



KREUZ  
bunt  
aktuell

57

April/Mai 1999



KB+ - Das Magazin des Kreisverbandes Düsseldorf e.V. **KREUZBUND**

## *Wir wünschen ein frohes Osterfest*



### **Zu Ostern**

ihr fragt  
wie ist  
die auferstehung der toten?  
ich weiß es nicht

ihr fragt  
wann ist  
die auferstehung der toten?  
ich weiß es nicht

ihr fragt  
gibt's  
die auferstehung der toten?  
ich weiß es nicht

ich weiß  
nur  
wonach ihr nicht fragt  
die auferstehung  
derer, die leben

ich weiß  
nur  
wozu ER uns ruft  
zur auferstehung  
heute und jetzt

(Kurt Marti)



...für die Osterausgabe des Gelben Heftes soll es werden. Aber ich schreibe diesen Text noch mitten in der Fastenzeit. Und merke dabei, daß ich mit dem Herzen noch gar nicht bei Ostern bin. Daß es mir zu schnell geht.

Bevor Ostern werden kann, bevor das Leben sich durchsetzt gegen den Tod, kommt eine ganz andere Zeit, eine Zeit des Leidens, der Einsamkeit und des Sterbens: Karfreitag.

Ich spüre: Wenn ich mich dem Geheimnis von Ostern, dem Geheimnis des Lebens nähern möchte, darf ich den Karfreitag nicht übergehen. Dabei sind wir in der Gefahr, dies leichtfertig zu tun. Denn wir wissen am Karfreitag immer schon von Ostern.

Ganz anders die enttäuschte Situation der Freundinnen und Freunde Jesu damals vor dem Kreuz: Unbegreiflich, aussichtslos, hilflos, gelähmt, trauernd und wütend, sprachlos und gleichzeitig voller Fragen: Ist das wirklich wahr? Wie konnte das passieren? Wie soll, wie kann es jetzt weitergehen?

Jesus selbst fühlt sich am Kreuz einsam und allein und klagt: „Mein Gott; warum hast du mich verlassen?“

Nach Karfreitag erscheint für mich Ostern in einem anderen Licht. Die für die Titelseite dieses Gelben Heftes ausgesuchte Christusdarstellung zeigt Christus als den Auferstandenen, als Sieger über Leiden und Tod. Allerdings kein leichter Sieg per göttlicher Vollmacht am grünen Tisch, sondern Erlösung und Befreiung zu neuem Leben durch die Erfahrung des Todes hindurch. Ostern nach Karfreitag bedeutet: Gott ist kein Gott, der über unserem

menschlichen Leben schwebt oder thront. Mit der Geburt Jesu hat sich Gott ganz eingelassen in unsere Welt und in unser menschliches Leben. Nichts Menschliches ist ihm fremd geblieben: Mit Zöllnern und Sündern hat er gegessen, am Grab seines Freundes Lazarus geweint, von seinem Weggefährten Judas wurde er verraten, mit dem Kreuz auf dem Weg nach Golgatha hat er die erniedrigendsten menschlichen Erfahrungen gemacht. Und weil er menschliches Leid am eigenen Leib erfahren hat, kann er uns nahe sein und mitfühlen, wenn wir leiden. Und deshalb kann ich ihm die Worte von Auferstehung, Erlösung und neuem Leben leichter glauben.

Manchmal suchen wir Gott ganz oben in den Höhepunkten, den himmelhochjauchenden Augenblicken unseres Lebens – und finden ihn ganz unten, wo wir nicht mehr ein noch aus wissen.

Geheimnis des Karfreitags: Es gibt keine menschliche Lebenserfahrung, keine Verlassenheit und Erniedrigung, die Gott nicht mit uns teilen und in der er uns nicht nahe sein kann.

Geheimnis von Ostern: Über dem Tod, schon mitten im Leben, steht die Zusage Gottes, daß wir mit ihm auferstehen und leben werden.

Aus dieser Zusage Gottes heraus wünsche ich uns den Mut und die Kraft aufzustehen, wo wir in unserem Leben Erfahrungen des Todes machen. Ich wünsche uns Erfahrungen und Spuren neuen Lebens schon vor dem Tod. Auferstehung aus dem, was unser Leben bedroht oder gefangenhält. Spuren von Ostern. Heute!

Klaus Kehrbusch



## Ein neues Gesicht für Sie

Klaus Kehrbusch  
Diakon

Klaus Kehrbusch, 38 Jahre, Theologe, seit 1996 Diakon im Hauptberuf in den Katholischen Kirchengemeinden im Pfarrverband Flingern.

Von Peter Sülzen für den Dienst als Geistlicher Beirat im Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf geworben, und vom Vorstand mit dieser Funktion betraut, bis zur Neuwahl des Vorstandes im August kommissarisch.

Viele neue Gesichter für mich:

Meine Berührungen mit dem Kreuzbund beschränkten sich bisher auf Kreuzbundgruppen in Flingern, bei denen ich zu Gast sein durfte. Bei Gruppenleiter- und Vorstandsgesprächen sowie einigen Einladungen zu Gruppenabenden konnte ich inzwischen erste Kontakte knüpfen und Eindrücke sammeln. Ich treffe Menschen, die sehr bewußt und wach ihr Leben leben, und

mich beeindruckt, wie direkt und offen im Kreuzbund miteinander gesprochen, geplant und gerungen wird.

Die Verantwortung eines „Geistlichen Beirats“ ist in der Satzung nicht näher beschrieben. Aber ich vermute ohnehin, daß diese Aufgabe stark davon lebt, wie eine Seelsorgerin oder ein Seelsorger diese Rolle zu füllen und zu leben versucht. Dazu möchte ich als „Neuer“ zunächst weiter in den Kreuzbund hineinwachsen



und mitbekommen, wie hier gelebt und gearbeitet wird.- Mein Selbstverständnis als Geistlicher Beirat möchte ich mit einem Wort des Apostels Paulus zusammenfassen: „*Steht jedem Rede und Antwort, der nach der Hoffnung fragt, die euch erfüllt.*“.

## Alkohol – und Medikamentenabhängigkeit: Neue Ergebnisse der Forschung

Gerlinde Weith  
Gr. Derendorf 2

Am 25.2.1999 fand in der Psychiatrischen Klinik der Universität Düsseldorf, Grafenberg diese Veranstaltung statt, geplant und durchgeführt vom Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf, Leonore Engelhardt, und den Herren Dr. Wilhelm Burtscheid und Dr. F. Markus Leweke. Ca. 200 Betroffene und Interessierte aus verschiedenen Selbsthilfeorganisationen, Therapieeinrichtungen und Kostenträgern nahmen teil. Auch Vertreter der Presse waren anwesend.

Dr. Leweke veranschaulichte anhand von Diaprojektionen die Zusammenhänge und Auswirkungen der Alkoholabhängigkeit auf das Zentralnervensystem (Gehirn).

An den Synapsen vollzieht sich die Übertragung von erregungs- und hemmungsvermittelnden Impulsen. Bei Säugetieren (Ratten) und auch beim Menschen sind die Synapsenfunktionen komplizierte chemoelektrische Vorgänge. Erregungs- oder Hemmungswirkungen hängen ab von der chemischen Beschaffenheit der Transmitter (Botenstoffe). Nach drei – sechsmonatiger Behandlung kommt es zur Rückregulation der Botenstoffe. Weiter führte Dr. Leweke aus: Zur Unterstützung psychologischer Behandlung von Suchtkranken sind einige Medikamente im Einsatz:

Campral: meist zur Rückfallvermeidung, Soll den „Trinkzwang“, das sog. „Craving“ mindern,

Naltrexon: umstritten,

Carbamazepin: wird zur Entgiftung eingesetzt und soll dazu beitragen, das Suchtgedächtnis besser zu neutralisieren.

