



Mit Sehnsüchten leben...

Die Nacht der Nächte



Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)

Welche Nacht ist für Sie die Nacht der Nächte?

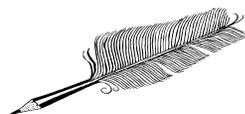
Für Christen ist - von privaten Nachtschwärmereien einmal abgesehen - die Osternacht die Nacht der Nächte.

Ungerechtigkeit, Hass, Suchterkrankung, Tod, Leid und Tränen liegen wie Wegelagerer an unserem menschlichen Lebensweg. Und auf den Wegen unseres Lebens ist letztlich nur der Tod sicher. Deshalb sind wir auch todsicher erlösungsbedürftig in unserer manchmal verdunkelten und umnachteten Welt. Ostern heißt: Mitten in der Nacht erinnern wir an den Tag ohne Abend, an das Licht ohne Nacht.

Osternachtfeier: Christen halten mitten in der Nacht und gegen alle Nacht eine Lichterfeier. Die Gemeinde versammelt sich vor der Kirche um ein nächtliches Feuer, das gesegnet wird. Hier wird die Osterkerze als Symbol für den auferstandenen Christus vorbereitet. In die Kerze mit dem großen Kreuz werden fünf Nägel eingedrückt. Sie erinnern an die Wunden Jesu an den festgenagelten Händen und Füßen und in der Seite Jesu. Jesus hat sich festnageln lassen in der Hoffnung auf neues Leben von Gott her. Das heißt für mich: Ostern lässt sich nicht am Leid und am Kreuz vorbei feiern. Ostern lässt sich nicht mit dem Rücken zum Leid und zu den Leidenden feiern.

Bei der Feier der Osternacht wird dann die Osterkerze am Osterfeuer entzündet. Das bedeutet: Durch die Auferstehung Christi kommt Licht in das Todesdunkel unserer Welt. Christus ist der Lichtblick unseres Lebens. Ein Licht, das stärker ist als alles Dunkel und jeder Schatten, sogar stärker als der Tod. Diese eine brennende Kirche wird dann in die dunkle Kirche getragen. Dreimal wird gesungen: Christus, das Licht. Und die Gemeinde antwortet: Dank sei Gott. Dann wird der Funke der Hoffnung von der Osterkerze weitergegeben. Die kleinen Osterkerzen werden damit angezündet und das Licht weitergegeben, von Hand zu Hand, von Mensch zu Mensch. Und plötzlich werden Gesichter in der dunklen Kirche erkennbar, mehr und mehr, bis schließlich jeder erkennbar wird von Angesicht zu Angesicht. Und mit jedem, der sich anstecken lässt von der Hoffnung wird es heller in der Kirche, in der Gesellschaft und in der Welt. Das feiern wir in der Nacht der Nächte: Dass wir nicht mehr völlig umnachtet sind von der Hoffnungslosigkeit des Todes und seiner Verbote an unserem Lebensweg. Wir feiern, dass mit dem ersten Licht des anbrechenden Ostermorgens der Tag ohne Abend anbrechen soll.

Mitteilungen des Vorstandes



+++ Neue Termine in Grafenberg +++

Als Ergebnis der Gespräche mit der Klinikleitung ist die Zahl der Infotermine für Selbsthilfegruppen auf der Station 13 C der Rheinischen Kliniken ab dem 01. April reduziert und neu verteilt worden. Der geänderte Plan wurde den Mitgliedern, die bisher diese Termine wahrnehmen, zur Abstimmung zugeleitet. Wenn Änderungen gewünscht werden, bitten wir um Nachricht. Wegen der Reduzierung der Termine werden weniger Informanten benötigt. Wir danken allen, die sich bisher für diese Aufgabe zur Verfügung gestellt haben, für ihren Einsatz!

+++ Gruppenleiter-Arbeitsgespräch +++ am 14. April 2008, 19.30 Uhr im BZ

Durch einen Übermittlungsfehler musste das im März vorgesehene Gespräch ausfallen. Wir bitten um Entschuldigung und bieten den 14.04.2008 als Ersatztermin an, der zugleich auch das letzte Gespräch vor den Vorstandswahlen ist. Deshalb bitten wir um möglichst vollzählige Beteiligung.

+++ Vorankündigung DV-Delegiertenversammlung +++

Am 07.06.2008 findet die nächste Delegiertenversammlung des DV in Köln statt. Schwerpunkte werden Satzungsfragen und die Wahl eines neuen Geschäftsführers sein.

+++ Kreuzbund- Reise Dresden/Erzgebirge +++ vom 21. – 25. September 2008

Für die diesjährige 5-Tage-Reise liegen die Reiseunterlagen im Sekretariat bereit. Wer mitfahren möchte, meldet sich bitte bei Frau Buschmann.



Kandidatur als Beisitzer Cafeteria

Hans-Gerd Kühnel ist mein Name, ich werde dieses Jahr 55 Jahre, bin nicht verheiratet und seit fast 20 Jahren trockener Alkoholiker. Seit ca. 1992 besuche ich Kreuzbundgruppen in Düsseldorf. 1995 wurde ich Mitglied im Kreuzbund und seit 2006 bin ich stellvertretender Gruppenleiter in der BZ 6. Mein Beruf ist EDV-

Kaufmann mit Studium Ingenieur für Nachrichtentechnik und Zusatzausbildung zum Industriekaufmann. Da ich nicht mehr berufstätig bin, aber auch noch nicht zum „alten Eisen“ gehören möchte, hatte ich die Idee, bei den Vorstandswahlen am 21. Juni 2008 für ein Amt zu kandidieren.

Ich habe mir im letzten Jahr lange Gedanken darüber gemacht, für welche Position ich mich zur Wahl stellen soll. So lange wie ich den Kreuzbund Düsseldorf kenne, so lange war auch die Cafeteria ein neuralgischer Punkt im Kreuzbund, der immer für umfangreichen Diskussionsstoff gesorgt hat. Es allen recht zu machen ist halt eine Kunst, die niemand kann. Auch ich nicht! Da aber die Cafeteria Besucherzahlen in der letzten Zeit stark rückläufig waren, möchte ich versuchen, z.B. durch diverse Angebote, die Attraktivität wieder zu erhöhen. Dabei bin ich aber auf die konstruktive Hilfe aller Kreuzbund Weggefährten angewiesen. Vor allem, wenn es um die Besetzung der Dienste geht. Denn meckern und kritisieren ist ganz einfach, aber es führt zu nichts. Nur die aktive Mithilfe bei der Umsetzung von Kritik und Ideen, bringt auch den Erfolg. Deshalb bitte ich auch alle, die mir bei der Wahl ihre Stimme geben, mich auch während der Amtszeit zu unterstützen, sollte ich denn gewählt werden. Da ich nur ca. 10 Minuten zu Fuß von der Cafeteria entfernt wohne und meine organisatorischen, technischen und praktischen Fähigkeiten durch die Mitarbeit bei diversen Kreuzbund-Veranstaltungen in der Vergangenheit unter Beweis gestellt habe, denke ich, dass ich für dieses Amt bestens geeignet bin. Für eventuelle Mit-Kandidaten bei der Wahl, biete ich eine Zusammenarbeit an, egal, wer von uns gewählt wird.

