

Kreuz bunt + aktuell



Meldungen + Angebote des KREUZBUND Kreisverbandes Düsseldorf e. V.
Heft 37 Febr. 96/März 96

Ich und der/die "e.V."

Der KREUZBUND ist ein "e.V." = "eingetragener Verein". Gut so; denn nur organisierte Vereine bieten namentlich bekannte Ansprechpartner, haben Möglichkeiten, die Mitglieder in der Öffentlichkeit zu vertreten und sind als Verhandlungspartner (zum Beispiel bei Zuschußfragen) akzeptiert.

Kein Verein ohne Vorstand: Im KREUZBUND wird dieser Juni 1996 neu gewählt. Mehrere Vorstandspositionen werden frei und müssen neu besetzt werden, damit wir unsere Aufgaben erfüllen können, unseren Status nicht verlieren, unsere Bekanntheit nicht aufs Spiel setzen - kurz: den Bestand unserer Gemeinschaft nicht gefährden.

Übrigens: Wie stehts mit Eurer "e.V." = "eigenen Verantwortung" für den KREUZBUND?

Viele Menschen können heute (mit Hilfe des KREUZBUNDES) wieder Verantwortung übernehmen. Genau diese möchte ich ansprechen und sie zur aktiven Mitarbeit auffordern, zum Mitgestalten, zum Experimentieren, vielleicht zum Besser-machen.

Was hindert Sie/Euch eigentlich daran, auch mal für einige Zeit den Kurs der Gemeinschaft mit zu steuern?

Ist es die "drohende" Arbeit? Ein vollbesetzter Vorstand teilt die Aufgaben; dann ist kein Vorstandsmitglied überlastet.

Ist es Furcht vor Fehlern, Mißerfolgen? Auch ich habe in 10 Jahren Vorstandsarbeit Rückschläge, Einbrüche erlebt. Aber schwierige Situationen zu meistern, das macht Freude, das gibt Stärke und innere Zufriedenheit.

Fehlt das Selbstvertrauen? Das kommt nicht von selbst, dafür muß man arbeiten. Wo ginge das besser als in unserem Vorstand, der Entscheidungen als "Gruppe" trifft und gemeinsam vertritt?

Gefällt Euch der Stil der Vorstandsarbeit nicht? Dann gibt es keine bessere Möglichkeit, an diesem Stil etwas zu verändern, als durch die eigene Mitarbeit.

Oder ist es etwa reine Bequemlichkeit? Mit der Beitrittserklärung habt Ihr alle eine Verantwortung übernommen, die Ihr nicht später gegen Zahlung des Mitgliedsbeitrages an der Garderobe abgeben könnt. Der KREUZBUND ist und bleibt eine Gemeinschaft von Hilfsbedürftigen und Helfern.

Stichtag Juni 1996: Ein guter Anlaß, über unsere Gemeinschaft nachzudenken. Was bedeutet KREUZBUND für mich? Was hat er mir gegeben? Was kann ich ihm geben?

Ulrich Falwick

P.S.: Wir "alten" Vorstandsmitglieder informieren Euch gerne über Aufwand, Aufgaben, Modalitäten. Sprecht uns einfach an!



” ‘nen guten Rutsch!’”

Na, das ist doch längst vorbei! Ja, das ist wahr, wenn Sie/Ihr dieses Heft in der Hand haltet, sind die ersten Wochen des Jahres 1996 schon vorbei.

Dennoch: Laßt uns einen Augenblick nachdenken: Einen guten Rutsch!

Wer jemals wirklich "gerutscht" ist, sich die Knochen gebrochen hat, wochenlang im Krankenhaus im Bett liegen mußte und dann lange auf Krücken ging (ich weiß, wovon ich rede), der findet das gar nicht "Wünschenswert". Aber rutschen dennoch nicht viele so in ein Neues Jahr? Alles versäuft in Lärm und Champagner?

Manche, Christen zum Beispiel, sprechen von Glück und Segen zum Jahreswechsel - klingt das nicht altmodisch, fremd, fromm?

Genau das ist es, was wir brauchen - Segen!

Was ist das? In einem der ersten fünf Bücher Mose heißt es (Buch Numeri 6,22-27): Der Herr sprach zu Mose: Sag zu Aaron und seinen Söhnen: so sollt ihr die Israeliten segnen, spricht zu ihnen:

Der Herr segne und behüte dich!

Der Herr lasse sein Angesicht leuchten
und sei dir gnädig!

Der Herr wende sein Angesicht dir zu
und schenke dir Heil!

So sollen sie meinen Namen auf die
Israeliten legen

und ich werde sie segnen.

