

Kreuz bunt + aktuell



Meldungen + Angebote des KREUZBUND Kreisverbandes Düsseldorf e. V.

Heft 36

Dez. 95/Jan. 96



Josef und Maria

Merkwürdig, daß die Gestalten
der Weihnachtszeit nicht veralten.
Josef, Maria, das zarte Kind
in unseren Herzen verwurzelt sind.

Freilich, Silvester ist Inventur,
Jäh und gewaltsam verliert sich
die Spur

heiliger Einfalt und frommer Be-
trachtung.

Brutalität, Terror, Mord und
Verachtung

prägen den Erdkreis. Die Welt
geht verloren,

so, als sei Christus uns niemals
geboren.

Dennoch: Frohe Weihnacht
und ein gutes Neues Jahr

ingesandt von Hans Hönemann,

Gruppe HOuSE

(aus der Zeitschrift "Partner")



Gedanken zu Weihnachten

Markt und Straßen stehn verlassen,

*nachdem die Ladenschlußzeiten dem Kaufrausch endlich ein jähes Ende
gesetzt haben,*

Still erleuchtet jedes Haus,

mit schrill-blinkenden batteriebetriebenen Sternen,

Sinnend geh ich durch die Gassen,

ob ich vielleicht doch ein Geschenk vergessen hab?,

Alles sieht so festlich aus,

*jetzt Winterbeleuchtung genannt, damit ich Anfang Oktober nicht schon ein
schlechtes Gewissen habe.*

An den Fenstern haben Frauen

das ist heute auch noch so!

Buntes Spielzeug fromm geschmückt,

mit Schablonen von ALDI und Kunstschneesprühdosen -FCKW frei-

Tausend Kindlein stehn und schauen,

in die Glotze und warten aufs Christkind,

Sind so wundervoll beglückt.

mit Gamboy und Walkman keine Kunst.

Und ich wandre aus den Mauer,

aber nicht aus meinen eigenen,

Bis hinaus ins freie Feld,

Weihnachtsbaum vergessen, bloß keine zwei Spitzen,

Hehres Glänzen, heiliges Schauern!

wie ich das wieder geschafft habe,

Wie so weit und still die Welt!

Alle beschäftigen sich mit sich.



Sterne hoch die Kreise schlingen,

da war doch noch was?

Aus des Schnees Einsamkeit

als man noch nicht von Klimakatastrophe sprach,

Steigt's wie wunderbares Singen-

jetzt auf CD, MC, und LP aus der Fernsehwerbung,

OH, DU GNADENREICHE ZEIT!

(Frei nach Joseph Freiherr von Eichendorff)

Thomas O. Schmidt, Gruppe HOuSE

Es muß weitergehen....

Liebe Weggefährten,

nach dem Tod meiner Tochter Laura geht das Leben trocken weiter.

Da ich nun Abstand gefunden habe vom Tod meiner lieben Tochter Laura, möchte ich Euch ein paar Zeilen schreiben, um Euch mitzuteilen, daß man bei so einem Schicksalsschlag einen sehr starken Willen haben muß, um keinen Rückfall zu bekommen.

Ich hatte, nachdem ich diese schreckliche Nachricht mitgeteilt bekam, sofort das Bedürfnis, darüber zu reden statt zu trinken. Da ich nun 9 Jahre trocken bin und in dieser Zeit mein Leben wieder langsam aufgebaut habe und eine Gruppe gefunden habe, wo ich mich sehr wohl fühle, habe ich auch in dieser Situation meinen Telefonhörer in die Hand genommen und habe die Freunde aus meiner Gruppe angerufen.

Es war für mich ein schönes Gefühl, daß ich heute so denken kann, wenn ich mich mal ausweinen möchte. Glaubt mir, früher hätte ich in einer solchen Situation wieder getrunken. Die Trockenheit und der Umgang mit dem neuen Leben hat mir sehr viel Kraft gegeben.

Natürlich ist es normal, daß ich heute noch ab und zu meine Tränen nicht verstecke. Ich weiß, wenn ich mal wieder in so eine Situation komme, daß ich mich wieder an meine Weggefährten wenden werde. Heute weiß ich, daß dies für mich die Zukunft ist.

Das waren meine Gefühlsgedanken, und vielleicht sind sie hilfreich für andere Weggefährten,

Mein Dank an meine Kreuzbundgruppe!

Uli Lütke-meier, Gr. Derendorf 2.