P.S. Mein Ziel ist es, es mindestens 51% der jetzigen und zukünftigen Cafeteria Besuchern recht zu machen. Aber wie schon gesagt, dafür brauche ich Eure Hilfe.



Am 21.03.2008, Karfreitag um 7.40 Uhr, hat Káp'tn Hans die Brücke verlassen. Für seine letzte Reise hat jemand anderes das Ruder übernommen.

Es war ganz anders geplant. Für Mai war ein Schiff gemietet und unter der Leitung von Káp'tn Hans sollte es mit der Crew wieder zu einer schönen Woche auf der mecklenburgischen Seenplatte kommen. Wie heißt es da: Der Mensch denkt und Gott lenkt.

Hans Beckmann hat uns verlassen soweit es um sein Äußeres geht. Die Gedanken an ihn werden in unserem Inneren immer einen Platz haben. Die ihn gekannt haben, erinnern sich, wie er mit Menschen umging. Tolerant, hilfsbereit. Seine für einen Außenstehenden scheinbar etwas umständliche Art die Dinge zu erklären, ließ einen immer wieder Staunen, was da für ein Fachwissen und Allgemeinbildung diesen Mann auszeichnete. Er schien innerlich zu grinsen, wenn sich jemand von seinem Äußeren täuschen ließ. Sein Witz und sein Humor waren so trocken wie sein Leben als Alkoholkranker.

Es sind viele Tränen geflossen, weil er uns verlassen hat. Es ist ein Mensch, ein Freund aus unserem Leben gerissen worden, den wir sehr vermissen werden. Andererseits werden viele Anekdoten in unseren Gesprächsrunden an ihn erinnern und uns zum Lachen bringen. Es gibt vieles, was man einfach nicht mehr vergessen kann und möchte. Hab ein Auge auf uns!

Wilfried Bloser, BZ 9

Wer im Gedächtnis seiner Lieben lebt,
Der ist nicht tot, der ist nur fern;
Tot ist nur, wer vergessen wird
Immanuel Kant

Thema Medikamentenabhängigkeit

„Nun sag, wie hast du's mit der Religion?“
fragt Gretchen Faust (Faust 1: Szene in Marthes Garten)
und in Abwandlung möchte ich die Frage stellen:
„Alkoholabhängiger, wie hast du's mit Medikamenten?“

In einigen der letzten Ausgaben von „Kreuzbunt+aktuell“ habe ich Ihnen verschiedene Suchtstoffe vorgestellt. Von dem synthetischen Stoff „Crystal med“, das leicht am heimischen Küchenherd zusammengebraut werden kann, bis zu den Zauberpilzen „Magic Mushrooms“, die von Naturvölkern schon vor Jahrtausenden bei religiösen Feiern konsumiert wurden, um sich in trance-ähnliche Zustände zu versetzen.

Eine große Anzahl von Medikamenten, die heute in ärztlichen Praxen verwandt werden, enthalten suchterzeugende Bestandteile, die allerdings, dank der modernen Pharmakologie, weitgehend minimiert wurden.

Trotzdem, und das ist uns allen bekannt, sollten Alkoholabhängige möglichst auf Medikamente verzichten, die bewusstseinsverändernd wirken und damit zu Medikamentensucht führen können.

Die Alkoholsucht und die Medikamentensucht (oder Abhängigkeit, wenn Ihnen dieses Wort besser gefällt) sind eng miteinander verwandt, zeigen fast das gleiche Krankheitsbild. Für einen abstinenten Alkoholiker sind somit Alkohol in jeder Form aber auch Medikamente tabu.

Wie sieht das nun in der Praxis aus?

Viele Kreuzbundfreunde, die ich seit mehr als 20 Jahren kenne, sind wie ich, älter geworden. Mit dem Älterwerden gehen leider eine Reihe von Weh-Wehchen oder ernsthaften Krankheiten einher. Lassen wir die Weh-Wehchen weg und betrachten die Krankheiten: Unter Arthrose, Rheuma, Knochenschäden wie z.B. Osteoporose oder auch Wirbelsäulenerkrankungen haben viele ältere Menschen zu leiden, natürlich auch wir.

Was kann ich dagegen tun? Gymnastik, Massage, gesunde Ernährung bieten sich zunächst an. Und wenn das nichts hilft, führt der Weg zum Orthopäden und schlimmstenfalls wird eine Operation fällig. Bis dahin muss ich Schmerzen aushalten, die teilweise unerträglich sind. (Ich weiß, wovon ich spreche). Diese Schmerzen lähmen meine Aktivität, mein Denken, all mein Handeln. Ich kann plötzlich nichts mehr tun, weil die Schmerzen mich beherrschen.

Nun bin ich Alkoholikerin und will keine Medikamente nehmen. Irgendwann ist der Zeitpunkt aber erreicht, wo ich einfach die Schmerzen nicht mehr aushalten kann. Soll ich also zum Märtyrer werden, weil ich Alkoholikerin bin oder kann, darf oder muss ich vom Arzt verordnete Schmerzmittel nehmen?

Ich habe sie genommen, die Schmerzmittel. Gespräche mit dem Arzt gingen voraus, ich verwies ihn auf meine Alkoholikerkrankung, und sehr sorgfältig wurden die Medikamente ausgewählt, die ich dann auch nahm, unter ärztlicher Kontrolle und unter gewissenhafter Abwägung des Risikos, das ich, wie ich sehr wohl wusste, einging.

Eine Operation war dennoch nicht zu vermeiden. Es war eine schwere Operation, und ich hatte Angst davor, wie jeder normale Mensch. Trotzdem verzichtete ich am Abend vor der Operation auf die Beruhigungstablette. Mit meiner Angst, meiner Unruhe und auch mit der schlaflosen Nacht konnte ich ohne Pille umgehen, das hatte ich in meiner Therapie und im Kreuzbund gelernt.

Nicht aber umgehend konnte ich mit den nachoperativen Schmerzen. Das muss heute auch kein Patient mehr. Also bekam und nahm ich Schmerzmittel, starke, sehr starke.

Eine anschließende Schmerztherapie erfolgte auch mit Medikamenteneinnahme, das ist so bei einer Schmerztherapie und deshalb heißt sie ja auch so.