Dem Einsatz von Medikamenten folgt ein verändertes Verständnis von Entgiftung und Rückfällen, welches das bisherige psychologische Konzept ergänzen soll. Aber immer soll die psychologische Behandlung im Vordergrund stehen.

Dr. Burtscheid verdeutlichte anhand von Statistiken die Zahl der Abhängigen, die Häufigkeit des Alkohol-Mißbrauchs, die Anzahl der alkoholbedingten Todesfälle. Er nannte die Zahl der Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, Bettenzahl der Suchtkliniken und die Behandlungserfolge.

Die Forschung auf dem Gebiet der Sucht ist gerade erst 10 Jahre alt. Im letzten Jahr erst wurde ein Lehrstuhl in Mannheim eingerichtet.

### Neuropsychologische Forschungsergebnisse:

Gehirnstoffwechselstörung, Suchtmittelverlangen, Rückfallverhalten, hirnorganische Beeinträchtigung, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Schwierigkeiten mit Stimmungen und Gefühlen, häufige psychiatrische Zusatzkrankungen wie Ängste, Depressionen, Affekte, antisoziale Züge, keine einheitliche Suchtpersönlichkeit im Vergleich zur übrigen Bevölkerung, neue Motivationskonzepte, differenzierte Bewertung der Abstinenzverletzung, modifizierte Therapieziele.

Unterscheidung eines kurzfristigen Rückfalles (lapse) oder völligen Rückfalls (re-lapse).

### Therapie:

Rückfallprophylaxe, Erhöhung der Rückfallbewältigungskompetenz, Rückfälle gut auffangen.

### Therapieziele:

Lebenserhaltung, Schadensminderung, Verlängerung von Abstinenzzeiten, dauerhafte Abstinenz.

### Motivation:

Ziele: Therapie, Abstinenz, Lebensstil, Änderungswünsche.

Stadien: Vorüberlegung, Überlegung, Umsetzung, Aufrechterhaltung.

Neue Konzepte: Veränderung der therapeutischen Haltung, Individualisierung, Stärkung ambulanter Therapieformen, psychologische und medikamentöse Behandlungsformen.

Nach den zwei interessanten Vorträgen war eine Pause, in der Getränke bereit standen. Danach schloß sich eine lebhaftige Diskussion an.

Fazit: Medikamente können in manchen Fällen hilfreich sein, besonders bei psychischen Zusatzkrankungen, aber dauerhafte Abstinenz muß jeder für sich allein erkämpfen und erarbeiten.

„Selbst ein Weg von  
tausend Meilen  
beginnt mit einem  
Schritt.“

(Japanische Weisheit)



## Von der Leichtigkeit des Fastens

Leonore Engelhardt

Gr. Derendorf 2

Das Fasten spielt in der Geschichte der Religionen eine wichtige Rolle..

Besonders im Morgenland findet sich das Fasten als uralter Brauch, der den Menschen den Göttern näher bringt. Verzichtleistungen auf den Genuß des Fleisches und berauschender Getränke gehört wesentlich zur brahmanischen wie zur buddhistischen Religion.

Auch war das Fasten in Ägypten, dem Stammland vieler religiöser Bräuche und Vorstellungen des Altertums weit verbreitet. Die altägyptische Religion selbst steht allerdings der Askese weitgehend fern.

In der Welt der Griechen und Römer finden sich nur ganz vereinzelt Beispiele des Fastens, so bei den Pythagoranern, die zwar das Fleisch nicht ganz mieden, vorzugsweise aber von Honig, Brot und Wein lebten.

Auch in der religiösen Praxis der Israeliten fand das Fasten erst im Laufe der Zeit einen festen Platz. Es gewann im pharisäischen Judentum bald neben Gebet und Almosen einen bedeutsamen Wert. Der jüdische Kalender stellte Fastentage als Erinnerungen an nationale Unglückszeiten auf. Der Talmud brachte System und Methode in das Fasten.

In Anlehnung an die jüdische Sitte hat sich das christliche Fasten entwickelt. Die spezifisch christliche Sitte des Fastens vor Ostern ist schon frühzeitig entstanden, ebenso das Fasten an Freitagen.

In der griechischen Kirche waren während der Osterfastentage in der ersten Fastenwochen nur Mehl- und Pflanzenspeisen erlaubt, in den drei letzten Tagen der Karwoche nur Brot und Wasser.

Die abendländische Praxis erfuhr im späten Mittelalter eine bedeutende Lockerung, während der eigentlichen Fastentage wurde nur auf Fleischspeisen verzichtet, Fischgerichte waren erlaubt. Strenger und häufiger ist das Fasten in Klöstern. Die Kartenhäuser z.Bsp. genießen das ganze Jahr hindurch nur vegetarische Speisen.

In der protestantischen Kirche hat sich die Fastenpraxis als „feine äußerliche Zucht“ bis gegen Mitte des 18. Jahrhunderts erhalten. Einen Ersatz boten die Buß- und Bettage, obwohl diese kein eigentliches Fasten vorschreiben.

Auch bei den Mohamedanern ist das Fasten als ein Mittel zur Linderung der Sünde eine religiöse Satzung. Das Fasten während des Monats Ramadan ist im Koran vorgeschrieben und für alle Mohamedaner obligatorisch.

In Indien unterscheiden sich die Parsi von Mohamedanern und Hindu durch Nichtfasten. Bei ihnen herrscht der Grundsatz, daß „dem Leibe sein Recht werden müsse“. Bei den Parsen wird der Zweck des Lebens in der Arbeit gesucht.

Waren es die aus der Kindheit übernommenen Gewohnheiten oder mein Respekt vor christlichen Maßstäben, jedenfalls fastete ich jedes Jahr. Ich aß kein Fleisch in der vorösterlichen Zeit.

War das aber Fasten im Sinne der inneren Einkehr, der Rückschau, der guten Vorsätze oder war es eine leere Hülle der Gewohnheit? Aus Fleisch mache ich mir nicht viel, so daß die Fastenzeit für mich keineswegs eine Einschränkung meines leiblichen Wohlbefindens bedeutete, mir aber auch keine Zeit

der inneren Besinnung bescherte. Und das, so beschloß ich eines Tages, wollte ich ändern. So schloß ich mich vor einigen Jahren einem Kreis in unserer Pfarre an, der Fasten verbinden wollte mit Besinnung, Stille, innerer Einker.

Und das funktioniert so: Während einer Woche verzichten wir auf alle feste Nahrung, nehmen nur flüssige Speisen zu uns. Alle Giftstoffe sollen so aus dem Körper ausgeschieden werden, d.h. im Klartext: kein Alkohol (für mich wahrlich kein Problem), kein schwarzer Tee, kein Kaffee und kein Tabakgenuß. Und da hatte ich mein Fastenproblem: Die Tasse Kaffee am Morgen, die Zigarette und der Tee am Nachmittag, dieses wegzulassen fiel mir sehr schwer. Aber ich merkte sehr bald, welche „Leichtigkeit“ das Fasten in mir auslöste.

War der erste Tag noch etwas ungewohnt, steigerte sich mein Wohlbefinden doch von Tag zu Tag. Ich fühlte mich fit, leistungsstark und unternehmungslustig.

