



Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt  
 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x  
 Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x  
 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt  
 Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x  
 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt

50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt  
 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt  
 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt  
 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt  
 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt  
 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt  
 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt  
 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt  
 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt  
 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt  
 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt  
 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt  
 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt  
 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt 50x Kbunt

Eugen Roth:

Ein Mensch sitzt kummervoll und stier  
 Vor einem weißen Blatt Papier.  
 Jedoch vergeblich ist das Sitzen -  
 Auch wiederholtes Bleistiftspitzen  
 Schärft statt des Geistes nur den Stift.  
 Selbst der Zigarre bitteres Gift,  
 Kaffee gar, kannenvoll geschlürft,  
 Den Geist nicht aus den Tiefen schürft,  
 Darinnen er, gemein verbackt,  
 Höchst unzugänglich einsam hockt.  
 Dem Menschen kann es nicht gelingen,  
 Ihn auf das leere Blatt zu bringen.  
 Der Mensch erkennt, daß es nichts nützt,  
 Wenn er den Geist an sich besitzt,  
 Weil Geist uns ja erst Freude macht,  
 Sobald er zu Papier gebracht.



- wie Samen, den der Bauer auf seinen Acker streut!

Im Evangelium wird erzählt (Luk. 8,4-8), wie Jesus seinen Zuhörern klar macht, wie es mit seinem Wort geht. Er sagt: Ein Sämann ging aufs Feld, um seine Saat auszusäen. Und als er säte, fiel ein Teil der Körner auf den Weg; sie wurden zertreten, und die Vögel fraßen sie. Ein anderer Teil fiel auf Felsen, und als die Saat aufging, verdorrte sie, weil es ihr an Feuchtigkeit fehlte. Ein anderer Teil fiel mitten in die Dornen; die Dornen wuchsen zusammen mit der Saat hoch und erstickten sie. Ein anderer Teil schließlich fiel auf guten Boden, ging auf und brachte hundertfach Frucht. Als Jesus das gesagt hatte, rief er: "Wer Ohren hat zum Hören, der höre!"

Jesus war kein Philosoph, sondern ein Realist, mit hellem und klarem Blick und verstand es, bunt und anschaulich zu sprechen. Die Leute spürten: Ich bin gemeint, und er versteht mich.

Ihr habt nun **die 50. (in Worten: die Fünfundzigste)** Ausgabe von "Kreuzbunt+aktuell" in der Hand. Wie viele Worte sind hier wie Same "unters Volk" gestreut worden? Gewiß, die Bedeutung der Worte ist unterschiedlich: Termine, Veranstaltungskalender, Berichte etc.etc. - **aber** auch Persönliches: Frohe, ernste oder traurige Erfahrungen und Erlebnisse.

Manches, was sich hier einer von der Seele schrieb, schrieb er unter seelischen Schmerzen, vielleicht sogar mit seinem Herzblut. Oft schrieben Weggefährten/innen, denen der Kreuzbund ein Herzensanliegen

ist, was sie bedrückt oder froh macht im Leben unserer Selbsthilfegemeinschaft; oder über den Tellerrand hinaus: Was ist los in unserer Zeit, in unserer Gesellschaft, was haben wir unseren Mitmenschen für eine Botschaft zu sagen? Herzlichen Dank all denen, die hier in den vergangenen Jahren "zu Worte kamen".

Aber wir haben unser Jesus-Gleichnis vom Sämann vergessen - Nein! Wie haben wir die Worte, die an uns gerichtet waren, aufgenommen? Einiges fiel auf den Weg - auf die Breite Straße der Uninteressierten, wo die Masse sich daherschiebt, wie auf unseren überfüllten Einkaufsstraßen. Da wächst natürlich nichts, da wird zertreten und niedergemacht im oberflächlichen, negativen Gequatsche. Manches fiel auf Felsen - auf den felsigen Boden unserer Vorurteile, unserer Unbeweglichkeit, unserer Angst vor Veränderung - und da wächst auch nichts! Da verdorrt alles! Es fehlt die Feuchtigkeit des guten Willens. Manches fiel unter die Dornen der negativen Kritik unserer Umwelt, unserer Mitmenschen, die uns unseren Weg so schwer machen. Und schließlich: Einiges fiel auf guten Boden, ging auf und brachte hundertfach Frucht. Also auf den guten Boden kommt es an. Alle Kleingärtner wissen, was ein guter Boden ist. Nicht nur "Kreuzbunt+aktuell" braucht guten Boden, und der fällt nicht vom Himmel, sondern den muß man **bereiten**, dafür muß man arbeiten: Denken - fühlen - offen sein - tolerant sein - sehnsüchtig und hungrig auf Wachstum - ohne Angst und bereit zu Veränderungen!

"Wer Ohren hat zum Hören, der höre!"



## Zur 50. Ausgabe: HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Judith Hüsken

Referentin für Presse-  
und Öffentlichkeitsar-  
beit, KB Hamm

Zur 50. Ausgabe von "Kreuzbunt+aktuell" gratuliere ich der Redaktion und dem Düsseldorfer Kreuzbund ganz herzlich. Diese Zeitschrift ist ein Aushängeschild für den Düsseldorfer Kreuzbund.

Aller zwei Monate liegt das kleine gelbe Heft auf meinem Schreibtisch, und ich lese es mit großem Interesse. "Kreuzbunt+aktuell" macht seinem Namen alle Ehre: Aktuell und vielseitig informiert es die Düsseldorfer Kreuzbündler und andere Interessierte.

Das kleine, handliche Heft bietet für jeden etwas:

Rat- und Hilfesuchende finden hier Infos, Termine und Gruppenangebote. Weggefährten berichten von ihren eigenen Erfahrungen, schildern Stationen ihrer Suchtkrankheit und zeigen Möglichkeiten auf, aus dem Teufelskreis der Suchtkrankheit auszubrechen. Das macht Mut, etwas für sich und andere zu tun.

Die Worte des geistlichen Beirats regen zum Nachdenken und zur Besinnung an.

Aktuell und am Puls der Zeit greift die Redaktion unter der Leitung von Leonore Engelhardt interessante und wichtige gesellschaftspolitische Themen auf. Der Blick geht dabei weit, von der diesjährigen DHS-Fachtagung in Hamburg bis zu Heinrich Heine, dem sich Düsseldorf als seine Geburtsstadt besonders verbunden fühlt.

