

**KREUZ** *bunt+*  
*aktuell*



**KREUZBUND**

**Nr. 117** - Oktober/November 2009

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.

---

## **Freiheit ist grenzenlos**



Manfred Zilm

# Vorwort

Liebe Weggefährten,

man glaubt es kaum, die Sonne strahlt noch vom Himmel und in den Läden werden die ersten Weihnachtsplätzchen gesichtet, und schon jetzt teilt uns Klaus Kehrbusch den Termin unserer Weihnachtsfeier mit. Also vorsorglich schon einmal notieren:

6.12.2009, 15.00 Uhr, Maxkirche

Wir werden aber rechtzeitig noch einmal daran erinnern. Auch sei dem lieben Klaus herzlichst gedankt, diesmal hat er wieder einen recht erbaulichen Artikel für uns geschrieben. Auch wir sagen: Danke!

Ganz besonders liegt uns nun aber auch das Thema „Trocken, aber wie“, Seite 21, am Herzen. Euch auch?

Auch die beliebte Garather Veranstaltung hofft wieder auf regen Zuspruch und ich bin sicher, die Hoffnung ist nicht umsonst.

Ein Bericht über einen Tag in Lindlar und wie andere Weggefährten ihre Feste gestalten, findet sicherlich so gut bebildert euer reges Interesse.

In ganz weiter Voraussicht kann schon jetzt mitgeteilt werden, dass der Tag der Begegnung am 18.9.2010 im Südpark stattfinden wird.

In diesem Sinne eine schöne Zeit,

Gisela Schulz

# Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)

## Danke!

„Danken heißt: Sich vor Gott hinsetzen und sich freuen.“ So formuliert es ein afrikanisches Sprichwort.

Dieses Sprichwort hat eine unausgesprochene Voraussetzung: Es weiß Gott als den Schöpfer der Welt und des Lebens. Eine wichtige Voraussetzung. Eine Voraussetzung allerdings, die nicht verhindert, dass es im Leben neben allem Schönen und aller Freude auch Unschönes und Leid geben kann. Aber eine Voraussetzung, die das ganze Leben in einem anderen Licht erscheinen lässt. Das ist wie bei der Klammer in der Mathematik: Das Vorzeichen vor der Klammer, das Plus oder das Minus, bestimmt die ganze Rechnung innen drin. Christinnen und Christen glauben: Gott hat das Leben geschaffen und erhält es auch – ein ganzes Leben lang und sogar über den Tod hinaus. Das ist sozusagen das Plus Gottes vor unserem Leben.

Weil das so ist, haben wir allen Grund zu danken. Hoffentlich für Dies und Das, für Schönes und Gelungenes, für andere Menschen. In jedem Fall aber für das Ganze des Lebens. Weil Gott der Schöpfer des Lebens ist. Am Anfang und jeden Morgen neu. Weil er uns geben will, was wir zum Leben brauchen: die Früchte der Erde und der menschlichen Arbeit. Weil er uns Menschen schenkt, die unser Leben mit uns teilen. Und weil er unser Leben erhält über den Tod hinaus bis in das Ewige Leben Gottes.

Es ist gut und es tut auch gut, innezuhalten und sich hinzusetzen und sich in Ruhe zu erinnern: Von Gott kommt unser Leben, von ihm kommen wir. Und zu ihm werden wir zurückkehren. Dafür dürfen wir Gott danken und können dabei erfahren, dass das unser ganzes Leben in einem anderen Licht erscheinen lässt.

# **Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)**

Fortsetzung

Hinsetzen, ruhig werden vor Gott und danke sagen: Auch für die Gaben der Schöpfung (gerade jetzt zu Erntedank), für die Natur, das schöne Wetter, für andere Menschen. Gott schenkt uns nicht nur das Leben, sondern seine ganze Schöpfung und vor allem andere Menschen, zum Beispiel in der Kreuzbundgruppe: damit wir uns freuen und damit unser Leben gelingt.

Es gibt keine schönere Antwort des Menschen darauf, als Gott dafür Danke zu sagen, ihn zu loben und zu preisen. Diese Danksagung feiern wir jeden Sonntag in der Kirche in der Feier der Eucharistie.