Kurzum, alles in allem nahm ich Schmerzmittel über einen recht langen Zeitraum.

Bin ich nun medikamentenabhängig?

Ich denke NEIN. So wie ich, wenn ich aus Versehen eine Alkoholpraline schlucke, nicht gleich wieder rückfällig geworden bin. Nähme ich diese Praline allerdings bewusst, dann müssten alle Alarmglocken läuten.

Aber zurück zu den Schmerzmitteln. Da ich ständig mit meinem Arzt in Verbindung stand, konnten irgendwann die Medikamente abgesetzt werden, langsam, schleichend.

Meine Angst, abhängig geworden zu sein, war grundlos.

Müheles kam ich mit immer weniger Schmerzmitteln aus, bis ich sie ganz abgesetzt hatte.

Keine Entzugserscheinungen, kein Drang, weitere Tabletten zu schlucken und, und das war das schönste: auch keine Schmerzen mehr.

Bin ich nun vielleicht doch medikamentenabhängig und will es nur nicht wahrhaben?

NEIN, ganz bestimmt nicht.

Ich habe die Tabletten aus einer Notsituation heraus genommen, wollte mich nicht in eine euphorische Stimmung versetzen, gierte nicht nach „mehr“, wie ich es tat als ich noch trank.

Ich habe nur eines getan, und das, so meine ich, sollten alle Abhängigen tun: Ich habe alle Punkte des Für und Wider abgewogen, habe mich gründlich vom Arzt beraten lassen und habe die Medikamente nur dafür eingesetzt, wofür sie gedacht sind, nämlich zur Schmerzlinderung. Und ich habe sie abgesetzt, als diese Notwendigkeit nicht mehr gegeben war. Damit habe ich mein Leben wieder lebenswert gemacht.

Ich weiß um die Gefahr des Umsteigens von der Alkohol- zur Medikamentensucht. Ich weiß aber auch, dass ich für mich verantwortlich bin, dass ich dafür sorgen soll (und kann), dass es mir gut geht, dass ich zufrieden leben kann, ohne Schmerzen, selbst wenn ich vorübergehend dafür Tabletten einsetzen muss.

Leonore Engelhardt, Gruppe Derendorf 2

Lissi kocht wieder für Euch!

Am 25. April 2008 ab 18.00 Uhr möchte sie mit Euch die Spargelsaison eröffnen.

Zum Preis von **8,00 Euro** gibt es

**Spargelcremesuppe
Spargel satt mit Hollandaise oder Butter,
Petersilienkartoffeln,
roher oder gekochter Schinken
und wie immer, ein Überraschungsnachtisch!**

Anmeldungen bitte bis zum 22.04.2008 bei Lissi, Frauke oder Uwe in der Cafeteria.

Bitte habt Verständnis dafür, dass wir direkt bei der Anmeldung kassieren möchten.

***Wichtig für alle Kreuzbund-
Mitglieder, bitte vormerken!
Die offizielle Einladung folgt.***

**Mitgliederversammlung
und Vorstandswahl**

21.06.2008, 10.00 Uhr

Barbarasaal, Becherstraße 25

Zeichen setzen!

Einmal mehr ist es dem Kreuzbund Lindlar gelungen, ein Zeichen zu setzen. Eine wie ich finde beispielhafte Veranstaltung wie man auch den Kreuzbund in der Öffentlichkeit darstellen kann. Aber lesen Sie doch selbst:

Feiern ohne Alkohol - Kein Problem für den Kreuzbund Lindlar

Karneval ohne Alkohol, ein Ding der Unmöglichkeit, so haben viele der Suchtkranken der Kreuzbundgruppe Lindlar früher einmal gedacht. Was für sie heute zur Selbstverständlichkeit geworden ist, wollen sie Heranwachsenden und Erwachsenen durch das eigene Vorleben nahe bringen. Und so unterstützten 18 Gruppenbesucher der Kreuzbundgruppe Lindlar (Selbsthilfe & Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige) und ihre Familien die alkoholfreie Weiberfastnachtsfeier im Kulturzentrum Lindlar. Dabei traten sie bewusst „uniformiert“ auf (Latzhosen mit dem aufgedruckten Kreuzbundlogo und dem Wahlspruch - Ohne Sprit, gut drauf und fit).

Ziel war es, dass sie auf diese Weise ganz klar in ihrer Rolle als „Suchtkranke“ zu erkennen waren. Das Konzept ging auf. Von den rund 400 Besuchern der Veranstaltung wurden die Kreuzbündler wahrgenommen. Mehrfach entwickelten sich ganz zwanglose Gespräche. Mütter oder Geschwister informierten sich über Gruppentreffen, Beratungsmöglichkeiten und konkrete Hilfsangebote. Auch die Gruppe „Deutscher Frauenbund für eine alkoholfreie Kultur“, die ebenfalls mitwirkten, wurden zur Beratung angefragt.

Immer wieder sind die Menschen in der Begegnung erstaunt, welche Lebensfreude und positive Lebenseinstellung die Abhängigkeitserkrankten versprühen. Der Erfolg gab der Aktion Recht. „Im aktiven Miteinander, eingebunden in die Gemeindefarbeit, können alle Beteiligten nur voneinander profitieren“, so der Kreuzbund Lindlar, der auch weiterhin in Kirchen und Zivilgemeinden in Sachen Sucht missionarisch tätig sein will.

(Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Verfassers:
Stephan Blumberg, KB Lindlar)

Gefunden in der Internetzeitung „Oberberg Aktuell“ von
Peter Konieczny

Email: peter.konieczny@t-online.de

Kb - intern:

An alle Gruppenleiter und
deren Stellvertreter

Bitte folgende Termine für die
Supervision vormerken:

05.04.2008

14.06.2008 02.08.2008
11.10.2008 06.12.2008

Bendemannstrasse 17
Beginn: 10:00 Uhr
Ende: 16:00 Uhr

**Telefonische Beratung für
Co-Abhängige**

Irmgard Wagner: Tel.: 7 33 25 62

**Probleme mit Alkohol?
Angstattacken?
Depressionen?
Partnerschaftskonflikte?**

**Ich biete Ihnen
psychologische Beratung an:
Leonore Engelhardt
Tel.: 0211 - 68 24 99**

**Einzelgespräche: Anmeldung
und Terminvereinbarung**

**Büro Bendemannstraße 17,
Tel.: 17 93 94 81
oder telefonische Beratung,
Hans Koch, Tel.: 15 12 57**



KREUZBUND

Bundesverband, Hamm
Zentrale 02381 / 67 27 20

KREUZBUND

Diözesanverband Köln
Georgstr. 20, 50676 Köln
Tel.: 0221 / 2 72 27 85
Fax: 0221 / 2 72 27 86

Karin Schüren-Keller: 0228 / 9 63 77 09

Ansprechpartner der Regionen in der Erzdiözese Köln:

Region Nord:

Klaus-Dieter Mühle
Rathenower Str. 36
40599 Düsseldorf
Tel.: 01 63 - 42 27 52 13

Region Ost:

Eberhard Tietz
Tel.: 02 02 - 31 26 37

Region Süd-Ost:

Helmut Balthes-van Leeuwen
Im Ufer 7
51580 Reichshof/Nespen
Tel.: 0 22 97 - 90 24 54

Region West:

Otmar Alles
Tel.: 0 21 31 - 85 86 66

Region Süd-West:

Hubert Klöcker
Selbachstr. 37
53881 Euskirchen
Tel.: 0 22 51 - 6 18 78



Wir gratulieren
herzlich allen
Geburtstagskindern
und
Jubilaren!!!