Besonders wohltuend empfand ich die abendlichen Zusammenkünfte in der Fastengruppe. Wir trafen uns zum Kräutertee. Hat jemand von Ihnen eine Ahnung, wie viele verschiedene Sorten Kräutertee es gibt?

Wer hat z.B. schon mal Brenneseltee, Ahorntee, Jasmintee getrunken? Einfach köstlich!

Der Kaffee war vergessen, genau so wie die Schokolade und die Zigaretten. Statt dessen teilten wir uns unsere Erfahrungen des Tages mit, sprachen von unseren Empfindungen, lasen aus der Bibel und sangen gemeinsam.

In diesem Jahr war das Leitthema unserer Zusammenkünfte der Boden, die Erde, die Gott uns schenkte, um sie uns „untertan“ zu machen. Wir ließen fruchtbare, warme, feuchte

Erde durch unsere Finger gleiten und unsere Gedanken waren beim kommenden Frühjahr, beim Erwachen der Natur.

Und auch in uns erwachte etwas, das Gefühl für uns selbst, für unsere Umwelt, unsere Mitmenschen.

Nach einer Woche wurde das Fasten „gebrochen“. Ich kann den Genuß, den ich beim ersten Stück fester Nahrung verspürte, nicht beschreiben, ich kann nur jedem empfehlen, es einmal mit einer Fastenwoche zu versuchen.

Übrigens: neben der „Leichtigkeit des Fastens“, dem psychischen Glücksgefühl purzeln auch noch die überflüssigen Pfunde.....na bitte!

## Vorstandsinfo



\* Nachdem nun schon viele Kreuzbundgruppen im Internet vorhanden sind, gehen auch wir ins Internet. Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren. Wir werden Euch nach der Vollendung berichten.

\* Die Sportgruppe hat in Sögl den **1. Platz** errungen. Wir gratulieren sehr herzlich. Wir freuen uns, daß wiederum der Kreuzbund Düsseldorf gut vertreten wurde. Wir denken darüber nach, die Bendemannstraße auszubauen, um die vielen Pokale ins richtige Licht zu rücken!!!

\* Wie auch im Gruppenleiterarbeitsgespräch bitten wir nochmals darum, daß die Bewerber für eine Vorstandstätigkeit sich bitte kurz schriftlich an den derzeitigen Vorstand wenden.

Bislang haben sich mündlich für den Posten des 1. Vorsitzenden oder stellvertr. Vorsitzenden Günter Wolf-Thissen, Gruppenleiter in City 1 und für die Geschäftsführung Rita Müller, ebenfalls Gruppe City 1 gemeldet.



## Zur Vorstandswahl 1999

### Günter Wolf-Thissen

Anlässlich der Vorstandswahlen am 07.08.1999 möchte ich mich den Mitgliedern und meinen Weggefährten noch einmal vorstellen, da ich für das Amt des 1. Vorsitzenden kandidieren werde.

Mein Name ist Günter Wolf-Thissen, ich bin 41 Jahre alt, verheiratet mit Christa Thissen, und wir haben zwei Kinder.

Von Beruf bin ich Schlosser und arbeite bei der Standortverwaltung Düsseldorf.

Ich bin seit Februar 1993 trocken (Entgiftung 13A) und seit Oktober 1993 Mitglied im Kreuzbund. Im Dezember 1996 wurde ich stellvertretender Gruppenleiter der Gruppe BZ 3 (Fred Strohauer), die im Januar 1998 geteilt wurde. Im März 1998 eröffneten wir die Gruppe CITY 1 (Elisabethkirche), in der ich jetzt als Gruppenleiter tätig bin.

Mich interessiert die Vorstandsarbeit, und ich bin der Meinung, wenn der **Kreuzbund sechs Jahre für mich da war**, ich jetzt auch einmal für den Kreuzbund da sein kann.

Vor allem möchte ich den **Kreuzbund Düsseldorf** noch für viele **hilfesuchende Alkohol- und Medikamentenabhängige** als **Anlaufstelle** erhalten wissen.



### Rita Müller

Anlässlich der Vorstandswahlen am 07.08.1999 werde ich für das Amt des/der Geschäftsführer/in kandidieren, und ich möchte mich hiermit vorstellen:

Mein Name ist Rita Müller, ich bin 48 Jahre alt, verheiratet mit Jürgen Müller.

Von Beruf bin ich Buchhalterin und arbeite in einem bekannten Kommunikationskonzern.

Nach einer Entgiftung auf 13A bin ich seit Juli 1990 trocken und ab Ende 1991 Mitglied im Kreuzbund Düsseldorf. Bis zur Teilung im Januar 1998 besuchte ich die Gruppe BZ 3 (Fred Strohauer).

Im März 1998 eröffneten wir die Gruppe CITY 1, deren stellvertretende Gruppenleiterin ich bis heute bin. Mit meiner Kandidatur

möchte ich dazu beitragen, daß der Kreuzbund Düsseldorf noch lange Anlaufstelle für Abhängige bleibt.

Mich interessiert die Vorstandsarbeit, und es würde mich freuen, wenn einige der zahlreichen Kreuzbundmitglieder den Mut aufbringen, mir mit Rat und vor allen Dingen mit Tat zur Seite zu stehen.

*„Erfahrungen sind eine  
Sammlung von erfolgreichen  
Rezepten“ (Paul Valéry)*

## Ein hoffnungsloser Fall (Teil 2)

### Oder: Ein Loblied an die Gruppe

Gabriele van Uden  
Gr. Derendrf 2

„Kreuzbunt+aktuell“ Nr. 54: Unter obigem Titel äußerte ich meine Gedanken zu meinem zerbröselten Selbstwertgefühl und bat um Hilfe. Heute möchte ich dieses Thema nochmals aufgreifen, und all denen Mut machen, die, wie ich damals, ein Tief durchlebten: Niemals aufgeben und schon gar nicht zu den bekannten „Seelenröstern“ - Alkohol oder Tabletten - greifen. Es ist bestimmt nicht einfach, sich im Zustand von Mut- und Hoffnungslosigkeit auszuhalten, aber es funktioniert: Kratzt die letzten Kraft- und Mutreserven zusammen, spricht in Eurer Gruppe. Es erleichtert, bringt Ordnung in das Chaos der Gedanken und hilft bei der Suche nach einem Weg aus dieser Krise.

Ich habe Hilfe im wesentlichen aus meiner Gruppe erfahren. Jede Woche aufs Neue habe ich tröpfchenweise neuen Mut getankt, habe über meine Hoffnungslosigkeit, meine Sorgen und (Beziehungs-)Probleme gesprochen. Es hat geholfen. Langsam, Schrittlchen für Schrittlchen, habe ich mich aus diesem elendlichen tiefen Loch herausgekrabbelt. Ich weiß heute, daß gerade dieses Schneckentempo mir viel (dauerhafte) Kraft gegeben hat. Auch heute gibt es immer mal wieder Tiefpunkte, Krisen, seelischen Schmerz, aber ich weiß besser damit umzugehen. Das „schwarze Loch“ ist nicht mehr so tief, es ist nicht mehr so langanhaltend, und: Da ist meine Gruppe: Liebgewonnene Menschen sind für mich da.