Buchbesprechungen, Leserbriefe, ein alkoholfreier Drink-Tip runden die einzelnen Ausgaben ab. Und am Ende darf nach dem Motto "Heute schon gelacht?" geschmun-

zelt oder herzlich gelacht werden

"Kreuzbunt+aktuell" ist nicht nur für Suchtkranke und ihre Angehörigen lesenswert, auch nichtbetroffene Leser und Leserinnen finden hier interessante Tips und Themen.

Ein großes Lob allen, die diese Zeitschrift gestalten und sich ehrenamtlich dafür einsetzen. Wer selber einmal versucht hat, eine Zeitschrift ins Leben zu rufen weiß, wieviel Arbeit dahintersteckt. Mit dem Sammeln und Verfassen von Berichten allein ist es noch nicht getan - dank Michael Kalwitzki, der die Texte setzt und die Zeitschrift layoutet, erscheint das gelbe Heft in dieser ansprechenden Form.

Ich bin auf die nächsten Ausgaben gespannt und wünsche dem Redaktionsteam für die nächsten 50 Ausgaben viele Ideen und mutige und phantasiereiche Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die in ihrem Engagement nicht nachlassen.

Ein Optimist ist  
ein Mensch, der alles  
halb so schlimm und  
doppelt so gut findet.  
Heinz Rühmann



Als der Wunsch an mich herangetragen wurde, einen Artikel für die Jubiläumsausgabe zu schreiben, mußte ich erst in meinem Gedächtnis kramen: "Wie war das damals eigentlich? Wie war das mit der "Zeugung, Schwangerschaft und Geburt" des kleinen gelben Heftes?"

Damals gab es im Kreuzbund Düsseldorf für die Verbreitung von Neuigkeiten lediglich ein DIN A 4 Blatt, eng mit Schreibmaschine beschrieben. Der Vorstand bzw. die Schriftführer waren dafür verantwortlich. Es erschien in unregelmäßigen Abständen. Dieses Blatt war weder übersichtlich noch in irgend einer Weise ansprechend. Außerdem war es auch bald nicht mehr ausreichend für die Entwicklung des Kreuzbundes Düsseldorf in dieser Zeit. Es war eine Zeit der Expansion und Erneuerung. Deshalb kamen Michael Kalwitzki und ich auf die Idee, für den Kreuzbund Düsseldorf eine eigene kleine Zeitung herauszugeben.

Das war der Moment der "geistigen Zeugung". Bis zur "Geburt" dauerte es allerdings noch eine ganze Weile, denn die Fragen, die dann beantwortet werden mußten, waren -fast- ohne Ende: Was soll überhaupt veröffentlicht werden? Nur Nachrichten aus dem Vorstand oder sollen auch Mitglieder etwas schreiben? Soll nur "Ernstes" oder evtl. auch "Heiteres" im Heft stehen? An wen soll das Heft gerichtet sein? Soll es nur kreuzbundintern verteilt werden oder

auch außerhalb?

Dann mußte die Form festgelegt werden: Welche Größe sollte das Heft haben? Wieviel Seiten waren sinnvoll? Wie sollten die Seiten aufgeteilt sein? Es waren so viele Fragen, die wir uns selbst stellten, daß ich nicht mehr alle weiß. Zuletzt kam die wichtigste Frage: Wer soll die Kosten tragen? Der damalige Vorsitzende Heinrich Braunhausen war ein sparsamer Mann und mußte von der Notwendigkeit dieses neuen Organs erst überzeugt werden. Auf jeden Fall war es eine lange Schwangerschaft, bis das erste Heft dann fix und fertig an die Mitglieder verteilt werden konnte.

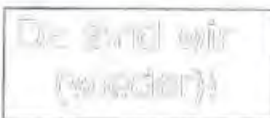
Im Laufe der Jahre hat sich das Heftchen noch ein wenig verändert, das Grundimage ist jedoch geblieben. Das freut mich, heißt das doch, daß meine Ideen damals wie heute gut angekommen sind und das Heft den Menschen Informationen gibt und Freude bereitet. Das war mein Ziel.

Ich wünsche dem Redaktionsteam für seine - wahrscheinlich immer noch sehr zeitaufwendige - Arbeit weiterhin so viel Kraft und auch so viel Spaß, wie ich es damals hatte.



Nummer 1

Sept./Okt. 1989



Liebe Freundinnen und Freunde!

Als Leserdank für diese Ausgabe möchten wir Ihnen einen Text widmen, der nach unserer Meinung gut ausdrückt, was unser Leben lebenswert macht.

WAS IST DAS LEBEN OHNE LIEBE?

Pflicht ohne Liebe macht vorbildlich

Gerechtigkeit ohne Liebe macht hart

Erziehung ohne Liebe macht widerspruchsvoll



## ZUR JUBILÄUMSNUMMER 50

IM JANUAR 1998

Grußworte

50 x "Kreuzbunt+aktuell",

50x die kleine Zeitung mit dem "human touch", dem menschlichen Bezug, wie die Journalistin Dr. Irmgard Wolf in der Ausgabe 48 schrieb, das ist ein Ereignis, das der Vorstand des Kreuzbund Kreisverbandes nicht unbeachtet vorübergehen lassen möchte.

Wir möchten dem Redaktionsteam herzlich gratulieren für eine Arbeit, die seit fast 8 Jahren geleistet wird und die alle 2 Monate unsere Mitglieder in Gestalt der kleinen gelben Zeitung über all das informiert, was in unserem Kreuzbund "bunt + aktuell" ist.

Seit fast 8 Jahren präsentiert sich die Zeitung nicht nur als Informationsblatt, sondern läßt uns teilnehmen am Schicksal Einzelner und an interessanten Ereignissen über den "Tellerrand" unserer Gemeinschaft hinaus.

Das Redaktionsteam der ersten Stunde hat sich verändert, einer aber ist geblieben: Michael Kalwitzki, der Mitbegründer der ersten Nummer der Zeitung. Für seine hilfreiche Mitarbeit danken wir ihm an dieser Stelle besonders.

Möge "unsere" kleine Zeitung weiterhin mit ihren niveauvollen Beiträgen genügend Mitgestalter finden, daß wir uns noch lange Zeit an ihr erfreuen. Möge sie das bleiben, was sie bis jetzt war "bunt+aktuell".

