



## *Einfach Mensch sein...*

*Komm und lass uns aus jedem Jahr ein Jahr des Menschen machen, ganz einfach des Menschen.*

*Kein Jahr des Gelehrten, des Arbeiters, des Politikers, des Astronauten oder Patrioten.*

*Kein Jahr der Beamtenverwaltung, der Datenverarbeitung, der Seelenbehandlung.*

*Kein Jahr der Frau und kein Jahr des Mannes und kein Jahr des Kindes.*

*Vielmehr ganz einfach: ein Jahr des Menschen, des ganz gewöhnlichen Menschen an ganz gewöhnlichen Tagen unter ganz gewöhnlicher Sonne.*

*Freude an kleinen Dingen:  
Mit diesem Schlüssel  
kannst du überall und allezeit  
ein bisschen glücklich sein.*

## Unser Mann für die Öffentlichkeitsarbeit stellt sich vor:

Mein Name ist **Rudolf Lauderbach**, ich bin 47 Jahre, Chemotechniker mit beruflichen Abstechern in den Bereich Objekteinrichtung. Nach fast 20-jähriger, kinderloser Ehe bin ich seit 1997 geschieden.

Der Alkohol spielte in meinem Leben schon sehr früh eine große Rolle. Typ: „heimlicher Spiegeltrinker“ !

Während meiner ersten Entgiftung lernte ich im Januar 1989 den Kreuzbund und –neben H.Braunshausen, meine damalige Gruppenleiterin ( BZ 7 ) G.Benda kennen. Obwohl noch lange nicht auf trockenen Tüchern, blieb ich meiner Gruppe treu. Nach einigen weiteren Entgiftungen flüchtete ich am 01.04.1990 in die stationäre Therapie der Fachklinik „Thommener Höhe“ in Daun. Danach: Laufen lernen mit der BZ 7 ;- seit 1991 Kb-Mitglied, 1994 stellvertretender Gruppenleiter, seit 1995 mit 1-jähriger Unterbrechung Gruppenleiter der BZ 7.

Fast pünktlich zum Jahrtausendwechsel traf ich die Entscheidung, den Bereich der Öffentlichkeitsarbeit zu übernehmen. Es war sicherlich kein leichter Entschluß, da dieses Amt durch die hervorragende, langjährige Arbeit von Frau Leonore Engelhardt geprägt ist.

Ihr sage ich besonderen Dank – auch für die Hilfestellungen und Anregungen. Ich bin sicher, dass ich auf Ihre Erfahrung und Ihr Wissen noch öfter zurückgreifen werde.

### **Wie sehe ich mich und meine Aufgabe ?**

Öffentlichkeitsarbeit hat viel mit anderen Menschen, mit Präsentation und Repräsentation zu tun.

Nun;- mit langjähriger Außendienst erfahrung glaube ich, auch die Ideale und Inhalte unserer gemeinsamen Arbeit vertreten zu können. Dies kann und möchte ich nicht alleine tun. Daher bitte ich Euch alle, mich mit Ideen, Beiträgen und Wünschen;- aber auch mit konstruktiver Kritik zu unterstützen. Wir wissen, daß sich das Bild und die Behandlung des Alkoholkranken in den letzten Jahren gewandelt hat.

Jeder von uns kann dazu beitragen, auch weiterhin positive Schritte zu gehen.



Ein Wort möchte ich in diesem Zusammenhang als mein Leitthema hervorheben.

### **- ZUFRIEDENHEIT -**

In der Gründungsphase der BZ 7 definierten H.Braunshausen und G.Benda das Ziel der Selbsthilfegruppen mit den Worten:

„Die Zielsetzung der Selbsthilfe-Arbeit besteht darin, zufrieden, abstinent leben zu können !“

In meinem damals nassen Schädel konnte ich abstinent leben ja gerade noch sehen,- aber „Zufriedenheit“ ???

