



Es weihnachtet sehr...

Engel sind Menschen, die das Licht durchlassen. Wo sie sind, wird alles hell und klar. Engel sind Menschen voller Leben, die zum Leben bringen, was tot ist. Engel sind Menschen, die ein Stück Freude aus dem Paradies mitbringen. Glaub mir: Engel sind Wesen von Fleisch und Blut, die auf unsichtbare Weise die Welt im Lot halten. Tief in Ihnen fühlst du etwas von dem Geheimnis einer unergründlichen Güte, die durch alles hindurch zu den Menschen will. In ihnen wird eine Liebe fühlbar, die dich umarmen möchte.

Du hast ein Problem. Du kommst nicht klar. Und wie durch eine unsichtbare Antenne bekommt irgend jemand eine Eingebung, eine Art Befehl, sich an dich heranzumachen und dir zu helfen, die einen retten- den Tipp zu geben oder ein verstehendes, tröstendes Wort. „Du bist ein Engel“, sagst du dann. Du sagst es zu einem Mann, einer Frau, einem Jungen, einem Mädchen. Geschlecht und Alter spielen keine Rolle. Es kommt etwas Gutes, etwas Herrliches zu dir. Das Leben wird hell, und alle Qual ist weg. Aber Engel kommen nicht auf Bestellung. Manchmal kommen sie ganz unerwartet. Manchmal kommen sie da, und man merkt es kaum; sie zeigen dir den Weg und verschwinden wieder. Ich habe schon viele Engel getroffen. Manchmal hielten sie mitten auf der Strasse an, kamen aus der Menschenmenge heraus, reichten die Hand, lösten ein Problem, und dann verschwanden sie wieder im Gewühl der Strasse. Mitten in der Menschenmenge, namenlos, ohne auf Dank zu warten.



Es gibt noch Engel in der Welt. Aber es sind zu wenige, darum herrscht noch so viel Dunkel und Elend. Gott sucht nach Engeln unter den Menschen heute. Aber so viele Menschen sehen ihn nicht mehr, hören ihn nicht mehr. Ihre Antenne ist beschädigt oder zerbrochen. Sie empfangen nichts mehr und geben nichts mehr weiter. Komm, du bist ein Engel! In deiner Umgebung sind genug Menschen, für die du ein Engel sein kannst.

**Gott hat jedem Menschen etwas gegeben,
womit er andere glücklich machen kann.**

Laudatio von Manfred Engelhardt am 7.10.1999



(...anlässlich der Verleihung des Bundesverdienstkreuzes an Gerhard Huy)

Lieber Gerd,
sehr geehrte Damen, sehr geehrte Herren,
liebe Kreuzbundfreunde,

Als Vertreter des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf im Katholikenrat der Stadt Düsseldorf möchte ich, lieber Gerd, herzliche Glückwünsche zur Verleihung des Bundesverdienstkreuzes am Band aussprechen.

Hierbei will ich eine ganz besonders wichtige Leistung im Rahmen Deiner vielseitigen Tätigkeiten als ehemaliger 1. Vorsitzender unseres Kreisverbandes deutlich hervorheben.

Du warst immer bestrebt, die Verbindung zwischen unserem Kreisverband und dem Stadtkatholikenrat möglichst eng und für beide Teile nutzbringend zu gestalten.

Zum besseren Verständnis hier eine kurze Erklärung zur Aufgabe und Zusammensetzung des Stadtkatholikenrates:

Dieser ist der Zusammenschluss der Pfarrgemeinderäte der 63 Gemeinden und der katholischen Verbände im Stadtdekanat Düsseldorf.

Lt. unserer Satzung gehört der Kreuzbund-Kreisverband als Untergliederung des Caritasverbandes im Erzbistum Köln zu diesen katholischen Verbänden.

Der Stadtkatholikenrat hat die Aufgabe, die Entwicklung im kommunalen, staatlichen und gesellschaftlichen Leben der Stadt zu beobachten und die Anliegen der Katholiken in der Öffentlichkeit zu vertreten.

Auch die Beratung der Verbände und erforderlichenfalls die Abstimmung ihrer Tätigkeiten untereinander gehört zu den Aufgaben des Stadtkatholikenrates.

Damit dies, trotz Deiner eminenten anderweitigen Belastungen von Seiten des Kreuzbundes aus immer optimal verwirklicht werden konnte, beauftragtest Du mich als Dein ständiger Vertreter für den Kreisverband im Stadtkatholikenrat tätig zu sein. Dies beinhaltete gleichzeitig die Präsenz im Caritasrat des Caritasverbandes Düsseldorf.