Gerhard Huy, Vorsitzender

Im Februar 1996 ...

...bekam ich zum ersten Mal das kleine, gelbe Heft des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V. in die Hand. Ich hatte zwar schon davon gehört, daß dieses Heft existiert, gesehen hatte ich aber leider noch keines.

Da ich selbst schon einige Zeit eine "Zeitschrift" für unsere Gruppe in Neuss-Nord herausgegeben hatte, interessierte es mich natürlich, wie die "Profis" IHRE Zeitschrift gestalten,

Gefallen hat mir von Anfang an, daß so viele verschiedene Personen an der Gestaltung mitarbeiten..und die ganze Arbeit nicht an einer Person hängenbleibt.

Inhaltlich gefällt mir vor allem, daß Informationen und Beiträge aus allen Gruppen über eine "zentrale Einrichtung" weitergegeben werden können und auch weitergegeben werden. ...Will man etwas, was den KREUZBUND Düsseldorf betrifft, erfahren, muß man nur das kleine, gelbe Heft aufschlagen und man ist über alles bestens informiert. Auch die verschiedensten Beiträge (Berichte, Erlebnisse, Buchbesprechungen usw..) kann man in einer einzigen Ausgabe finden, was das Ganze natürlich auflockert.

Ich kann nur sagen: MACHT WEITER SO!!!!...undgutes Gelingen für alle kommenden Ausgaben.

Otmar Alles, Leiter der KREUZBUND-Gruppe Neuss-Nord.



„Auch so'n Käs'blättchen...“

...Ihr Düsseldorfer Blatt "Kreuzbunt+aktuell" erscheint mit seiner fünfzigsten Ausgabe. Dazu darf ich recht herzlich gratulieren. Fast von Anfang an konnte ich die Herausgabe verfolgen und das Bemühen, ein Blatt für den Kreisverband Düsseldorf zu sein. Wie schwer das oft war, besonders bei der Darstellung interner Probleme, können wohl nur die Insider ermessen.

Trotz allem: Die Redaktion hat sich nie vor aktuellen Problemen gedrückt und hat versucht, unabhängig zu sein. Das Gruppengeschehen trug der Vielfalt der Gruppen im Kreisverband Rechnung und wurde entsprechend dargestellt. Allgemeines und Spezielles zum Suchtverhalten wurde sowohl im kulturellen als auch im sozialen Bereich behandelt. Trotz des kleinen Formates, des geringen Platzangebotes wurde das Beste aus dem gemacht, was zu diesem Kosten-satz möglich war.

Dem Kreisverband, den Verantwortlichen in Redaktion, Herstellung und Verteilung muß man danken für ihre ehrenamtliche Tätigkeit. Sie haben die Düsseldorfer Meldungen und Angebote zu dem gemacht, das auch im übrigen Deutschland mit Interesse gelesen wird. Auf weitere viele Jahre

Hans Joachim Ewers, Würzburg,

Referent für Presse und Öffentlichkeitsarbeit i.R. (beim KB-Bundesverband)

...Die Zeitschrift liest sich sehr gut.

Man hat dabei den Eindruck, in ein Familiengespräch einbezogen zu sein. Dabei ist sie praktisch, ohne die große Linie zu verlieren. Sie macht Mut, ohne die Herausforderung zu vergessen.

Ich wünsche Ihnen und den übrigen Herausgebern/innen weiterhin eine glückliche Hand.

Pfarrer Heinz-Manfred Schulz, Projektgruppe Bahnhofsviertel, Frankfurt/Main

....Anlässlich der 50-sten Ausgabe

des gelben Heftes der Düsseldorfer Kreuzbundgruppen möchte ich Ihnen zu diesem Jubiläum herzlich gratulieren. Auch lange nach meiner Therapie freue ich mich über die Zusendung dieses Heftes. Es bietet eine Fülle von sachbezogenen Informationen für mich.

Für die Zukunft wünsche ich dem Kreuzbund (u.a. der Redaktion) mehr Akzeptanz und finanzielle Zuwendung in der Öffentlichkeit, Durchhaltevermögen trotz widriger Umstände und weiterhin Zuversicht.

Für das weitere Gelingen Ihrer Arbeit

toi, toi, toi.

Charlotte Püchel, Mitbetroffene, Wülfrath



### An die Redaktion und Leser

Herzlichen Glückwunsch zur 50. Ausgabe von "Kreuzbunt+aktuell" verbunden mit dem Wunsch nach neuen Mitarbeitern. Ich weiß, wieviel Zeit und vor allem Kreativität zur Zusammenstellung und Gestaltung einer solchen Informationsschrift, die auch Niveau haben soll und hat, erforderlich sind.

Sehr bereichernd finde ich die ehrlichen, ermunternden Berichte zur Abstinenz und zum Weg dahin, auch von Angehörigen.

Machen Sie weiter so!

Und eine Ermutigung an alle, über ihre Erfahrungen und Reisen weiter zu schreiben. Die Berichte sind gut, interessant und auch eine Aufmunterung für Zweifelnde.

Ihre Rita Walter, Dipl.-Soz.-Arbeiterin/Sozialtherapie, Heiligenhaus

### "Die Leute lesen

eine billige hektographierte Schrift, die auf ihre unmittelbaren Sorgen eingeht, viel lieber als die teuren Glanzpapierdrucksachen aus Bonn!" (Spiegel, 05.05.1975).

"Billig" nicht als wertlos verstanden und wohl wissend, daß die guten alten Wachsmatrizen längst ausgedient haben, trifft das Zitat doch genau: "Kreuzbunt+aktuell" liegt in seiner 50. Ausgabe vor - und ich bin sicher, daß dieses Heft einen genauso interessierten wie betroffenen Leserkreis finden wird, wie seine 49 Vorgänger.

Erwarten Sie kein Grußwort nach bekanntem Muster und keine Abhandlung über die Notwendigkeit eines Diskussions- und Informationsmediums für eine bestimmte Zielgruppe. Ich möchte einfach zum Ausdruck bringen, daß ich das Engagement des Redaktionsteams für diese Zeitschrift bewundere.

Als Betroffener weiß ich um den Wert "meiner" Gruppe: Ich weiß die Auseinandersetzung mit mir und anderen über meine Abhängigkeit zu schätzen, ich kann Hilfe annehmen und geben. Und über den Rahmen einer Gruppe hinaus bietet die vorliegende Schrift ein hervorragendes Medium nicht nur für eben diese Auseinandersetzung, sondern darüber hinaus zur Ansprache (noch) Außenstehender und Festigung des Zusammenhaltes.