Dieses Wort in diesem Zusammenhang übe eine magische Faszination auf mich aus. Das wollte ich lernen! Heute, 10 Jahre später lebe ich zufrieden abstinent. Das Wort Zufriedenheit hat aber auch in meinen anderen Lebensbereichen Bedeutung gewonnen. Der Begriff der Zufriedenheit beinhaltet den Frieden;- in erster Linie den Frieden mit mir selbst, aber auch den Frieden mit anderen Menschen.

Frieden mit mir bedeutet, daß ich meine Ziele, meine Wünsche und meine Bedürfnisse von meinen Träumen unterscheiden kann. Es bedeutet aber auch, meine Möglichkeiten und Fähigkeiten richtig zu sehen und diese auszuschöpfen.

In diesem Sinne starte ich in die „Öffentlichkeitsarbeit“ und erwarte, falls **Ihr** in diesem Bereich „unzufrieden“ seid, dass wir miteinander reden.



**Auf der weltgrößten Medizinmesse, der MEDICA in Düsseldorf, wurde das Alkohol-Entwöhnungsmittel Acamprosat (Firmenname Campral der Fa. Merck) Mitte November 1999 mit dem Galenus-von-Pergamon-Preis ausgezeichnet. Diese internationale Auszeichnung wird alle zwei Jahre für medizinische Forschungsarbeiten vergeben.**

Der Vorsitzende der Jury aus 14 unabhängigen Wissenschaftlern, der Mainzer Pharmakologe Prof. Dr. Ernst Mutschler, bezeichnete das Präparat als "Meilenstein" in der Behandlung Alkoholkranker.

Im Gegensatz zu bisherigen, höchst umstrittenen Entwöhnungsmitteln greift Acamprosat nicht in den Wirkungsmechanismus des Alkohols ein, sondern bewirkt eine Normalisierung des durch Alkoholmißbrauch aus dem Gleichgewicht geratenen Nervensystems und verringert den "Trinkdruck", das anfallartige, heftige Verlangen nach Alkohol – häufig der Auslöser für Rückfälle.

Bei der Preisverleihung wurde mehrmals betont, daß das Medikament die suchtherapeutische Behandlung, beispielsweise in Selbsthilfegruppen, nur ergänzen, aber nicht ersetzen kann. Erstmals sei es aber gelungen – so Prof. Mutschler – die langfristig auftretenden neurobiologischen Folgen der Alkoholabhängigkeit wirkungsvoll zu kompensieren.

**Kurz zur Wirkung von Acamprosat:** Im zentralen Nervensystem besteht im Normalzustand ein Gleichgewicht zwischen Erregung und Dämpfung in den neuronalen Übertragungsvorgängen. Unter Alkoholeinfluß entsteht ein Ungleichgewicht: dämpfende Übertragungsvorgänge im Gehirn bekommen ein Übergewicht. Diesem Einfluss passt sich das Gehirn kompensatorisch an.

Wird nach langem Missbrauch der Alkohol entzogen, kommt es zu einer Übererregung, die sich primär in den hinlänglich bekannten Alkoholentzugssyndromen wie Zittern, Schwitzen, Übelkeit und Erbrechen äußert, bis hin zum Delirium..

Ist der Entzug überstanden, besteht in der darauf folgenden Entwöhnungsphase zwar ein provisorisches Gleichgewicht, es kann aber immer wieder zum Aufflackern von Übererregungen kommen und zu einem extremen Verlangen nach Alkohol, einer der Hauptursachen für Rückfälle.

Hier setzt die Wirkung von Acamprosat ein: im Gehirn wird das Gleichgewicht zwischen Dämpfung und Erregung wieder hergestellt.

### **Kontrollierte klinische Studien an etwa 6 000 Patienten**

Das Präparat ist in ganz Europa als Medikament zugelassen und wurde inzwischen an rund 6000 Patienten in kontrollierten Studien klinisch erprobt. Dabei zeigte sich beispielsweise in der deutschen Multicenter-Studie (PRAMA), daß unter Campral ca. 40 % der Patienten am Ende der einjährigen Nachbeobachtungszeit durchgängig abstinent geblieben waren. Das traf für Patienten, die mit einem Scheinmedikament, einem Placebo, behandelt wurden, nur zu 17, 8% zu. Also bei den Studienpatienten unter Capral doppelt so viele Abstinenzserfolge wie unter Placebo.