Wir alle sind eingeladen, Gott Danke zu sagen für seine Schöpfung und unser Leben. Uns in Ruhe vor ihn hinzusetzen – und uns zu freuen!

## **Frauenfrühstück mit Claudia Stark**

am

12. Oktober 2009

9. November 2009

und

14. Dezember 2009

von 10.00 bis 12.00 Uhr

Bitte anmelden bei Claudia Stark

# Frauengruppe Lerch

Liebe Frauen im Kreuzbund!

Seit Mitte der 80er Jahre bin ich auf die eine oder andere Weise mit dem Kreuzbund verbunden.

Besonders interessant und befriedigend war für mich immer die Gruppenarbeit. So war es dann auch eine große Freude, als der Kreuzbund mich mit der Moderation einer frauenspezifischen Gruppe beauftragte.

Diese Gruppe ist traditionell eine offene Gruppe. Die Themen werden von den teilnehmenden Frauen vorgeschlagen und engagiert und kontrovers, auf jeden Fall mit viel Herz ausgiebig diskutiert. Vier Termine im Jahr stehen zur Verfügung, jeweils Samstags von 10 bis 15 Uhr finden die Treffen statt.

Kommen doch auch Sie einmal dazu. Wir – die regelmäßig teilnehmenden Frauen und ich - würden uns sehr freuen.

Vielleicht bis bald,  
Ute Lerch

## Aufruf des DV Köln

Liebe Weggefährten,

ihr alle erinnert Euch sicherlich noch gerne an das jahrelang durchgeführte Diözesan-Kegelturnier. Der Vorstand hat in seiner letzten Sitzung vorgeschlagen, das Turnier bei ausreichendem Interesse und Organisation wieder aufleben zu lassen. Wir haben also an Euch die Bitte, uns mitzuteilen, ob Interesse besteht. Ferner bitten wir um Auskunft, ob es irgendwo ein Kegelcenter gibt, in welchem wir zu vernünftigen Preisen solch ein Turnier evtl. ausrichten könnten. Ich freue mich auf positive Rückmeldungen.

Liebe Grüße,  
Euer Jochen Wachowski  
Geschäftsführer Kreuzbund DV Köln  
Tel.:0221/2722785, Mobil: 0173/2709764  
Mail: [post@kreuzbund.de](mailto:post@kreuzbund.de)

## Ein Ausflug nach Lindlar

Es versprach ein sehr schöner Tag zu werden, als wir, Peter und ich, uns am Sonntagmorgen (23.8.) entschlossen, der Einladung unseres Freundes Stephan Blumberg zu folgen und am Umzug der Vereine zur 900-Jahr-Feier der Stadt Lindlar teilzunehmen. Stephan leitet seit vielen Jahren mit großem Engagement die Lindlarer Kreuzbundgruppe.



Wir trafen uns mit Mitgliedern dieser Gruppe, die einen Bollerwagen, gut gefüllt mit gesponsertem Wurfmaterial (alkoholfreies Getränpulver und Vitamin-Brausetabletten), dabei hatten. Für uns war es die Gelegenheit, einmal unser aktuelles Kreuzbund-Shirt („Kick ohne Alk“) auszuführen.

Der Umzug bestand aus immerhin 70 Fußgruppen mit ca. 2500 Menschen, durch die alle Lindlarer Vereine vertreten waren. Der Kreuzbund hatte mit der Startnummer 45 einen guten Platz im Mittelfeld. Sicherlich bedingt durch das super Wetter war ganz Lindlar (13.000 Zuschauer) und Umgebung an den Straßenrändern versammelt und bestaunte den Zug auf seiner ca. 2 km langen Wanderung durch die Stadt.

Für mich persönlich war es eine sehr schöne Erfahrung, den Kreuzbund mit engagierten Mitgliedern so öffentlich zu präsentieren.

Ja, die Menschen sehen einen und jeder, der mitläuft, outet sich einem breiten Publikum, aber genau das brauchen wir als Selbsthilfverein, denn wir haben eine Vorbildfunktion gegenüber allen Mitgliedern und der ein oder andere Zuschauer hat sich sicher indirekt angesprochen gefühlt und findet vielleicht eines Tages den Weg zu uns.