Der Herr segne Dich - er schenke Dir sein Wohlwollen, seine Sympathie, seine Gegenwart, seine Zärtlichkeit, seine Geborgenheit, seine Wärme, seine L i e b e - so nimmt er von Dir Deine Angst, er behütet Dich!

Er lasse sein Angesicht über Dir leuchten - kannst Du, können Sie sich noch daran erinnern: Als Kind oder später, Sie waren krank, da beugte sich einer über Sie, über Dich, Du konntest sein Gesicht, seine Augen sehen, seinen Atem spüren, er nahm Deine Hände, Du warst nicht mehr allein! Herr, laß immer über mir Dein Angesicht leuchten!

Z u w e n d u n g - wer von uns kennt das nicht? Wie oft haben wir sie entbehrt, darunter gelitten, daß wir sie nicht hatten. Wie viele gehen heute daran buchstäblich kaputt, zerbrechen, erlöschen?

Der Herr wende sein Angesicht Dir zu! Nicht erhaben, von oben herunter, nicht strafend, er wendet sich mir zu, er kommt auf mich zu, er ist für mich da, nicht gelegentlich, seine Zuwendung gilt für immer, auch wenn ich mich wieder verliere und IHN dann auch verliere:

ER schenkt mir Heil! Wir können uns nicht selbst erlösen - nicht von unserer Schwachheit und Gebrechlichkeit, nicht von Sucht und Abhängigkeit. Mit dieser Verheißung dürfen und können wir als Weggefährten miteinander in ein Neues Jahr hineingehen: Gott segne uns!

Peter Sülzen, Geistlicher Beirat



20 Jahre ohne Alkohol

20 Jahre ohne Alkohol,
20 Jahre waches Leben,
20 Jahre "Du" sein!
Schritte gehen ohne Ängste,
Leben - Erleben ohne Verstecken,
Kanten haben, zu denen Du stehst,
Macher sein, nicht gemacht werden.
Menschen spüren, die neben Dir gehen -
ich danke Dir für diese Zeit!
Höhen und Tiefen begehen
und wissen, was dahinter liegt.
Suchen, Ertasten, Abstecken,
Erkennen, aufeinander Zugehen,
Zurückstecken,
Frieden - gegeneinander, miteinander, füreinander -
Ich bin stolz auf diese Zeit!
Du hast viel an Dir getan:
Für Dich, für mich, für Iris und Anke.
20 Jahre ohne Alkohol! -
Du fängst an zu leben, als Du
die kleine blühende Mohnblume am Wegesrand
wieder entdecktest....
Deine Augen, Dein Herz öffneten sich -
auch für mich.
Ich bin stolz auf Dich!



Karneval - nicht unbedingt eine "Erfindung" der Rheinländer

Entsprechend unseres Kalenders hat das Jahr vier, für den Karnevalisten jedoch fünf Jahreszeiten: Frühling, Sommer, Herbst, Winter und Karneval.

Allerdings, auch wenn es den Rheinländer noch so schmerzt, der Karneval ist weder eine deutsche, noch eine europäische, schon gar keine rheinische Erfindung, sondern kommt - wie viele andere Kulturgüter - aus dem Vorderen Orient.

Die Ursprünge des Karnevals sind keinesfalls fröhlicher oder gar jeckiger Natur, sie sind in den Naturreligionen und in der Mythologie unserer Urahnen zu suchen.

Wenn sie auch nicht aufgezeichnet worden sind, so gab es schon im Altertum sogenannte feste Regeln.

Die alten Germanen z.B. kleideten sich in Tierfelle und schlüpfen in Masken, um die Götter gnädig zu stimmen (Jagd und Ernte). Im alten Babylon wurde an sieben Tagen nur gegessen und gezecht - nicht gearbeitet. Zum Abschluß wurde in einer prunkvollen Prozession zum Heiligtum des Gottes Marduk ein Schiff auf Rädern mitgeführt. Selbst im alten Ägypten zog Isis per Schiff aus, um die sterblichen Überreste des von Seth getöteten Osiris zu sammeln und die unsterbliche Seele zu retten. Dieser Auszug per Schiff wurde u.a. ein fester Bestandteil des Isis-Kultes, der sich auch im römischen Weltreich bis ins 4. Jahrhundert n.Chr. erhielt. Das ist ein uralter Vegetationskult und heißt etwa soviel wie: ein Schiff zu Lande oder zu Wasser mitführen.

Hier taucht auch erstmals das aus dem Lateinischen stammende Wort "carrus navalis" (Schiffskarren) auf.

Als nun das Christentum die alten römischen Götter ablöste, waren die heidnischen Feste der Kirche ein Dorn im Auge. Sie konnten sie jedoch nicht ausmerzen, also adoptierten sie diese einfach. Aus dem "carrus-navalis" wurde "carne valis" (Fleisch lebe wohl), das die Völlerei vor der Fastenzeit erträglicher machen sollte.