Noch ein - allerdings abgewandeltes - Zitat zum Schluß: "Was man schwarz auf weiß besitzt, darf man getrost - auch lesen." Und "Kreuzbunt+aktuell" noch hoffentlich viele Jahre!

Uwe Drescher, Therapeut, Fachklinik Bad Tönisstein

Dringe nicht in die Seele  
eines anderen Menschen ein.  
wenn Du nicht dazu  
eingeladen bist.

**Renate Bleich, Gr. Garath**



### ....Die kleine gelbe Zeitung

"Kreuzbunt+aktuell" wird von Mitgliedern für Mitglieder des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf gestaltet. Sein Inhalt geht zu Herzen, da Menschen von ihrer inneren Not berichten und davon, wie sie ihren Weg aus der Hölle der Sucht in ein erfülltes Leben gefunden haben. Deshalb geht das Heftchen auch hier in Sachsen durch eine Reihe von Händen, gibt Hinweise oder macht Mut für den mühevollen Weg zu einem suchtmittelfreien neuen Lebensabschnitt.

Die "bunte Mischung" macht das Besondere des Heftchens aus.

Ich wünsche dem Kreuzbund und dem Redaktionskollegium viele Helfer bei der Vorbereitung und Gestaltung weiterer "Gelber Hefte" als Wegbegleiter des suchtmittelfreien Lebens.

Dr. Maria-Luise Stoll, Dipl.- Psych.,  
Kamenz bei Dresden

### 50x Artikel gesammelt,

eingesortiert, geschrieben...

50x den Computer gefüttert, den Scanner bedient, ausgedruckt...

50x Korrekturen gelesen, zur Druckerei gerannt, die "druckfrischen" Erzeugnisse in Händen gehalten...

50x Arbeit, Frust und letztendlich Freude über "unser" neues Heft...

50x unnützes Gemeckere, fruchtbare Kritik und Anerkennung...

Und unter dem Strich....

....50x Freude, daß wir mit unserer kleinen gelben Zeitschrift Informationen, Erlebnisse und Erfahrungen weitergeben können, die uns und unsere Freunde in einem suchtmittelfreien Leben begleiten.

Seit Erscheinen der 1. Nummer von "Kreuzbunt+aktuell" 1989 ist unser Kreuzbund Düsseldorf ständig gewachsen, Mehr Gruppen sind entstanden, aber - die persönlichen Begegnungen sind (leider) seltener geworden.

Wenn "Kreuzbunt+aktuell" dazu beiträgt, unsere Gemeinschaft zusammenzuführen oder zusammenzuhalten, dann ist schon ein Großteil dessen erreicht, was wir uns wünschen.

Es ist selbstverständlich, daß wir dies nicht allein schaffen können. Dafür brauchen wir auch weiterhin Ihre/Eure freundliche Mitarbeit und Unterstützung. Darum bitten wir Sie, auch in Zukunft unsere und Ihre kleine gelbe Zeitung zu füttern mit Ihren Erlebnissen, Berichten, mit Ihren Freuden, Erfolgen aber auch Mißerfolgen und Zweifeln. Füttern, damit "Kreuzbunt+aktuell" weiterhin groß und stark bleibt und Ihnen/Euch und uns das ist, was es sein soll: Ein kleines Organ mit großer Wirkung für uns und für unsere Freunde.





### Freizeit-Sport-Gruppe

Treffen: Freitags, 19.00 Uhr

Sporthalle Erich-Müller-Straße in Benrath

### Ansprechpartner:

Iwan Erlauer, Tel.: 691 19 89

Dieter Rölike, Tel.: 759 73 14

### 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



### Kreuzbund-Kontakte:

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

Gerhard Huy: 02 11/79 99 83

Fred Strohauer: 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

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

### Kreuzbund-Karneval '98



Nach einjähriger Pause laden wir alle Freunde des närrischen Brauchtums wieder herzlich zu unserem karnevalistischen Maskenball ein:

**Samstag, 07. Februar, Einlaß 17.00 Uhr**

Aula der Heinrich-Heine-Gesamtschule, Graf-Recke-Straße 170

### Rosenmontag

23. Februar, ist die Cafeteria von 10.00 Uhr bis 22.00 Uhr geöffnet. Es gibt selbstgebackene Mutzen.

### Zum Geburtstag gratulieren wir....

24.01. Heribert Hanke (60 Jahre)

12.02. Marianne Kalthoff (70 Jahre)

13.02. Marlis Haas (50 Jahre)

14.02. Regina Zschoche (60 Jahre)

22.02. Maria Oster (70 Jahre)

24.02. Ilse Fey (60 Jahre)

02.03. Erika Rohn (60 Jahre)

06.03. Hannelore Kaufhold (65 Jahre)

11.03. Theodor Meder (70 Jahre)

18.03. Peter Engels (50 Jahre)

### Wir trauern um....

Rosemarie Droste (gest. 11.12.1997)

Gerda Leßmann (gest. 01.01.1998)

Anita Zeise (gest. Januar 1998)



## \*\*\*\*\*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

◆ **Info- und Motivationsgruppe für alle**

Bendemannstr. 17

Walter Müller, Tel. 48 77 91 und

Udo Leitschuh, Tel. 0 21 02/44 42 03

◆ **Spätnachmittagsangebot 17.30-19.00 h**

**Stadtmitte (BZ 14)**, Bendemannstr. 17

Jochen Wachowski, Tel.: 01 72/290 34 66

◆ **Derendorf 2**, Pfarre St. Dreifaltigkeit

Becherstr./Ecke Barbarastr. (Jugendheim)

Leonore Engelhardt, Tel.: 68 24 99

◆ **Garath**, Nikolaus-Ehlen-Haus

Mathias-Erzberger-Str. /Ecke Carl-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)