Zusätzlich stellte die Gruppe Lindlar gemeinsam mit dem Deutschen Frauenbund für eine alkoholfreie Kultur e.V. (Leitung Marita Ermisch) an allen drei Festtagen eine alkoholfreie Cocktailbar, die sehr gut von jungen Familien als echte Alternative angenommen wurde.

Gabi Konieczny

## **Mama, Du wirst Oma !**

**(oder: was eine Fahrt nach Namibia alles bewirken kann)**

So schallte es mir aus dem Telefon morgens um neun Uhr in Namibia entgegen. Am anderen Ende mein Sohn. Tja klar, bei den Kindern meines Mannes war ich das schon lange, sogar schon Urgroßmutter. Also, was sollte das? Tja Mama, du bist Oma, unser Kind heißt Marco! - Hm -, sollte mir 9 Monate lang etwas entgangen sein? Meine Schwiegertochter hatte nie einen dicken Bauch, noch wurde mir mitgeteilt, dass sie in anderen Umständen sei, also, wie konnte ich dann Oma sein - oder sollte mein Sohn....? Undenkbar - mein Sohn tut so etwas nicht !!!! Weiter tönte es: Er ist so süß und schon 10 Monate alt. - HM?! - Sodann wurde ich aufgeklärt. Die Kinder hatten vor 1 1/2 Jahren einen offizielle Antrag auf Adoption gestellt. Ohne Hoffnung auf Erfüllung hatten sie keinem ein Sterbenswörtchen verraten. So konnte auch keiner ständig lästig fragen. Ich war ich also nach Namibia geflogen, um einen unbekanntem Erdteil zu erkunden und schon bekam ich ein Enkelkind - ach war das schön.

Also Leute, auf nach Namibia, vielleicht können wir so unsere Geburtenrate in Deutschland retten und unsere Renten sichern.

Gisela Schulz  
Redaktion

## Ganz entspannt durchs Chianti-Land

Gewundert habe ich mich eigentlich erst hinterher: Ich bin drei Wochen durch die schönste Weinregion der Welt gereist, habe mich an den Reben gefreut und den Weingenuss nicht vermisst.

Und dabei haben mich die schönen Weine der Toskana durch mein früheres Leben begleitet. Vom frischen Chianti der Studentenjahre bis zum schweren Brunello de Montalcino bei Festen im beruflichen Umfeld. Wenn ich daran denke, spüre ich den Geschmack noch auf der Zunge. Sie haben mir viel Freude bereitet.

Aber eines fehlt: der Wunsch danach, diese alten Bekannten wieder zu treffen und die Bekanntschaft aufzufrischen. Denn allzu oft und in zunehmendem Ausmaß haben sie mir auch Erinnerungslücken und einen dicken Kopf am nächsten Tag eingebracht. Allzu früh ging es nicht mehr um Genuss oder Geschmack sondern in erster Linie um den Rausch. Bis schließlich die Gier nach Alkohol und die Manipulation meines Gefühls die alleinigen Gründe für den „Genuss“ dieser edlen Tropfen war. Diese unangenehmen Erinnerungen, die ich früher beiseite geschoben habe, schieben sich jetzt im gleichen Augenblick in den Vordergrund, in dem der Gedanke an das damalige Glücksgefühl nach Wiederholung ruft. Das schützt mich vor dem jederzeit drohenden Rückfall.

Zugleich macht es jedoch die Seele frei, andere schöne Dinge wahr- und aufzunehmen. Die Vielfalt und Schönheit der toskanischen Landschaft unter blauem Himmel mit Pinienumstandenen Bauernhäusern auf den Hügelkuppen inmitten ihrer Äcker, Olivenhaine und Weinberge, mit Bergketten in immer blässeren Blautönen bis zum weiten Horizont. Die Sonnenuntergänge am Meer, auf dem die Silhouetten der Inseln von Elba bis Korsika zu schwimmen scheinen. Und das Leben in den alten Städten, in denen Einwohner und Urlauber zwanglos und fröhlich durcheinander wimmeln. All das ist mehr als eine Entschädigung für den Verzicht auf den Wein. Es ist an die Stelle des Rausches getreten und mehr als das: Der Genuss des Urlaubslandes mit allen Sinnen bewirkt eine

intensivere und tiefer gehende Befriedigung, als sie der Weirausch je hätte hervorbringen können. Auch wenn ich gelegentlich eifrige Kellner enttäuschen musste und das Fehlen von Apfelsaft auf den Getränkekarten bedauerte: die Reise hat mir ein rundum positives Erlebnis gegeben mit klarem Blick, ohne störenden Alkoholdunst.