Dank an alle, die mich auf meinen Artikel angesprochen haben, mir zeigten, daß sie Anteil nehmen, mich ernst nehmen und mir damit Mut machten, nicht aufzugeben. Dank aber vor allem an meine Gruppe, die oft genug mein inneres Durcheinander sortieren mußte, mich wachgerüttelt, getreten und geschubst hat, mich in die richtige Bahn gedrängt hat (es war hart, aber nur Streicheleinheiten hätten mir das Kreuz nicht so gestärkt!). Dank dafür, daß Ihr mir zugehört habt und Rückmeldungen gegeben habt, jede einzelne hat mich zum Nachdenken gebracht und mir letztendlich geholfen, meinen Weg zu finden. Ich hab's geschafft: Ich bin **zufrieden** – nicht immer, aber immer öfter. Jeder einzelne aus meiner Gruppe hat auf seine persönliche Art dazu beigetragen.

Was ich am Ende meiner Therapie (1995) noch nicht glauben wollte: Der Gruppenbesuch ist lebenswichtig. Ich freue mich jeden Dienstag auf unseren Gruppenabend. Oftmals ist der Abend anstrengend: Es hat einen Rückfall gegeben. Es sind neue Gesichter mit neuen Lebensgeschichten aufzunehmen. Themen wie „Pille oder Pule“ oder „Partnerschaftsprobleme“, aber auch Alltagsorgen werden eingebracht und diskutiert. Über diese Gruppenarbeit hinaus erfahre ich aber auch ( was uns während oder auch schon vor der Trinkzeit verlorengegangen war, oder was wir nie erfahren hatten) menschliche Nähe, Zuwendung, Vertrauen, das Gefühl „ernst genommen zu werden“. Hier kann ich mich öffnen, mir wird zugehört, ich bin wichtig, kann meine Gedanken aussprechen, keiner lacht über meine „kleinen“ Probleme.

Der eine oder die andere zeigt mir aus seinem „Erfahrungsschatz“ Wege auf, diese zu bewältigen. Das hilft mir, ich stehe nicht alleine. Mir wird unendlicher Mut gemacht, das Leben mit allen Höhen, Tiefen, Ecken und Kanten in die Hand zu nehmen. Die

Gruppe lebt es mir vor, zeigt mir, daß es auch ohne „Seelenröstler“ möglich ist. - Zweifeln möchte ich zurufen: Startet doch wenigstens den Versuch!



## Fußball- und Sportbegeisterte:

### Aufgepaßt !!!

Training der Sportgruppe ab  
01.04.1999 wieder auf dem Sportplatz Altenbergstraße,  
Treffen: Freitags, 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr  
Bahnen 703, 709, 713 – Bus 746  
(Haltestelle Schlüterstraße)

\*\*\*\*\*

### Achtung:

### Frauenarbeitskreis

Neue Ansprechpartnerin für die Frauenarbeit ist ab sofort unsere Weggefährtin **Heidi Noe**  
40472 Düsseldorf, Reichswald-Allee 49 (Tel. 0211/652457)

Hast Du Lust, an dem einen oder anderem Termin teilzunehmen, dann melde Dich.  
Nichts für Dich dabei? Dann komm zum Arbeitsgespräch der Frauen in der Bendemannstraße.  
(Termine in „Kreuzbund+aktuell“)

### Aktivtag der Frauen am

**29.05.1999**

Wir fahren nach **Xanten**  
Treffpunkt: 10.00 Uhr, Bahnhof Xanten

### Aktivtag der Frauen am

**03.07.1999**

Wir schlendern plaudernd und ständelnd durch den Wuppertaler Zoo.  
Terminabsprache beim Arbeitsgespräch am 21.6.1999.

\*\*\*\*\*

### Zum Geburtstag

#### gratulieren wir....

04.04.	Erika Tries	60 Jahre
13.04.	Elsa Langen	60 Jahre
17.04.	Gudrun Benda	60 Jahre
20.04.	Manfred Gaik	60 Jahre
26.04.	Eckhard Buchholz	60 Jahre
26.04.	Margret Rimkus	60 Jahre
12.05.	Wolfgang Annerczok	50 Jahre
16.05.	Gerda Hemmerling	65 Jahre
29.05.	Heinz Enzian	75 Jahre

\*\*\*\*\*

### 10 Jahre Mitglied

#### im Kreuzbund sind....

....Christel Enzian, Hilbert Leineweber, Brigitte Morgenthaler, Petra Neufeind, Emma Rendel.

### Wir gratulieren herzlich!

\*\*\*\*\*

### KB-Kontakte

Kreuzbund Keisverband Düsseldorf  
FAX-Kontakt 0211/164 02 21

Büro Bendemannstraße	0211/354088
Gerhard Huy	0211/799983
Fred Strothauer	0211/752988
Gisela Schulz	0211/675548
Eduard Lanzinger	0211/9269250
Hilbert Leineweber	02131/980447
Klaus Kehrbusch	0211/355931-10

# KREUZBUND-GRUPPEN IN DÜSSELDORF



## \*\*\*\*\*Montag\*\*\*\*\*Montag\*\*\*\*\*

◆ **Stadtmitte (BZ 12)**, Bendemannstr.17  
August Ubbenhorst, Tel.: 29 34 81

◆ **Bilk - St. Martin**  
Gemeindezentrum, Gladbacher Str. 11  
Henni Borgard, Tel.: 3 98 21 10

## \*\*\*\*\*Dienstag\*\*\*\*\*Dienstag\*\*\*\*\*

◆ **Stadtmitte (BZ 1)**, Bendemannstr. 17  
Katja Kuhlen, Tel.: 7 59 79 10

◆ **Info- und Motivationsgruppe** für alle  
Bendemannstr. 17  
Achim Zeyer, Tel.: 220 17 56

### ◆ Spätnachmittagsangebot

◆ !!!17.30 - 19.00 - 17.30 - 19.00!!!

◆ **Stadtmitte (BZ 14)**, Bendemannstr. 17  
Jochen Wachowski, Tel.: 6 58 18 81

◆ **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 73/7 41 73

◆ **Hassels**, Evang. Gemeindezentrum  
Fürstenberger Str. 12-14  
Manfred Greiner, Tel.: 27 70 61

◆ **Stadtmitte (BZ 2)**, Bendemannstr.17  
Udo Leitschuh, Tel.: 02201 / 44 42 03

## \*\*\*\*\*Dienstag\*\*\*\*\*Dienstag\*\*\*\*\*

◆ **Holthausen**, Pfarre St. Josef  
Neues Pfarrzentrum, Ritastraße 9  
Dieter Rölke, Tel.: 7 59 73 14

◆ **Rath**, Pfarre Heilig Kreuz  
Rather Kreuzweg 43  
Frauke Piepmeyer, Tel.: 39 62 65

◆ **Unterrath**, Pfarre St. Bruno  
Kalkumer Str. 60 (Pfarrzentrum)  
Detlef Krause-Plate, Tel.: 41 38 64

◆ **Urdenbach**, Pfarre Herz Jesu  
Urdenbacher Dorfstr. 22  
Hans Koch, Tel.: 15 12 57

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

◆ **Stadtmitte (BZ 3)**, Bendemannstr. 17  
Fred Strothauer, Tel.: 75 29 88

◆ **Stadtmitte (BZ 7)**, Bendemannstr. 17  
Margret Höppner, Tel.: 7 33 53 48

◆ **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  
Willi Sievers, Tel.: 32 73 66

◆ **Wersten 1**, Orthodoxe Kirchengemeinde  
Werstener Feld 65  
Axel Nolte, Tel.: 78 98 56