In beiden Gremien ist der Vertreter des Kreuzbundes voll stimmberechtigt und veranlasst, die Bedeutung des Kreuzbundes dort bewusst zu machen.

Ich habe diese Funktionen immer gerne wahrgenommen und danke Dir für das Vertrauen, welches Du mir durch diese Beauftragung entgegen gebracht hast.

Die organisatorische Verflechtung zwischen Kreuzbund und Pfarrgemeinden wird ganz deutlich dadurch, dass viele Kreuzbundgruppen ihre Gruppentreffen in Pfarrzentren abhalten und zu den Pfarrgeistlichen engen Kontakt halten wie z.Bsp. ja auch Deine eigene Gruppe.

Die Gruppen sind oft im Pfarrleben fest integriert und nehmen an Pfarrfesten und Basaren mit eigenen Verkaufs- und Informationsständen teil. Der Erlös fließt vielfach den Pfarren für ihre eigenen sozialen Zielsetzungen, oft Partnerschaften, zu.

Der Kreuzbund ist also organisatorisch und durch seine Satzungen verpflichtet mit der katholischen Kirche unserer Stadt eng verbunden, ohne dass hierbei in der Gruppenarbeit vordergründig die konfessionelle Bindung herausgestellt wird.

Dieser spirituelle Bereich wird wirksam durch das Angebot des lt. Satzung immer dem Vor-



stand angehörenden geistlichen Beirats, jetzt des Herrn Diakon Kehrbusch, in Deiner Zeit war es Herr Prälat Sülzen.

Es waren und sind dies Einzelgespräche, Gesprächskreise, Erntedank- Advents und Johannesfeuer-Gottesdienste. Seit Jahren erscheint in jeder Ausgabe unserer Verbandszeitschrift „Kreuzbunt+aktuell“ ein Geleitwort des geistlichen Beirates.

Diese Zusammenhänge waren für Dich, Gerd, immer äußerst wichtig, und ich freue mich, dass ich Dir und dem Kreuzbund Kreisverband bei der Verwirklichung dieser Deiner Zielsetzung behilflich sein konnte.

Für Deinen neuen Lebensabschnitt wünsche ich Dir alles Gute im Kreis Deiner Familie. Es soll an dieser Stelle nicht unerwähnt bleiben, daß Dein großer Einsatz in der Vergangenheit für den Kreuzbund ohne das Verständnis und die Mithilfe Deiner Frau nicht möglich gewesen wäre.

Zu der heutigen, wohlverdienten Ehrung gratuliere ich Dir sehr herzlich.



Das Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens mitsamt der dazugehörigen Urkunde kann Gerhard Huy sein Eigen nennen. Oberbürgermeister Erwin hatte ihm die Auszeichnung überreicht.

Ehrung für den Kreuzbund

Harry Hanke BZ 4



Der 07.10.1999 war ein großer Tag für den Kreuzbund. Einer von ihnen wurde für seine vorbildliche Leistung ausgezeichnet. Nur wenige Bundesbürger können sich mit einer solchen Auszeichnung schmücken.

Am Vormittag wurde unser bisheriger erster Vorsitzender Gerhard Huy mit dem „Bundes– Verdienstkreuz am Bande“ der Bundesrepublik Deutschland ausgezeichnet.

Im Rahmen einer ergreifenden Feierstunde im Rathaus von Düsseldorf, überreichte Herr Oberbürgermeister Erwin diese außergewöhnliche Anerkennung für ganz besonderen Einsatz um die Hilfe für Suchtabhängige. Diese Ehrung hat Herr Huy auch gleichzeitig stellvertretend für die Idee und die Arbeit des Kreuzbundes erhalten. Also auch für jene die mit ihrem vollen körperlichen, finanziellem und ideellem Einsatz den Kreuzbund mit Leben und brüderlicher Hilfe ausfüllen. Hier wird im praktischen Alltag das christliche Motto der Nächstenliebe in vorbildlicher Weise vorgelebt.

Am gleichen Tag fand dann noch in den Räumen des Kreuzbundes an der Bendemannstraße die Würdigung dieses Ereignisses durch eine Vielzahl von Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens und Weggefährten von Herrn Huy statt.

Nach einer kurzen Einleitung des neuen 1. Vorsitzenden Herr Günter Wolf–Thissen sprach die Ratsfrau der SPD Frau Gertrud Hanke. Worte des Dankes fanden auch Herr Josef Hayck (Bundesvorsitzender) und die Diözesanvorsitzende Frau Hiltrud Frohning. Auch der Vertreter des Kreisverbandes, Herr Manfred Engelhardt, fügte weitere Verdienste der bereits langen Liste hinzu.