Die Karnevalsausgelassenheit beginnt heute etwa nach dem Dreikönigsfest und hat ihren Höhepunkt in der letzten Woche vor Aschermittwoch vom "feisten Donnerstag" (Altweiberfastnacht) an, vor allem am Sonntag, Rosenmontag mit den großen Umzügen und Fastnachtsdienstag, bevor die früher sehr viel strenger gehandhabte 40 -tägige Fastenzeit bis Ostern beginnt.

Die Fastenumzüge hatten neben der Völlerei und Ausgelassenheit teilweise recht unterschiedliche Bedeutungen. So ist u.a. der Baseler Fastnachtsumzug als ein "Austreiben des Winters" und "Freude über die Beendigung der dunklen Jahreszeit" zu verstehen. Hauptzeichen dieser Umzüge sind die kunstvollen Masken, die ursprünglich wohl Nachbildungen dämonischer Gestalten waren und später zu Juxgestalten entarteten.

Das Nürnberger "Schembartlaufen", das ursprünglich ein Umzug der Metzger war, ist im Laufe der Jahrhunderte zu einer



großen Demonstration der einzelnen Vereine mit deren Prunk und Können geworden.

Wir sehen also, Karneval ist durchaus keine Erfindung unserer Jahrzehnte, aber eventuell ist die Notwendigkeit der Feierei ein Ventil und aktueller denn je, um einmal im Jahr aus starren Gesellschaftszwängen auszubringen. Auch das Gesicht hinter einer Maske zu verstecken, ist uns nicht fremd, obwohl das in unserer heutigen so unpersönlich gewordenen Welt nicht nur zur Karnevalszeit zu beobachten ist.

Als Berliner tat ich mich - als ich 1960 nach Düsseldorf zog - mit dem Karneval recht schwer. Später war er natürlich für mich ein willkommener Anlaß zum Trinken, denn nun hatte ich ein Alibi und fiel zumindest bei Fremden nicht besonders auf. Heute kann ich auch ohne Alkohol recht gut Karneval feiern und benötige, Gott-sei-Dank, nicht mehr dieses gefährliche Alibi!

Peter Bleich, Gr. Garath



Glückwunsch an Peter

Früher habe ich es oft getan,

Gedichte ich schrieb -

es klappte auf Anhieb.

Heute sitze ich hier, möchte was ausdrücken

doch es will nicht richtig glücken.

Früher habe ich getrunken,

da bin ich in Wörtern nur so versunken,

ich habe schnell die richtigen Worte gefunden,

jetzt kommen mir Minuten vor wie Stunden.

Früher habe ich es auch geschafft.

Jetzt habe ich mich endlich aufgerafft

mal was mit "klarem" Kopf zu verrichten.

Es wird doch noch klappen - das Dichten.

Für meine Dichterei

gibt es Gründe vielerlei.

Doch einen möchte ich heut nur nennen:

viele werden ihn wohl kennen:

PETER BLEICH

Für mich ist Peter ein besonderer Mann.

Hab ich einmal Kummer, so rufe ich ihn an.

An dieser Stelle möchte ich Renate erwähnen,
sie ist ihm eine treue Seele.

Sie hat seine "Tiefen" und "Höhen" erlebt,
sie hat mit ihm gezittert, um ihn gebett.

Er lebe hoch, Peter, unser Jubilar

für weitere 20 trockene, zufriedene Jahr.

Carola Rosar, Gr. Garath



Kreuzbund-Fußballfest mit Hindernissen

Zur Ausspielung stand am 4.11.1995 der Wanderpokal der Diözese Osnabrück.

Der Pokal ist als Kleinfeld-Turnier gedacht. Trotz rechtzeitiger Anmeldung war in ganz Düsseldorf, man glaubt es kaum, kein entsprechender Rasenplatz zu bekommen. Ersatz-Angebot des Sportamtes: die Halle Niederheid. - Schriftliche Zusage, Miete überwiesen, Erlaubnis zur Bewirtung, alles klar, Planung läuft!

Drei Tage vor Beginn ein letzter Besuch beim Hausmeister. Der heißt zwar nicht Hiob, hatte aber eine ebensolche Botschaft: Die Halle ist wegen Bauarbeiten gesperrt!

Telefonat mit dem Sportamt: Ersatz muß her. Große Entschuldigung, aber man will sich bemühen.

Nach Stunden langen Wartens, eine Halle ist gefunden. Zwar viel kleiner, nur vier Umkleideräumchen für 9 Mannschaften. Zur Bewirtung stehen ganze 30 qm und ein Stromanschluß zur Verfügung. Doch es wird schon gehen, kommen doch Freunde, alles Kreuzbündler.