Treffzeit: 19.00 Uhr - Gruppengespräch: 19.30 - 21.30 Uhr

Informationsstand vom 25.03.1999

## \*\*\*Donnerstag\*\*\*Donnerstag\*\*\*

◆ **Stadtmitte (BZ 4)**, Bendemannstr. 17  
Katja Kuhlen, Tel.: 7 59 79 10

◆ **Stadtmitte (BZ 5)**, Bendemannstr. 17  
Hans Beckmann, Tel.: 41 33 87

◆ **Stadtmitte (BZ 6)**, Bendemannstr. 17  
Ingrid Ackermann, Tel.: 0 21 03/33 56 60

◆ **Bilk 1**, St. Ludger  
Merowinger Str. 170  
Frauke Mühlmann, Tel.: 31 43 64

◆ **City 1**, Pfarre St. Elisabeth  
Gerresheimer Str. 71, Jugendheim (im Hof)  
Günter Wolf-Thissen, Tel.: 35 66 17

◆ **Derendorf 1**, Pfarre Heilig Geist  
Ludwig-Wolker-Str. 10  
Franz Behrend, Tel.: 46 17 10

◆ **Flingern 1**, Pfarre St. Vinzenz  
Pfarrzentrum, Eingang Albertstr.  
Werner Skirlo, Tel.: 28 62 30

◆ **Flingern 2**, Pfarre Liebfrauen  
Lindenstr. 176 (Pfarrzentrum)  
Anfred 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  
Peter Hartmann, Tel.: 44 30 12

◆ **Vennhausen**, Markuskirche  
Sandträgerweg 101 (Clubraum)  
Hans-Jürgen Rost, Tel.: 22 46 37

◆ **Wersten-Mitte**, Stephanushaus  
Evang. Gemeindezentrum, Wiesdorfer Str.  
11-15  
Eduard Lanzinger, Tel.: 92 69 250

◆ **Eßverhaltens-Gruppe (BZ 11)**  
Bendemannstr. 17  
Margrit Wever, Tel.: 29 75 69



## KB-Kontakte

### Kreuzbund

Bundesverband, Hamm

Zentrale 02381/672720

### Kreuzbund

Diözesanverband Köln

FAX-Kontakt 0211/4849852

Geschäftszimmer 0211/4849822

Karin Schüren-Keller

0228/9637709

### Kontaktadressen

#### der Regionen

Köln: 0221/494910  
0221/3606793

Neuß: 02131/543129

Wuppertal: 0202/2422843

Ratingen: 02102/80768

Velbert: 02051/251209





## April 1999

- 06.04. Vorstandssitzung 17.00 Uhr BZ
- 10.04. Vorstandssupervision  
(P.G. Hoffmann), 10.00 Uhr
- 19.04. AKR Frauenarbeit, 19.00 Uhr BZ
- 20.04. Info-Großveranstaltung  
Krypta in der Langerstraße, 18.30  
Uhr
- 24.04. Selbsterfahrungsgruppe 5  
(Hans-Dieter Braun), 10.00 Uhr,  
BZ
- 26.04. AKR Öffentlichkeitsarbeit, 18.00  
Uhr BZ

## Mai 1999

- 03.05. Vorstandssitzung 17.00 Uhr BZ
- 08.05. Vorstandssupervision  
(P.G. Hoffmann), 10.00 Uhr
- 08.05. **Frauenarbeitsgespräch in Wuppertal**  
(nähere Auskünfte über Heidi  
Noe, Tel. 0211/652457)
- 10.05. **Gruppenleiter-Arbeitsgespräch**  
19.00 Uhr BZ
- 20.05. Arbeitsgruppe Suchtprävention,  
16.30 Uhr
- 29.05. **Aktivtag der Frauen**  
(Fahrt nach Xanten) – Auskünfte  
Heidi Noe

## Juni 1999

- 05.06. Vorstandssupervision  
(P.G. Hoffmann) 10.00 Uhr

## Vorankündigung: 03.Juli.1999

Aktivtag der Frauen: Besuch des  
Wuppertaler Zoo  
Näheres wird beim Arbeitsgespräch am  
21.06.99 festgelegt.

## Wochenenddienste im BZ

- 02.04. - 04.04. Gruppe Rath/Derendorf 1  
(Ostern: Die Gruppen sprechen sich ab)
- 10.04. - 11.04. Gruppe Derendorf 2
- 17.04. - 18.04. Gruppe BZ 1
- 24.04. - 25.04. Gruppe BZ 3
- 01.05. - 02.05. Gruppe BZ 4
- 08.05. - 09.05. Gruppe BZ 5
- 15.05. - 16.05. Gruppe Heerd
- 22.05. - 24.05. Gruppe Unterrath  
(Pfingsten: Die Gruppen sprechen sich  
ab)
- 29.05. - 30.05. Gruppe Wersten Mitte

## Wir trauern um...

Karl-Heinz Elend 22.01.99



## Notrufnummern

- Kreuzbund: 02 11 35 99 77
- Telefonnotruf: 02 11 32 55 55
- Telefonseelsorge: 08 00 1 11 02 22
- Treff-In: 02 11 73 53-20 6
- Grafenberg 13 A: 02 11 9 22-36 10





## Hurra, hurra, die Sportgruppe feiert das 10. Jahr

Werner Strelow  
Gr. Rath

Vor 10 Jahren hatte ich die Idee, eine Sportgruppe im Kreuzbund Düsseldorf ins Leben zu rufen. Der damalige 1. Vorsitzenden Heinrich Braunshausen und sein Stellvertreter Gerd Huy waren von der Idee begeistert und sagten: „Versuch es!“

Die ersten Mitstreiter (Spieler) waren Peter Busch, Herbert Knoll, Dieter Roelike, Iwan Erlauer und Sohn, Egon Frenken, Jochen Wachowski. Es folgten viele andere.

Wir machten für unser Vorhaben überall Reklame, sei es in Grafenberg oder bei den AA usw.

Wir besorgten uns einen Sportplatz (Rheinstadion) und fingen an zu trainieren. Es war auch eine Frau dabei: Irmchen Knoll. Eines Tages genügte uns das Trainieren nicht mehr, und wir wollten gegen andere Vereine spielen. Mit Erfolg suchten wir andere Vereine und wir nahmen an verschiedenen Turnieren teil, u.a. auch in Mönchengladbach. Wie die Spiele ausgegangen sind, verschweige ich lieber. Es war eine gute Gemeinschaft, wir hielten alle fest zusammen und es ging weiter. Eines Tages waren wir nicht immer Turnierletzter, und es machte noch mehr Spaß.

Jetzt waren wir so stark um ein eigenes Turnier auf die Beine zu stellen. Das war aber gar nicht so einfach. Doch Dank unserer Frauen Irmchen Knoll, Else Huy, Margret Aßmut, Lydia Busch, Christa Strelow, Luise Roelike, die Salate, Erbsensuppe, Getränke und Würstchen von morgens bis nachmittags verkauften, schafften wir es. Es wurde ein gelungenes Turnier.

Wir richteten noch viele eigene Turniere aus. Leider sind es immer dieselben, die dabei sind und helfen. Von Seiten des Kreuzbundvorstandes fanden wir immer Unterstützung.

Wir planten eine Reise. Ich nahm Kontakt auf mit der Sportgruppe Papenburg (Friesland). Nach vielen Telefongesprächen und schriftlichem Kontakt war es soweit, daß wir nach Papenburg eingeladen wurden. Ein Hotel für die Mannschaft mußte gefunden werden. Auch das klappte. Es wurde eine gelungene Reise, denn nicht nur das Turnier wurde für uns ein Erfolg, sondern auch die anderen Aktivitäten: Sei es die Planwagenfahrt, Kanalpatent, Torfstechen. Aber vor allem, die Freundschaften, die dort geknüpft wurden und bis heute noch halten.