Es wurden Begriffe wie „Ehrenamt“ noch einmal ins rechte Licht gesetzt. Dabei wurde auch nicht die Ehefrau des Gewürdigten vergessen. Ohne Ihre Mithilfe bei der Bewältigung des Suchtproblems und der weiteren Unterstützung bei der nicht einfachen ehrenamtlichen Arbeit im Kreuzbund hätte diese großartige Ehrung unseres ersten Vorsitzenden nie stattgefunden. Diesen Dank an seine Ehefrau und allen Weggefährten konnte Herr Huy zum Abschluss in bewegenden Worten zum Ausdruck bringen.

Die Feierstunde wurde würdig untermalt von dem Gitarren-Duo Judith Walczyk und Volker Niehusmann. Auch allen anderen, die zum Gelingen des anschließenden gemütlichen Beisammenseins im Geheimen beigetragen haben, sei hiermit nicht nur ein Dank, sondern auch ein Bravo für die vorzügliche Bewirtung ausgesprochen.



*Auch noch einen herzlichen
Glückwunsch von den
"Publishers"*



Liebe Weggefährten

Der 07. Oktober 1999 hat mich Überwältigt. Die Feier anlässlich der Verleihung des Bundesverdienstkreuzes an mich habt Ihr alle durch Euren Besuch und durch tatkräftige Mithilfe einiger Weggefährten bestens mitgestaltet. Ich möchte euch dafür danken. Nicht vergessen möchte ich die Weggefährten aus meinem Anfang im Kreuzbund sowie alle Gruppenleiter und Vorstandsmitglieder. Ihr habt mir Mut und Kraft gegeben. Es ist ein gutes Gefühl so viele Freunde zu haben.

Mein ganz gesondertes Dankeschön gilt meinen Freunden aus der Cafeteria sowie den fleißigen Damen aus dem Büro, für die Organisation Gisela Schulz und dem Vorstand des Kreisverbandes Düsseldorf e. V. Dieser Tag wird für mich immer eine schöne Erinnerung bleiben. Für die vielen Jahre der intensiven und guten Zusammenarbeit sage ich ebenfalls „Danke“.

Ihr alle habt mir Kraft gegeben, für ein bisschen mehr Menschlichkeit und Zufriedenheit in Düsseldorf zu kämpfen. So möchte ich aber auch sagen, dass das Bundesverdienstkreuz nicht nur eine an mich gerichtete Auszeichnung sein soll, sondern eigentlich auch den Kreuzbund in Düsseldorf in seiner Arbeit ehrt.

Ich wünsche uns allen eine zufriedene Abstinenz !

Euer Gerhard Huy

Ich sah nie

Ich sah nie einen zweifelnden Berg,

Nie eine unsichere Rose,

Keine fanatischen Stein,

Nie depressive Wolken,

Keinen durchgestylten Himmel,

Nie begegnete mir ausgebranntes Feuer,

Noch traf ich verlogenes Wasser,

All diese Adjektive

Tragen wir Menschen allein

- als fraglichen Schmuck

(von Kristiane Allert-Wybranietz)

Ein Gruppenleiter stellt sich vor...



Mein Name ist **Dieter Dupick**, bin 58 Jahre alt und seit 32 Jahren mit meiner Ehefrau Brunhilde verheiratet !

Auf meine beiden Kinder – Tochter Ilona, 30 und Sohn Martin 23 Jahre bin ich besonders Stolz.

Ca. 35 Jahre beherrschte der Alkohol mein Leben, wovon die letzten 10 Jahre sehr schlimm waren. Durch etliche Selbstentzüge und Abstinenzfasen wollte ich mir und meinem Umfeld beweisen, dass ich stärker war als der Alkohol. Ich hatte keine Chance. Die Angst und Ohnmacht, vor allen Dingen meines Sohnes Martin, brachten mich zum Überlegen und ließen Gefühle in mir aufkommen, die ich nicht beschreiben kann.

Am 04.01.1994 beschloss ich, zur Entgiftung nach 13 a zu gehen. Ich war Psychisch am Ende und hatte vor dem Alkohol kapituliert. Diesen Gang ging ich mit meiner Frau gemeinsam.

Es war einer der schwersten, aber im nachhinein gesehen wertvollsten in meinem Leben. Nach meiner Entgiftung besuchte ich 31/2 Jahre regelmäßig den Entlassenen Abend. Durch diese Besuche und den festen Willen nicht mehr zu Trinken, stabilisierte sich meine Trockenheit.

