



Meldungen und Angebote des KREUZBUND  
Kreisverbandes Düsseldorf e. V.

Dez./Jan.

## Weihnacht



Mein lieber Freund!

Die Weihnacht ist gekommen mit ihrem Troste, mit ihrem Himmelsfrieden fürs kranke Menschenherz. Sie ist so erhaben und heilig, diese Nacht, daß sie eigentlich nicht auf die Erde gehört, sondern ins Himmelreich. Laß mich heute eine glückliche Stunde träumen: träume mit mir, träumen wir zusammen!

Peter Rosegger



## Wie der neue Vorstand sich die Arbeit mit den Mitgliedern wünscht.....

Seit fast 2 Monaten arbeitet der neugewählte Vorstand, und wir hoffen, daß es eine gute Arbeit werden wird.

Aus unserer Mitte haben sich 8 Menschen für die Vorstandsarbeit zur Verfügung gestellt. Das Ergebnis hat gezeigt, daß die Mitglieder ihnen ihre Unterstützung zugesagt haben und somit die ehrenamtliche Arbeit des Vorstandes mittragen wollen.

Das ist sehr wichtig für uns, denn wir wollen nicht "die da oben sein", wir wollen als Kreuzbundmitglieder eng mit den Gruppen, den einzelnen Mitgliedern in Verbindung bleiben.

Wir möchten wissen, wie Sie/Ihr sich die Kreuzbundarbeit wünschen, welche Vorschläge Sie/Ihr haben, was wir besser oder anders machen können.

Kurzum: Wir alle wollen miteinander den Kreuzbund in Düsseldorf tragen. Wir wollen als Weggefährten im Dienst am suchtkranken Menschen und deren Angehörigen alle nur mögliche Hilfe bieten, daß wir und Sie/Ihr ein zufriedenes, suchtmittelfreies Leben führen können.

Der Vorstand bedankt sich bei allen, die uns durch ihre Wahl ihr Vertrauen ausgesprochen haben und wir hoffen auf eine gute, breitgefächerte Zusammenarbeit.

Wir bitten Sie/Euch um Unterstützung in allen Referaten der Vorstandsarbeit. Es gibt so viel zu tun bei uns, in der "Freizeitgestaltung, der "Öffentlichkeitsarbeit", dem "Ca-

feteriadienst" und der "Frauenarbeit"! Die Angebote sind so vielfältig, daß bestimmt noch viele Mitglieder ihr besonderes Interessengebiet entdecken und uns dann aktiv unterstützen.

Die Leiter der einzelnen Referate stehen Ihnen/Euch jederzeit bestimmt gern für weitere Auskünfte zur Verfügung.

Ich selbst werde für all Ihre/Eure Anregungen und Initiativen, aber auch für Ihre/Eure Sorgen und Nöte, Ihre Eure Freuden und Erfolge stets ein offenes Ohr und Zeit haben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen/Euch und dem Vorstand eine erfolgreiche Zeit für die nächsten Jahre der Kreuzbundarbeit.

Frohe Weihnachten und ein gesundes Neues Jahr!

Gerhard Huy, 1.Vorsitzender

## Weihnachtsbräuche:

### Der Tannenbaum

Die ersten Weihnachtsbäume waren nur mit Äpfeln, Oblaten und Seidenpapierrosen geschmückt. Wachskerzen wurden erst im 18. Jahrhundert an den kurfürstlichen Höfen in Heidelberg und Hannover verwendet. Der erste im Freien beleuchtete Tannenbaum stand 1912 auf dem Madison Square in New York. Seit den 20er Jahren brennen auch in Deutschland die elektrischen Lichter.  
*(für Sie gefunden!)*



## “Alle Jahre wieder....

kommt das Christuskind“, so heißt es in einer alten Volksweise, die um Weihnachten herum viel gesungen wird.

Ja, es wird überhaupt viel gesungen in diesen Wochen um Weihnachten. Manchmal wird es einem ganz warm ums Herz. Ist das nicht eine seltsame Zeit, diese Advents- und Weihnachtszeit, in der wir nun wieder stehen? Man kann sich dem entziehen, aber höchstens für ein paar Tage vor oder nach Weihnachten, fliegt nach Teneriffa (einen kleinen Weihnachtsbaum im Koffer) und versucht zu vergessen. Aber ganz geht das einfach nicht. Die Marktwirtschaft braucht das "Weihnachtsgeschäft". Gerade zu dieser Zeit sollen die Kassen noch mehr klingeln. Aber warum sollen wir denn überhaupt entfliehen? Es gibt doch auch noch andere Möglichkeiten. Vielleicht könnte man sich auf "Spurensuche" machen, herausfinden, was am Anfang war, wo es herkommt und was es auch heute noch bedeutet. Da soll es also einmal eine Weih-Nacht, eine geweihte Nacht gegeben haben, in der in einem trostlosen Winkel dieser Erde ein Kind geboren wurde. Aber was ist denn daran besonderes? Jeden Tag werden Kinder geboren! Doch die Umstände waren schon schrecklich: Die junge Frau ist schwanger und muß mit ihrem Mann zu einer Sammelstelle - mehrere Tage zu Fuß - wo die Vorfahren ihres Mannes her sind, um an die römischen Besatzungssoldaten Naturalien und Geld abzuliefern. Mit Knüppeln und Peitschen treiben die Soldaten die Leute in Bethlehem zusammen, ohne Rücksicht auf Frauen und Kinder (siehe "Ein Flüchtlingskind" von Pinchas Lapide, Kaiser-Vlg. München). Die junge