*Die Blume
Kunst und Design*

Für ganz besondere Momente

Blumen Glee's

Schloßstraße 68

40477 Düsseldorf

Anlässe

Tage

Besuche

Abschiede

Augenblicke

Öffnungszeiten:

von 10.00 - 17.30 Uhr

sonntags 11.00 - 15.00 Uhr

Dienstag Ruhetag

Telefon 0211 / 44 18 44

Telefax 0211 / 44 54 93

Kreuzbund - Gruppengespräche

Gruppen in Düsseldorf - Treff: 19.00 Uhr



Montag 19.30 - 21.30 Uhr

☉ BZ 12 Bendemannstr. 17 Dieter Schwedland Tel.: 39 37 49	☉ Bilk - St. Martin Gladbacher Str. 11 Gemeindezentrum Reinhard Metz (komm.) Tel.: 57 18 59
---	---

Dienstag 19.30 - 21.30 Uhr

☉ BZ 1 Bendemannstr. 17 Erika Worbs Tel.: 15 21 34	☉ Rath Rather Kreuzweg 43 Pfarre Heilig Kreuz Joachim Graßmann Tel.: 65 37 24
☉ BZ 2 Bendemannstr. 17 Heinz Wagner Tel.: 7 33 25 62	☉ Holthausen Ritastr. 9 Pfarre St. Josef, Neues Pfarrzentrum Gerhard Huy (komm.) Tel.: 79 99 83
☉ Derendorf 2 Becher-/Ecke Barbarastr. Pfarre St. Dreifaltigkeit, Jugendheim Ulrich Lütkemeyer Tel.: 5 14 01 81	☉ Urdenbach Angerstr. 75 a Begegnungszentrum der Diakonie Gerhard Wanhorst Tel.: 24 24 46
☉ City 2 Gerresheimer Str. 71 Pfarre St. Elisabeth, Jugendheim, Joachim Zeyer Tel.: 2 20 17 56	☉ Unterrath Kalkumer Str. 60 Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Detlef Krause-Plate Tel.: 59 81 39 66

Spätnachmittagsangebot von 17.15 - 18.45 Uhr !!!

BZ 14 Bendemannstr. 17

Dienstag 19.30 - 21.30 Uhr

Info- + Motivationsgruppe für Alle

Bendemannstr. 17	
Dieter Dupick Georg Petzoldt Axel Lentz	Tel.: 02 03 / 74 09 51 Tel.: 02 11 / 23 68 67 Tel.: 02 11 / 2 60 41 22

Jeden 2. Mittwoch im Monat von 15.00 - 17.00 Uhr

Seniorengruppe

Bendemannstrasse 17
Dieter & Brunhilde Dupick Tel.: 02 03 / 74 09 51

Mittwoch- Vormittagsangebot von 11.00 - 13.00 Uhr

BZ 9
Heinz Drillen

Bendemannstrasse 17
Tel.: 4 38 39 98

Mittwoch 19.30 - 21.30 Uhr

☉ BZ 3 Bendemannstr. 17 Fred Strothauer Tel.: 75 29 88	☉ Wersten Leichlingerr Str. 68 Lydiahaus Peter Engels Tel.: 7 59 77 89
☉ BZ 10 Bendemannstr. 17 Michael Gatzke (komm.) Tel.: 78 57 46	

Donnerstag 19.30 - 21.30 Uhr

☉ BZ 4 Bendemannstr. 17 Walter Kern Tel.: 02 03 / 33 67 30	☉ Derendorf 1 Ludwig-Wolker-Str. 10 Pfarre Heilig Geist Renate Ummelmann Tel.: 44 69 87
☉ BZ 5 Bendemannstr. 17 z. Z. ohne Gruppenleiter	☉ Flingern St. Vinzenz Flurstrasse 57 C Begegnungsstätte Liebfrauen Roland Heinicke (komm.) Tel.: 5 56 00 45
☉ BZ 8 Bendemannstr. 17 Christa Thissen Tel.: 35 66 17	☉ Heerd Baldurstr. 24 Pfarre St. Benediktus (Pfarrzentrum) Udo Becker Tel.: 0 21 29 / 37 95 75
☉ Bilk 1 Neuer Treffpunkt Sternwartstr. 67 Pfarre St. Bonifatius („Offene Tür“) Frauke Mühlmann Tel.: 31 43 64	☉ Kaiserswerth Tersteegenstr. 88 ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Willi Sievers Tel.: 5 38 13 16

Freitag 19.30 - 21.30 Uhr

☉ BZ 6 Bendemannstr. 17 Eduard Lanzinger Tel.: 9 26 92 50	☉ Vennhausen Sandträgerweg 101 Markusgemeinde (Clubraum) Hans-Jürgen Rost Tel.: 22 46 37
	☉ Wersten Mitte Wiesdorfer Str. 11-15 Stephanushaus - Ev. Gemeindezentrum Inge Schünemeyer Tel.: 5 14 13 26

Sportgruppe von 18.00 - 20.00 Uhr

Turnhalle der städtischen GGS, Unterrather Straße 76 / Beedstraße
Ab 4. April wieder auf der Sportanlage Altenbergstraße 103
 Egon Frencken
 Tel.: 1 66 45 95



April 2008

- 05.04. Gruppenleiter-Supervision
10.00 - 16.00 Uhr, Bendemannstr.
- 07.04. Frauenfrühstück mit Claudia Stark
10.00 - 12.00 Uhr, Bendemannstr.
- 12.04. Frauengruppe mit Ute Lerch,
10.00 - 15.00 Uhr, Bendemannstr.,
(weitere Termine: 12.06. + 08.11.08)
- 14.04. Vorstandssitzung; Beginn 17.30 Uhr
- 14.04. Gruppenleiter - Arbeitsgespräch
Beginn: 19:00 Uhr**
- 21.04. Frauen-Arbeitsgespräch, 19.00 Uhr
- 26.04. Tagesseminar mit Barbara Kroke,
10.00 - 18.00 Uhr, Bendemannstr.,
„Aggression - was ist das?“, 2. Teil