Bei einer Unterhaltung mit einem Betroffenen wurde ich auf den Kreuzbund aufmerksam. Vor ca. 21/2 Jahren gingen meine Frau und ich das erste mal in die Kreuzbundgruppe Wersten Mitte unter der Leitung von Eduard Lanzinger. Die anfänglichen Berührungängste verschwanden sehr schnell. Von nun an gehörte der wöchentliche Gruppenbesuch zum festen Bestandteil in unserem Leben.

Vor einigen Wochen stand die Gruppenleiterwahl an, wo ich mich mit einigen anderen Weggefährten aufstellen ließ.



Eddie wie wir ihn alle nennen, stellte sich nicht mehr zur Wahl, da er nach 7 jähriger Leitung eine Auszeit für sich braucht. Die Wahl fiel auf mich. Ich weiß, dass ich ein sehr schweres Amt übernommen habe, zumal die Gruppe von Eddie sehr einfühlsam und souverän geleitet wurde. Ich hoffe, dass ich in dem Bemühen für die Gruppe das Beste zu tun, von meinen Gruppenmitgliedern unterstützt werde. Da ich auch nur ein Mensch, wird mir mit Sicherheit so mancher Fehler unterlaufen.

Liebe Gruppenmitglieder:

Sprecht mich dann an , denn für konstruktive Kritik sind meine Ohren immer offen !

Selbstkritik ist die beste Kritik aber die Kritik durch andere ist eine Notwendigkeit !

DieterDupick, Gruppe Wersten Mitte



Weihnachtsferien...

Bekanntmachung

Am 21.12.
und in der Zeit vom
23.12.1999 – 03.01.2000

ist das Büro
geschlossen.

*Wir wünschen allen ein frohes
Weihnachtsfest und ein gesundes neues
Jahr.*

Der Vorstand

Zum Geburtstag gratulieren wir:

KB—Kontakte

12.12. Joachim Zinser	60 Jahre
16.12. Manfred Engelhardt	75 Jahre
27.12. Bettina Ohnesorge	50 Jahre
02.01. Elisabeth Schauerte	75 Jahre
06.01. Hans Bente	55 Jahre
17.01. Walter Fanenbruck	60 Jahre
29.01. Walter Müller	65 Jahre

Günter Wolf-Thissen	0211 / 35 66 17
(Handy)	0171 444 87 83
Günter Grommes	0211 / 2 39 33 30
Rita Müller	02104 / 80 42 20
Heinz Drillen	0211 / 6 58 13 86
Marita Reiher-Bialk	0211 / 6 58 89 33
Folkert Sackmann	0211 / 4 98 03 86
Klaus Kehrbusch	0211 / 35 59 31-10
(geistl.Beirat)	

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

* **Stadtmitte (BZ 2)**, Bendemannstr.17
Udo Leitschuh, Tel.: 02102 / 44 42 03

◆ **Spätnachmittagsangebot**
◆ **!!!17.30 - 19.00 - 17.30 - 19.00!!!**
◆ **Stadtmitte (BZ 14)**, Bendemannstr. 17
◆ Jochen Wachowski, Tel.: 6 58 18 81

* **Info- und Motivationsgruppe** für Alle
Bendemannstr. 17
Marita Reiher-Bialk, Tel.: 65 88 933

* **City 2**, Pfarre St. Elisabeth
Gerresheimer Str. 71, Jugendheim (im Hof)
Joachim Zeyer, Tel.: 2 20 17 56

* **Derendorf 2**, Pfarre St. Dreifaltigkeit
Becherstr./Ecke Barbarastr. (Jugendheim)
Ulrich Lütkemeyer, Tel.: 51 40 18 1

* **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

*****Dienstag****Dienstag*****

* **Holthausen**, Pfarre St. Josef
Neues Pfarrzentrum, Ritastraße 9
Dieter Rölike, 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 Strohauer, Tel.: 75 29 88

* **Stadtmitte (BZ 7)**, Bendemannstr. 17
Rudolf Lauderbach, Tel.: 7 67 05 83

* **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 28.11.1999

DonnerstagDonnerstag***

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

* **Heerdt**, Pfarre St. Benediktus
Baldurstr. 24 (Pfarrzentrum)
Udo Becker, Tel.: 0 21 29/93 67 11

*****Freitag*****Freitag*****

* **Stadtmitte (BZ 8)**, Bendemannstr. 17
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
Dieter Dupick, Tel.: 0203 / 74 09 51

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

Achtung: Geänderte Zeiten:
18:30-20:00

KB-Kontakte

Kreuzbund
Bundesverband, Hamm
Zentrale 02381 / 67 27 20
Kreuzbund
Diözesanverband Köln
FAX-Kontakt 0211 / 4849852