Frau Mirjam trägt ein Geheimnis mit sich: Ein Engel Gottes hat ihr offenbart, sie soll die Mutter eines besonderen Kindes werden. Draußen, bei den Hirten auf dem Feld finden sie in einer Grotte eine Bleibe, dort wird das Kind geboren. In der Stadt wurden sie überall abgewiesen. Mit dieser Nacht beginnt die Zeitenwende.

Jetzt betritt Gott selbst die Bühne der Weltgeschichte in dem Juden Joschua, Jesus von Nazareth. Aber was hat er denn gebracht? Mit dreiunddreißig Jahren wurde er aufgehängt - aus! Und nur die Macht der Päpste und Bischöfe hat den Spuk am Leben erhalten!

Sagen manche!!!! Doch gerade da, wo Päpste und Bischöfe keine Macht hatten, wo die, die an IHN glaubten, ohnmächtig waren, da unter den roten und braunen Diktatoren war der "Spuk", oder besser, war der Glaube an IHN und seine lebendige Gegenwart mächtig, da lebten Menschen aus seiner Kraft, in seinem Geist, da begann die Menschwerdung. Gott ist in Jesus Christus Mensch geworden, und diese "Menschwerdung" muß sich jeden Tag neu an uns vollziehen: Wir müssen wahre Menschen werden - offen, lebendig, mit einem Herzen von Fleisch und nicht von Stein, Menschen, die miteinander gehen, helfen, tragen, heilen, lieben.

Gnaden-reiche Weih-nacht, das wünsche ich Euch. Tage und Nächte, reich an Liebe, Güte, Freude, an Glück-seligkeit. Das kann jeder von uns selbst erleben und erfahren, wenn er sich auf diesen Gott einläßt und sich selbst losläßt an IHN und seine Mitmenschen, Freunde und andere, an Alle!

Peter Sülzen, geistl. Beirat



## Was ist eigentlich "Campral"?

"Campral", so eine Informationsschrift, ist ein Medikament, das nach einer Entgiftung an Alkoholabhängige nur unter ärztlicher Kontrolle vergeben wird, um 1. den Trinkdruck zu reduzieren, 2. die Abstinenzquote zu erhöhen, 3. den Schweregrad und die Häufigkeit von Rückfällen zu verringern und 4. das gesamte Therapiekonzept zu verbessern.

"Campral" hat keine Nebenwirkungen und belastet die Leber nicht. "Campral" ist nicht geeignet bei akuten Entzugserscheinungen und zur Reduzierung der Trinkmengen bei Abhängigen. Es ersetzt keinesfalls eine parallellaufende therapeutische Betreuung des Abhängigen. Ein Wundermittel also, vielleicht sogar **das** Wundermittel?

Als ich das erste Mal von "Campral" hörte, sagte ich, ohne weiter nachzudenken, laut und deutlich "Nein": "Nein, es verlagert nur die Abhängigkeit." - "Nein, vielleicht versagt es ausgerechnet bei mir?" - "Nein, ich will meine Sucht nicht durch Medikamente 'wegdrücken'".

Mittlerweile hatte ich Gelegenheit, mich ausführlicher über "Campral" zu informieren, insbesondere aufgrund eines ausgezeichneten Vortrages von Herrn Dr. Leibstein "Medikamentöse Unterstützung zur Rückfallprofilaxe bei Alkoholabhängigen", gehalten auf dem 5. Sächsischen Treffen zur Suchtprävention der GAD in Dresden. Schlüssig weist Herr Dr. Leibstein nach, daß die o.a. Anwendung von "Campral" **neben** einer gezielten Entwöhnungstherapie wünschens- und empfehlenswert ist.

Ich dachte nach, lange und gründlich und

sage immer noch "Nein", nicht mehr spontan, sondern wohlhabend: Meine wissenschaftlich noch nicht bis ins Letzte erforschte Abhängigkeitserkrankung basiert vorwiegend auf meiner falschen psychischen Einstellung zu meinem Leben, zu Schwierigkeiten, Problemen, kurz: Ich war unfähig, mein alltägliches Leben ohne Suchtmittel zu meistern.