Mai 2008

- 05.05. Frauenfrühstück mit Claudia Stark
10.00 - 12.00 Uhr, Bendemannstr.
- 19.05. Vorstandssitzung, Beginn 17.30 Uhr

DV-Termine

- 16.05. Frauen-Seminar in Kommern
„Träume nicht Dein Leben,
lebe Deinen Traum!“
DozentIn wird noch bekannt gegeben

Cafeteria Wochenenddienste der Gruppen im BZ

05. + 06.04.2008	Urdenbach
12. + 13.04.2008	Holthausen
19. + 20.04.2008	Rath
26. + 27.04.2008	Vennhausen
03. + 04.05.2008	Derendorf 1
10. + 11.05.2008	Derendorf 2
17. + 18.05.2008	BZ 1
24. + 25.05.2008	BZ 3
31.05. + 01.06.2008	BZ 4
07. + 08.06.2008	BZ 5
14. + 15.06.2008	Unterrath

KB-Kontakte:

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf
Telefon 0211 / 17 93 94 81

0211 / 17 93 94 82

F a x 0211 / 16 97 85 53

Heinz Drillen	0211 / 4 38 39 98
(Handy)	0176 / 4 66 33 59
Joachim Zeyer	0211 / 2 20 17 56
(Handy)	0172 / 2 66 69 87
Reinhard Metz	0211 / 57 18 59
Dieter Dupick	0203 / 74 09 51
(Handy)	0179 / 2 04 89 67
Eduard Lanzinger	0211 / 9 26 92 50
Heidi Noe	0211 / 65 24 57
Frauke Piepmeyer	0211 / 39 62 65

Klaus Kehrbusch 0211 / 35 59 31-10
(Geistl. Beirat)



Notrufnummern

KB-Büro	0211 / 17 93 94 81
KB-Cafeteria	0211 / 17 93 94 81
Telefonnotruf	0211 / 32 55 55
Telefonseelsorge	0800 / 1 11 02 22
Café Drrüsch (Treff-In)	0211 / 73 53-206
Grafenberg	
Suchtambulanz	0211 / 9 22-36 08

Info - Termine für

13 C:	02.04.2008	Uli Lütkemeyer
	30.04.2008	Edi Lanzinger
.	16.05.2008	Peter Engels
	28.05.2008	Waldemar Sierold
	13.06.2008	Inge Schünemeyer
	25.06.2008	Armin Langer
	11.07.2008	Axel Nolte
13 D:	01.04.2008	F. Piepmeyer
	06.05.2008	L. Engelgardt
	03.06.2008	Clas Hillebrand
13 ?:	01.04.2008	Theo Bodewig
	06.05.2008	Günter Grommes

Fachambulanz Langerstrasse:

22.04.2008 Heinz Drillen

Tagesklinik Langerstrasse:

05.05.2008 Heinz Drillen

Markushaus:

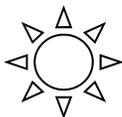
Heinz Drillen

Fliednerkrankenhaus: (Siloah):

Dieter & Brunhilde Dupick

Jugendarrestanstalt, Heyestraße:

Heinz Drillen
Reinhard Metz



ACHTUNG!!!

Medikamentenabhängigkeit!
Wenn hierzu Fragen bestehen,
ist Hans Koch, Gr. Urdenbach,
telefonisch bereit, nach seinen
Möglichkeiten Auskunft zu geben.
Tel.: 0211 - 15 12 57

Fit werden mit der

Kreuzbund-

Freizeit-Sport-Gruppe

Treffen: Freitag, 18:00 - 20:00 Uhr
Turnhalle der städtischen GGS,
Unterrather Straße 76 / Beedstraße,
Bahn: 707, 715 - Bus: 730 und 760

Am 4. April geht es wieder ins Freie!

Sportplatz Altenbergstrasse 103,
Anfahrt Schlüterstraße
Bahn: 703; 709; 713 und Bus 738

Ansprechpartner:

Egon Frencken, Tel.: 0211 / 1664595



...da irrte die britische Regierung

Vor zwei Jahren wurden die Verkaufsbeschränkungen für Alkohol in der Gastronomie von der britischen Regierung aufgehoben. Bis dahin galten in Gaststätten und Pubs feste zeitliche Beschränkungen, d.h. zu bestimmten Zeiten durfte dort kein Alkohol ausgeschenkt werden. Durch die neue gesetzliche Regelung sollte erreicht werden, dass in den Pubs vor 11.00 Uhr abends das „Sturztrinken“ (Last orders) aufhören würde. Die Regierung hatte sich vorgestellt, dass hierdurch bei einem veränderten Trinkverhalten ohne Zeitdruck, sich Gäste entspannter und damit auch weniger aggressiv verhalten würden.

Die Regierung überprüfte jetzt, ob sich ihre Erwartungen erfüllt hätten. Dies war aber nach Meinung der Polizeigewerkschaft und des britischen Gemeindebundes absolut nicht der Fall. Vielmehr sei das Gegenteil eingetreten. Die Regierung habe sich also geirrt.

Die Freigabe des Alkoholausschenkens hätte die Innenstädte in England „nachts zu Orten gemacht, die man besser meidet“, erklärte der Vorsitzende des Stadtrates von Westminster Sir Simon Milton und stellte fest: „Betrunkene Jugendcliquen randalieren und produzieren Schlägereien“. Sir Simon Milton erklärte weiterhin, dass die einzige Maßnahme, gegen „unser historisches Problem mit Alkohol“ vorzugehen, durch die Beschränkung der Öffnungszeiten der Gaststätten gegeben war. Nach Aufhebung der Beschränkungen sei innerhalb von zwei Jahren die Zahl der registrierten Gewalttaten in der Zeit von 3.00 bis 6.00 Uhr morgens um 25 % gestiegen.

Das Problem Alkohol spielt tatsächlich seit jeher in England eine große Rolle. So gab die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bekannt, dass die Briten, gemessen an Durchschnittswerten, mehr Alkohol konsumieren als die Russen, die für ihren übergroßen Wodkaverbrauch bekannt sind.

Manfred Engelhardt, Derendorf 2

Tagesseminare 2008 mit Barbara Kroke

26.04.2008 Aggression, was ist das? (2. Teil)

Wegen unserer Mitgliederversammlung wurde das Seminar („Das innere Kind, 1. Teil) um eine Woche vorverlegt:

14.06.2008 Das innere Kind (1. Teil)

23.08.2008 Das innere Kind (2. Teil)

Ort: Begegnungszentrum Bendemannstraße

Leitung: Barbara Kroke

Preis pro Seminartag: 25 Euro

(Kreuzbundmitglieder zahlen 20 Euro)

Anmeldungen ab sofort im Büro.