Gesch.-Zimmer 0211 / 4849822
Karin Schüren-Keller
0228 / 9637709

Kontaktadressen der Regionen:

Köln 0221 / 49 49 10
0221 / 36 06 793
Neuss 02131 / 54 31 29
Wuppertal 0202 / 24 22 843
Ratingen 02102 / 8 07 68
Velbert 02051 / 25 12 09

KREUZBUND-Kalender

Dezember 1999/Januar 2000



Dezember 1999

- 03.12. Regionalgespräch der Region Süd
Eurkirchen, Beginn 19:00 Uhr
- 04.12. Regionalgespräch der Region Ost
Ratingen, Beginn 09:30 Uhr
- 04.12. DV-Frauenarbeitskreis (Bendemann
Str.) Beginn 10:00 Uhr.
- 04.12. Selbsterfahrungsseminar (Fr. Kroke)
Beginn 10:00 Uhr
- 05.12. Nikolausfeier Bendemannstr. 17
Beginn 16:00 Uhr
- 06.12. Vorstandssitzung 18.00 Uhr
- 12.12. Adventsfeier in der Kirche, Heilig
Kreuz, Rather Kreuzweg
ab 16:00 Uhr

Januar 2000

- 03.01. Vorstandssitzung Bendemannstr.
Beginn 18:00 Uhr
- 08.01. Seminar Frau Kroke
- 10.01. Gruppenleiterarbeitsgespräch
Bendemannstr., Beginn 19:00 Uhr
- 16.01. Frau Hoffmann
- 22.01. Tagesseminar, Herr Braun
„Was erwarte ich im Umgang mit -
einander in Kreuzbund“
Beginn 10:00—17:00 Uhr
- 24.01. Treffen Fachambulanz, Langerstr. 2
Beginn 19:00 Uhr

Februar 2000

- 07.02. Vorstandssitzung Bendemannstr.
Beginn 18:00 Uhr

Erinnerungen:

Reise des Kreuzbundes nach Israel
Vom 16. Bis 28. Februar 2000

Wochenenddienste im BZ

04.12. - 05.12.	Heerdt
11.12. - 12.12.	Unterrath
18.12. - 19.12.	BZ 7
25.12. - 26.12.	Wersten-Mitte
01.01. - 02.01.	BZ 8
08.01. - 09.01.	Gerresheim
15.01.—16.01.	BZ 10
22.01.—23.01.	Hassels
29.01. - 30.01.	City 2
05.02. - 06.02.	BZ 6
12.02. -13.02.	Garath



Notrufnummern

Kreuzbund:

Büro:	0211 17 93 66 – 0
Cafeteria:	0211 17 93 66 – 16
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



10 Jahre Mitglied im Kreuzbund sind...

...Renate Behla
...Sabine Greiner
...Marlies Haas
...Annemarie Köhne
...Franz-Josef Kopp
...Hannelore Leineweber
...Hedwig Meuleners
...Erika Worbs
...Manfred Zilm



An alle Weggefährten

Auf diesem Wege möchte ich nochmals an alle appellieren, doch daran zu denken, dass der Weg in eine **zufriedene** Trockenheit nicht leicht ist,- wie wir ja wohl alle wissen-, und dass es aber fast genauso schwer ist, diese Zufriedenheit zu erhalten. Und genau dazu dient eine Anlaufstelle wie die Cafeteria. Ich möchte deshalb auf diesem Weg nochmals an alle diejenigen appellieren, die nicht mehr im Berufsleben stehen, bzw. dies mit ihren sonstigen Tätigkeit in Einklang bringen können, doch einmal zu überlegen, ob sie nicht doch für einen oder mehrere Tage in der Woche sich für die gemeinsame Sache zur Verfügung stellen können.

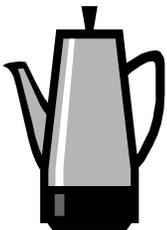
Eine Dienstschicht in der Cafeteria beträgt schließlich nur 4 Stunden, mit An- und Abfahrt vielleicht bei einigen gut 5 Stunden. Von denen die regelmäßig Dienst machen, nehmen sogar manche eine noch längere Zeit in Kauf. Ich möchte dabei ausdrücklich nicht von mir sprechen, denn ich selbst kann als alleinstehender Rentner natürlich mehr Zeit zur Verfügung stellen.

Dies soll als mein Geburtstags- und Weihnachtswunsch gelten. Vielleicht gelingt es mir doch, noch einige wenige für die Mithilfe in der Cafeteria zu motivieren.