In meiner Therapie lernte ich, meine Defizite aufzuarbeiten, und meine Kreuzbundgruppe hilft mir, diese Defizite gar nicht erst wieder entstehen zu lassen. Wie ein jeder von uns hatte ich am Anfang meiner Abstinenz mit Trinkdruck zu kämpfen und habe diesen durch Gruppengespräche überwinden können.

Ich habe auch in der Zeit meiner Abstinenz vor Situationen gestanden, wo ich glaubte, sie ohne Trinken nicht meistern zu können. Aber ich habe sie ohne Medikamente oder andere chemische Mittel gemeistert, und jedes Mal konnte ich danach stolz auf diese Bewährung sein.

Ich denke, wenn mir dieses "Erproben" meiner Abstinenz genommen wird durch z.B. "Campral", gehe ich zwar zunächst einen leichteren Weg, meine Abstinenz zu erhalten, verliere aber gleichzeitig die Möglichkeit, die Stabilität meiner Abstinenz unter Beweis zu stellen.

Was wäre z.B., wenn ich von einem panikartigen Ereignis überrollt werde und kein "Campral" zur Hand ist, auf das ich mich in der Vergangenheit verlassen hätte?

Würde dann nicht doch ein Rückfall er-



folgen, körperlich und psychisch wahrscheinlich schlimmer, als wenn ich bewußt, wenn auch mit verbundenen Schwierigkeiten, gegen diesen Rückfall angegangen wäre, selbst wenn ich verloren hätte?

Natürlich scheint auch mir der Weg leichter, bei aufkommendem Trinkdruck eine Tablette zu schlucken als in einer Gruppe darzulegen, warum gerade dieses Ereignis mich so aus der Reihe wirft. Könnte ich aber daraus lernen? ...weiter an mir arbeiten?

Ich weiß, daß meine Krankheit irrich lebens-

lang begleiten wird, daß ich mich immer wieder mit ihr auseinandersetzen muß, daß auch eventuelle Rückfälle zum Krankheitsbild gehören, aber ich möchte das alles bewußt erleben, ohne Medikament, das mir zwar den Druck wegnimmt, aber nicht meine eigene Verantwortung abnimmt.

Nach langem Nachdenken und gar nicht mehr spontan, aber nicht minder entschlossen, sage ich deshalb für meine Person zu "Campral" laut und deutlich "Nein".

Leonore Engelhardt, Gr. Derendorf 2

## 10 Jahre Trockenheit - eine kleine Rückblende

10 Jahre, wenn man das hört, ist es eine lange Zeitspanne und doch, wie schnell ist sie vergangen, diese Zeit. Mit vielen privaten wie auch beruflichen Höhen und Tiefen, die ich Gott sei Dank bis heute ohne einen Rückfall erleben konnte und durfte.

Wenn ich heute zurückschaue, fallen mir hauptsächlich schöne Dinge ein, z.B. viele Urlaube mit meiner Mutter in Bayern verbunden mit Touren in die nähere und weitere Umgebung (immer wieder ein Erlebnis: Verona, mit seinen traumhaften Opernaufführungen in der Arena), gelungene Gruppenfahrten und Feste, viele Veranstaltungen mit dem Kreuzbund.

Sehr wichtig war für mich der Besuch der Helferschulung in den Jahren 1992-1995, wo ich nicht nur viele Dinge über meine Alkohol-Krankheit erfuhr, und auch mich selbst ganz neu oder anders kennenlernte, sondern wo ich Menschen traf, mit denen ich zum Teil auch heute noch eng verbunden bin.

Ein Erlebnishöhepunkt in diesem Jahr war zweifellos die Reise nach Israel (für Insider: ich trage meine Ohrringe, und das nicht nur zu besonderen Anlässen) und, und, und.

Am 27.10. waren die 10 Jahre erreicht, und aus diesem Anlaß waren in meiner "Riesenhöhle" (50 qm) über 30 Leute (sag noch mal einer, zum Feiern brauche man viel Platz), alles Menschen, die mir viel bedeuten und die mich auf die eine oder andere Weise auf meinem abstinenter Weg begleitet haben und mich hoffentlich auch weiter begleiten werden. (Ich hätte die Gästeliste ins fast Unendliche verlängern können, aber mir sind einfach räumliche und auch finanzielle Grenzen gesetzt.)

Ich finde, es war ein gelungenes Fest, wenn ich auch hinterher wie tot in den Seilen hing.

Mit diesem Artikel möchte ich dem Kreuzbund und allen, die für mich dazugehören, ein herzliches "Danke" sagen.

Eure Frauke Piepmeyer, Gr. Rath



# Unsere Serie: Mein Weg aus der Sucht

Ich bin jetzt 2 3/4 Jahre trocken. ich weiß nicht mehr, wann ich Alkoholikerin wurde, ich weiß nur, daß ich eine bin. Dies soll auch kein Artikel zu dem o.a. Thema werden, weil ich noch nicht soweit bin., darüber zu schreiben. Bis jetzt habe ich nur gelernt, die "Pille" bzw. die "Pulle" wegzulassen.