Nach dieser Fahrt habe ich die Sportgruppe abgegeben. Heute weiß ich auch, daß zwei Mann nicht die ganze Gruppe sind. Es war ein Fehler, dieses zu glauben.

Die Sportgruppe übernahm nach 5 Jahren Manager Dieter Roelike und Iwan Erlauer. Es ging weiter bergauf. Heute nehmen wir bundesweit an Turnieren teil, meist mit gutem Erfolg. Die Gemeinschaft wird bei uns groß geschrieben, denn sonst wäre es nicht möglich, daß Schwerkranke und ich mit 65 Jahren noch mit den andern Jungs spielen können.

Eines muß ich leider sagen: Wir, die Sportgruppe, würden uns sehr freuen, wenn uns nicht immer nur dieselben Leute (Fans) begleiten oder besuchen würden.

Ihr Kreuzbündler habt die Gelegenheit, uns am 22. Mai bei unserem 10jährigen großen Fußballturnier aufzusuchen.



Lieber Michael,

erinnerst Du Dich?

Es war im September 1992 als ich zum ersten Mal für den redaktionellen Teil unserer Kreuzbund-Zeitung „Kreuzbunt+aktuell“ verantwortlich war.

Für die „Bunte Seite“ benötigte ich damals einen ganzen Nachmittag, und ich reichte mir aus, wann wohl diese Ausgabe mit 16 Seiten erscheinen könnte....bei diesem Arbeitstempo.

Und dann kamst Du dazu: keine Spur von Nervosität, Ungeduld oder gar Ärger über meine Umständlichkeit. Vielmehr erklärtest Du mir, wie man effektiv und rasch arbeiten kann. Du halfst mir, den mir noch fremden Computer zu bedienen, Du zeigtest mir, wie ich den Platz zu berechnen hatte und schautest mir fürsorglich über die Schulter.

Du warst ja immerhin ein „alter Hase“ und mir 22 Ausgaben voraus.

Du, als der „geistige Vater“ des „Kreuzbunt+aktuell“, hattest die Zeitung zusammen mit Cornelia Peters ins Leben gerufen und sie im Kreuzbund bekannt und beliebt gemacht.

Die Zeitung sollte von Düsseldorfer Kreuzbundmitglieder für Kreuzbundmitglieder unseres Kreisverbandes gestaltet werden, unabhängig, neutral und mit einigem Niveau. Fast 3 Jahre hindurch war Dir das zusammen mit Cornelia und dem Redaktionsteam gelungen. Und nun kam ich dazu. Ob ich den Ansprüchen der Redaktion und vor allem unseren Lesern gerecht werden würde?

Ich glaube, es ist uns gemeinsam gelungen.

In den ersten Jahren arbeiteten wir in der Bendemannstraße und benötigten 4 Tage für die Fertigstellung des Heftes. Damals wurde es noch in Wuppertal gedruckt, später vorübergehend in Düsseldorf. Das ging uns zu langsam. Daraufhin schaffte der Kreuzbund einen neuen Fotokopierer an und wir stellten die Zeitung unabhängig her. Wie oft habe ich Dich bewundert, wenn während unserer Arbeit Kreuzbundfreunde ins Büro kamen und irgendetwas von Dir wollten. Niemals verlorst Du die Geduld, auch wenn unsere Zeit nur so davonraste.

Später arbeiteten wir dann bei Dir zu Hause. Immer warst Du bemüht, Inhalt und Outfit der Zeitung zu verbessern. Gut, manchmal spielte uns der Druckfehlerteufel einen Streich., aber wir verzichteten beide darauf festzustellen, wer der „Schuldige“ war. Wir gaben uns eben noch ein bißchen mehr Mühe.

Erinnerst Du Dich, als eines Tages, wir waren fast fertig, der Computer „zusammenbrach“ und unsere ganze Arbeit in sich begrub? Auch da keine Spur von Panik bei Dir, die Arbeit mußte halt nochmal gemacht werden. Und das alles, obwohl Du ja als Lehrer voll ausgelastet warst und häufig direkt aus dem Unterrichtszimmer an den Computer eiltest.



Wie freuten wir uns beide, wenn wir wieder einen neuen Autor aus unseren Reihen für einen Artikel gewinnen konnten!

Zur 50. Ausgabe der Zeitung schenkest Du uns, dem Kreuzbund, ein völlig neues Layout für das Heft - das, welches wir heute verwenden: pfiffig, modern, einprägsam. Ob unsere Leser wohl wissen, wieviel Arbeit Dir das zusätzlich gekostet hat?

Die freundliche Zuschriften erreichten uns zu diesem „Geburtstag“ mit besten Wünschen für die nächsten 50 Ausgaben. Und eigentlich hatten wir auch vor, noch eine ganze Reihe neuer Nummern zusammen zu erarbeiten. Diese Pläne müssen wir nun leider begraben. Ich muß auf Deine wertvolle und hilfreiche Mitarbeit an der Zeitung fortan verzichten.

Ab dieser Nummer wird die Zeitung ohne Deine Hilfe, Deine Anregungen, Deine guten ergänzenden Ideen erscheinen. Es wird eine andere Zeitung werden, nicht mehr Deine und nicht mehr unsere. Ich hoffe, weiterhin eine gute.

Dir aber, lieber Michael, möchte ich danken für die Zusammenarbeit, für Dein Engagement und auch für Deine Begeisterung für Dein Zeitungskind, das ich für fast 7 Jahre mit gepflegt habe, das aber im Ursprung von Dir kommt.

Es wird mir und ich denke auch Dir etwas fehlen, wenn ich an den nächsten Nummern arbeite.

Die Zusammenarbeit mit Dir war schön, vermittelte sie mir doch einen Begriff vom: Wege gemeinsam gehen in der Kreuzbundarbeit.

Alles Gute für Dich und bitte, erhalte uns Deine positiv-kritische Stimme für die Zeitungsarbeit, damit die Zeitung weiterhin „Dein Kind“ bleibt.

## Ingo Schulze:

### Simple Storys

Berlin-Verlag DM 39.80

Ingo Schulze schreibt in seinem Roman eine Prosa, die mit vorgegebenen Formen spielt, die verschiedene Sprachen spricht. Eine Familiengeschichte nach der Wende in einer thüringischen Kleinstadt mit Verästelungen, aus unbewältigter Vergangenheit und noch nicht bewältigter Gegenwart. Schuld und Ratlosigkeit, Hoffnung und Mißtrauen begegnen uns in diesem Buch, das durch seinen außergewöhnlichen Stil von der ersten bis zur letzten Seite fesselt.

## Mehr als Bücher ...

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



**Regenbogen  
Buchhandlung**

Blücherstr.3 • 40477 Düsseldorf • (0211) 443296

## Abschiednehmen tut immer weh!

Michael Kalwitzki  
Gr. Garath



Wer wüßte das besser als die vielen Helferinnen und Helfer, die Weggefährten jahrelang in ihrer Abstinenz begleitet haben – aber irgendwann erleben müssen, daß die Freundinnen und Freunde wegziehen, die Gruppe wechseln oder gar den Kreuzbund ganz verlassen.