Reinhard Metz

## **Oktoberfest im BZ am 17.10.2009 ab 17.00 Uhr**

**Im Teilnehmerbeitrag von**

**7,00 €**

**sind reichlich  
Bayerische  
Schmankerl  
enthalten**



**Wer Lust hat sorgt für Spaß  
und kommt in bayrischer Verkleidung.  
Die besten Trachten werden prämiert!**

**In typisch bayerischen Wettkämpfen  
kann sich jeder mit jedem messen!**

**Beim Fingerhakeln,  
Armdrücken und  
Nägelschlagen**



**wird um echte Preise  
gekämpft.**

Anmeldung bitte im BZ beim Cafeteria-Personal  
oder bei: Reinhold Thüss Tel. : 0211/1592184  
Mobil : 0176/96440506  
Email : [thuess@unitibox.de](mailto:thuess@unitibox.de)



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



**Jetzt sind wir wieder im Freien!**

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

**Ansprechpartner:**

Egon Frencken, Tel.: 0211 / 1664595

**Es ist wichtig  
Woran wir glauben  
Aber noch wichtiger  
Wem wir glauben**

**Papst Benedikt XVI.**

# Kreuzbundkalender

## Wochenenddienste im BZ

10. und 11.10.2009	Wersten Mitte
17. und 18.10.2009	Cafeteria-Team
24. und 25.10.2009	BZ 8
31.10. und 01.11.2009	BZ 10
07. und 08.11.2009	BZ 9
14. und 15.11.2009	City 2
21. und 22.11.2009	Cafeteria-Team
28. und 29.11. 2009	BZ 1
05. und 06.12. 2009	BZ 6

## KB-Termine:

12.10.2009	10.00 bis 12.00 Uhr Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Bendemannstrasse
15.10.2009	17.30 Uhr Vorstandssitzung
09.11.2009	10.00 bis 12.00 Uhr Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Bendemannstrasse
12.11.2009	17.30 Uhr Vorstandssitzung

## DV-Termine:

28.11.2009	10.00 Uhr Frauenarbeitsgespräch / Weihnachtsfeier in Bergisch-Gladbach
------------	--

## Kreuzbund-Vorstellungen in den Rheinische Kliniken

13 C	09.10..2009	Peter Engels
	16.10..2009	Armin Langer
	23.10.2009	Eduard Lanzinger
	04.11.2009	Axel Nolte
	11.11.2009	Waldemar Sierold
	18.11.2008	Peter Engels
	09.12.2009	Armin Langer
	30.12.2009	Eduard Lanzinger

Fachambulanz Reinhard Metz  
Langerstrasse

Tagesklinik Heinz Drillen  
Langerstrasse

Markushaus: Heinz Drillen

Fliedner Dieter & Brunhilde  
Krankenhaus Dupick  
(Siloah):

Jugend- Heinz Drillen  
arrestanstalt Reinhard Metz  
Heyerstrasse

---

## Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter

Bendemannstrasse 17, 10.00 bis 16.00 Uhr

**Anmeldungen zur Supervision  
bis spätestens eine Woche vor  
dem jeweiligen Termin im Büro.**

**10. Oktober 2009 NEU**

**Bitte die Termine vormerken.**

**05. Dezember 2009**

## Gruppengespräche im Begegnungszentrum (BZ), Bendemannstraße 17 / 19.30 - 21.30 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>BZ 15</b> Joachim Zeyer Tel.: 2201756	<b>BZ 14</b> Nachmittags 17.15 bis 18.45 Tel.: 17939481  <b>BZ 1</b> Erika Worbs Tel.: 152134  <b>BZ 2</b> Heinz Wagner Tel.: 7332562	<b>BZ 9</b> Vormittags 11.00 bis 13.00 Heinz Drillen Tel.: 4383998  <b>BZ 3</b> Fred Strohauer Tel.: 752988  <b>BZ 10</b> Michael Gatzke Tel.: 785746	<b>BZ 4</b> Walter Kern Tel.: 0203 / 336730  <b>BZ 8</b> Christa Thissen Tel.: 356617	<b>BZ 6</b> Eduard Lanzinger Tel.: 9269250