Mitgliederversammlung mit Überraschungen

Haben Sie schon einmal Gäste eingeladen und es kamen so viele Besucher, daß Ihre Stühle sowie Speisen und Getränke knapp wurden?

Am 13. November bei der Mitgliederversammlung ging es uns so. Von den Erfahrungen der letzten Jahre ausgehend, hatten wir mit ca. 100 Teilnehmern gerechnet. Sicherheitshalber lagen 150 Sätze der Sitzungsunterlagen bereit. Und auch diese hätten bald nicht gereicht, denn lobenswerterweise kamen 146 Stimmberechtigte nach Wersten, fast 1/3 aller Mitglieder. Über dieses starke Interesse haben wir uns sehr gefreut.

Die Tagesordnung umfaßte Satzungsänderungen, Tätigkeits- und Geschäftsbericht sowie Nachwahlen im Vorstand und für die Vertretung unseres Kreisverbandes beim Diözesanverband.

Silvia Gehrke berichtete als letzte offizielle Amtshandlung sichtlich bewegt über die Aktivitäten von 1994 bis März 1995. Gerhard Huy ergänzte das letzte halbe Jahr und blickte voraus auf 1996. Michael Kalwitzki konnte günstige Nachrichten über den finanziellen Abschluß 1994 melden; zum ersten Mal seit diversen Jahren ist dieser Abschluß wieder ausgeglichen.

Heinz-Josef Mertens berichtete als Kassenprüfer über die ordnungsgemäße Kassenführung und der Vorstand wurde auf seinen Antrag durch die Mitgliederversammlung entlastet.

Gerhard Huy verabschiedete Silvia Gehrke und Gerda Hemmerling aus dem Vorstand und dankte mit Blumen und Abschiedsgeschenk für die geleistete Arbeit.

Die Wahlen wurden von Klaus Tries bewährt zügig geleitet.

Neuer Vorsitzender des Kreisverbandes ist Gerhard Huy mit dem guten Ergebnis von nur 8 Gegenstimmen, als Stellvertreterin wurde mit sensationellem Ergebnis von nur 2 Gegenstimmen Gisela Schulz aus der Gruppe BZ 5. Beiden ein herzliches "Glück auf" für ihre Arbeit.

Im Diözesanverband vertritt uns in Zukunft als Vorstandsbeisitzer Peter Bleich, langjähriger Gruppenleiter in Garath. Dem Diözesan Ausschuß gehören neu an als ordentliche Mitglieder Rudi Lauderbach (BZ 7) und Walter Müller (Bilk). Nachrückmitglieder sind (in dieser Reihenfolge) Margit Koch (Urdenbach), Gisela Schulz, Claus Fauth (Hassels) und Hans-Jürgen Rost (Vennhausen).

Genauere Infos können Sie dem Protokoll entnehmen, das alle Gruppenleiter/innen in den nächsten Tagen zur Verlesung in ihren Gruppen erhalten.

Angesichts der allgemein hohen Beteiligung soll als negativer Aspekt nicht verschwiegen werden, daß 9 unserer Gruppen mit kaum 15 % ihrer Mitglieder, teilweise auch gar nicht vertreten waren. Ein geradezu "vorbildliches" Interesse!

Allen Helfern/innen, die für den reibungslosen Ablauf gesorgt haben, ein herzliches Dankeschön!

Wir sehen uns wieder im Juni 1996, hoffentlich mit gleich großer Beteiligung, aber zumindest - das versprechen wir - mit ausreichend Sitzplätzen.

Michael Kalwitzki, Geschäftsführer



Meditation - Licht - Schatten

Es ist richtig: Herbst geworden. Es wird früh dunkel. Die Kinder mit den Fackeln auf unseren Straßen haben uns daran erinnert: Wir feiern jetzt Menschen und Ereignisse, mit Licht, im Licht, durch das Licht, durch Kerzen und Fackeln.

Das Lichtermeer, das bald eingeschaltet wird, tut unseren Augen manchmal richtig weh. Wir werden überschwemmt von der Lichtfülle des vorweihnachtlichen Rummels. Wie ganz anders, wenn eine Kerze uns umschwimmt, mit ihrem gleißendem Licht geradezu liebkost!

Wirklich, das Sehen fällt uns schwer. Aber brauchen Menschen, vor allem die uns am nächsten sind, unsere Freundin, Freund, Partnerin, Partner, Kinder, Kollegen, Weggefährten oder wer auch immer, nicht, daß wir sehen, ansehen, anschauen, mit einem guten wohltuenden Blick, der sagt: "Ich freue mich, daß ich Dich sehe, daß Du da bist."