Von Dingen Abschied zu nehmen hat zwar eine andere, eine nicht so gravierende Qualität. Wenn jedoch die Identifikation mit der Sache über viele Jahre gewachsen ist, wenn dieses Ding (ich meine damit unser Vereinsblatt „Kreuzbunt+aktuell“) sogar im eigenen Kopf herangereift ist, dann ist das Ende einer Arbeitsperiode von 10 Jahren zumindest mit Wehmut verbunden, in diesem Fall vermischt mit Kränkung und auch Ärger.

Geplant war die Abnabelung des Kindes „Kreuzbunt+aktuell“ von mir vage für das Jahresende; 60 Ausgaben sollten mindestens aus meinem Satzcomputer geflossen sein.

Gekommen ist es nun ein wenig anders: Aus der Abnabelung wurde eine ziemlich unsanfte, plötzliche Trennung nach Ausgabe 56. Grund dafür war – aus meiner Sicht- eine Auseinandersetzung mit dem Vorstand über eine von mir gewünschte angemessene „Würdigung“ von Computerinvestitionen und Arbeitsleistung.

Über Modalitäten hätte ich natürlich mit mir reden lassen, aber die Kom-

munikation mit dem Vorstand war gestört.

So entlasse ich nun „mein Kind“ nach 10 Jahren in einen neuen Lebensabschnitt.

Ohne „Kreuzbunt+aktuell“ werde ich vieles vermissen:

- das ständige Verschieben privater Termine zugunsten von Redaktions- und Satzterminen für unser kleines gelbes Heft,
- die gute Zusammenarbeit mit Leonore Engelhardt über viele Jahre,
- die Mitarbeit von ganz vielen Weggefährterinnen und Weggefährten...  
.... und als Dreingabe
- Computerabstürze, ‚Drugfäla‘, verschwundene Texte, verdorbene Bilder,
- Rückmeldungen, Kritik.

Dir, liebe Leonore wünsche ich für die nächsten Ausgaben Ruhe und Kraft; den neuen Mitgliedern im Zeitungsteam ein herzliches „Glück auf!“ Und übrigens:

Jede Veränderung birgt auch positive Aspekte – auch wenn sie noch so aufgezwungen ist.

*„Das Leben ist wie ein Spiel,  
man macht keine grösseren  
Gewinne, ohne Verluste zu  
riskieren.“*

*(Christina von Schweden)*



## Liebe ....nicht nur ein Wort!

Gisela Kohn  
Gr. Derendorf 2

An einem Gruppenabend sprachen wir über Liebe und Anerkennung in einer langjährigen Ehe. Oft, so scheint es, leben die Partner nur nebeneinander statt miteinander. Natürlich, die himmelhochjauchzende, schwärmerische Liebe kann es nicht mehr sein. Aber Liebe beinhaltet so viel mehr! Davon hat man in jungen Jahren noch keine Ahnung.

Da wurde z.B. die Frage gestellt, ob das Bedürfnis, einmal in den Arm genommen zu werden in „dem Alter“ noch angebracht wäre! Oder ob der Wunsch nach einem Lob, einer Anerkennung nach einem gut bewältigten anstrengenden Arbeitstag realistisch sei.

Für uns, meinem Mann und mir, gehört das zu den Selbstverständlichkeiten. Es wäre traurig, wenn das schon die Ausnahme wäre.

Wenn jemand aus der Familie, in unserem Falle ich, durch die Hölle der Sucht gegangen ist, sollte doch jeder Tag dazu dienen, die wieder gewonnene Harmonie in der Zweisamkeit zu pflegen. Dazu braucht man sich nicht laufend um den Hals zu fallen. Gerade die kleinsten Dinge sind uns wichtig geworden. Ich muß **nur** aufmerksam bleiben!

Nach langen Ehejahren bemerke ich sofort, wenn etwas im Busch ist. Ob das nun ein unguter Tag in der Firma, ein verkorkster Versammlungsabend oder eine Auseinandersetzung war. Ich muß **zuhören** können! Das gemeinsame Gespräch ist für uns eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein gutes Zusammenleben.

Aber auch so nichtige (wichtige) Dinge wie eine Umarmung, ein lieber Blick

oder ein Kuß (kein Küßchen), eine Entschuldigung fürs Zuspätkommen oder ein Anruf aus dem Dienst zeigen mir: Ich werde geliebt. Das muß natürlich alles auf Gegenseitigkeit beruhen. Eine Sache, die mich erstaunt und sehr glücklich gemacht hat:

Vorige Woche feierte einer unserer Söhne seinen 9. Hochzeitstag. Wir, die Großeltern, freuten uns mit den beiden u.a. auch über unser achtjähriges Enkelchen. Am Abend schenkte mein Mann **mir** einen Strauß Rosen!! Auf meine Frage, warum, sagte er: „Ja, ohne Dich...“

Oder ein Dankeschön für die Arbeit, die eine schöne, gelungene Geburtstagsfeier mit sich bringt.

Es gäbe noch vieles aufzuführen, aber eines ist besonders wichtig: **VERTRAUEN!**

In unserer Ehe war es üblich, daß mein Mann oft Verpflichtungen außer Haus hatte. Wir hielten die sogenannte „lange Leine“ gut für unsere Beziehung. Sie hat sich bis heute bewährt! Mein Heiko war viel beruflich unterwegs, doch fühlte ich mich nie alleine gelassen. Er sorgte vor: Ein kleiner Zettel mit den Worten „Ich denke an Dich“ z.B. unter dem Kopfkissen, tröstete mich bis zum Wiedersehen. Mir ist nie der Gedanke an Fremdgehen gekommen. Wir wußten, wir konnten uns aufeinander verlassen. Das ist heute, nach fast 39 Jahren, trotz vieler Höhen und Tiefen immer noch so.

Eine Liebe muß, wie vieles in der Natur, gehegt und gepflegt werden, dann gibt es auch im Herbst einer Ehe wieder einen neuen Frühlingsanfang.



Es sollte eigentlich ein erholsamer, einwöchiger Skiurlaub, wie jedes Jahr werden, doch herauskam ein zweiwöchiges unvergeßliches Erlebnis in den Alpen.

Ich war mit einer Gruppe von 10 Leuten unterwegs in Kappl im Paznauntal in Österreich. Schon vor unserer Abreise am 13.02.99 waren in den Medien Berichte über die Gefahr von Lawinen gelaufen, und man hatte die Straße ins Tal zeitweise gesperrt. Doch keiner aus der Gruppe wußte die Nachrichten richtig zu deuten, denn als jährliche Alpentouristen hatten wir die Alpen immer nur von ihren besten Seiten erlebt. Dadurch, daß die Straßen zum Wochenende hin geöffnet wurden, wiegten wir uns in Sicherheit, als wir unsere Sachen packten und den Urlaub planmäßig begannen.

Drei Tage verliefen auch wie immer, doch am vierten Tag schloß man die Talstraße erneut wegen akuter Lawinengefahr. Von diesem Tag an blieb sie für 10 Tage gesperrt, und wir mußten die Wendung unseres Urlaubs hinnehmen.

Anfänglich hatte noch jeder die Hoffnung, daß sich alles wieder zum Normalen wenden würde, doch von Tag zu Tag wurden wir enttäuscht.

Das Wetter klarte nie auf und drückte auf die Psyche. Jeden Morgen hingen die Schneewolken tief im Tal und der Himmel war nicht zu sehen. Tagsüber setzte ich meine Kraft ein, um das Beste aus der Situation zu machen, gute Laune zu verbreiten und trotzdem mit Ernsthaftigkeit eine Möglichkeit zu finden, aus diesem Tal hinauszukommen.