## Gruppengespräche in den Stadtbezirken / 19.30 - 21.30 Uhr

<b>Bilk-St. Martin</b> Reinhard Metz Tel.: 571859  Gemeindezentrum Gladbacher Str. 11	<b>Rath</b> Theo Bodewig Tel.: 285819  Rather Kreuzweg 43 Pfarre Heilig Kreuz		<b>Bilk 1</b> Frauke Mühlmann Tel.: 314364  Pfarre St. Ludger Merowingerstr. 170	<b>Wersten Mitte</b> Inge Schünemeyer Tel.: 5141326  Stephanushaus– Ev. Gemeindezentrum Wiesdorfer Str. 11 - 15
	<b>Unterrath</b> Detlef Krause-Plate Tel.: 59813966  Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Kalkumer Str. 60	<b>Seniorengruppe</b> Jeden zweiten Mittwoch im Monat 15.00 bis 17.00 Uhr  <b>Gruppenleitung</b> Brunhilde & Dieter Dupick Tel.: 0203 / 740951	<b>Derendorf</b> Renate Ummelmann Tel.: 446987  Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker Str. 10	<b>! Alle 2 Wochen !</b> <b>! gerade Wochen !</b>
	<b>Urdenbach</b> Gerhard Wanhorst Tel.: 242446  Begegnungszentrum Diakonie Angerstr. 75 a		<b>Flingern</b> Hans Kieschewski Tel.: 234947  Begegnungstätte Liebfrauen Flurstrasse 57 c	<b>Vennhausen</b> Hans-Jürgen Rost Tel.: 224637  Markusgemeinde (Clubraum) Sandträgerweg 101
			<b>Kaiserswerth</b> Willi Sievers Tel.: 5381316  Ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenstr. 88	
				<b>Kreuzbund Sportgruppe</b> Nähere Informationen auf Seite 10

# Kreuzbundkontakte

## KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

### Büro & Begegnungszentrum

**Telefon** 0211/17939481  
0211/17939482  
**Fax** 0211/16978553

### Vorstand

Peter Konieczny 02173/2035750  
(Mobil) 0172/2832057  
Heinz Drillen 0211/4383998  
(Mobil) 0176/54663359  
Reinhard Metz 0211/571859  
Gisela Schulz 0211/675548  
(Mobil) 0172/2134855  
Hans-Gerd Kühnel 0211/1795931  
(Mobil) 0172/6148341  
Sigrid Beckmann 0211/413387  
(Mobil) 0157/73186083  
Klaus Kehrbusch 0211/355931-10  
(geistl. Beirat)

Einzelgespräche nur nach  
telefonischer Vereinbarung  
**Anmeldung im Büro, ☎ 17939481**

Beratung bei  
**Medikamentenabhängigkeit**  
bietet an:  
Leonore Engelhardt  
☎ 0211/682499  
Email: leonore.engelhardt@t-online.de

**Probleme mit Alkohol?**  
Angstattacken?  
Depressionen?  
Partnerschaftskonflikte?  
Ich biete Ihnen professionelle  
psychologische Beratung an:  
**Leonore Engelhardt ☎ 0211/682499**

## Ansprechpartner der Region Nord in der Erzdiözese Köln:

Gisela Schulz  
**Regionalbeauftragte**  
Brahmsplatz 1  
40237 Düsseldorf  
Tel.: 0211/675548 Fax: 0211/6101696  
Mobil: 0172/2134855  
gisela.schulz@kreuzbund-duesseldorf.de



## Notrufnummern

**Telefonnotruf** 0211/ 325555  
**Telefonseelsorge** 0800/ 1110222  
**Café Drrüsch** (Treff-In) 0211/7353-206  
**Suchtambulanz  
Grafenberg** 0211/9 22-36 08

## Diözesanverband Köln

Georgstr. 20, 50676 Köln  
**Telefon** 0221/ 2722785  
**Fax** 0221/ 2722786  
Montags 10.00 bis 15.00 Uhr Frau Polle  
Montags 13.00 bis 19.00 Uhr Jochen Wachowski  
Mittwochs 14.00 bis 18.00 Uhr Jochen Wachowski  
Donnerstags 10.00 bis 14.30 Uhr Frau Polle