In der Hoffnung auf ein positives Echo grüßt Euch

Folkert Sackmann

Beisitzer Cafeteria



Leserbrief aus Köln

Liebe Düsseldorf!er !

Mit anderen Weggefährten aus Köln befand ich mich beim Kegeltturnier in KölnPesch an dem Tisch, an dem Düsseldorf und Kölner Kreuzbündler plötzlich aufeinander trafen. Historische Menschen aus „D“ und „K“ an einem Tisch.

Das war wohl auch für andere etwas Seltsames, ich hörte nämlich ein Gespräch im Laufe der Veranstaltung aus einer anderen Gruppe („Gruppe von weit her!?!“).

Sagt da einer zum anderen:

„Schau nur hin, es sind Düsseldorf und Kölner, die lachen ja, und das gemeinsam, und nicht jeweils übereinander.“

Ich danke dem Verfasser eures Artikels, Horst Strelow, für seinen humorvollen Bericht, der mich mit dem Satz

—„Ob es daran lag, dass wir mit den Kölnern an einem Tisch saßen.“—

sehr zum Schmunzeln anregte und mir so diesen tollen Tag nochmals in Erinnerung rief. Ich möchte dazu noch sagen, dass ich es nicht mehr weiß, wie die Platzierungen waren, gewonnen habe „ich“ aber, einen schönen Tag und viel Spaß mit netten Menschen, besonders denen aus Düsseldorf.

Anton Hamacher

(GL, Gruppe Köln Worrynging I)



Eine neue Freundschaft... von Gabriele und Wilfried (Gr. Flingern II)



Am 15.12.1983: als kräftig genug entlassen in die Freiheit, die ich suchte!

Die Käseglocke öffnet sich. Die Welt ist so klar und deutlich mit ihren Freuden und Leiden.

Grafenberg: 13a und 13b; es hat mir geholfen und ich bin froh und dankbar, aber es muss nicht mehr sein.

Ab 25. Juli 1983 durfte ich meine Probleme mit Hilfe Gleichbetroffener lösen. Ich lernte Katja Kuhlen kennen, die mich noch heute auf meinem Weg begleitet, obwohl ich eine andere Gruppe habe in der ich mich wohl fühle und man kann es so sagen: zu Hause bin, vergesse ich nie, dass ich durch meinen Willen und durch/mit Katja laufen lernte.

Es sind Freundschaften in 16 Jahren Trockenheit gewachsen aus dieser Zeit, die ich nicht missen möchte. Silvester verbringen wir mit Kreuzbundfreunden. Es ist ja ein besonderer Jahreswechsel; es sind ja auch besondere Freunde.

Seit 16 Jahren Gruppe. Von AA zum Kreuzbund. Einmal die Woche. Ausser der Urlaubszeit. Ohne Gruppe: n e i n.

Ich habe Menschen, die sich mit mir freuen und mit mir trauern. Mein Mann ist noch bei mir, mein Sohn hat sich Verstärkung geholt, eine Frau und mit ihr zwei Kinder, die, was mich glücklich macht, ihre Oma nur nüchtern kennen. — Aber es war ein weiter Weg, bis ich die Kraft hatte, über mich und den Alkohol nachzudenken; und nicht nur nachzudenken, sondern auch zu handeln.

Rückblick:

Ich weiß dass ich es schaffen kann. Ich hoffe Du hältst zu mir, auch wenn ich ohne Mut bin, dass unsere Liebe mir die Kraft gibt für den Weg in die Freiheit, die Freiheit die ich suche. Der lange Weg der Einsamkeit und der Verzweiflung soll endlich zu Ende sein. Innerlich zerrissen, willenlos der Flasche ergeben, ein Leben ohne Sinn und ohne Zukunft, meinen Mann und meinen Sohn nur noch zu belügen; ich höre auf, ehrlich; heute war es das letzte Mal. Ehe alle Bande der Liebe zerrissen sind und bei Euch die Hoffnung der Gleichgültigkeit weicht. Ich will wieder leben, erleben, spüren. Meine Mutter soll mich nicht zur Welt gebracht haben, damit ich so sinnlos vegetiere.

Ich brauche Hilfe und die hol' ich mir. Ich will. Ich sehe den Weg. Ich habe ein Ziel, endlich ein Ziel. Seit langer Zeit ein eigener Gedanke, der nicht darauf ausgerichtet ist, wie ich den Alkohol an dem Umfeld vorbei schmutze um dann besoffen in Angst und Ekel zu versinken. Im Spiegel ein Gesicht: aufgedunsen, aber mit Augen, die ein Ufer sehen.

