüttenwirt, ist Berg- und Skiführer sowie Einsatzleiter der Bergrettung. Lawinhund Drigon ist schon etwas älter, aber immer noch aktiv. Mira ist die beste Hüttenwirtin der nördlichen Kalkalpen. Sie versteht es, ihre Gäste mit kulinarischen Köstlichkeiten zu verwöhnen. Hütten sind Inseln, Rastplätze über den Wolken, auf Graten und Spitzen, in sanften Mulden und Grasbergen. Hüttenleben ist ein Gemeinschaftserleb-

nis.

Von hier oben herrscht eine wunderschöne Sicht auf die schneebedeckten Lechtaler Alpen. Wenn die Sonne morgens auf die schroffen Felsen scheint, ist es ein Genuß, aus dem Fenster zu schauen. Bergdohlen umkreisen die Hütte, um etwas Eßbares zu finden.



Ich ging morgens um 6.00 Uhr zum Waschen. Es ist schon etwas Belebendes, Zähne und Körper mit einer Wassertemperatur von 4 Grad Celsius zu waschen!

27 Männlein und Weiblein schlafen in einem Raum. Gegenseitige Rücksichtnahme ist selbstverständlich. Im Raum hat jeder seinen Rucksack untergebracht; es herrscht rege Betriebsamkeit beim An- und Ausziehen.

Nach dem Frühstück werden in Gruppen



Wanderungen mit Führern unternommen. Es ist gefährlich, im Hochgebirge alleine zu wandern; deshalb hatte ich mich vor einiger Zeit dem D.A.V. angeschlossen. Und durch den Kreuzbund hatte ich gelernt, daß man nur in der Gruppe stark ist.

Das Bergsteigen ist ein Gemeinschaftserlebnis. Gemeinschaft ist etwas anderes als Gesellschaft. Gemeinschaft ist immer eine Beziehung persönlicher Art, welche in seelische Tiefen reicht. Diese Gemeinschaft ist für Bergsteiger besonders wichtig.

Die Alpenvereine zählen nicht nur zu den ältesten, sondern auch zu den traditionsreichsten Vereinen des deutschen Sprachraumes. Viele Begriffe werden mit ihnen verbunden; Naturerlebnis, Ausgleich zum Alltag, Wohlbefinden, unversehrte Umwelt.

Die Mitglieder suchen im Verein die Möglichkeit, die Schönheit der Berge zu erleben, Gemeinschaft zu finden, Partner zu treffen für Aktivitäten, die alleine nicht möglich oder nicht attraktiv sind.

In den Allgäuer Alpen verbindet ein zusammenhängendes Höhenwegenetz von 60 km Länge die Hauptgipfel. An keiner Stelle sinken die Pfade unter 1500 m, meistens liegen sie über 2000 m. Mit Hütten, in Wanderabständen von vier bis acht Stunden gut versorgt, läßt sich die Tour von Gipfel zu Gipfel in sieben Tagesetappen bewältigen.

Ende Juni oder Juli, wenn die Wege gerade schneefrei geworden sind, ist das Wandern in den Allgäuer Alpen interessant. Dann schmücken hunderttausende von farbenprächtigen Alpenblumen die grasigen Hänge und präsentieren dem

Bergwanderer einen zweiten Frühling im Jahr. Zarte Blumenknospen wagen sich aus den letzten Schneeresten der höchsten Lagen und recken sich nach der langen Winterruhe den wärmenden Sonnenstrahlen entgegen.

Wer im Frühsommer von einer der höchsten Allgäuer Berghöhen hinab ins Tal steigt, erlebt in wenigen Stunden fast ein halbes Vegetationsjahr. Auf allen Gipfeln herrscht Vorfrühling, unten im Tal wiegt sich schon das Getreide auf dem Halm. Daß diese Kontraste im Allgäu besonders deutlich werden, hat verschiedene Gründe: Einmal fallen die Alpenblumen in dem grünen Bergland auch in den größeren Höhen ohnehin stärker ins Auge als an den nackten Wänden vieler anderer Alpenzüge. Zum anderen ist aus klimatischen und geologischen Gründen die Flora hier besonders artenreich. Die Talregionen liegen hier bedeutend tiefer als in den Zentralalpen, was natürlich den Kontrast wesentlich erhöht.

Von der schönen Landschaft wird man unverhofft abgelenkt; das Bergwild zieht den Blick auf sich. Manche Almkessel sind dicht von Murmeltieren besiedelt, die nach dem langen Winter Hausputz halten und wieder beginnen, im kurzen Bergsommer für die nächste kalte Jahreszeit vorzusorgen. Wir schauen dem Treiben der possierlichen Murmeltiere zu, deren schrille Warnpfeife von den Hängen wiederhallen. Die geselligen Gemsen treten oft scharenweise auf.

Die Erde ist vollkommen, sie kann nicht verbessert werden. Wer sie verändern möchte, wird sie zerstören. Wer sie besitzen will, verliert sie.

Eduard Frintrup, Gruppe Flingern 2



HUMMEL-PUNSCH

für ca. 6 Gläser

1/4 ltr. Aprikosennektar, 7 Eier

10 Eßlöffel Nektar in einen Topf geben, die Eier hineinschlagen, zusammen langsam erwärmen, dabei mit einem Handmixer die Masse 10 Minuten schlagen. Jetzt den übrigen, vorher erwärmten Aprikosennektar hinzugeben. Zusammen noch einmal ca. 2 Minuten schlagen. Den so entstandenen Punsch in vorgewärmte Gläser füllen und sofort servieren

Herbert sagt zu seiner Angetrauten: "Hier ist ein Brief von deinem Schönheitssalon gekommen. Deine vierteljährliche Inspektion ist fällig."



"Man kann's hier aushalten - die ersten 10 Jahre sind die schlimmsten!"



Und so inserierte das idyllisch und einsam gelegene Berghotel: "Wenn Sie bei uns nicht schlafen können, liegt es an Ihrem Gewissen!"



"Jemand hat in mein Tagebuch geschrieben! - Hier steht, daß ich morgen mein Zimmer aufräume!"

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