Ihre Meinung ist uns wichtig!

Wenn Sie etwas sagen wollen zu Artikeln in diesem Heft, zum Thema Sucht und Abstinenz, zum Kreuzbund und seinen Angeboten, dann schreiben Sie uns. Wir werden Ihre Meinung veröffentlichen, soweit sie von allgemeinem Interesse ist. Kürzungen aus redaktionellen Gründen müssen wir uns allerdings vorbehalten.

Die Redaktion

Das Geheimnis der Sehnsüchte, Kräfte, die unser Leben bestimmen

(gefunden im Internet: Open4Spirit)

Sehnsüchte gehören zu den stärksten Kräften in unserem Leben. Sie zu spüren kann etwas Wundervolles sein, weil sie Fantasien wecken, unsere Kreativität zum Erblühen bringen, und enorme Lebenskraft freisetzen. Viele Menschen sind überzeugt, dass der Sinn unseres Lebens darin besteht, unseren Sehnsüchten zu folgen und zu erleben, wie sie Erfüllung finden. Doch eine Sehnsucht kann zwei Auswirkungen auf unser Leben haben: Entweder fördert sie uns oder sie hemmt uns, gibt oder nimmt uns Kraft. Diese Unterscheidung und der Umgang mit unseren Sehnsüchten ist elementar wichtig für den Weg zu einem erfüllenden, freien und erfolgreichen Leben, sowohl in Beziehungen zu Menschen als auch in der Beziehung zu uns selbst. Es gibt Menschen, die große Teile ihres Lebens damit verbringen einer Sehnsucht folgen und dadurch immer wieder die Kraft finden „weiter zu machen“. Sie haben aus der Sehnsucht eine Vision gemacht, welche sie durch das Leben zieht. Andere glauben ebenfalls eine Sehnsucht zu spüren, und haben dazu eine Geschichte entwickelt, unter der sie die meiste Zeit eher leiden. Warum ist das, was dem einen Kraft und Sinn gibt für den anderen entmutigend und energieraubend? Um dies zu verstehen ist es wichtig, wahre Sehnsüchte von Scheinsehnsüchten zu trennen. Nicht alles, was nach einer Sehnsucht aussieht, wirkt auch positiv auf uns. Die folgenden drei Beispiele verdeutlichen das.

Die Sehnsucht nach Gegenständen.

Ein Gegenstand, zum Beispiel ein Auto, kann ein bestimmtes Gefühl auslösen. Das Gefühl geht in Resonanz zu einer unerfüllten Sehnsucht (Individualität, Freiheit) und der Druck, der Unerfülltheit lässt für eine Weile nach. Dass dies nicht lange befriedigend ist, weiß jeder, der schon einmal einen Frustkauf getätigt hat. Gelegentlich haben Menschen den Eindruck, sie hätten sich in einen Gegenstand nahezu verliebt. Tatsächlich haben sie sich in ein Gefühl verliebt. Sie haben sich in sich selbst verliebt, wie sie sich fühlen, wenn sie den Gegenstand benutzen. Es kann sein, dass der Gegenstand dieses Gefühl zu wecken vermag, aber irgendwann wird ihm das nicht mehr gelingen. Und dann geht die Suche weiter.

Wunsch nach Anerkennung

Wenn jemand die Sehnsucht in sich spürt, anerkannt und in den Augen anderer erfolgreich zu sein, entsteht Unzufriedenheit. Der Mensch wird versuchen, diese Unzufriedenheit zu beseitigen und der einzige Weg, den er sieht, ist der, anderen zu gefallen. Durch die innere Not, diesem Wunsch zu folgen, kann das gesamte Leben und persönliche Potenzial in seiner Entfaltung gehemmt werden. Hinter dem Wunsch nach Anerkennung steht die authentische Sehnsucht nach Liebe, aber die Verwechslung zwischen Liebe und Lob erzeugt letztlich das Leid.

Gemeinsame Sehnsucht als Beziehungsheilung

Viele Paare leben Beziehungen, in denen beide spüren, dass etwas nicht stimmt. Anstatt sich dem eigentlichen Thema zu widmen, schieben beide Scheinsehnsüchte in den Vordergrund. Sie entwickeln Pläne über eine bessere Zukunft, die es gemeinsam zu erreichen gilt und in der – positive Umstände – die Probleme verschwinden werden. Gemeinsame Visionen und Pläne sind wichtig und wundervoll, sie festigen die Verbindung. Aber sie sind weder der Grund der Verbindung, noch irgendeine Art von Sicherheit für das Weiterbestehen. Eine Beziehung existiert immer nur im Jetzt und nur hier kann verändert werden, was nicht in Ordnung erscheint. Eine Sehnsucht, zu der wir ein wirklich positives Verhältnis empfinden, gibt uns nicht nur Kraft, die daraus entstehende Überzeugung verändert unsere Ausstrahlung auf eine Weise, dass wir wie ein Magnet passende Menschen und Ereignisse anziehen. Umgekehrt bewirkt eine Sehnsucht, zu der wir ein gespaltenes oder leidvolles Verhältnis haben, oder vor deren Nichterfüllung wir sogar Angst empfinden Ausstrahlung, die das Eintreten schwer bis unmöglich macht. Eine erste grobe Unterscheidung ist einfach möglich, indem man sich in die Frage hinein fühlt: Gibt mir eine Sehnsucht Energie, wenn ich an sie denke oder nimmt sie mir Energie? Gedanken und Fantasien, die auf Dauer Energie kosten, hemmen unseren Fluss des Lebens.

Fünf Erfahrungen zur Kraft der Sehnsüchte

1. Innere Unruhe und diffuse Unzufriedenheit führt zu Bewegung.

Der Beginn von Veränderung ist immer Unruhe und woher diese kommt ist zunächst gleichgültig. Die Unruhe an sich ist eine Energie, die nach einer Resonanz sucht. Egal wohin sie sich zu Anfang bewegt, wichtig ist es, der Energie einen Bewegungsraum zu geben, sonst bleibt sie im Inneren und richtet sich gegen uns selbst.

2. Erfüllungsgeschichten entstehen und geben Ziel und Kraft.

Auf der Suche nach einem passenden Weg für die Energie und nach dem Grund der Unruhe, sind wir am anfälligsten für Manipulationen durch Dritte, wie z.B. durch die Werbung, durch den Arbeitgeber oder durch Eltern, Freunde. Weil Sehnsüchte ungelebte Gefühle und Fähigkeiten sind, die nach Erleben drängen, kann jeder, der uns eine - scheinbar - passende Erfüllungsgeschichte bietet, Einfluss über unseren Lebensweg bekommen. Praktisch alle Werbe- und Verkaufskonzepte, aber auch viele Mitarbeitermotivationen arbeiten auf diese Weise.