Durch meine regelmäßigen Besuche in der Gruppe Garath habe ich begriffen, daß ich auch Umdenken lernen muß, daß ich liebgeordnete Gewohnheiten ablegen sollte.

Doch vor diesen Veränderungen habe ich Angst, weil sie ja Konflikte auslösen könnten!

Nach einigen Bauchlandungen und körperlichen Zusammenbrüchen habe ich begriffen: Das kann es doch nicht gewesen sein?

Ich trinke nicht mehr und habe doch noch die gleichen Symptome: Herzrasen, Schlaflosigkeit, nächtliches Schwitzen. Was nun?

So wollte ich nicht mehr leben!

Nach meinem letzten Zusammenbruch riet mir der Arzt im Krankenhaus zu einer psychosomatischen Therapie. Gesagt - getan. Seit drei Wochen bin ich in Garath in einer Tagesklinik, wo ich lerne, mich mit meinem bisherigen Leben auseinanderzusetzen.

Es ist für mich sehr schwer, über gewisse Vorkommnisse aus meiner Kindheit oder über meine zwei gescheiterten Ehen und, und...zu sprechen, den Schmerz und den Kummer nochmals zu erleben. Ich hoffe

aber dadurch, mich selbst besser kennenzulernen.

Vielleicht kann ich auch dann mal über das anfangs erwähnte Thema schreiben.

An dieser Stelle möchte ich mich bei "meiner" Gruppe bedanken. Ihr habt mich unterstützt, die Therapie anzufangen. Ihr seid tolle Weggefährten. Danke!

Carola Rosar, Gr. Garath

*Für diesen so ehrlichen Beitrag bedankt sich die Redaktion ganz besonders. Liebe Carola, Sie haben sehr wohl über das Thema geschrieben: Ihr Weg aus der Sucht ist eben der über eine neue Therapie. Wir wünschen Ihnen Erfolg und die damit verbundene zufriedene Abstinenz.*

## Weihnachtsbräuche:

### Der Christstollen

Seit 1475 ist dieses Weihnachtsgebäck bekannt, das als Symbol für die Wiege des Christkinds gilt. "Erfinden" hat das Rezept der Koch des Schlosses Hartenstein bei Torgau. Der berühmteste Stollen wurde 1730 vom Dresdner Bäcker Zacharias für August den Starken gebacken. 18 Ellen (etwa 10 Meter) lang, acht Ellen breit und eineinhalb Fuß hoch. Zacharias brauchte dafür nicht nur 1800 kg Mehl, 326 Kannen Milch, 360 Eier, 150 kg Hefe und drei Pfund Muskatblüte, er mußte auch einen neuen Ofen für den Riesenstollen bauen.

*(für Sie gefunden!)*



## Freizeit-Sport-Gruppe

Die Wintersaison hat begonnen!

**Treffen: Freitags, 19.00 Uhr**

**Sporthalle Erich-Müller-Straße, Benrath**

**Straßenbahn 701 bis**

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

**Ansprechpartner:**

Iwan Erlauer (Tel. 691 19 89) und

Dieter Rölike (Tel. 759 73 14)



## Kreuzbund-Kontakte:

**Kreisverband Düsseldorf:** 02 11/35 40 88

Gerhard Huy: 02 11/79 99 83

Fred Strothauer: 02 11/75 29 88

Gisela Schulz: 02 11/67 55 48

Sigrid Beckmann: 02 11/41 33 87

Eduard Lanzinger: 02 11/22 73 52

Hilbert Leineweber: 0 21 31/98 04 47

Renate Weyer: 02 11/75 29 11

Peter Sülzen: 02 11/72 25 91

**Diözesanverband Köln:**

Jochen Wachowski: 02 11/484 98 22

Brigitte Bongartz: 02 11/25 46 86

**Bundesverband Hamm:** 0 23 81/67 27 20



## 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

\*\*\*\*\*

## Gruppenleiterwahl in der Gruppe Derendorf 2

Am 22.10.1996 wurde in Derendorf eine neue Gruppenleitung gewählt. Gruppenleiterin: Leonore Engelhardt, Stellvertreter: Ulrich Kammler und Uli Lütkemeyer, Frauenvertretung: Ursel Klein, Kassenführung: Heinrich Konrad. Wir wünschen der Gruppe eine erfolgreiche Arbeit im Sinne der Suchtkrankenhilfe.



Aus dem Kreise  
unserer Kreuzbund-  
Freundinnen und  
-Freunde  
sind verstorben.....