Jeder Mensch braucht Ansehen!

Sagt man nicht von Liebenden, daß sie sich gern sehen? Das "gütige" Auge ist weit geöffnet, ist offen für alles: für die Welt und die Menschen, vor allem für Not, Leid, Schmerz, Trauer.

Das gütige Auge sieht den anderen. Leidet mit dem anderen.

Der so sehen lernt, sieht nicht nur mit den Augen, sondern mit dem Herzen.

Antoine de Saint Exupery schreibt: "Man sieht nur mit dem Herzen gut! Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar!"

Menschen müssen also einander sehen lernen - wehe, wenn das Sehen verzerrt

wird von Egoismus, Selbstsucht und Haß.

Wir müssen mit den Augen des Herzens sehen. Da gehen wir dann schon aufeinander zu und spüren und erfahren, wer der Andere ist, wie wertvoll, liebenswert, wie köstlich er ist. Ja, es gibt keinen Menschen, der nicht auf irgendeine Weise wertvoll, liebenswert ist.

Liebe Kreuzbundfreunde/innen, wir sind eine Gemeinschaft, in der modellhaft Liebe gelebt werden soll. Wir haben uns vorgenommen, einander zu helfen, in Krankheit und Not. Das geht nur, wenn wir sehen lernen, mit den Augen, dann mit den Augen des Herzens und dann aufeinander zugehen, einander annehmen, füreinander da sind. Ja, nur so geht es!

Übrigens, haben Sie schon gewußt, daß der älteste jüdische Name für Gott dies und nichts anderes ausdrückt? Gott nennt sich selbst JAHWE - ich bin für Euch da. Und das ist so!

Die Geschichte des jüdischen Volkes erzählt davon, wie Gott dieses Volk sieht, ansieht, mit einem guten, offenen Blick, wie er die Not des Volkes sieht, sich ihrer annimmt, sich um sie kümmert, sie herausscholt aus Bedrängnis und Kummer.

Wunderbar, wie Jesus Menschen ansieht, ihnen Ansehen gibt, den Ganoven, den Haltlosen, den Prostituierten, den Kranken, Menschen in Not. Er nimmt sie an, er hilft, heilt, sie sind wie neugeboren, weil er sie liebt.

Liebe Freunde, manches in unserer modernen Gesellschaft geht verloren; sorgen wir dafür, daß dies bei uns nicht geschieht!

Peter Sülzen, Geistl. Beirat



Unsere Serie: Mein Partner trank

“Mitbetroffen”

Meine Frau trank! Welch ein Glück, heute nicht mehr.

Jetzt, nach 1 1/2 Jahren Trockenheit meiner Frau sehe ich zuweilen gelassen auf die Zeit der Angst und des ewigen Streits zurück.

Ich lehne mich bewußt zurück und lasse, soweit es mir charakterlich möglich ist, meine Frau agieren und sehe gelassen, glücklich und zufrieden zu. Sie entwickelt sich glänzend, hat tolle Ideen und löst die sich daraus ergebenden Probleme. Ich muß aufpassen, daß ich nicht zu passiv werde, denn diese Rolle liegt mir nicht.

Den richtigen Dreh habe ich noch nicht gefunden. Aber was ist richtig oder falsch?

Einerseits möchte ich selber Ruhe finden, denn ich bin sehr müde. Ich merke

Unser Buchtip:

Hans D. Wallburg: "Nacht frost", Tagebuch eines Alkoholrückfalls, Fischer Verlag, TB DM 16.90

Ein zweites Buch von H.-D. Walburg, der nach achtjähriger Abstinenz abermals in den tödlichen Sog seiner Sucht gerät. Drei Jahre kann er sich nicht aus den Fängen der Alkoholsucht lösen und sinkt tiefer, als er es je erlebte. Aber er stemmt sich verzweifelt gegen die tückische Krankheit und besiegt erneut seine vernichtende und demütigende Abhängigkeit, indem er sein Leben in einer Therapie in Frage stellt und von Grund auf verändert.

aber, daß diese Ruhe mir zur Zeit nicht guttut, weil sie eigentlich nicht meinem Naturell entspricht. Sicherer und wohler fühle ich mich, wenn ich selber agiere.