## Bundesverband, Hamm

Zentrale 02381 672720

## **DV-Seminar im KSI**

Am Wochenende 04. bis 06.06.2010 veranstaltet der Diözesanverband Köln im KSI Bad Honnef ein Seminar zum Thema:

### **„Neue Süchte“**

Er trägt damit der Tatsache Rechnung, dass sich das Suchtverhalten und die Konsummuster insbesondere bei jüngeren Abhängigen verändert haben. Es gibt zwar noch „klassische“ Alkoholiker, aber die Zahl der Mehrfachabhängigen, bei denen Haschisch, Partydrogen und andere illegale Suchtmittel im Vordergrund stehen und Alkohol nur als Lückenfüller eingesetzt wird, nehmen zu.

Wie gehen wir in den Gruppen mit diesen Menschen um, die oft schon zu Beginn der Pubertät in die Abhängigkeit geraten sind und gar nicht richtig erwachsen geworden sind? Was können wir diesem Kreis aus unseren eigenen Erfahrungen mitgeben? Wie kommen wir mit einer völlig anderen Sozialisation klar, die das Arbeitsleben kaum kennengelernt hat und sich in Subkulturen mit eigenen Regeln und Riten und einer ganz anderen Sprache abgegrenzt hat?

Wir müssen uns in den Gruppen dieser Herausforderung stellen, wenn wir nicht mit unserem Angebot an diesem Kreis vorbeigehen und damit langfristig aufs Abstellgleis geraten wollen. Deshalb halten wir die Teilnahme an diesem Seminar für Gruppenleiter für besonders wichtig und zukunftsweisend. Wir würden uns freuen, wenn sich auch Mitglieder aus dem Kreisverband Düsseldorf für diese Veranstaltung interessieren und den Termin vormerken würden.

Anmeldung beim DV Köln, Telefon: 0221-2722785

Reinhard Metz  
Geschäftsführer

## Ähnlichkeiten mit dem Kreuzbund nicht ausgeschlossen...



Wenn du im Herbst die Gänse in einer V-Formation Richtung Süden ziehst, fragst du dich vielleicht, weshalb sie das so tun ...

Es wurde heraus gefunden, dass jeder Vogel, wenn er seine Flügel schlägt, einen Aufwind für den direkt dahinter fliegenden Vogel aufbaut. Durch das Fliegen in der V-Formation erreicht der Schwarm mindestens 71% mehr Reichweite, als jeder Vogel im Einzelflug erreichen könnte.

Wann immer eine Gans aus der Formation ausbricht, spürt sie sofort den Widerstand des Versuches, es allein zu schaffen und kehrt schnellstens in die Formation zurück, um die Vorteile des Aufwindes durch den Vordervogel wieder zu erlangen.

Sobald die Leitgans ermüdet, rotiert sie zurück in den Schwarm und eine andere Gans übernimmt die Führung.

Die Gänse in den hinteren Reihen feuern die vorderen Gänse an, damit sie die Geschwindigkeit beibehalten.

Schließlich – falls eine Gans erkrankt oder verwundet wird und ausfällt, begleiten sie zwei Gänse aus der Formation zum Boden, um ihr zu helfen und sie zu beschützen.

Sie bleiben bei ihr, bis sie entweder wieder fliegen kann, oder tot ist. Dann starten sie und fliegen mit einer anderen Formation, um ihre Gruppe wieder einzuholen.

Das nächste Mal, wenn du einen Vogelschwarm siehst, erinnere dich ...

Es ist ein Geschenk, eine Aufgabe und ein Privileg, ein „beitragendes“ Mitglied eines Teams zu sein.

Gefunden im Internet von Manfred Zilm

## Ein Ausflug ohne Erwartungen

Das war mal wieder so eine Einladung, die ich pflichtbewusst annahm mit der stillen Hoffnung, ist ja noch lange hin und vielleicht kommt ja etwas dazwischen...- sicherlich.