3. Authentische Sehnsüchte

fördern uns, Schein-Sehnsüchte hemmen uns. Es gibt authentische Sehnsüchte und Schein-Sehnsüchte. Die einen sind Gefühle, die andern sind Geschichten und ihrer Wirkung nach entsprechen sie eigener Kraft und Fremdbestimmung. Authentische Sehnsüchte haben wir mit in dieses Leben gebracht und wir verfügen meist auch über die natürlichen Fähigkeiten zur Verwirklichung.

Scheinsehnsüchte fühlen sich an wie Sehnsüchte, sind jedoch vorgeschoben. Ihnen zu folgen fühlt sich auf eine Weise nie wirklich stimmig an.

Wenn jemand zum Beispiel sein Leben lang von einer Weltumsegelung träumt, selbst aber in einem extrem fremdbestimmten Lebensumfeld lebt, kann es sich um eine Scheinsehnsucht handeln, weil die Weltumsegelung für ihn nur ein Symbol für Freiheit ist. Oft wird ein halbes Leben lang gespart und finanziert, um sich den Gegenstand der Sehnsucht leisten zu können, welcher dann das angestrebte Lebensgefühl ermöglichen soll.

Aber schon die Idee an sich ist absurd: Um diese Idee von Freiheit zu verwirklichen, muss man scheinbar umso länger im einengenden Leben verbleiben, umso mehr leisten oder gegen seine Natur leben. Und selbst wenn der Zeitpunkt gekommen ist, ist inzwischen eine weitere Geschichte entstanden, welche die Veränderung wieder in die Zukunft verschiebt. Nicht, dass solche Träume schlecht wären, aber es kann hilfreich sein, sich anzusehen, ob es tatsächlich die Erfüllung im Jetzt bewirkt. Der bei weitem größte Teil aller geplanten Weltumsegelungen kommt übrigens tatsächlich nach dem Bootskauf nicht weit über das Gebiet des Heimathafens hinaus.

Es gibt jedoch auch authentische Sehnsüchte, zu denen wir keine Verwirklichung finden und dies fühlt sich besonders leidvoll an. So sehr wir uns auch bemühen, so bewusst wir auch sind, die Sehnsucht erfüllt sich nicht und hemmt unseren Fluss. Wenn sich jemand zum Beispiel nach vollkommener Freiheit sehnt und gleichzeitig eine Familie versorgen muss, befindet er sich in einem großen inneren Konflikt, der – sofern er keine Erlösung findet, Folgen bis hin auf die körperliche Ebene haben kann. Der Ursprung authentischer, also mit in dieses Leben gebrachter Sehnsüchte ist karmisch. Eine Möglichkeit, mit dem Leben im Jetzt in größere Harmonie zu kommen, kann es sein, an der Auflösung der karmischen Energie zu arbeiten.

4. Erfüllung kann auch ohne eine spezielle Geschichte entstehen. Wie oft folgen wir einer Idee und auf dem Weg dorthin geschieht etwas ganz anders, das sich aber als viel besser erweist? Jede authentische Sehnsucht weist auf eine besondere Fähigkeit oder spezielle Veranlagung in uns hin, auf unsere Einzigartigkeit. Wir müssen nicht der Geschichte folgen, die unser Verstand aus der Sehnsucht gemacht hat. Wenn wir die Fähigkeit dahinter entdecken und beginnen ihre Qualität zu leben, werden wir zu einem Magneten für erfüllende Ereignisse und passende Menschen werden. Um dies zu beginnen, gibt es einen perfekten Zeitpunkt: Jetzt.

Sehnsüchte sind ein Trick des Universums, uns in Bewegung zu halten.

5. Keine große Sehnsucht zu spüren ist vollkommen in Ordnung und kann sehr friedvoll sein. Auf dem Weg der eigenen inneren Entwicklung kann es immer wieder zu Zuständen kommen, in denen man glaubt, nichts mehr in sich zu spüren und nichts mehr über sich zu wissen. Dies kann sich oft qualvoll anfühlen, weil wir dann glauben, den Sinn unseres Lebens und alle Kraft verloren zu

haben. Doch dabei handelt es sich nur um eine weitere Überzeugung, wenn auch eine besonders Leid bringende. Was wir in solchen Augenblicken verlieren ist weder unsere Kraft noch unsere besonderen Fähigkeiten. Es ist alleine die Geschichte zu einer Sehnsucht und deren Erfüllung. Wenn die Geschichte abhanden kommt oder unerreichbar erscheint, verliert der Egoverstand seine Ziele und damit seine Identifikation. Dies führt zu Gefühlen von Sinnlosigkeit, weil in solchen Momenten keine Sinn spendende Geschichte mehr verfügbar ist.

Ein Teil des Egoverstandes, der aus Geschichten und Überzeugungen besteht, löst sich auf und das ist mit Schmerz verbunden. Irgendwann kann es zu einer Entwicklung kommen, dass man immer weniger oder kleinere Sehnsuchts-Geschichten in sich trägt, dafür aber viele seiner authentischen Qualitäten lebt. Das Leben und das Tun kommen in einen natürlichen Einklang, die Geschichten werden als treibende Kräfte zunehmend unwichtiger.

Erste Hilfe im Alltag. Die Unterscheidung zwischen echten und scheinbaren Sehnsüchten ist eine Sache. Aber was können wir im Alltag tun, wenn wir spüren, wie diese Kräfte nach Erfüllung dieses kleine Weise drängen, sich jedoch kein Weg anbietet und deshalb Unzufriedenheit entsteht? Eine Möglichkeit ist es, nichts zu tun. Die Sehnsucht einfach nur wahrnehmen und spüren, wie sie sich anfühlt. Vielleicht gelingt es sogar, das Gefühl zu lieben. Ein uns plagender Gedanke erhält dadurch Kraft, dass wir ihn als plagend ansehen. In dem Augenblick, in dem wir ihn lieben, findet Annahme statt und er verliert seine Kraft. Eine Sehnsucht, die man nicht leben kann, kann man dennoch lieben. Eine andere Möglichkeit ist es, an der Energie der Sehnsucht zu arbeiten, ihrer karmischen Ursache auf die Spur zu kommen und die Verbindung zu unterbrechen. Eine weitere Möglichkeit ist es, die Gefühle, die uns eine Sehnsucht erleben lassen will auf andere Weise herbeizuführen. Eventuell muss man nicht die Welt umsegen, um sich frei zu fühlen. Vielleicht genügt es, die Arbeit zu wechseln, sich größeren Freiraum für seine Leidenschaften zu schaffen, oder auch nur einmal in der Woche etwa tun, das man selbst als verrückt, neu oder ungewöhnlich bezeichnen würde. Es gibt verschiedene Wege und jeder wird den finden, der zu ihm passt. Aber was auch immer wir tun, die Sehnsucht ist der Auslöser und für dieses Geschenk können wir dankbar sein.