Wolfgang Albrecht, Tel. 6 54 96 36

◆ **Urdenbach**, Pfarre Herz Jesu

Urdenbacher Dorfstr. 22

Hans Koch, Tel.: 15 12 57

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

◆ **Stadtmitte (BZ 3)**, Bendemannstr. 17

Fred Strohauer, Tel.: 75 29 88

◆ **Stadtmitte (BZ 7)**, Bendemannstr. 17

Rudi Lauderbach, Tel.: 7 82 24 05

◆ **Stadtmitte (BZ 10)**, Bendemannstr. 17

Peter Schulz, Tel.: 34 88 10

◆ **Gerresheim**, Ökum. Begegnungsstätte

Neusser Tor 12

Gudrun Heidemann, Tel.: 29 64 42

◆ **Kaiserswerth**, Pfarre St. Suitbertus

An St. Swidbert 70

Klaus Prüsse, Tel.: 0 21 02/3 13 37

\*\*\*\*\*Mittwoch\*\*\*Mittwoch\*\*\*\*\*

◆ **Wersten 1**, Orthodoxe Kirchengemeinde

Werstener Feld 65

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

Hannelore Hemmelder, Tel.: 66 57 39

◆ **Bilk 1**, Merowing Str. 170

Walter Müller, Tel.: 48 77 91

◆ **Derendorf 1**, Pfarre Heilig Geist

Ludwig-Wolker-Str. 10

Franz Behrend, Tel.: 46 17 10

◆ **Flingern 1**, Pfarre St. Vinzenz

Pfarrzentrum, Eingang Albertstraße

Werner Skirlo, Tel.: 28 62 30

◆ **Flingern 2**, Pfarre Liebfrauen

Lindenstr. 176 (Pfarrzentrum)

Manfred Zilm, Tel.: 0 21 04/80 16 54

◆ **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 Röst, 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 10**



## Februar

01. Drittes Jahresgedächtnis für Ferdinand Schauerte, 10.45 Uhr, Franz-von-Sales-Kirche, Siegburger Straße

07. Helferschulung (Hans-Dieter Braun), 10.00 Uhr, BZ

07. KREUZBUND-Maskenball in Düsseldorf, Aula der Heinrich-Heine-Gesamtschule, Graf-Recke-Straße 170, Einlaß: 17.00 Uhr, Karten im BZ-Büro

08. Selbsterfahrung für Paare (Franz-Josef Lüpertz), 10.00 Uhr, BZ

09. Vorstandssitzung, 17.00 Uhr, BZ

13. Diözesan-Arbeitsgespräch, Region Süd, Bonn, Info: Jochen Wachowski

14. Selbsterfahrungsgruppe (Kornelia Schlaf-Kirchner), 10.00 Uhr, BZ

21. Gruppenleiter-Selbsterfahrung (Kornelia Schlaf-Kirchner), 10.00 Uhr, BZ

21. Vorstands-Supervision

21. KREUZBUND-Karneval in Köln, Info im BZ-Büro

27.02.-01.03. Helferschulung (Peter Sülzen), Waldbreitbach

### Wochenend-Dienste im BZ

07.-08.02. Gruppe Flingern 1

14.-15.02. Gruppe Vennhausen

21.-22.02. Gruppe Rath

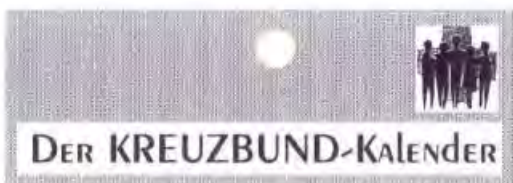
28.02.-01.03. Gruppe Derendorf 1

07.-08.03. Gruppe Derendorf 2

14.-15.03. Gruppe BZ 1

21.-22.03. Gruppe BZ 3

28.-29.03. Gruppe BZ 4



## März

02. Vorstandssitzung, 17.00 Uhr, BZ

03. Helferschulung (Brigitte Emunds), 19.30 Uhr, BZ

06. Diözesan-Arbeitsgespräch, Region West, Neuss, Info: Jochen Wachowski

07. Helferschulung (Hans-Dieter Braun), 10.00 Uhr, BZ

07. Selbsterfahrungsgruppe (Kornelia Schlaf-Kirchner), 10.00 Uhr, BZ

07. Diözesan-Arbeitsgespräch der Frauen, Wuppertal, Info: Brigitte Bongartz

09. Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit, 18.00 Uhr, BZ

09. Gruppenleiter-Arbeitsgespräch, 19.00 Uhr, BZ

16.-20. Helferschulung (Brigitte Emunds), Selbsterfahrungswoche, Waldbreitbach

21. Vorstands-Supervision

21. Gruppenleiter-Selbsterfahrung (Kornelia Schlaf-Kirchner), 10.00 Uhr, BZ

21. Diözesan-Arbeitsgespräch, Region Ost, Mettmann, Info: Jochen Wachowski

27-29. Gruppenleiter-Seminar des DV: "Wer bin ich, was bin ich, wo bin ich?" (Brigitte Weglage), Kloster Steinfeld, Info: Jochen Wachowski

## April

06. Vorstandssitzung, 17.00 Uhr, BZ



1. Ab sofort stehen Gerhard Huy und Fred Strohauer im Wechsel Montag bis Freitag von 10.00 bis 13.00 Uhr zu persönlichen und Einzelgesprächen jedem zur Verfügung. Zur Entlastung der Büromitarbeiter haben sie sich bereit erklärt, den Telefondienst zu übernehmen und die ankommenden Gespräche zu kanalisieren.

2. Frau Boden, die uns allen bekannte liebenswerte Besitzerin des Strandcafés in Roßbach, ist leider verstorben. Wir werden sie sehr vermissen. Sie war uns gegenüber immer sehr aufgeschlossen und wohlwollend.

3. Katja Kühlen hatte aus Anlaß ihrer Feier zur 20jährigen Trockenheit zu einer Sammlung für den Kreuzbund statt Geschenken aufgerufen. Sie konnte uns dankenswerterweise DM 700,- zur Verfügung stellen. Allerbesten Dank.

4. Es bitten immer wieder die Angehörigen von Verstorbenen im Kreuzbund statt Kranzspende um Zuwendung an den Kreuzbund. Wir möchten uns an dieser Stelle generell bei allen bedanken. Der Erfolg war bereits im letzten Jahr in einer Steigerung der Spenden von Kreuzbund-Freunden zu erkennen.

5. Wie sicherlich alle wissen, war der Kreuzbund im Fernsehen. Unser Begegnungszentrum wurde gefilmt. Fred Strohauer wurde zu seinen persönlichen Erfahrungen befragt und Gerhard Huy diskutierte mit Herrn Münchenhagen und einem Therapeuten im WDR.