An dieser Stelle ein riesiges Lob unserem Dieter Rölicke, der die ganzen Vorbereitungen koordinierte und vor allem in den letzten drei Tagen voll pövern mußte, um alle Gäste so kurzfristig auf den neuen "rechten Weg" zu bringen.

Doch nun zum großen Turniertag:

Es war eines der spannendsten Turniere, das ich miterlebt habe. Es wurde toller Fußball geboten, spannend bis zum letzten Spiel. Alles wurde geboten, was das Fußballherz begehrt.

Ein Spiel begeisterte besonders: Haselünne und Gescher setzten im Spiel gegeneinander auf ihren jüngsten Nachwuchs.

Toll, was uns diese Jungen und Mädchen zeigten. Ich empfand es als "Kreuzbund pur".

Alles in allem: Ein spannendes, unterhaltendes und vor allen Dingen "fairer" Turnier, trotz allem Ehrgeiz.

Dank und Anerkennung allen Helfern, Gästen und Besuchern, die aus diesem Turnier, trotz vieler Hindernisse, ein schönes und gelungenes Fußballfest machten. Ein Wehmutstropfen, nicht zu klein, war dabei: KB Papenburg, einst Fußball-Hochburg, war nicht dabei. Ihr fehlt in dieser Runde!

Die Siegerliste vom 04. November:

1. Platz KB Dortmund
2. Platz KB Düsseldorf
3. Platz KB Sögel
4. Platz AA Düsseldorf
5. Platz KB Ahaus
6. Platz KB Bocholt
7. Platz KB Lingen
8. Platz KB Gescher
9. Platz KB Haselünne

Glückwunsch an den KB Dortmund. Wir freuen uns auf das nächste Jahr bei Euch!

Manfred Greiner, Gr. Hassels



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 Musikeller 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 Erlauer (Tel. 691 19 89) und

Dieter Rölke (Tel. 759 73 14)

Israel-Fahrer:

Die nächsten Termine:

25.03.96 (nicht am 11.03.!) und am 15.04.96 im BZ Bendemannstraße, Gruppenraum 2. Stock um 19.00 Uhr

Es lädt ein: Pfr. Peter Sülzen



Verbraucher-Ausstellung
Messe Düsseldorf

aktiv leben

Die **AKTIV** findet statt in der Zeit vom 17.08.1996 bis zum 25.08.1996 mit Beteiligung des Kreuzbundes.

Wir suchen noch Mitarbeiter/innen für unseren Stand.

...worüber man

sonst nicht spricht!

Vortrag über die Krankheit Alkoholismus, gehalten von unserem Vorstandsmitglied Leonore Engelhardt:

03.03.1996, 16.00 Uhr im Pfarrzentrum Liebfrauen, Lindenstr. 176 (Flingern)

11.04.1996, 15.30 Uhr im Cecilienstift, Paulistr. 3 (Benrath)



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

Informationsgruppe, Bendemannstr. 17

nur für Patienten der Landesklinik!

Walter Müller, Tel. 48 77 91

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, Evang. 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 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 1, Pfarre St. Vinzenz

Albertstr. 93

Werner Skirlo, Tel.: 28 62 30

Gerresheim, Ökum. Begegnungsstätte

Neusser Tor 12

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 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.: 41 33 87

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: 31.01.1996

Donnerstag**Donnerstag

Heerdt, Pfarre St. Benediktus
Baldurstr. 24 (Pfarrzentrum)
Udo Becker, Tel.: 0 21 29/93 67 11

*****Freitag*****Freitag*****

Stadtmitte (BZ 8), Bendemannstr. 17
Andjelko Pintar, Tel.: 55 59 61

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 Februar/März/April 96

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

03. Diözesan-Frauen-Arbeitskreis, BZ, Bendemannstraße, 10.30 Uhr

05. Vorstandssitzung, 18.00 Uhr, BZ

09.-11. Bundesseminar f. Gruppenleiter: Gruppenleitung, Erfüllung oder Last?, St. Thomas/Eifel, Anmeldung bei Jochen Wachowski, Tel 484 98 22

Karneval im KB



Uni-Mensa, Einlaß: 16.11 Uhr

27. Frauengruppe (R. Walter), 20.00 h, BZ

*****März 96*****

01.-03. Bundesseminar für Frauen: Liebe ist....., Sexualität bei Frauen, Bas Kösen, Anmeldung bei Jochen Wachowski, tel. 484 98 22