Ich möchte einen Zustand der Ruhe, Ausgeglichenheit und Stärke erreichen und auch meine Frau daran teilhaben lassen.

Ich glaube, ich sollte mich einfach wohler fühlen und den jetzigen Zustand als normal betrachten.

Ich möchte einfach, daß die Vergangenheit mit allem Leid nicht wieder Wirklichkeit wird. Dies ist lediglich ein Wunsch, denn absolut sicher ist nichts im Leben.

Mein jetziges Leben ist geprägt vom Wunsch für eine gemeinsame glückliche Zukunft.

Dieses Ziel zu erreichen, wird sicherlich viel Kraft und Einfühlungsvermögen kosten. Ich glaube, dies wird noch ein Stück Arbeit und Zeit kosten.

Besonders durch die Hilfe der Gruppe sehe ich ruhiger in die Zukunft.

G. Friedrich, Gruppe Derendorf 2

Mehr als Bücher ...

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



**Regenbogen
Buchhandlung**

Bücherstr. 3 - 40477 Düsseldorf - (0211) 443296



HOUSE

Gruppe für homosexuelle Suchtkranke sowie deren Mitbetroffene

Oberbilker Allee 310 (Aids-Hilfe)

Thomas O. Schmidt, Tel. 44 22 42

Mittwochs, Beginn 19.00 Uhr

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 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.

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 Erlaue (Tel 691 1989) und

Dieter Rölke (Tel. 759 73 14)

Israel-Fahrer

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

Montag, den 22.01.1996, 19.00 Uhr

Es lädt ein Pfr. Peter Sülzen

Aachen - meine ganz persönlichen Eindrücke

Vom 6.-9.11.1995 fand in Aachen die große Suchttagung der DHS (Sucht '95) statt.

Seit 25 Jahren wurde erstmals wieder "Alkohol" als Hauptthema zur Diskussion gestellt. Unter den ca. 900 Teilnehmern waren die Selbsthilfegruppen leider nur in der Minderheit vertreten.

Neben neuen Erkenntnissen war für mich die Teilnahme an der Tagung insofern ein besonderes Erlebnis; Allein die Tatsache, daß ich, nach jahrelangem Trinken und nun doch schon einigen Jahren der Trockenheit an dieser Veranstaltung teilnehmen konnte, daß ich, jahrelang ohne jegliche Interessen, wieder begreifen konnte, worum es ging; daß ich in den Diskussionen und den Arbeitskreisen meine Meinung sagen und vertreten konnte... das betrachte ich als Hinweis, daß ich auf dem richtigen Weg bin.

"Nur nicht stehenbleiben, weiter arbeiten, an mir, in den Gruppen, in der Kreuzbundarbeit", das war der der Vorsatz, den ich für mich mit nach Hause nahm.

Leonore Engelhardt, Gr. Derendorf 2



Gruppengespräche

Treff: 19.00 Uhr
Ende: 21.30 Uhr

*****Montag*****Montag*****

Stadtmitte (BZ 12), Bendemannstr. 17

Marlis Haas, Tel.: 71 47 25

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.: 65 35 85

Urdenbach, Pfarre Herz Jesu

Urdenbacher Dorfstr. 22

Hans Koch, Tel.: 15 12 57

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

Stadtmitte (BZ 2), Bendemannstr. 17

Horst Könecke, 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

Flüngern 1, Pfarre St. Vinzenz

Albertstr. 93

Werner Skirlo, Tel.: 28 62 30

Gerresheim, Ökum. Begegnungsstätte

Neusser Tor 12

Guhrun 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 1, 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 1, 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: 22.11.1995

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

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 Dezember 95/Januar/Februar 96

*****Dezember 95*****

- 01. Diöz.-Arbeitsgespr. "Süd", Euskirchen
- 02. Supervision für Gruppenleiter/innen und stv. GL (Jochen Alxnat), 9.00 h, BZ
- 04. Vorstandssitzung, 18.00 Uhr, BZ
- 08. Diöz.-Arbeitsgespräch "Ost", Ratingen
- 10. Nikolausfeier für unsere Kinder, 17.00 Uhr, BZ, Anmeldung bis 04.12.
- 12. Frauengruppe (R. Walter), 20.00 h, BZ

Wir feiern Advent!