Wer die Bandaufzeichnung ausleihen

möchte, wende sich bitte an den 1. Vorsitzenden.

6. Wie wir bereits berichteten, haben Gerhard Huy, Fred Strohauer und Leonore Engelhardt 1997 Präventionsarbeit mit der DAK in Düsseldorfer Schulen geleistet. Wegen des großen Erfolges beginnt nunmehr in diesem Jahr in diesem Zusammenhang die Präventionsarbeit in den Schulen bei Elternabenden.

## Jugendsucht

Jugendliche greifen immer häufiger und früher zu Drogen - am stärksten zu Alkohol. Nach einer Studie des Münchner Max-Planck-Instituts für Psychiatrie sind bereits 5% der 20jährigen abhängig von der Volkdroge Nr. 1, mindestens genauso viele mißbrauchen sie.

Neu ist auch, daß die traditionell eher drogendistanzierten Mädchen und jungen Frauen gewaltig aufholen. In der Altersgruppe der 18-19jährigen müssen neben zehn Prozent der Jungen bereits drei Prozent der jungen Frauen als sicher alkoholabhängig eingestuft werden, weitere sechs Prozent sind durch Mißbrauch stark gefährdet - bei Jungmännern sind es 16 Prozent.

Gegenüber 1990 stieg der Erstkonsum von Marihuana oder Ecstasy um 80%.



Am 07. Dezember so gegen 11.00 Uhr,  
uns letztes Jahr etwas Einmaliges widerfuhr!  
Katja, es begann mit einem Gottesdienst,  
um DEM zu danken, der Dir diesen Weg wies!  
Durch Deine Einladung schlossest Du uns mit ein,  
denn Du wolltest mit vielen Weggefährten zusammen sein.  
Der Grund dafür liegt exakt zwanzig Jahre zurück,  
denn seit damals warst Du dem "Teufel Alkohol" entrückt.  
Und von da an hilfst Du mit Herz und Seele aktiv mit,  
daß uns dies möglichst auch nicht mehr geschieht!  
Die Sucht, die eine Krankheit ist,  
hast Du bravourös in den Griff gekriegt.  
Tja, dachtest Du, das ist eine große Feier wert,  
dafür vielen lieben Dank Katja, wir fühlen uns geehrt.  
Herzlichen Dank auch an Herrn Pfarrer Sützen,  
der uns mit dem Wunsch ließ gehen,  
daß wir es mit Gottes Hilfe schaffen werden,  
dieser Sucht ein für allemal zu widerstehen.  
Anschließend wurden wir von Dir in den "Deichgrafen" eingeladen,  
um uns an einem opulenten Buffet zu laben.  
Und - daß man auch ohne Alkohol viel Spaß und Freude haben kann,  
sah man an der Show, die dann für Dich, liebe Katja begann.  
Aus sonst so zurückhaltenden Herren und teilweise "lahmen",  
wurden nach der "Maske" entzückende, rassige Damen!  
Katja, wir hoffen, es hat Dir auch gefallen  
und nochmals ein ganz großes Dankeschön von uns allen!

Deine Freunde, Deine Gruppen



Manfred Engelhardt, Gr. Derendorf 2

In einer seiner freitäglichen nationalen Radio-Ansprachen erklärte Boris Jelzin kürzlich, wie der Trunksucht der Russen durch Verbesserung der Lebensqualität beizukommen wäre. Ein Durchschnittsrusse trinkt immerhin einen Viertel Liter Wodka täglich!

"Wenn sie eine gute Arbeit haben, ein hohes Gehalt verdienen und optimistisch in die Zukunft blicken, dann werden sie keinen Grund zum Trinken haben, keinen Grund sich zu betrinken und sich zu besaufen."

Durch staatliche Maßnahmen ging die Alkoholproduktion in Rußland 1996 um die Hälfte zurück. Auch der Import sank um ein Drittel. Trotzdem trinken die Russen nicht weniger, denn sie konsumieren eben ihren Wodka illegal. Mehr als zwei Drittel des Nationalgetränkes ist selbstgebrannt, was verboten ist, oder wird von Verbrecherbanden produziert. Nach Untersuchungen der Gesundheitsbehörden sterben immer mehr Russen an vergiftetem Wodka. Im letzten Jahr waren es 35000. Jelzin versprach: "Wir sind fest entschlossen, den Alkohol-Banden den Hahn zuzudrehen."

Neuerdings ist Moskau auch entschlossen, konsequent die illegale Einfuhr von Alkohol zu unterbinden. So bildete sich vor kurzem an der russisch-georgischen Grenze eine Schlange von mehr als 1700 LKW, die 20 000 Tonnen nicht lizenzierten Alkohol geladen hatten. Diese waren nach Ansicht

der russischen Zollbehörde für illegale Destillieren in Nord-Ossetien im russischen Teil des Kaukasus bestimmt. Der Befehlshaber der russischen Grenztruppen erklärte hierzu: "Ein großer Teil der Nord-Osseten lebt von Schnapsbrennerei."

Moskau ging auf die dringende Forderung von Tiflis, die LKW über die Grenze zu lassen, nicht ein. Der georgische Präsident Eduard Schewardnadse sagte daher einen vereinbarten Besuch in der russischen Hauptstadt ab. Jelzin hingegen kündigte an: "...den Alkoholmarkt entschieden in Ordnung zu bringen."

### Auch das noch

Selten haben New Delhis Polizisten ein ungewöhnlicheres Problem gehabt: Sie sehen sich einem Heer betrunkenen Ratten gegenüber, die furchtlos - Katze hin, Kater her - auf Tischen und Stühlen tanzen. Kein Mittel scheint wirksam genug, um die Rattenplage in den Griff zu bekommen. Selbst Katzen hätten inzwischen keinen Appetit mehr auf die Tiere, berichten Zeitungen. Vor allem Polizeistationen, die konfiszierten, schwarzgebrannten Alkohol lagern, leiden unter der Rattenplage. Die durstigen Nager öffnen mit ihren scharfen Nagezähnen mühelos jeden Plastikbehälter und lassen sich im wahrsten Sinne des Wortes volllaufen. Inzwischen fehlen größere Mengen Alkohol.