04. Vorstandssitzung, 18.00 Uhr, BZ

11. AKR Öffentlichkeitsarbeit, 18.00 h, BZ

11. Arbeitsgespräch der Gruppenleiter/innen und stv. GL, 19.00 h, BZ

12. Frauengruppe (R. Walter), 20.00 h, BZ

16. Supervision der Gruppenleiter/innen (Jochen Alxnat), 9.00 H, BZ

18. AKR Frauenarbeit, 19.00 h, BZ

23. Supervision des Vorstandes (Brigitte Emunds), 9.00 h, BZ

23. Rollenspiel für Frauen (Igeborg Hoffmann), geschl. Gruppe, 9.30 h, BZ

25. Treffen der Israel-Fahrer/innen, 19.00 h, BZ, Schulungsraum

*****April 96*****

01. Vorstandssitzung, 18.00 h, BZ

15. Treffen der Israel-Fahrer/innen, 19.00 h, BZ, Schulungsraum



Unsere Serie: Wege in die Abstinenz

Mein Weg in die Abstinenz

war begleitet durch

Verzweiflung + Hoffnung

Selbstbetrug + Erkenntnis.

Verzweiflung über den Teufelskreis, in dem ich mich befand. **Verzweiflung** über den Druck, der sich immer mehr in mir ausbreitete. **Verzweiflung**, immer öfter einen Kampf verlieren zu müssen.

Aber es gab auch immer wieder Zeiten - zum Schluß immer seltener - der **Hoffnung**. Trockene Phasen von bis zu 6 Monaten gaben mir **Hoffnung**. Den Entzug wieder einmal alleine geschafft zu haben, auch das gab mir **Hoffnung**.

Doch das alles war nur ein Teil von dem **Selbstbetrug**, der mich mein Leben lang begleitet hat. **Selbstbetrug**, in Form von "stark sein zu müssen" und "mein Leben 180 prozentig im Griff haben und meistern zu müssen". Ängste und Schwächen hatten einfach keinen Platz in meinem Leben!

Bis die schreckliche **Erkenntnis** kam, wie klein, schwach und wie abhängig ich war. Gott sei Dank, daß diese **Erkenntnis** noch früh genug - nach nur !? ca 6 Jahren - kam. Die **Erkenntnis**, daß ich es nicht alleine schaffe und die Hilfe anderer brauche.

Nach der Entgiftung auf 13 A fühlte ich mich zuerst nur wie eine Versagerin, bis ich anfang, meine Stärke und Kraft in mein neues, trockenes Leben zu investieren.

Heute - nach nur !? 2 1/2 zufriedenen, trockenen Jahren - habe ich gelernt, wie

fruchtbar es sein kann, Schwächen und Ängste zuzugeben und Hilfe annehmen zu können.

Sicherlich falle ich immer noch zwischen-durch in alte Verhaltensraster, aber ich bin immerhin schon so weit, dies zu bemerken, und oft muß ich auch schon darüber lächeln, wenn ich mich mal wieder "dabei erwischt" habe.

Ich sehe jetzt vieles offener und klarer - was die Sache nicht immer einfacher macht. Oft bin ich noch zu ungeduldig mit mir und habe zu hohe Erwartungen an andere. Aber ich gebe mir auch die Zeit, für mich einen Mittelweg zu finden.

Ich glaube schon, daß ich stark bin!!!!

Und deshalb freue ich mich auch auf eine zufriedene trockene Zukunft, in der mit Sicherheit meine KB-Gruppe einen sehr wichtigen Platz einnehmen wird.

Elke Wilkesmann, BZ 12

Viel Kälte ist unter
den Menschen,
weil wir nicht wagen,
uns so herzlich zu geben,
wie wir sind.





Unsere Serie: Mein Partner trank

Vieles könnte ich den vorangegangenen Artikeln der "Mitbetroffenen" entnehmen. Also versuche ich - ebenfalls mit klopfenden Herzen...- meine Erlebnisse grob zu umreißen:

Auch wir haben in einer langen "Abhängigkeitsphase" gelebt und einen fast noch größeren Zeitraum benötigt, uns hieraus zu lösen.

Denn, im Nachhinein gesehen, war nicht nur mein Partner süchtig - auch ich war suchtkrank. Während mein Partner seine Sucht mit Alkohol zu befriedigen versuchte, war ich süchtig nach Harmonie. Meine Suche nach der "heilen Welt" ließ mich meine Bedürfnisse erst gar nicht erkennen, und meine Wünsche ließ ich vollkommen außer acht. So war ich unentwegt damit beschäftigt, die Erwartungshaltung anderer, insbesondere die meines Partners, zu erfüllen. Das alte Rollenverhalten (Rollenverteilung zwischen Mann und Frau) war bei mir stark ausgeprägt. Ständig bemüht, die Welt für Jürgen und damit für mich in Ordnung zu bringen, war ich geradezu vorbildlich in der Rolle des Co-Alkoholikers.