## Wilma Bensberg

Gruppe BZ 9

## Eduard Frintrup

Gruppe Flingern 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

**Informationsgruppe**, Bendemannstr. 17**Nur für Patienten der Landesklinik!**

Ulrich Ehmke, Tel.: 0 21 04/39 82 4

**Stadtmitte (BZ 14)**, Bendemannstr. 17**Spätnachmittagsangebot: 17.30-19.00 h**

Klaus Wüster, Tel.: 9 34 73 21

**Derendorf 2**, Pfarre St. Dreifaltigkeit

Becherstr./Ecke Barbarastr. (Jugendheim)

Leonore Engelhardt, Tel.: 68 24 99

**Garath, Neuer Ort: Nikolaus-Ehlen-Haus**

Math.-Erzberger-Str./Ecke C.-Severing-Str.

Peter Bleich, Tel.: 0 21 73/74 17 3

**Hassels**, Evang. Gemeindezentrum

Fürstenberger Str. 12-14

Manfred Greiner, Tel.: 27 70 61

**\*\*\*\*\*Dienstag\*\*\*\*Dienstag\*\*\*\*\*****Holthausen**, Pfarre St. Josef

Neues Pfarrzentrum, Ritastr. 9

Dieter Rölike, Tel.: 759 73 14

**Rath**, Pfarre Heilig Kreuz

Rather Kreuzweg 43

Armin Langer, Tel.: 65 61 89

**Unterrath**, Pfarre St. Bruno

Kalkumer Str. 60 (Pfarrzentrum)

Renate Höpner, Tel.: 42 04 04

**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

Höherweg, Zugang neben Haus-Nr. 42

Werner Skirlo, Tel.: 28 62 30





# Gruppengespräche

Treff: 19.00 Uhr  
Ende: 21.30 Uhr

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

**Gerresheim**, Ökum. Begegnungsstätte

Neusser Tor 12

Gudrun Heidemann, Tel.: 29 64 42

**Kaiserswerth**, Pfarre St. Suitbertus

An St. Swibert 70

Elsa Langen, Tel.: 40 08 10

**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.: 759 79 10

**Stadtmitte (BZ 5)**, Bendemannstr. 17

Hans Beckmann, Tel.: 41 33 87

**Stadtmitte (BZ 6)**, Bendemannstr. 17

Gabriele Cramer, Tel.: 24 52 87

**Bilk 1**, Merowinger Str. 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

## \*\*\*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**, Markuskirche

Sandträgerweg 101 (Clubraum)

Hans-Jürgen Rost, Tel.: 22 46 37

## Wersten-Mitte

Evangelisches Gemeindezentrum  
"Stephanushaus", 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: 1 11 01**

**Treff-In: 02 11/73 53-206**

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





## Dezember

02. Vorstandssitzung, 18.00 Uhr, BZ
06. Diözesan-Arbeitsgespräch, Region Süd, Köln, Auskunft bei Jochen Wachowski, DV
07. Diözesan-Arbeitsgespräch, Region Ost, Ratingen, 9.30 Uhr, Auskunft beim DV
07. Diözesan-Arbeitskreis der Frauen, D-Wersten, Auskunft bei Brigitte Bongartz
07. Supervision für Gruppenleiter/innen und Stellvertreter/innen (Jochen Alxnat), 9.00 Uhr, BZ
07. Nikolausfeier für unsere Kinder, 17.00 Uhr, BZ, Anmeldung unbedingt erforderlich bis zum 01.12.!

**08. Adventsfeier des Kreisverbandes mit Stehkonvent, 16.00 Uhr, Franz-von-Sales-Kirche, Siegburger Straße**

10. Frauengruppe (Rita Walter), 20.00 h, BZ

**12. Vortrag: Vorbeugende Maßnahmen gegen Gewalt in der Öffentlichkeit** (Frau Keil, Kriminalpolizei), 18.00 Uhr, Polizeipräsidium, Jürgensplatz, Bahnen 704, 709, 719, Bus 725

31. Silvesterfeier des Kreuzbundes Neuss, bitte INFO-Zettel beachten!

## Januar

06. Vorstandssitzung, 18.00 Uhr, BZ
11. Therapeutisches Rollenspiel für Frauen (Ingrid Hoffmann), geschl. Gruppe, 10.00 Uhr, BZ
13. AKR Öffentlichkeitsarbeit, 18.00 Uhr, BZ
13. Gruppenleiter-Arbeitsgespräch, 19.00 Uhr, BZ
14. Frauengruppe (Rita Walter), 20.00 Uhr, BZ
20. AKR Frauenarbeit, 19.00 Uhr, BZ

\*\*\*\*\*

### Neues Gruppenangebot:

Für alle, die abends keine Zeit haben, bietet Klaus Wüster seit 05.11.1996 eine Gruppe am späten Nachmittag an.