(Aus der RP vom 03.01.1998)



Dreißig Minuten genügen, um mich mit meinen Schicksalsstationen der letzten Jahrzehnte wieder konfrontiert zu sehen. Dreißig Minuten mit der Straßenbahn. Kurz genug, um es auszuhalten, - nicht lange genug, um alles im Vorbeifahren zu bewältigen.

Linie 707: Hauptbahnhof - Unterrath.

Ich fange mit dem Ende an: Friedhof Unterrath: Hier liegt mein Sohn begraben, der vor 2 Jahren tödlich verunglückte. Im Alter von zweiundzwanzig Jahren. Die Stelle, wo es passierte, befindet sich auch auf dieser Strecke - ich habe es noch vor mir. Sein Tod war eine sehr grausame Prüfung für meine Trockenheit. Noch grauenvoller aber wäre es geworden, wenn ich gesoffen hätte und irgendjemand mich später einmal daran erinnert hätte, daß der Alkoholiker dankbar sei für jeden Grund zum Saufen.....!?

Das plötzliche Bremsen der Straßenbahn, in der ich unterwegs bin, reißt mich aus meinem Grübeln. Ein Besoffener torkelt über die Schienen. In unmittelbarer Nähe - der Kittelbach, an dessen Böschung ich vor vielen Jahren meine besoffene Euphorie auskotzte, bis mich die gleißende Sonne aus einem kopfschmerzdurchsetzten Dämmerzustand riß. Danach zum "Auftanken" in den nahen Flughafen und in der VIP-LOUNGE einen auf "weltmännisch" gemacht, was mir keiner abnahm! Wieder runter vom Champagner-Cockpit in den Flachmann-Sumpf der Obdachlosigkeit. Mit "Danziger Goldwasser" von ALDI in den Nordfriedhof, da ich (noch!) Hemmungen hatte, öffentlich zu saufen. - Auf Banken rumgelegen.

Die Straßenbahn steuert unbeirrt die nächste Station an: Spichernplatz. Jahrzehnte meiner Vergangenheit greifen hier ineinander und eine Erinnerung überholt die andere! Es ist wie in einem Strudel, bei dem das Unterste nach oben treibt und umgekehrt. Da taucht links die Metzgerstraße auf, wo mein Sohn den Tod fand, ich höre wieder die tränenerstickte Stimme meiner Frau am Telefon: "Mit Oliver ist etwas Furchtbares passiert!..."

Etwas abgelegen, rechts, die Zietenstraße, wo ich vor Jahren im besoffenen Zustand Unterschlupf bei guten Bekannten suchte, der mir nicht gewährt wurde, und genau vor mir das Eiscafé, wo meine Frau und ich uns vor 30 Jahren näher kennenlernten und alles, alles noch vor uns hatten.

Von hier aus bis zum Hauptbahnhof, Stationen ohne größere Bedeutung, und ich werde das Gefühl nicht los, daß diese Strecke "von der Vorsehung reserviert" wurde, für spätere Ereignisse, vielleicht ganz anderer Art!??

Der Hauptbahnhof wurde für mein Leben zur vielfachen Drehscheibe. Vor dem Rückfall Dauergast in der Bibliothek des WBZ und mit Haut und Haaren der Literatur verschworen, hätte ich - statt lesenderweise Parallelen zu meiner Befindlichkeit zu suchen - besser darüber schreiben sollen!

Später dann die "Stockheim-Betriebe" im Bahnhof saufenderweise heimgesucht und nach dem Rückfall in die Notunterkunft der Eisenstraße hinter dem Bahnhof eingezogen. Allerdings eine Zeit der "Positiven Obdachlosigkeit", in der ich die Ambulante Therapie der Diakonie wahrnahm. Der



## STATIONEN



(Fortsetzung)

Gerhard Böhm

Kampf um meine Wohnung und eine zivilisiertere Existenz wurde mir genauso zum Erfolg wie die Gruppe, die mir in dieser schweren Zeit den Rücken und die Seele stärkte.

Es wird nun Zeit umzusteigen, aus der Linie 707 in den 725er, das ist seit über 5 Jahren meine neue Richtung.

Auch diese Strecke ist schon wieder voller Erinnerungen, doch diese sind überwiegend gut und positiv, aus einem trockenen Leben, entstanden in einer neuen Zeit.

\*\*\*\*\*

## Angekommen!

Des Lebens Süße kaum gekostet,  
des Lebens Bitternis umso mehr.  
Geirrt, verirrt im Meer des Lebens,  
trieb Dich das Schicksal wild umher,  
Auf Hilfe gehofft, doch meist vergebens,  
gesunken fast Dein Boot.

Mit letzter Kraft das Ruder rumgerissen,  
mit neuem Kurs, nicht mehr allein.  
Die neue Mannschaft hilft das wilde  
Lebensmeer bezwingen, laß uns ein Teil  
der Mannschaft sein.

Gemeinsam ruhiges Wasser finden,  
Menschen, die uns wohlgesonnen -  
und eines Tages fühlen und begreifen,  
wir sind "angekommen".

Armin Langer, Gr. Rath

## Unsere Buchbesprechung: Harry Mulisch "Das Attentat"

(aus dem Niederländischen von Annelen Habers), Carl Hanser Verlag ca. DM 32.--

Kriminalroman oder moralisches Rätsel? Es gibt kein Etikett für Mulischs Roman, der mit Witz und Klugheit nach den Bedingungen von Wahrheit und Lüge fragt.

Während Kollaborateure nach dem Krieg wieder seelenruhig in Amt und Würden sitzen, werden die Opfer nicht fertig mit der Vergangenheit. Sämtliche Fronten sind durcheinandergeraten, und als wollte die Geschichte im Nachhinein ihre Opfer verhöhnen, haben diejenigen, die in der Nacht des Attentats nichts gehört und nichts gesehen haben wollen, am Ende als einzige eine weiße Weste.

### Mehr als Bücher ...

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



**Regenbogen  
Buchhandlung**

Blücherstr.3 • 40477 Düsseldorf • (0211) 443296

# SELBSTERFAHRUNGSSEMINAR

unter Leitung von Reinhard Döring

Hanne Leineweber

Gr. Garath



6 Monate sind vorbei. Einmal im Monat hatten wir einen Samstag lang unser Selbsterfahrungsseminar.

Mein großes Kompliment gilt Herrn Döring. Nach 10 Jahren Kreuzbundzugehörigkeit habe ich einige Therapeuten kennenlernen dürfen. Herr Döring war mit Abstand der beste. Trotzdem schrumpfte unsere Gruppe von Mal zu Mal.