Zu Beginn unseres "gemeinsamen Weges" war es aufgrund unserer "Lebensfreude" ein Einfaches, das Alkoholbedürfnis meines Partners zufriedenzustellen. Wir, die nie zu müde oder zu abgearbeitet waren, ständig auf Achse zu sein und dabei "gute Gastgeber" waren, hatten natürlich das entsprechende Umfeld, welches im Umgang mit Alkohol auch nicht gerade zimperlich war. Kurz gesagt: Es - und insbesondere bei Rosts - "war immer was los".

Bei diesem "Lifestyle" war erst einmal kein Raum vorhanden, sich über "übermäßigen Alkoholgenuß" Gedanken zu machen. Es war "normal", daß irgendjemand aus unserer Runde kräftig zuge langt hatte und sich in dem daraus folgenden Zustand nach Hause begab.

Jedenfalls geriet zwangsläufig auch dieses System aus den Fugen. Denn "nur" abends, bzw. in Gesellschaft zu trinken, war irgendwann nicht mehr ausreichend. Es mußte schon mal mittags bzw. vor unseren Treffen getrunken werden (was mit der Zeit natürlich immer häufiger vorkam). Auch hatte sich inzwischen unsere Lebenssituation geändert: Das Studium war beendet, es wurde ein verantwortungsvoller Beruf ausgeübt, wir hatten inzwischen geheiratet und zwei Kinder bekommen. Aus dem unabhängigen, lebenslustigen Paar war eine Familie geworden. Ich denke, zumindest für mich begann die Zeit, langsam Verantwortung zu übernehmen (noch nicht für mich, sondern für unsere Kinder) und über unser Leben kritisch nachzudenken. Damit hatte ich auch die Lust an unserem "High-Life" verloren.

Für mich hatte das Wohlergehen unserer Kinder eine stärkere Bedeutung bekommen und damit an Wichtigkeit gewonnen.

Da ein Teil unserer alten Bekannten und Freunde sich ebenfalls in dieser Art und Weise etabliert hatten, ich durch die Kinder mit anderen jungen Familien zusammentraf (ich konnte hierdurch Vergleiche anstellen), gelangte ich mehr und mehr zu der Erkenntnis, es stimme irgendetwas nicht bei uns. Gleichzeitig verloren wir die



Freundschaft derer, die die Auswirkungen des Alkoholgenusses meines Mannes nicht so in Ordnung fanden.

Als Folge daraus versuchte ich, unser Leben in "normale" Bahnen zu lenken und es etwas ruhiger zu gestalten. Da mein Partner jedoch überzeugt war, immer in "Hochstimmung" zu den geselligen Zusammenkünften erscheinen zu müssen, trank er sich diese vorher an. Deshalb blieben die gemütlichen Zusammenkünfte auch nicht lange gemütlich. Zum Schluß hatte ich nur noch ein paar wirklich gute Freunde, bei denen ich mich zu jeder Zeit ausheulen und über unsere Probleme sprechen konnte.

Der Kampf gegen den Alkohol war in vollem Gange. Dieser Kampf beinhaltete - auch wir machten keine Ausnahme - die üblichen Vorhaltungen, die hieraus resultierenden Versprechungen, zunächst erfolglose Bemühungen wie Psychotherapie, Entgiftungen, Langzeittherapie....In meiner grenzenlosen Naivität mußte ich mehrere schmerzhaft Erfahrungen sammeln, damit ich mein "Fehlverhalten" ablegen konnte. Wir hatten beide erhebliche Schwierigkeiten, die Krankheit in vollem Umfang anzunehmen und anzuerkennen.

Unser Buchtip:

Jung Chang: "Wilde Schwäne"

Knauer, TB DM 16.90

Das bewegende, ungemein farbige und trotz aller grausamen historischen Details spannend und unterhaltsam zu lesende Porträt einer Familie im China unseres Jahrhunderts, von der Kaiserzeit bis zu den Ereignissen am Platz des Himmlischen Friedens. Zeitgeschichte pur!

Mir war dies erst möglich, nachdem ich ständig Informationen gesammelt, Gruppen besucht und eine Psychotherapie gemacht hatte. Nach langen Bemühungen konnte ich mich endlich aus der Rolle des Co-Alkoholikers befreien. Während ich zunehmend für mich Verantwortung übernahm, konnte ich die Verantwortung, die ich ständig für meinen Partner übernommen hatte, ihm selbst überlassen. Damit war ein wesentlicher - wenn nicht der wesentlichste - Grundstein für ein abstinentes Miteinander gesetzt worden.

Aus den vorausgegangenen Begebenheiten hatte sich uns die Chance geboten, etwas für uns zu tun. Meine Bereitschaft, diese Chance wahrzunehmen, ging auf meinen Partner über. So suchen und sammeln wir weiterhin gemeinsam bzw. jeder für sich weitere Steine, die wir miteinander verbinden können.