Es kam nichts dazwischen und so fand ich mich bei strahlend schönem Wetter pünktlich mit meinem Hund (den, wie ich meinte, meine langjährige Bekannte nicht sonderlich mochte) um 14.00 Uhr bei ihr ein. Den Hund ließ ich im Wagen. Es sollte ja gleich zu einem langen Spaziergang ins nah gelegene „Bergische“ gehen. So Richtung Wermelskirchen, Altenberg.

Zu meiner großen Überraschung fragte sie als Erstes nach meinem Hund und bat mich, ihn in ihre neu bezogene Wohnung mit neu angelegtem Garten (ihr Heiligtum) hereinzuholen, denn wir sollten doch noch, bevor es los ginge, eine Tasse Kaffee trinken und ein Stück Kuchen essen. Für den Hund stand bereits Wasser bereit. Ich war überrascht und verstand eigentlich die Welt nicht mehr so ganz. Vorsichtig an der Leine führte ich Conni durch den Seiteneingang sofort in den Garten und ging mit ihr einmal eine Runde. Danach benahm sich das Tier erstaunlicherweise vorbildlich und legte sich brav neben meinen Platz und störte während des Kaffees überhaupt nicht mehr. Toll, so einen braven Hund kannte ich gar nicht.

Dann begann bei netter Unterhaltung die Fahrt zum Altenberger Dom. Als Kind, als es noch üblich war, dass die Familie jeden Sonntag einen Ausflug in die nahe Umgebung machte, war ich zum letzten Mal dort, meine Erinnerung war daher nicht sonderlich gut. Umso überraschter war ich, alles wieder zu sehen. Meine Freundin, die mit ihrem Mann sehr oft dort war und, wie ich dann erst hörte, dort auch geheiratet hatte, zeigte mir alles mit großer Sachkenntnis ausführlich.

Fortsetzung Seite 20

**Nordrheinische  
Arbeitsgemeinschaft  
für Suchtfragen**



**Einladung zur  
Fachtagung Garath  
2009**

**OASEN-Tag  
„Kraftquellen meines  
Lebens“**

**Samstag, den  
7. November 2009**

**Freizeitstätte Garath  
Fritz-Erler-Straße 21  
40595 Düsseldorf - Garath**

## **Fachtagung Garath**

Die Aktivierung von Ressourcen ist ein wesentlicher Wirkfaktor in der Therapie von Suchtkranken, aber erst recht in den Angeboten der Suchtselbsthilfe.

Wir wollen uns an diesem OASEN Tag mit den inneren und äußeren Potenzialen für einen Heilungsprozess beschäftigen. Innerhalb der Suchtselbsthilfe können diese Kraftquellen genutzt werden, um Impulse für neue Gesundheitsquellen zu vermitteln.

Auch sollen Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse, Geschicke, Erfahrungen, Talente, Neigungen und Stärken zum Ausdruck kommen, die uns oftmals gar nicht bewusst sind.

Dementsprechend geht es im Impulsreferat um ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis und die Frage: Wie können wir auch im Alltag Gesundheit erhalten und Stress bewältigen?

In den Workshops bieten wir Beispiele für Hilfestellungen an, damit Sie sinnstiftend und erlebnisorientiert für Ihre Gesundheit sorgen können.

## Programm

**09.30 Uhr**

**Anreise/Stehcafe**

**10.00 Uhr**

**Begrüßung / Einführung**

*Georg Seegers*

**10.10 Uhr**

**Impulsreferat**

*Ursula Dannhäuser*

**Wege zur Gesundheit –**

**Stress verstehen**

**und bewältigen**

**11.00 Uhr**

**Workshops I**

**13.00 Uhr**

**Mittagspause / Imbiss**

**14.00 Uhr**

**Workshops II**

**15.45 Uhr**

**Plenum**

**16.00 Uhr**

**Ende der Fachtagung**

## Anmeldung

Bitte richten Sie Ihre Anmeldung  
Mit Ihrem Teilnahmewunsch  
für eine Arbeitsgruppe  
schriftlich bis spätestens

**31. Oktober 2009**

an die

**Nordrheinische Arbeitsge-  
meinschaft für Suchtfragen**

**c/o DiCV Köln**

**Georg Seegers**

**Georgstr. 7**

**50676 Köln**

**Fax: 0221 20 10 398**

**E-Mail:**

**[georg.seegers@caritasnet.de](mailto:georg.seegers@caritasnet.de)**



## Kinderbetreuung

Für TeilnehmerInnen, die Kinder  
mitbringen wollen, steht eine Kinder-  
betreuung zur Verfügung.