Am ersten Samstag waren es noch 12 Teilnehmer, am letzten nur noch 6.

Ich persönlich begann das Seminar mit der Einstellung, auch an jedem Samstag der geboten wurde, teilzunehmen. Und doch gelang es mir zwei Mal nicht. Die ganze Woche arbeiten, Alltag... Wir wissen doch alle, was da an den Wochenenden zu tun ist: Urlaub, Kegeltouren, liebe Besuche, Familienfeiern ect. Oder einfach mal ausruhen. Das geht dann natürlich nicht.

Der innere Schweinehund (der kann sehr groß sein!) kommt dann oft zum Vorschein und will überwunden werden. Ein halbes Jahr ist lang!

Den anderen Teilnehmern mag es ähnlich ergangen sein. Ein Samstag nicht dabei gewesen zu sein, da war es sehr schwierig, den Anschluß zu finden. Zwischen den Seminartagen vergingen durchschnittlich 4 Wochen. Das hieß also: Einmal nicht teilgenommen, 8 Wochen Pause.

An unserem letzten Samstag dachten wir auch über die Form von solchen Seminaren nach.

Bei einem Wochenendseminar zum Beispiel sind die Teilnehmer von Freitag Abend bis Sonntag Mittag zusammen. Auch die Freizeit verbringt man gemeinsam. Das schon fördert die Gemeinschaft, und das Vertrauen untereinander wächst schneller und besser als an 6 Samstagen mit jeweils 4 Wochen Pause dazwischen.

Es war ein lobenswerter Versuch, dieses Seminar über ein halbes Jahr lang anzubieten und auch besser als gar nichts. Doch - so denke ich und nicht nur ich allein, sondern auch die anderen Gruppenteilnehmer - ein Wochenendseminar ist wesentlich effektiver. Natürlich ist es auch teurer.

Nur, was bringt mehr?

Zur Zeit laufen ja noch 2 Seminarangebote, jeweils über 1/2 Jahr. Mich würde Eure Meinung zu dieser Frage interessieren.

Wenn wir die Natur beobachten, stellen wir fest, daß sie die Seele des Menschen in seinem Körper wie in einem weiträumigen Palast untergebracht hat - allerdings nicht immer in den schönsten Quartieren.

**Diderot**



## Wir sind die PIROUETTENKÖNIGE VON WERSTEN-MITTE

Manfred Engels

Gr. Wersten-Mitte

Auf dem Weg in eine zufriedene Abstinenz haben wir noch eine Möglichkeit gefunden, Freizeit sinnvoll zu gestalten.

Wir laufen (stolpern) Schlittschuh!

Bei einigen eine alte Liebe, für mich der erste Versuch.

Die Herausforderung war da! Mit fast 56 Jahren stand ich zum ersten Mal auf Schlittschuhen!!

Ich kann nur sagen: Welch ein Riesenspaß mit anschließendem Riesemuskelkater.

Die Sensation sind unsere Fans (Gruppenmitglieder). Sie sorgen für Pausenkaffee und Imbiß z.B. Irmgard mit Super-Baguettes. Sie geben von der Bande aus gute Ratschläge oder grinsen vor sich hin. Es gibt aber auch Beifall, wenn jemand, der das erste Mal läuft, ohne Eisberührung eine Runde dreht.

Wir treffen uns immer sonntags in der Eislaufhalle Benrath. Beim letzten Treffen waren es 19 Teilnehmer, die Gruppe hat 23 Mitglieder. Wenn das kein Erfolg ist!

An diesem Riesenspaß können noch viele teilnehmen! Also macht mit! Wir freuen uns auch auf Besucher aus anderen Gruppen.



*So ein Pech aber auch: Als die Redaktion diese amüsante Schilderung 1997 bekam, war der Schnee verschwunden. Heute - 1998 - warten wir noch vergebens darauf.*

*Trotzdem: Vielen Dank für die Anregung! Sie sei zur Nachahmung empfohlen. Und: Kunsteis gibt's schließlich ganzjährig!*

*Die Redaktion von Kbunt*

**Gebackenes Kamel**

(anlässlich unserer Riesenparty zur 50. Ausgabe von "Kreuzbunt+aktuell")

Zutaten für ca. 400 Personen:

500 Datteln, 200 Regenpfeifereier, 20 Karpfen (Zweipfünder), 4 Trappen (Kranichvögel, gereinigt und gerupft), 2 Schafe, 1 großes Kamel, diverse Gewürze

Man grabe ein Feuerloch. Flammenmeer auf eine zirka einen Meter tiefe Lage glühender Kohlen hinunterbrennen lassen. Die Eier separat hart kochen. Die geschuppten Karpfen sodann mit geschälten Eiern und den Datteln füllen. Die fein gewürzten Trappen mit den gefüllten Karpfen füllen. Schafe mit den gefüllten Trappen füllen, sodann Kamel mit den gefüllten Schafen füllen. Das Kamel kurz ansengen, dann mit Doumpalmenblättern umwickeln, in der Glut vergraben. Zwei Tage lang backen. Als Beilage Reis servieren.

-----  
 "Mit welchem Erfolg haben Sie die Knoblauchkur beendet?" - "Ich habe elf Pfund und fünf Freunde verloren."

-----  
 Der Lehrer fragt, welches Tier das beste Anpassungsvermögen habe. Jürgen antwortet: "Das Huhn!" - Der Lehrer fragt erstaunt: "Wieso denn?" - Jürgen: "Das Huhn legt die Eier so groß, daß sie genau in den Eierbecher passen."

(Witze aus: RP und Kichenzeitung/Rezept: Stern)

**Nach der Papierflut die Stinkwut!**

Stress adieu! Musse ahoi!

-----  
 Unser Redaktionsteam nach getaner Arbeit für die Jubiläumsnummer 50 (mit 20 Seiten!)

-----  
 Religionlehrer: "Wir sind auf der Welt, um anderen Menschen Gutes zu tun!" Christian: "Und wozu sind die anderen da?"

-----  
 Der Lehrer fragt im Naturkundeunterricht: "Was wißt ihr über den Wind?" Stefan antwortet: Wind ist Luft, die es eilig hat."