Zwar müssen noch oft die Weichen richtig gestellt werden, wenn sich alte Verhaltensweisen eingeschlichen haben. Doch macht es mir schlichtweg Freude, wachsam zu sein und immer wieder neue Schattierungen zu entdecken.

Erika Rost, Gr. Vennhausen

Mehr als Bücher ...

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



**Regenbogen
Buchhandlung**

Blücherstr.3 • 40477 Düsseldorf • (0211) 443296



Zwei Gruppen in einer Gruppe oder: Gruppenteilung etwas anders

Zwei Gruppen und doch nur eine, funktioniert das? Soviel vorweg, es funktioniert.

Vor drei Jahren standen auch wir, die Gruppe Rath, vor der Entscheidung, Gruppe teilen oder mit durchschnittlich 30 Gruppenmitgliedern Gruppe machen.

Ich vertrete den Standpunkt, eine Gruppe über zwanzig ist nur noch eine Versammlung, richtige Gruppenarbeit, so wie ich sie verstehe, ist kaum noch möglich.

Also was tun? Zunächst einmal die technischen Möglichkeiten prüfen. In unserer Pfarre Heilig Kreuz gibt es keine Möglichkeit, an einem anderen Abend als dienstags Gruppe zu machen. Die Pfarren in der Umgebung haben schon Gruppen (AA, Blaukreuz usw.) oder nicht die Räume.

Nun haben wir in unserer Pfarre, gleich nebeneinander, zwei fast gleich große Räume, außer dem Pfarrsaal und noch einigen gut ausgebauten Kellerräumen. Der Raum neben unserem Gruppenraum war am Dienstag durch eine Foto-Hobby-Gruppe belegt. In der Hoffnung, daß diese Hobbygruppe in einen der Kellerräume gehen oder ihren Termin verschieben könnte, habe ich den Leiter der Gruppe angesprochen und erfuhr zu meiner freudigen Überraschung, daß sich die Foto-gruppe mangels Interesse gerade auflöste.

Gemeindepfarrer und Gemeinderat sagten mir, daß einer Nutzung beider Räume durch unsere Gruppe am Dienstag nichts

im Wege steht.

Ich habe dann zunächst einmal mit meiner Stellvertreterin gesprochen (damals war meine Frau schon fast sieben Jahre meine Stellvertreterin), ob sie einen Teil der Gruppe übernehmen würde. Sie wollte. Nun haben wir mit unserer Gruppe, die natürlich schon vorab über den jeweiligen Stand der Situation informiert war, alles noch einmal ausführlich besprochen und gemeinsam entschieden, daß ein Teil der Gruppe im zweiten Raum mit meiner Stellvertreterin Gruppe macht.

Das war das Technische, aber bei uns geht es ja hauptsächlich um Gefühle, und ich muß gestehen, ich war sehr aufgewühlt. Jeder, der Gruppe macht, weiß, obwohl es eigentlich nicht sein sollte, daß einem das eine oder andere Gruppenmitglied besonders ans Herz gewachsen ist. Also: Wer geht rüber, wer bleibt? Wer geht vielleicht ganz weg? Versuche ich, Einfluß zu nehmen? Das alles ging mir durch den Kopf. Dann ging es in der Gruppe, wie man so sagt, hoch her, denn nicht nur ich war aufgeregt. Die Meinungen gingen hin und her, doch so nach und nach haben sich die meisten mit dem Gedanken angefreundet: Zwei Gruppen in einer!

Das heißt: Gemeinsame Pausen im Pfarrsaal, einmal im Monat Großgruppe, gemeinsame Gruppenfahrt, gemeinsame Entscheidungen, was die Gruppe betrifft, gemeinsames Karfreitagsfrühstück, gemeinsames Pfarrfest, Grillfest usw.



Es ging besser, als wir alle geglaubt hatten. Es gab ja keine krasse Trennung. Wir konnten alle üben "loszulassen". Die Sympathien wurden klarer und die Möglichkeiten größer. Zum Beispiel: Die Paare in der Gruppe hatten nun und haben die Möglichkeit, auch mal einzeln an einem Abend mit Hilfe der Gruppe Dinge zu klären. Wanderer zwischen den Gruppen gibt es auch ab und zu, das muß aber nicht unbedingt negativ sein. Da wir sowohl bei meiner jetzigen Stellvertreterin,

Faruke Piepmeyer, und in meiner Hälfte der Gruppe gestandene Weggefährten haben, ist es auch nicht problematisch, wenn Frauke oder ich mal nicht da sind.

Zusammenfassend kann ich sagen, daß wir mit dieser Art Gruppenteilung bis heute gute Erfahrungen gemacht haben. Wie lange das so bleibt, kann ich nicht sagen, geht doch die Zahl der Gruppenmitglieder stramm auf die vierzig zu.