**(Anmeldebogen im Büro  
Kreuzbund Düsseldorf)**

Fortsetzung von Seite 17

Es wurde zu keinem Zeitpunkt langweilig. Auch durfte Conni wieder mit. Vor dem Dom legte ich sie brav ab und fand sie genauso wieder vor, als ich wieder herauskam. Mein Hund musste verhext sein. Anders war das nicht zu erklären.

Der Dom selbst war wunderschön. Wie vermutlich viele wissen, hat er eine außergewöhnliche Orgel und, was soll ich sagen, es wollte der Zufall, dass ein junger Organist zu diesem Zeitpunkt üben musste. Ein kleines Konzert begleitete uns bei unserem Rundgang.



- Toll. - So etwas erlebe ich ab und zu in der Maxkirche, wenn ich bei meinem Einkauf Samstags auf dem Markt einen Moment vorbeischaue, denn dann gibt es dort das Orgelkonzert zur Marktzeit. Es war ein großes Erlebnis – der alte Altenberger Dom. Langsam wurde es dann dunkel und

etwas kühler, ich brachte Conni ins Auto und meine Freundin suchte uns einen schönen Platz in einem dortigen Lokal und lud mich zu einem kleinen Imbiss ein. So hatten wir auch noch einen wunderschönen Abend und gegen 21.30 Uhr ging es wieder heimwärts. Es war eine wunderschöne Einladung, die ich noch lange in Erinnerung behalten werde.

Wie hatte ich oben gesagt: Es kommt sicherlich etwas dazwischen.... Das wäre aber sehr, sehr schade gewesen und ich bin nun wieder mal um eine Erfahrung reicher. Vielleicht sollte ich meine „pflichtbewusst angenommenen“ Einladungen in Zukunft doch etwas anders sehen.....

Gisela Schulz  
BZ 14



**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 bekennt 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 e.V. und erkenne als Mitglied die jeweils geltende Kreis- und Bundessatzung an.

Beitragszahlungen auf folgendes Konto:

**Stadtparkasse Düsseldorf - Kto.-Nr.: 10 19 23 34 - BLZ: 300 501 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

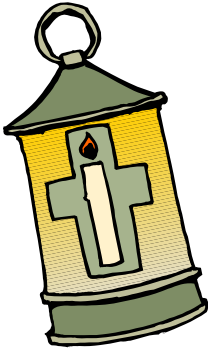
**Die Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) werden beachtet.**

**Die Mitgliedschaft wird bestätigt:**

Düsseldorf, den \_\_\_\_\_  
Datum Kreisgeschäftsführer

Düsseldorf, den \_\_\_\_\_  
Datum Kreisvorsitzender

# Von uns gingen folgende Weggefährten:



**Peter Mackowiak am 3. 8. 2009**

**Walter Fahnenbruck am 21. 8. 2009**

Die Verstorbenen sind nicht von uns gegangen,  
sondern nur vor uns.



**Redaktionsschluss für das nächste  
„KREUZ bunt+aktuell“**

**No. 118 /2009  
ist der 17. 11. 2009**

**Impressum**



Herausgeber:  
KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.  
Bendemannstraße 17 \* 40210 Düsseldorf  
Tel. : 02 11 / 17 93 94  
FAX : 02 11 / 16 97 85  
Homepage: [www.kreuzbund-duesseldorf.de](http://www.kreuzbund-duesseldorf.de)  
E-Mail: [buer@kreuzbund-duesseldorf.de](mailto:buer@kreuzbund-duesseldorf.de)

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



Bankverbindungen und Spendenkonten:  
Deutsche Bank Kto: 6142574 BLZ: 300 700 24  
Stadtsparkasse Kto: 10192334 BLZ: 300 501 10

**117 / 2009**

Verantwortliche Redakteurin:  
G. Schulz  
Tel.: 02 11 - 67 55 48  
Mobil: 01 72 - 2 13 48 55

Redaktion:  
P. Bleich, A. Heymann,  
R. Metz, C. Blasche  
D. Krause-Plate, H. Strelow

6x jährl. (KB-Eigendruck)  
Auflage: 650 Stück