Das Medikament Acamprol gilt nicht als Psychopharmakum, belastet die Leber nicht, verstärkt nicht die Wirkung von Alkohol und auch bei Rückfällen kommt es nicht zu zusätzlichen Gefährdungen. Gelegentlich wurden Durchfall, Kopfschmerzen und eine Verringerung der Libido beobachtet.

Das Darmstädter Unternehmen Merck unterstützt Massnahmen, niedergelassene Ärzte verstärkt in die Alkoholtherapie einzubinden. Mit der Initiative "Ärzte gegen Alkoholkrankheit" wurden bereits Fortbildungsprogramme für Ärzte gestartet, um deren Wissen um Suchtkrankheiten zu verbessern und sie für eine psychotherapeutische Beratung zu schulen.



Ich suche den Zugang zu Deinem Leid,  
zu Deiner Verzweiflung.  
Ich will zu Dir finden,  
auch wenn es für mich  
mit Schmerzen verbunden ist.

Ich suche Dich gerade da,  
wo sich alles zuspitzt;  
im Kampf des Überlebens,  
wo das Spielen und Vortäuschen aufhört,  
wo die Fragen und Antworten  
verletzen und erschrecken.

Und auch wenn Du an mir leidest,  
will ich es hören  
und ernsthaft sehen,  
was ich tun kann.

Gerade da  
können wir einander begegnen  
wie sonst nirgends und niemals,  
weil wir echter miteinander sind.

**KREUZBUND**

Bundesverband, Hamm  
Zentrale 02381 / 67 27 20

**KREUZBUND**

Diözesanverband Köln  
FAX-Kontakt 0211 / 4 84 98 52  
Gesch.-Zimmer 0211 / 4 84 98 22

**Karin Schüren-Keller** 0228 / 9 63 77 09

**Kontaktadressen der Regionen:**

- Köln** 0221 / 49 49 10  
0221 / 3 60 67 93
- Neuss** 02131 / 54 31 29
- Wuppertal** 0202 / 2 42 28 43
- Ratingen** 02102 / 8 07 68
- Velbert** 02051 / 25 12 09

\*\*\*\*\*

**Wir trauern um...**

Helene Beckmann †  
13.12.1999

Elsbeth Schmitz †  
11.01.2000

**Gruppe Hassels sucht Mitglieder.**

(ev. Pfarrzentrum, Fürstenberger  
Str.14)

Treffpunkt Dienstags ab 19:00 Uhr

Gruppe ab 19:45 Uhr

Gruppenleiter: Manfred Greiner

Tel.: 0211—27 70 61

(S6 bis Bhf Reisholz od. Buslinie 785,  
776 Haltestelle „In der Donk“.)



## Kreuzbund-intern:

### Zum Geburtstag gratulieren wir.....

02.02.	Klaus Busch	60 Jahre
<b>06.02.</b>	<b>Gerda Wiesen</b>	<b>70 Jahre</b>
07.02.	Hannelore Hemmelder	55 Jahre
16.02.	Horst Schöneberg	60 Jahre
<b>19.02.</b>	<b>Maria E. Zimmermann</b>	<b>70 Jahre</b>
02.03.	Hans Pempelfort	60 Jahre
07.03.	Anneliese Albert	65 Jahre
08.03.	Eva Scholze	50 Jahre
20.03.	Detlev Reinz	50 Jahre
24.03.	Gabriele Bloser	55 Jahre
24.03.	Roland Heinicke	65 Jahre
24.03.	Georg Petzoldt	60 Jahre
25.03.	Martin Köhler	55 Jahre
28.03.	Ulrich Aßmus	50 Jahre
30.03.	Horst Bembenek	55 Jahre