Bitte notieren: Dienstags, 17.30 - 19.00 Uhr, Bendemannstraße 17

\*\*\*\*\*

### Gruppe Garath zieht um!

Ab Dienstag, 03.12.1996 finden Sie die Gruppe Garath in neuen Räumen:

Nikolaus-Ehlen-Haus der Pfarrgemeinde St. Theresia, D-Garath, Mathias-Erzberger-Str./Ecke Carl-Severing-Str.

Gruppentreff: 19.00 Uhr

\*\*\*\*\*



## Novembergesellschaft oder: Wenn Plastiktüten auspacken

Gerade jetzt um diese Jahreszeit kann es vorkommen, daß der Novembernebel die Konturen der Realität aufweicht und eine Scheinwelt präsentiert, die so typisch ist für das Niemandsland zwischen Herbst und Winter. Profane Dinge verändern sich dann rasch und das, was sonst eher lächerlich wirkt, erhält im November sein eigenes Gewicht.

So war ich auch gar nicht weiter erstaunt, als ich in diesen Tagen auf einer Parkbank, in unmittelbarer Nähe von schlafenden Pennern die Unterhaltung zweier Plastiktüten wahrnahm, die ihre eigenen Dialoge führten. So etwas passiert nur im November und auch nur, wenn man zuhören kann! Auf diese Weise erfuhr ich von zwei Supermarkt-Tüten mehr über das Leben ihrer verwahten Besitzer, als aus irgendwelchen Statistiken oder Zeitungsmeldungen:

"Dein Alter ist genau so eine versoffene Kreatur wie meiner", bemerkte die ALDI-Tüte. "Wie recht du mal wieder hast," bestätigte die von PLUS, "allerdings hat meiner aber auch schon bessere Zeiten gesehen!"....

"Bessere Zeiten?" unterbrach sie die ALDI-Tüte, "so wie diese hier?" Dabei zeigte sie auf eine überaus vornehme Tragetasche vom CARSCH-HAUS, die soeben naserümpfend an ihnen vorbeizog.

"Moment mal," stutzte die PLUS-Tüte, "der Typ, mit dem die da geht, den kenne ich doch von irgendwoher!" Und schon spitzte sie ihre Henkel und piff der feinen CARSCH-Tasche hinterher: "He, Tussie, da hast du aber den richtigen erwischt! Der zog doch früher mal mit 'ner Schwester vom

PENNY-Markt durch die Gegend und war genau so'n besoffener Kotzbrocken wie unsere beiden hier!"

Sichtlich angewidert blieb die CARSCH-Tasche stehen und entgegnete in süffisanten Tonfall: "Kotzbrocken möchte ich überhört haben, und alles andere ist Vergangenheit und passe'! Mein Herrchen war in Lintorf und ist therapiert! Er ist jetzt schon geraume Zeit trocken...und damit basta!" Der PLUS-Beutel wollte sich vor Lachen fast ausschütten, und das nicht nur bildlich, denn in seinem Innern lag ein nur leicht verschlossener Flachmann. Er stieß die ALDI-Tüte an und äffte die CARSCH-Dame nach: "Ochottochott! Mein Herrchen war auf der Shiloh-Ranch zum Entgiftungs-Ritt, er ist jetzt t h e r a p ü r r i e r t !" Die ALDI-Tüte allerdings war während des Wortwechsels recht nachdenklich geworden und sagte zum PLUS-Beutel: "Mal ganz ehrlich und unter uns: Mit einem Trockenen durch die Gegend zu ziehen, etwas von der Welt zu sehen, ist doch allemal besser, als mit einem praktizierenden Alkoholiker hier herumliegen und Platte zu machen!"

Ich für mein Teil versuchte mir jetzt vorzustellen, was wohl m e i n e Plastiktüte vor Jahren über mich verbreitet haben mochte! Ich besaß damals eine solche von LIDL und die sind bekanntlich nicht zimperlich im Umgang mit anderen! Im Übrigen nehme ich an, daß solche Gespräche und Erfahrungen gleichzeitig an verschiedenen Orten stattfinden, auch weiterhin stattfinden werden, immer häufiger und zunehmend, wie die ersten Schneeflocken im kalten Novemberregen. Überall bei uns.

Gerd Böhm



## Wo die Balalaika spielt, 1. Teil: Moskau

Irgendwann im Sommer beschlossen mein Freund Manfred und ich mit zwei weiteren Freunden, für eine Woche unsere Frauen allein zu lassen und uns auf "Rußlandtour" zu begeben. Moskau und St. Petersburg standen auf dem Programm.

Nach 2 1/2 Stunden Flugzeit waren wir in Moskau. Die Paßabfertigung auf dem für die Olympischen Spiele 1980 gebauten internationalen Flughafen Scheremetjewo erinnerte mich an die vergangenen Zeiten der Kontrollen an den ehemaligen DDR-Grenzübergängen. Nach etwa 2 1/2 Stunden (so lange wie die Flugzeit) war der letzte Reisende unserer Gruppe endlich abgefertigt. Der Zoll war da schon bedeutend großzügiger und flinker.