Samstag, 16. Dezember, 15.00 h

**Besinnliche Stunde mit
traditioneller Weihnachtsmusik
Kirche Maria in den Benden
Dechenweg 40, Wersten
anschließend Stehkonvent im
Pfarrsaal**

- 24. Heiligabend im BZ, gemütliches Beisammensein und Festmenu, 18.30 Uhr, Anmeldung bis 15.12. im Büro. Es kochen für Euch Erika Müller-Pittroff und Walter Müller.

*****Januar 96*****

- 08. Vorstandssitzung, 18.00 Uhr, BZ
- 12. Diöz.-Arbeitsgespräch "West", Neuss
- 13. Rollenspiel für Frauen (Ingeborg Hoffmann), geschl. Gruppe, 9.30 h, BZ
- 15. Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit, 18.00 Uhr, BZ
- 15. Arbeitsgespräch der Gruppenleiter/innen, 19.00 Uhr, BZ
- 16. Frauengruppe (Rita Walter), 20.00 Uhr, BZ
- 22. Arbeitskreis Frauenarbeit, 19.00 Uhr, BZ

*****Februar 96*****

- 10. Karnevalsfest des Kreisverbandes, UNI-Mensa, Einlaß 16.00 Uhr

Wir wünschen allen Mitgliedern und Freunden des Kreuzbundes ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes Neues Jahr.

Die Redaktion



Licht leuchtet in der Finsternis

Licht leuchtet in der Finsternis,
ich kann mein Leben jetzt verändern.
Ketten und Unfreiheiten fallen von mir ab;
Vorurteile werden wertlos,
der andere Mensch ist mir wichtig.
Ich entdecke die Chancen der Begegnung.
Ich freue mich auf den nächsten Schritt.
Ich bin dankbar für meine nächsten Aufgaben.

Licht leuchtet in der Finsternis,
Dunkelheit wird gut durch Licht.
Haß wird gut durch Liebe,
Streit wird gut durch Versöhnung,
Feindschaft wird gut durch Vergebung,
Zweifel wird gut durch Vertrauen.

Licht leuchtet in der Finsternis,
Jesus hat den neuen Anfang gesetzt,
die Brücke ist geschlagen,
das Haus steht bereit,
der Weg ist gebahnt,
Menschsein wird wieder möglich.

Licht leuchtet in der Finsternis.

Claus Marcus





Unsere Feuerwehr: Ein starker Eindruck!

Ich sitze wie jeden Freitag in meiner Gruppe. Ein Neuer ist heute da. Das Gespräch ist eröffnet, und wir kommen uns ein wenig näher. Es vergehen einige Wochen, und mit kleinen Unterbrechungen ist auch der Neue, Manfred, wieder da und lädt uns alle zu sich auf die Dienststelle der Feuerwache Garath ein.

Dann ist es endlich soweit, und der Sonntag, an dem wir verabredet sind, ist da.

Das Interesse ist riesig. Fast die ganze Gruppe trifft sich, und ich kann sagen, ich bin darüber begeistert.

Nachdem wir gemütlich in gemeinsamer Runde im Aufenthaltsraum bei Kaffee und Kuchen beisammen gesessen haben und die ersten Informationen von Manfred erhalten, gehen wir in einen Seminarraum, wo Manfred uns in seiner netten, ruhigen Art erstmal ganz gelassen und humorvoll und dennoch mit dem nötigen Ernst durch ein Programm von Statistik und Zahlen führt (siehe Anhang). Dann geht es richtig los: Wir besichtigen den Keller, wo ganz speziell eingerichtete Übungsräume mir persönlich den Mund offenstehen lassen. Hochachtung vor den Männern, die sich hier fithalten zum eigenen und unserem Wohl. Vom 6 Meter tiefen Wasserbecken bis zum Gitterirrgarten, durch den sich die Männer in voller Ausrüstung schinden müssen, bis zur nachgebildeten Häuserwand, an der wir auch unseren Mut testen dürfen. Ach ja, da ist ja noch etwas: Die tollen Stangen, an denen die Feuerwehrmänner bei Alarm herabrutschen, damit das Ausrücken beschleunigt

wird. Das sieht immer so einfach und spaßig aus. Jürgen und ich wollen auch mal rutschen, und Manfred sagt: "Mitkommen" und zeigt uns eine 3 Meter tiefe "Fallgrube", so ist mein Gefühl, als ich den Schacht hinunterblicke.