Gerade bei Gruppenreisen ist die positive Stimmung wichtig. Selber kann man sich den Menschen und ihren Stimmungen nicht entziehen, so daß die ei-

gene gute Laune viel von den anderen abhängt. So war jeder ziemlich auf sich gestellt, da man Ängste, Zweifel und Bedenken nicht laut äußerte, sondern versuchte, mit sich selbst auszumachen. Wenn es mir nicht gut ging, setzte ich mich zu den anderen, ließ mich ablenken. Abends legte ich mich immer mit sehr müdigem Gefühl ins Bett, denn der nächste Tag war ungewiß. Zu diesen Zeitpunkten gab es nie jemandem, der mir hätte helfen können.

Eine Woche nachdem die Straße geschlossen worden war, mußten wir endgültig akzeptieren, daß wir nichts mehr tun können. Alle Bemühungen waren fehlgeschlagen.

Die Lawinenkatastrophe in Galtür bedurfte selbstverständlich aller Aufmerksamkeit und wir mußten auf Hilfe warten. Ich hatte den Eindruck, daß wir uns erst durch die Lawinenkatastrophe und den anschließenden Stromausfall der Gefahr vollständig bewußt geworden waren.

Die Angst stand jedem im Gesicht geschrieben, und alle wußten, daß es nicht mehr in unserer Macht liegen würde, ob wir jemals, oder wann wir hier hinauskommen würden.

Einerseits war diese Lage sehr unangenehm, aber sie hatte auch etwas Positives. Das Ungewisse und die Uneindeutigkeit der vergangenen Tage waren verschwunden.

Glücklicherweise wurden wir zwei Tage später per Hubschrauber evakuiert und konnten schon während der Heimreise über alles sprechen.

Allen wurde klar, wie stark jeder gewesen war und mit Kraft die anderen unterstützt hatte.



## „Berge“ überwinden

Margot Hösch

Geht es Ihnen auch so, daß sie verschiedenen Landschaften unterschiedliche Stimmungen zuordnen ?

Berge, mächtige Zweitausender, Dreitausender mochte ich noch nie. Sie sind mir zu mächtig, geradezu bedrohlich.

Und Sie können sich sicher vorstellen, daß ich nie freiwillig dieses Szenarium als Aufenthaltsort für mich gewählt hätte.

Aber meine Tochter liebt die Berge im Frühling.

Skifahren könne man da, in der hellen Sonne an der frischen Luft sich bewegen, nette Leute treffen etc.

Sie hatte fleißig im Wintersemester gearbeitet, und dieser Urlaub in den Bergen war die winkende Belohnung. Auch neue Skier waren gekauft worden, es sollten richtig schöne Tage werden!

Und dann kam alles ganz anders...

Ich hatte eine seltsame Vorahnung, versuchte sie von diesem Vorhaben abzubringen. Vergebens.

Schnee war am Urlaubsort schon überreichlich gefallen, mehr als in den Jahren zuvor. Und es schneite weiter. Die Fahrtsstraßen zu dem Skiort waren gesperrt, wieder geöffnet und wieder gesperrt worden. Jetzt aber fing es an zu tauen und riesige Schneemassen lagen dort oben in den Bergen und drohten als Lawinen niederzugehen.

„Wir sind eingeschlossen“, „Das Telefon tut es nicht mehr“, „Wir dürfen nicht mehr aus dem Haus raus“, „Unsere Lebensmittel werden knapp“ - so kamen jetzt die Botschaften zu mir.

Und zu diesen privaten Nachrichten kamen die „offiziellen“ im Rundfunk und im Fernsehen: Sondersendungen setzten ein: „Tod durch Lawinen“ - Brennpunkt

aus aktuellem Anlass.

Ich lag da, eine schwere Grippe hatte mich gepackt, unfähig, ohnmächtig, ausgeliefert...

Besonders schlimm waren die Abendstunden, die Momente vor dem Einschlafen. Berge, Sorgenberge diesmal, türmten sich vor mir auf. Und in dieser Not malte ich einfach ein „Gegenbild“: Ich versuchte, mir das Haus am Berg vorzustellen, Tannenbäume dahinter, bevor der Hang anstieg zu diesen drohenden Schneemassen hin. Damit nun mein Kind geschützt war, während ich doch schlafen mußte, stellte ich überall um dieses Haus Engel, schöne, helle Lichtgestalten, die durch ihre Kraft all die Bedrohung bannen sollten. In meiner Not bat ich sie um diesen Schutz und diese Hilfe. Über diesem Bild wurde ich ruhig und schlief tatsächlich ein.

Am nächsten Morgen war es mein erstes, daß ich mich bei diesen Beschützern bedankte; jetzt hatten sie ja eine Pause verdient, während ich neue Kräfte gesammelt hatte.

Einige Abende lang wurde dieses „Bildmalen“ für mich ein Ritual, ein Prozeß des Loslassenkönnens, weil ich die Verantwortung in andere Hände übergeben hatte.

Und mit dieser Hilfe reichte ich bis zu dem Tag, als der Anruf aus Landeck kam :

„Mami, ich bin raus!“

Berge, so sage ich Ihnen jetzt, sind für mich nicht freundlicher geworden, aber ich habe sie auf meine Weise zu überwinden gelernt.

## Flying Apple mit Kresse

Zutaten pro Glas:

2 säuerliche Äpfel, 100 ml Sauerkraut-saft, Jodsaltz, schwarzer Pfeffer, 1/2 Bund Kresse.

1. Äpfel gründlich waschen. Von einem Apfel eine Art Deckel abschneiden für Dekoration. Restliche Äpfel halbieren und im Entsafter entsaften. Mit Sauerkrautsaft mischen, salzen und pfeffern.

2. Kresse waschen und trockenschüt-teln. Bis auf zwei Stiele fein hacken und unter die Saftmischung rühren.

3. Sauerkraut-Apfel-Saft in ein hohes Glas füllen. Mit Kressezweig garnieren.

\*\*\*\*\*

### Auch das noch:

Laute Schreie haben einen Spaziergänger im Pfälzer Wald derart verunsichert, daß er die Polizei verständigte. Die Beamten eilten daraufhin in den Wald und hörten ebenfalls Schreie in verschiedensten Tonlagen. Wenig später entdeckten diese den Verursacher, der sich entgegen aller Befürchtungen bester Gesundheit erfreute. Der Schreihals erklärte, er sei Schauspieler und übe für seine Rolle. In seiner Wohnung sei dies nicht möglich, da sich die Nachbarn beschwert hätten.

\*\*\*\*\*

„Warum antwortest du eigentlich immer mit einer Gegenfrage?“ - „Tue ich das denn?“

\*\*\*\*\*

( Witze aus Rheinischer Post und Stern)

Eine Ziege und eine Schnecke bewerben sich um den Posten des Geschäftsführers. Ein Wettrennen zwischen den beiden soll entscheiden. Als die Ziege siegessicher im obersten Stockwerk ankommt, sitzt die Schnecke schon auf dem Chefsessel und kichert: „Ja, ja, kriechen müßte man können, nicht meckern.“

\*\*\*\*\*  
Wilma steht auf der Leiter und streicht die Zimmerdecke. Ihr Mann guckt vor dem Fernseher ein Fußballspiel. Bittet seine Frau: "Falls ich runterfallen sollte, könntest du dann in der Halbzeit den Krankenwagen für mich rufen?"