Nach ca. 45 Minuten Busfahrt kamen wir in unserem Hotel "Rossia" an und bezogen im 12. Obergeschoß des 6000(!)-Bettenhauses unsere Zimmer. Der Blick aus dem Fenster war überwältigend: Vor mir lag der Inbegriff Moskaus: Der Kreml, die Basilius-Kathedrale, der Rote Platz, die Moskwa, das Kaufhaus Gum usw. und das alles in abendlicher Scheinwerferbeleuchtung..

Unsere russische Reiseleiterin Larissa prägte ein Wort, das auch für das Hotel Gültigkeit hat und für vieles in Moskau zutrifft: "Gigantomanisch".

Gleich am ersten Tag stand für den Vormittag, leider regnete es, eine Stadtrundfahrt auf dem Programm.

Am Nachmittag ging es vom Hotel zu Fuß zum Roten Platz mit der Basilius-Kathedrale, zum Lenin-Mausoleum (nur von außen),

zum Grab des unbekanntenen Soldaten (jedem aus unzähligen Fernsehberichten von Staatsbesuchen bekannt) und selbstverständlich zu einem Rundgang über des Kreml-Gelände.

"Gigantomanisch" auch die Staatliche Moskauer Lomonossow-Universität. Wobei die Spitze des Turmes über dem Hauptgebäude an diesem trüben Tag in den Wolken verschwand.

Auch den im Puschkin-Museum ausgestellten legendären "Schliemann-Schatz" - das lange von den Russen geheim gehaltene Troja-Gold - konnte ich besichtigen.

Eine Fahrt mit der berühmten Moskauer Metro sowie die Besichtigung einiger unterirdischen palastähnlichen Bahnhöfe stand ebenso auf dem Programm wie ein Besuch des 18 km südlich von Moskau gelegenen Zarendorfes Kolomenskoje. Dieses kunst- und architektonische Freilichtmuseum vermittelte mir einen Eindruck der altrussischen Architektur. Mit Kolomenskoje sind bedeutende Ereignisse der russischen Geschichte des 13. und 17. Jahrhunderts verbunden, und es war zeitweilig Sommerresidenz des Zaren.

Zusätzlich zum Programm hatten wir einen Ausflug mit dem Bus in das 65 km nördlich von Moskau gelegene Sagorsk gebucht. Die Fahrt zu dem aus dem 16. Jahrhundert von Iwan dem Schrecklichen erbauten Kloster mit seinen Kathedralen, Kirchen, Kapellen und sonstigen Gebäuden haben wir nicht bereut. Das Mittagessen in einer zünftigen Dorfgaststätte in Sagorsk rundete diesen Landausflug ab.



Nebenbei hatte uns Larissa auch viel über Land und Leute, Geschichte und Geschichten, viel Hintergrundwissen, soziale Sorgen und Nöte der Bevölkerung und natürlich massenweise Kultur und Kunst vermitteln können.



Leider waren die abendlichen Spaziergänge nur auf die nähere Umgebung beschränkt, denn das regnerische Wetter machte die selbständigen Exkursionen fast unmöglich. Jedoch der Spaziergang auf dem Roten Platz zeigte mir die architektonische Harmonie des Platzes mit den Gebäuden des Kaufhauses Gum, der Basilius-Kathedrale und des Historischen Museums, sowie der angrenzenden Hauptstraßen.

Die Tage in Moskau waren viel zu kurz und am Abend des vierten Tages hieß es Abschied nehmen.

Unser Bus brachte uns zum Bahnhof, und im Schlafwagen fuhren wir nach St. Petersburg. Im Zug glaubte ich mich in einer anderen Welt. So ungefähr stelle ich mir den sagenhaften Orientexpress vor: Plüsch und Gardinen im Abteil sowie Teppiche auf den Gängen und den Abteillböden. Es fehlte nur noch der Schlafwagenschaffner in Livree. Selbiger hatte eine ganz normale Eisenbahneruniform an und sorgte für unser leibliches Wohl in Form von Mineralwasser und Imbiß in Plastikschalen. Die Illusion einer Abenteuerfahrt war teilweise auf den Normal-

stand einer nächtlichen Eisenbahnfahrt zurückgeschraubt.

Pünktlich um 7.10 Ortszeit traf unser Zug nach 7 Stunden Fahrt im ehemaligen Leningrad, jetzt wieder St. Petersburg, auf dem Bahnhof "Moskwa" ein, und der Bus brachte uns ins Hotel.

Peter Bleich, Gr. Garath

*Fortsetzung folgt!*



## Selbsteinschätzung auf der Aktiv '96 in Düsseldorf

Im Rahmen der Beratungstätigkeit des Kreuzbundes auf der Aktiv-Messe in Düsseldorf hatten die Besucher die Möglichkeit sich hinsichtlich des Grades der persönlichen Alkoholabhängigkeit einstufen zu lassen. Die Befragung erfolgte computergestützt und basierte auf insgesamt 42 Fragen. Die Selbsteinstufung erfolgte vollkommen anonym.