Ich überwinde meine Angst und rutsche trotzdem hinunter, Jürgen auch, und unten angekommen, schlottern uns Helden ganz gewaltig die Knie. Ein milde lächelnder Manfred nimmt uns jetzt mit nach draußen, und wir können mit stolzer Brust vor unsere Gruppe treten, aber die 6 Meter tiefen Stangen, die direkt in die Halle mit den Einsatzfahrzeugen führen, die wollen wir heute nicht mehr.

Dafür können jetzt unsere Kinder, und wer sonst noch will, eine heiße Runde mit einem Feuerwehrauto mitfahren, mit Sirene und viel Geschrei. Und dann kommt für mich der Höhepunkt, denn so ein Leiterwagen mit einer ausfahrbaren Leiter von 30 Metern Höhe und 75 Grad Steigung ist eine imposante Erscheinung. Nun, wer traut sich schon, da hoch zu fahren, in diesem wackligen Korb aus Aluminium, wo zwei Erwachsene so gerade Platz haben. Genau richtig für die Kinder, die sind so schön frei von Ängsten, und dann gehts auch schon los: Eine Wahnsinns- gaudi für die Kleinen und auch für ein paar Große. Ich aber habe großen Respekt (Schuß) vor dieser Höhe. Ich gehe nicht zu nahe an Balkonbrüstungen, ich fahre nicht gern über hohe Brücken, ich fliege nicht mit dem Flugzeug! Ich traue mich überhaupt nirgendwo hoch und meine Gedanken jagen sich, aber keiner sieht mir an, wie sehnsüchtig ich nach dem



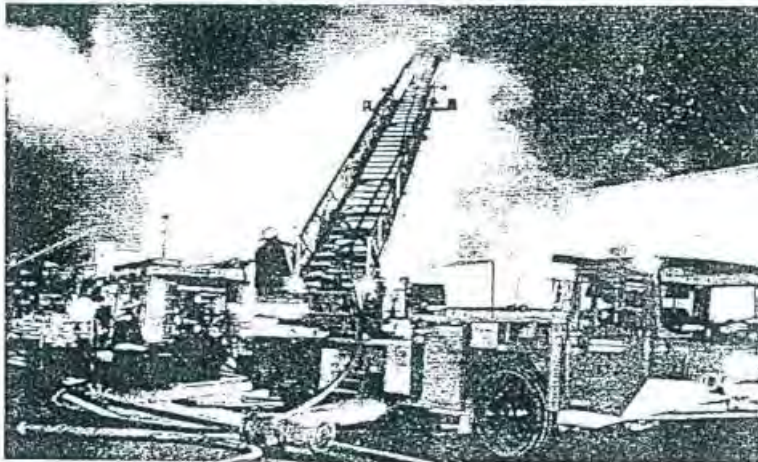
Erlebnis trachte, endlich einmal über meine Angst hinweg zu kommen. Und dann ist da Manfred, der mich so ganz nebenbei plötzlich fragt, obwohl ich mehrere Male meine Höhenangst beteuert habe, ob ich denn mit ihm alleine einmal probieren möchte, nach oben zu fahren.

Ich antworte nicht, zögere noch, und dann muß ich erstmal zur Toilette. Dort schaue ich in den Spiegel und sehe mich selbst. Was ich dabei denke, weiß ich heute nicht mehr so genau, jedenfalls gehe ich raus und da ist dieser Korb! Ich frage Manfred, ob er es mit mir versucht, aber langsam. Ich habe Vertrauen zu diesem Mann. Und dann fahren wir unter dem Jubel und ein paar erstaunten Gesichtern langsam aber sicher auf die sagenhafte Höhe von 30 Metern!

Wahrhaftig, meine Hände zittern so wie damals auf 13 A, aber da ist Manfred, der mir Sicherheit vermittelt, und ich fühle mich phantastisch. Ich bin so unsagbar stolz und dankbar, und ich rede mit Manfred, und ich bedanke mich wie ein kleiner Junge, der eine Eisenbahn zu Weihnachten bekommen hat bei dem (neuen) Manfred, der es mir möglich gemacht hat, einmal meine große Angst zu besiegen!

Auszug aus dem Haushalt der Düsseldorfer Feuerwehr 1994:

Es hat insgesamt 1915 mal gebrannt. 220 mal wurden Fehlalarme gegeben. Es starben 5 Menschen im Feuer und 84 Personen wurden verletzt. Die Feuerwehr rückte insgesamt 3723 mal für Hilfeleistungen aus (Verkehrsunfälle, Einstürze von Bauten, Wasserschäden usw.). Hier gab es 155 Fehlalarmierungen. Unter dieser Ru-



brik verletztten sich 404 Menschen und 84 starben.