Ich wünsche Euch allen ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr!

Dem alten Vorstand möchte ich danken und dem jungen Vorstand sage ich: habt die Kraft, die Euch zur Trockenheit führte und den Mut, den Weg zu gehen, der uns zusammenhält!



Warum nur.....

Steine

*Warum fällt uns immer nur ein,
mit einem Stein zu werfen ?*

*Wir könnten Häuser damit bauen,
wir könnten die Steine betrachten
oder sie bemalen !*

*Warum fällt uns immer nur ein,
mit unseren Händen zu schlagen
und mit dem Finger auf andere zu zeigen ?*

Wir könnten trösten und aufrichten !

*Warum fällt uns immer nur ein,
mit unseren Blicken zu verachten und zu strafen ?*

*Wir könnten mit Ihnen Mut machen
und Wohlwollen schenken !*

Rückkehr der Gefühle und Empfindungen

(Heidi Meyer (BZ 12))

Nach den ersten Wochen der Entgiftung und anschließender Langzeittherapie merkte ich, dass bei mir lange Zeit verschüttete Gefühle und Empfindungen zum Vorschein kamen. Ich begann, mich langsam an manchmal kleine Dingen zu erfreuen. Mein Aussehen wurde wichtig. Grau in Schwarz wurde abgelegt, Nagellack und Make-up hervorgekratzt.

Das tat ich allein für mich, doch Komplimente bauten mich zusätzlich auf.

Und die verdammte Angst ging weg: Angst, beim Trinken oder Betrunkensein erwischt zu werden, Angst vor Problemen aller Art – ein tolles Gefühl!

Als ich nach einigen Monaten zurück in meine Wohnung kam, nahm ich meine Umgebung bewusst wahr. Mein Glück war aber erst perfekt, als es um mich herum zu grünen und blühen begann und meine „Geier“ wieder da waren. Meine beiden Wellensittich – Pärchen brachten so richtig Leben in die Bude.

Ich pflegte meine alten sozialen Kontakte und baute neue auf und aus, statt mich zu verkriechen. Das bekam und bekommt mir sehr gut.

Sicher kommen auch heute hin und wieder trübe Gedanken und belasten mich. Doch habe ich gelernt, damit umzugehen, ohne zur Flasche zu greifen.

Meine „Trockenheit“ ist zwar noch nicht lang, aber die darin gemachten Erfahrungen geben mir viel Mut.

Sollte dennoch mal ein Rückfall kommen, so werde ich ihm hoffentlich begegnen können. Das Ziel, wieder trocken zu werden, lohnt sich auf jeden Fall!

Marita Reiher-Bialk
Frauenbeauftragte

Andernach

In meinem jetzigen Frauenarbeitsbereich hatte ich das Vergnügen der Einladung zum Vortrag „???“ zu folgen.

Leonore Engelhardt schilderte die Schicksale dreier abhängiger Frauen, unterschiedlicher Herkunft mit Bravour. Die Einführung in die Thematik wurde von Dr. Bernd Schneider der Fachklinik Bad Tönisstein gehalten.

Die Schauspielerin Susanne Flury rezitierte mit Feingefühl, Ausschnitte aus Briefen der drei Frauen.

Ruth Berlau Geliebte von Brecht; Billy Holiday ‚Soulsängerin‘; Frau Dr. Langer-Treschhaus, Gründerin der Fachklinik Bad Tönisstein.

Es ist immer wieder festzustellen, wieviele Parallelen es in den Geschichten der jeweils Abhängigen gibt, die sich in der Eigenen widerspiegeln.

Zum Abschluss wurden noch aufschlußreiche Gespräche mit Sozialarbeitern, Krankenschwestern und Therapeuten der jeweiligen Kliniken ausgetauscht.

Meine Hochachtung gilt diesen Menschen.

Kegelturnier: Köln

Irmgard Hilfrich (BZ 14)

Zur Information für Herrn Horst Strelow (Gr.Rath)

Wir, die Gruppe BZ 14 (J.Wachowski) waren das erste Mal beim Kegelturnier dabei.

Einen Pokal in Empfang zu nehmen, damit haben wir nicht gerechnet.

Mit Erstaunen wurden wir aufgerufen und belegten den 2. Platz (Wanderpokal). Unsere Freude war natürlich riesengross.

Nächstes Jahr sind wir selbstverständlich wieder dabei.