Armin Langer, Gr. Rath

Hurra, ich habe den Führerschein... oder - was lange währt, wird endlich gut!

Im Jahr 1984 nahm mein Führerschein Urlaub von mir und ging nach Flensburg.

Seit 1986 lebe ich abstinente, und immer wollte ich ihn aus den Ferien zurückholen, aber wie es so geht - ich brauchte und brauche ihn nicht unbedingt, und da waren ja so viele Wünsche ... (oder war es der Bammel vor der Prüfung?).

Im vergangenen Frühjahr nun war es so weit - endlich hatte ich mich zum Unterricht angemeldet und wartete nun, was der TÜV sagen würde (MPU ja/nein). Das hat dann über 4 Monate gedauert! Nach vielen Anrufen und zum Schluß recht massivem Druck meinerseits kam dann der Bescheid: - keine Untersuchung - keine Pflichtstunden - nur der Nachweis durch Prüfung, daß ich "zum Führen eines KFZ fähig bin".

Meine Freude war riesengroß, aber jetzt wurde es ernst, denn Prüfungen sind nun mal generell nicht mein Fall.

Als dann der theoretische Unterricht geschafft war (zum Lernen hatte ich ja genügend Zeit), und ich zum ersten Mal wieder hinter dem Steuer saß, war es schon ein tolles Gefühl. Verlernt hatte ich eigentlich nichts, nur das bewußte Fahren (das wissen sicherlich viele von Euch) fiel mir nicht so leicht.

Na ja, 8 Fahrstunden hat es bis zur Prüfung gedauert, und nun warte ich auf den Lottogewinn, um mir mein eigenes Auto leisten zu können.

Weshalb ich das schreibe? Ich danke besonders an Euch "Frischlinge" in unserem Kreis und will Euch damit sagen, daß nicht alle Dinge immer sofort klappen, aber Schritt für Schritt erreicht auch Ihr ein Ziel nach dem anderen - vorausgesetzt natürlich, daß Ihr die "Trockenheit" ernst nehmt.

Frauke Piepmeyer, Gr. Rath



BRASILIANA

Für ca. 3 Gläser

1/4 l weißer Traubensaft, 1 Zitrone, Zucker, 1/2 Flasche Ginger Ale, 1 Orange (ungespritzt), 1 Stk Pfefferminze

Die Zitrone auspressen; etwas Saft davon und den Traubensaft mit Ginger Ale verrühren. Das Getränk mit Zucker abschmecken und in die Gläser füllen. Den Glasrand mit einer Orangenscheibe und einigen Pfefferminzblättern verzieren.

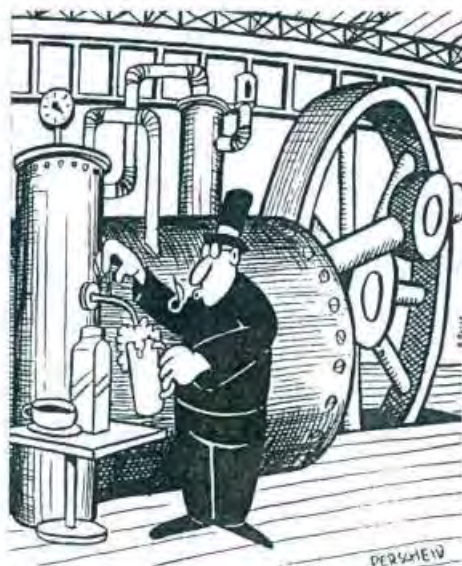
"Mutti, darf ich runtergehen und auf der Straße spielen?" - "Etwa mit zerissenen Hosen?" - "Nein, mit dem Peterle von gegenüber!"

"Moni, warum ist das Meer so salzig?" - "Weil so viele Heringe darin herumswimmen, Herr Lehrer."

Vater backt zum erstenmal alleine Kuchen. Er bereitet Erdbeertörtchen für die Kinder. "Danke, Papi", sagt Klein-Susi hinterher, "ich habe alle Erdbeeren aufgegessen, hier hast du deinen Pappteller wieder!"

"Wirst du mich auch noch lieben, wenn ich graue Haare habe?" fragt die Frau ihren Mann. Antwortet der: "Ich habe dich geliebt, als du brünett, braun, blond, schwarz und rot warst, da kommt es wohl auf diese eine Farbe mehr oder weniger auch nicht mehr an!"

"Kurt!" ruft die Mutter entsetzt, "in deiner Hosentasche habe ich gerade einen lebendigen Frosch gefunden!" - "Was?" fragt der Kleine erschrocken. "Und die Mäuse sind nicht mehr drin?"



1765: James Watt erfindet den Cappuccino

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.