1994 fuhr der Rettungsdienst 75209 Einsätze, davon waren 50404 Krankentransporte.

Für Feuerwehr und Rettungsdienst wurden insgesamt fast 80 Millionen DM ausgegeben.

Man höre und staune: Für all diese Einsätze (und das sind noch längst nicht alle, aber ich habe keine Lust, mir die Finger wund zu schreiben) waren 1994 nur 274 Beamte im Einsatz.

Eduard Lanzinger, Gruppe Wersten-Mitte



Gesundheit durch aktives Leben

“Gesundheitsförderung im Vorruhestand bzw. Ruhestand“ so lautet das Motto im BKK-Haus Harzwald in Braunlage.

Ich nahm an einer Maßnahme der Betriebskrankenkasse teil.

Hauptzielsetzungen sind dabei die Bewältigung des Übergangs vom Arbeitsleben in den Ruhestand, die Entwicklung neuer Lebensperspektiven, Informationen über Risikofaktoren und Möglichkeiten gesunder Lebensführung sowie das Entwickeln neuer Aktivitätsformen.

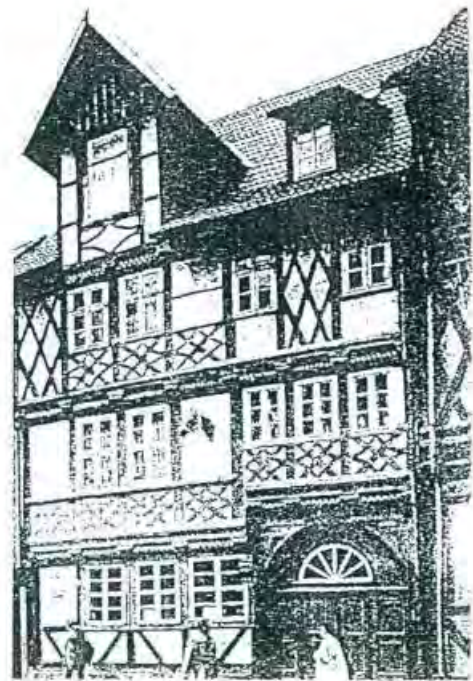
Die Bereiche Bewegung, Ernährung, Entspannung, Freizeit und soziale Aktivitäten werden berührt.

In zwanglosen Gesprächsrunden werden Themen des Lebens in der Phase des Ruhestandes beraten.

Ein vielfältiges Bewegungsprogramm sorgt für die körperliche Aktivität und zeigt Möglichkeiten des Erhaltens der Leistungsfähigkeit bei zunehmendem Alter auf. Dafür stehen Ärzte, Psychologen und Pädagogen zur Verfügung. Das BKK-Haus befindet sich in einer besonders günstigen Ortslage, halb eingeschlossen von den hohen Bäumen des Harzwaldes, abseits von Durchgangsstraßen, an der wild-romantischen Bode gelegen, die in einem der schönsten Flußtäler fließt.

Der Harz ist, nachdem die innerdeutsche Grenze gefallen ist, als das nördlichste deutsche Mittelgebirge zu einer interessanten Wander- und Sportregion geworden. Die landschaftliche Vielfalt dieses zum Teil tief zertalten Gebirges, das im Brocken (1142 m) seine größte Erhebung

hat, gehört nunmehr zu den bevorzugten Ausflugs- und Urlaubsgebieten. Der Nationalpark Harz erstreckt sich über zwei Bundesländer: Niedersachsen und Sachsen-Anhalt.



Der Nationalpark ist ein großräumiges, einheitlich geschütztes Gebiet, das von besonderer Eigenart ist und sich überwiegend in einem naturnahen Zustand befindet. In einem Nationalpark soll sich die Natur ungestört nach ihren eigenen Gesetzen entwickeln können und eine artenreiche Tier- und Pflanzenwelt erhalten werden.

Talsperren haben im Harz eine lange Tradition. Zuerst wurden die Teiche zur Wasserwirtschaft genutzt, um Energie von



Wasserrädern in Bergwerke zu liefern. Um das Vorland vor Hochwasserkatastrophen besser zu schützen, baute man Speicherbecken. Von den Stauseen wurden mächtige Fernwasserleitungen in die umliegenden Großstädte verlegt. Der Harz versorgt in seinem Umland Millionen von Menschen mit Trinkwasser. Daß dieser kostbare Schatz nicht versiegt, dafür sorgt der reichlich fließende Regen.