(Quelle: Schach)



Liebe Gruppenbesucherin, lieber Gruppenbesucher!

*Du hast einen **großen Schritt** gemacht,*

*den Schritt von der **Abhängigkeit zur Abstinenz.***

Wage doch noch einen weiteren Schritt, werde Mitglied im Kreuzbund e.V.

Es ergeben sich für Dich neue Perspektiven und Möglichkeiten.

Möglichkeiten, an die Du bisher noch nicht gedacht hast:

Du bekennst Dich offen zu Deiner Suchterkrankung.

Du stärkst das Zusammengehörigkeitsgefühl – Du gehörst dazu.

Deine Angehörigen können sich in der Gruppe mit ihrer Betroffenheit auseinandersetzen.

Deine Gruppe erhält mehr Mitspracherecht, wird mehr gehört.

Du kannst auf Diözesan-, Landes- und Bundesebene mitbestimmen.

Du kannst Funktionen in Deiner Gruppe, im Stadt-, Regional-, Diözesan- und Bundesverband übernehmen.

Du kannst an allen Fortbildungsmaßnahmen des Bundesverbandes teilnehmen, zum ermäßigten Preis.

Du stärkst den Kreuzbund e.V. als Verband, dadurch hat er mehr Mitsprache- und Gestaltungsmöglichkeiten bei Fragen der Gesundheits- und Sozialpolitik.

Durch Deinen Beitrag hilfst Du mit, neue Gruppen aufzubauen und gibst Menschen Hilfe und Hoffnung.

Du bist versichert durch die Vereinshaftpflicht- und Unfallversicherung des Kreuzbund e.V.:

Dein Kfz ist kaskoversichert, wenn Du für den Kreuzbund unterwegs bist.

Durch erhöhtes Beitragsaufkommen besteht weniger Abhängigkeit von Drittmitteln und dadurch mehr Selbstbestimmung des Kreuzbundes.

Du bist Mitglied im Deutschen Caritasverband.

- ? **Hast Du eigentlich schon ernsthaft überlegt, warum Du kein Kreuzbundmitglied bist?**
- ? **Gibt es tatsächlich Gründe, die Dich davon abhalten, Kreuzbundmitglied zu werden?**
- ? **Sind es finanzielle Überlegungen, die Dich daran hindern (für € 0,20/pro Tag), Kreuzbundmitglied zu werden?**
- ? **Hast Du Schwierigkeiten, Dich an den Grundwerten des Kreuzbundes zu orientieren?**

Wenn Du diese Fragen mit Nein beantwortest,
warum bist Du dann kein Kreuzbundmitglied?

Werde Mitglied im Kreuzbund! (Beitrag 6,00 € monatlich)

Du stärkst dadurch die Gemeinschaft, machst sie tragfähiger und selbstbewusster!

Ohne Mitglieder kein Verband!

Ohne Verband keine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft!

BEITRITTSERKLÄRUNG

Durch Unterschrift erkläre ich meinen Beitritt zum Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V. und erkenne als Mitglied die jeweils geltende Kreis- und Bundessatzung an.

Beitragszahlungen auf folgende Konten:

Stadt-Sparkasse Düsseldorf
Kto.-Nr.: 10 19 23 34
BLZ 300 501 10

oder

Deutsche Bank AG
Kto.-Nr.: 6 14 25 74
BLZ 300 700 10

Ich besuche die Gruppe: _____

Anschrift: (in Druckschrift)

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Beruf: _____

Geburtsdatum: _____ Beginn der Mitgliedschaft: _____

Düsseldorf, den _____
Datum Unterschrift

Düsseldorf, den _____
Datum Unterschrift Gruppenleiter

Die Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes (BDGS) werden beachtet.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____
Datum Kreisgeschäftsführer

Düsseldorf, den _____
Datum Kreisvorsitzender

Zum guten Schluss...

Rezepte für alkoholfreien Trinkgenuß
gesammelt und ausprobiert von A. Buschmann

Maibowle mit Apfelsaft

1 1/2 dl Waldmeistersirup und den Saft von 2 Zitronen in eine Glasschüssel geben, mit 600 ml Apfelsaft und 400 ml Mineralwasser auffüllen. Im Kühlschrank 25 Minuten ziehen lassen. Alternativ kann auch ein Bündel frischer Waldmeister verwendet werden. Diesen dann an einem Faden in die Bowle einhängen, dabei darauf achten, dass die Blätter den Boden der Schüssel nicht berühren. Ebenfalls 25 Minuten ziehen lassen.

Die Bowle kann auch mit Kiwistücken zubereitet werden. Dafür 5 Kiwis kleinschneiden, den Saft von 1 Zitrone, 2 El Zuckersirup und 2 El Waldmeistersirup zugeben. Mit 1 Fl Mineralwasser auffüllen und eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Und das schmeckt auch sehr lecker:

Virgin Caipirinha

1 Limette achtern (Tipp: Enden abschneiden, sie enthalten Bitterstoffe), 2 Tl Rohzucker (brauner Zucker) hinzugeben und mit einem Mörser in einem dicken, weiten Glas zerdrücken. Das Glas mit Crushed-Ice (Tipp: Eiswürfel im Gefrierbeutel mit Hammer vorsichtig klein schlagen) bis zum Rand füllen. Zum Schluss mit Ginger Ale auffüllen und mit einem Trinkhalm servieren.

Eine Variante ist die **Virgin Pirinha**. Zutaten wie vor aber statt Ginger Ale nimmt man Bitter Lemon.

Und zum guten Schluss die **Ipanema**: Gleiche Zutaten, aber zusätzlich 2 Scheiben Ingwer mit ins Glas geben und mit Orangensaft auffüllen.



Herausgeber:
KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.
Bendemannstraße 17 * 40210 Düsseldorf
Tel. : 02 11 / 17 93 94 81
FAX: 02 11 / 16 97 85 53
Homepage: www.kreuzbund-duesseldorf.de
E-Mail: buero@kreuzbund-duesseldorf.de
Namentlich gekennzeichnete Beiträge spiegeln nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder.
Bankverbindungen:
Deutsche Bank D'dorf: Kto. 6142574 BLZ: 300 700 24
Stadtsparkasse D'dorf: Kto. 10192334 BLZ: 300 501 10

Verantwortlicher Redakteur:
Heinz Drillen
Tel.: 4 38 39 98
Mobil: 0176 - 54 66 33 59

Redaktion:
Reinhard Metz
Angelika & Horst Buschmann
Peter Konieczny
6x jährl. (KB-Eigendruck)
Auflage: 650 Stück