Besten Dank



„Drink doch eene mit!“

Rolf Bodo Firnhaber

Aufgezwungenes Trinken — und wie man sich dagegen wehrt

Weihnachten naht, das Fest der Liebe und Versöhnung mit winterlichen Freuden, familiären und beruflichen Feiern, ausgelassener Fröhlichkeit oder besinnlicher Musse. Und oft auch mit Bier, Sekt, Wein und einem „Schnäpschen in Ehren“: für Nichtabhängige und mässig genossen ein selbstverständlichen Genuss.

Für trockene „Alkis“ aber „Gefahr im Verzug“ und „Vorsicht hoch Drei“: nicht nur wegen der leichten Verfügbarkeit, sondern vor allem wegen der psychologischen Gefahr, sich in angenehmer, gelöster Umgebung mit dem Bekenntnis „Ich bin Alkoholiker“ selbst zu isolieren und auszugrenzen. Und plötzlich ist der Rückfall greifbar nah!

Kein Problem für Betroffene, deren Umgebung über die Abhängigkeit informiert ist. Aber umso größere innere Qualen für diejenigen, die ihre Abstinenz unbedingt aufrechterhalten, aber — aus welchen Gründen auch immer — nicht darüber sprechen wollen oder können. Wie können sie sich helfen und sich vor aufgezwungenem Trinken so in der Form „Drink doch eene mit, stell Dich nit so aan“ oder etwas förmlicher „Einen können Sie doch auch als Autofahrer trinken“ schützen?

Die einfachste und effektivste Lösung ist sicherlich, in der Gruppe über solche Gefahrensituationen zu sprechen und sie, vielleicht sogar im Rollenspiel, dadurch zu entschärfen. Aber auch vor Ort gibst es eine Reihe von kleinen Tricks und Hilfen, dass es erst gar nicht dazu kommt, ein volles Bier- oder Sektglas ungewollt in die Hand gedrückt zu bekommen. Werden beispielsweise bei einem Empfang alkoholische Getränke auf dem Tablett herumgebracht, rechtzeitig vorher bei dem Kellner oder der Kellnerin um ein Glas Wasser oder Saft bitten und damit anstoßen.

Oder aber, wenn eine ganze Batterie von Gläsern, Kelchen und Pokalen dekorativ vor dem Gedeck stehen, die Bedienung darum bitten, dass sie abgebaut und durch ein neutrales Glas ersetzt werden.

Wird man wider Erwarten doch gefragt „Ach, trinken Sie gar keinen Alkohol?“ , nicht lügen oder sich auf einen empfindlichen Magen herausreden oder das Auto als Vorwand benutzen. Wer will widersprechen, wenn man mit Überzeugung und gut gelaunt sagt: „Ich trinke lieber ein Glas Selters oder eine Apfelschorle?“

Und von dieser unverfänglichen, aber ehrlichen Antwort ist es nur ein kleiner und meist recht leichter Schritt zu der vollen Wahrheit : „Nein, ich trinke keinen Alkohol !“

Das Ergebnis ist verblüffend: kein Gefühl, ausgegrenzt zu sein, sehr oft anerkennende Blicke und Gespräche — und eine ungeheure innere Erleichterung.

Unser Drink-Tip:

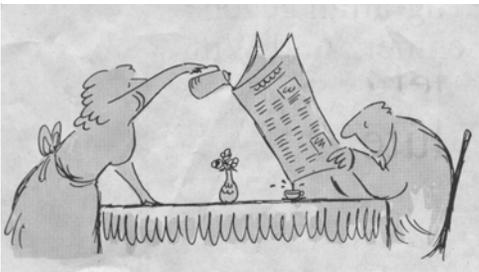
Strawberry Kiss:

- 6 cl Ananas-Saft
- 10 cl Orangensaft
- 1 cl Sahne
- 2 cl Erdbeer-Sirup

Die Zutaten mit 4—5 Eiswürfeln im Shaker schütteln und in ein Longdrinkglas geben.

Anzeige in...

(590/563) Landluft macht frei! Vollsaniertes Bauernhaus (DHH) mit Einlieger-Whg., 250/1200, Oel-Zhgz., Stallgebäude. Auf Wunsch Weideland ohne Ende. Alles in dörflicher Idylle von Heinsberg-SELSTEN. Wegen Scheidung nur 298.000,-. Eventuell verkauft der Nachbar ebenfalls sein Haus, 130/1150 (san.-bedürftig), Garage, nur 228.000,-, weil er nun die Frau vom Nachbarn heiratet. TRÄGER Immob. Tel.-# ...



Zum guten Schluss...

Die „Publishers“ wünschen ein

**FROHES WEIHNACHTSFEST
UND
EIN ZUFRIEDENES
NEUES JAHR 2000**