Bei meinem ersten Harzbesuch lernte ich u.a. Wernigerode und Goslar kennen. Schloß Wernigerode thront über der Stadt auf einem Berg. Zahlreiche gut erhaltene Fachwerkhäuser prägen die Altstadt. Am Marktplatz präsentiert sich das spätgotische Rathaus. Wernigerode, einst eine wohlhabende Hansestadt, galt schon zu DDR-Zeiten als Schmuckstück.

Die tausendjährige Kaiserstadt Goslar gehört zu den bedeutendsten Städten Deutschlands. Sie wurde im Krieg kaum zerstört. Sorgfältig restaurierte Fachwerkhäuser zeugen vom Reichtum der mittelalterlichen Wirtschafts- und Handelsmetropole und sind heute Touristenattraktionen. Grundlage für den Reichtum

der Stadt waren im nahegelegenen Rammsberg die Silber- und Erzvorkommen. Das Bergwerk wurde 1988 stillgelegt und zum Museum umgebaut. Wir fahren recht abenteuerlich mit der Grubenbahn in den Berg hinein. Die Besucher sitzen im Stockfinstern auf harten Brettern. Durch die Sehschlitze sieht man die Wände des Stollens. Ist man vor Ort angekommen, erklärt ein Bergwerkingenieur aus dem Erzgebirge die Arbeitswelt der Bergleute.

Eine Fahrt mit der Harzer Schmalspurbahn durch den Ostharz gehört zu den Höhepunkten eines Harzbesuches. Schnaufend und zischend windet sich die Dampflokomotive über steile Serpentinendurch dichte Wälder und romantische Schluchten, vorbei an blühenden Wiesen und alten Bahnhöfen. Der Lokomotivführer schaut aus dem Fenster, der Heizer sorgt für den Kohlennachschub.

Wandermüde kommen seit 1992 wieder mit der Brockenbahn auf den höchsten Harzer Gipfel, wo sich einst Hexen und Teufel zum Tanz trafen.

Eduard Frintrup, Gruppe Flingern 2

Aus einer Rundfunk-Morgenandacht:

"Ich wünsche Euch einen gesegneten Advent. Wir kennen das Bild, wie der Herr Jesus als ein Wanderer vor der Tür steht und leise anklopft. Die Tür hat von außen keinen Drücker - sie muß von innen geöffnet werden. Wer das tut, der kann alles weitere getrost dem Adventskönig überlassen. Aber das muß der Mensch tun, wenn er eine gesegnete Begegnung mit Christus haben will, wenn sein ganzes Leben gesegnet sein soll. Das ist unsere Freiheit und unsere Verantwortung, daß wir den ersten Schritt des Gehorsams tun."

Auch meine Tür hatte von außen keinen Drücker, ich mußte sie selbst von innen öffnen und den ersten Schritt tun.

gefunden von Thomas O. Schmidt - Gr. HOuSE



Unser~~e~~ Rezept des Jahres: SCHWARZES SCHAF AN PASSIERTEN GERÜCHTEN

Zutaten (für größere Festessen): ein oder mehrere Schafe mit leicht ramponiertem Sommerpelz (vorwiegend aus glücklichen Ställen, weibliche Leittiere sind zu bevorzugen, da sie in der Regel leichter angreifbar sind), eine gehörige Portion falscher Moral, Rassismus und andere köstliche Gerüchte, ein~~er~~ Sack geriebenen Dreck und reichlich faule Eier

Zubereitung: Man ziehe den Schafen das Fell über die Ohren, bis sie kein Land mehr sehen und würze dann reichlich mit falscher Moral. Anschließend wende man die Schafe in einer Mischung aus faulig riechendem Eigelb und geriebenem Dreck und brate sie, bis sie nach ca. 1/2 Jahr schwarz werden. Den Bratensaft koche man mit den unfein passierten Gerüchten auf und schmecke mit Häme und Verlogenheit ab. Garnitur: fein gewiegte Dummheit und Sensations-Röschchen.

Dieses Gericht kocht sich aufgrund der hervorragenden Eigendynamik unter Anleitung skrupelloser Köche und Mitwirkung besonders abgebrühter Beiköche wie von selbst, auch wenn die Restaurant-Chefs latente dabei stehen.

(nach einer Satire von Katrin Asmuß)



Herausgeber:

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

Verantw. Redakteurin:

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