Insgesamt haben sich 235 Personen von dieser Möglichkeit angesprochen gefühlt. Ein beachtlicher Teil der Besucher hat vorzeitig abgebrochen, jedoch haben 164 Besucher den gesamten Fragebogen ausgefüllt. Im einzelnen setzt sich die Struktur der Nutzer dieses Selbsteinschätzungsangebotes wie folgt zusammen.

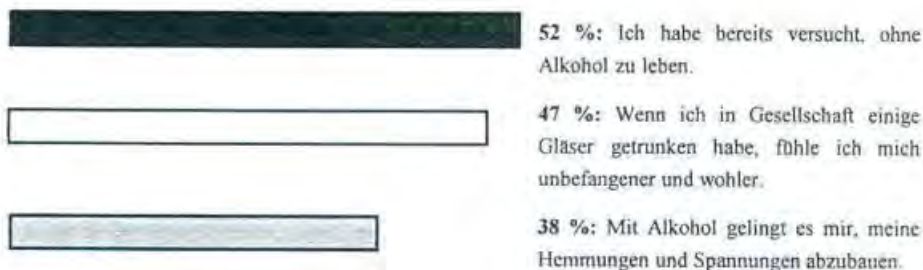


Die Nutzer dieser Selbsteinschätzung setzen sich aus allen Phasen der Alkoholgefährdung bzw. Alkoholabhängigkeit zusammen.

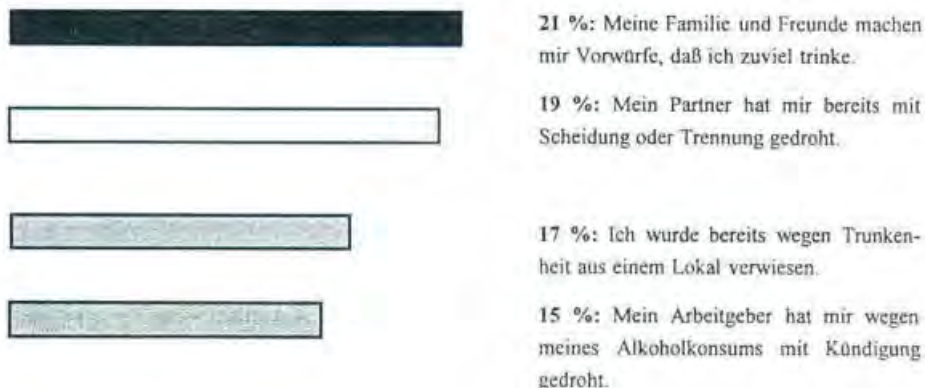




Mit Sicherheit ist die Stichprobe nicht repräsentativ für die gesamte Bevölkerung. Andererseits zeigen die Ergebnisse im einzelnen, daß für alle erfaßten Personen der Alkohol im eigenen Leben eine große Rolle spielt. Besonders deutlich wird die Ambivalenz zwischen der Bereitschaft ohne Alkohol zu leben und der vermeintlich positiven Wirkung.



Auf der anderen Seite ist festzustellen, daß für eine relativ große Gruppe Alkohol zu einem ersten Problem im persönlichen Umfeld geworden ist.



Auswertung durch RSG Marketing Research.

Wir danken der og. Firma für das Sponsoring der Computer-Aktion anlässlich der **Aktiv leben '96**.



Ein neues Jahr hat angefangen,  
wir sind voll Hoffen und Bangen.  
Was wird das neue Jahr uns geben,  
hoffentlich ein gutes Stück vom Leben.  
Gesundheit, Liebe, Glück, Arbeit -  
davon kein zu großes Stück.  
Zeit um Neues zu erleben,  
anderen auch etwas zu geben.  
Kurz, ein sinnerfülltes Jahr.  
Dann wird klar, was wir schon oft erkannt,  
auch unser neues Jahr, es liegt in Gottes Hand.

Armin Langer, Gr. Rath

## Buchbesprechung

Selma Lagerlöf: "Christuslegenden"

TB Ullstein-Verlag, München - DM 9.90

Selma Lagerlöfs Lebenswerk hat in deutscher Übersetzung weiteste Verbreitung gefunden. Ihre "Christuslegenden" vereinen epische Erzählkunst mit der märchenhaften Darstellung alter, legendärer Überlieferungen. Lesestoff für Groß und Klein nicht nur in der Vorweihnachtszeit.

## Mehr als Bücher ...

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



**Regenbogen  
Buchhandlung**

Blücherstr.3 • 40477 Düsseldorf • (0211) 443296

### 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

**Satz und Druck:** Kreuzbund Eigendruck

**Auflage:** 1000 Stück

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