\*\*\*\*\*

### 15 Jahre Mitglied im Kreuzbund ist.....

01.02.2000 Hanns Roghmann

### 10 Jahre Mitglied im Kreuzbund sind.....

01.02.2000 Detlev Reinz  
01.03.2000 Hildegard Hoefig

### Wir gratulieren recht herzlich!

\*\*\*\*\*

### Ansprechpartner der Regionen in der Erzdiözese Köln:

**Region Süd:** Günter Tech  
Ludwig-Jahn-Str. 15  
51789 Lindlar  
Tel.+ Fax: 02266 / 74 54

**Region West:** Reinhold Frommen  
Annostr. 41  
41462 Neuss  
Tel.: 02131 / 54 31 29

**Region Ost:** Moritz Bachtig  
Im Johannistal 45  
42119 Wuppertal  
Tel.: 0202 / 2 42 28 43

**Region Nord:** Hans-Joachim Wachowski  
Rather Kreuzweg 54  
40472 Düsseldorf  
Tel.: 0211 / 6 58 18 81



### Diözesan—Seminartermin—2000

**Gruppenleiterseminar 17.-19.03.2000**  
**Kloster Langwarden Grevenbroich**  
(Anmeldung schriftlich bei  
Günter Tech, Tel./Fax: 02266 / 74 54)

**Frauenseminar 26.-28.05.2000**  
**in Kommern**  
(Anmeldung bei Karin Schüren-Keller  
Tel.: 0228 / 9 63 77 09)  
Anmeldung bis 31.03.2000 an Heidi Noé  
Tel.: 0211 / 65 24 57  
Kostenbeitrag DM 80,00  
Referentin: Frau Gaby Rehbein-Striezel



# Kreuzbund

Gruppen in Düsseldorf  
Treff 19:00 Uhr

Informationsstand vom 29.01.2000

## Montag 19:30—21:30 Uhr

<p>● <b>BZ 12</b> Bendemannstr. 17 August Ubbenhorst Tel.: 29 34 81</p>	<p>● <b>Bilk—St. Martin</b> Gemeindezentrum-Gladbacher Str. 11 Henni Borgard Tel.: 3 98 21 10</p>
---	---

## Dienstag 19:30—21:30 Uhr

<p>● <b>BZ 1</b> Bendemannstr. 17 Oliver Eberlein Tel.: 6 41 50 98</p>	<p>● <b>Rath</b> Pfarre Heilig Kreuz Rather Kreuzweg 43 Frauke Piepmeyer Tel.: 39 62 65</p>
<p>● <b>BZ 2</b> Bendemannstr. 17 Udo Leitschuh Tel.: 02102 / 44 42 03</p>	<p>● <b>Holthausen</b> Pfarre St. Josef Neues Pfarrzentrum, Ritastr. 9 Dieter Rölke Tel.: 7 59 73 14</p>
<p>● <b>Derendorf 2</b> Pfarre St. Dreifaltigkeit Jugendheim, Becher-/Ecke Barbarastr. Ulrich Lütkemeyer Tel.: 5 14 01 81</p>	<p>● <b>Urdenbach</b> Pfarre Herz Jesu Urdenbacher Dorfstr. 22 Hans Koch Tel.: 15 12 57</p>
<p>● <b>City 2</b> Pfarre St. Elisabeth Gerresheimer Str. 71 Jugendheim Joachim Zeyer Tel.: 2 20 17 56</p>	<p>● <b>Garath</b> Nikolaus-Ehlen-Haus Mathias-Erzberger-/Ecke Carl Severing Str. Peter Bleich Tel.: 02173 / 7 41 73</p>
<p>● <b>Unterrath</b> Pfarre St. Bruno Kalkumer Str. 60 (Pfarrzentrum) Detlev Krause-Plate Tel.: 41 38 64</p>	<p>● <b>Hassels</b> Evang. Gemeindezentrum Fürstenberger Str. 12-14 Manfred Greiner Tel.: 27 70 61</p>
<p>● <b>Info+ Motivationsgruppe für Alle</b> Bendemannstr. 17 Marita Reiher-Bialk Tel.: 6 58 89 33</p>	<p>● <b>Spätnachmittagsangebot</b> <b>!!! 17:30—19:00 Uhr !!!</b> <b>BZ 14</b> Bendemannstr. 17 Jochen Wachowski Tel.: 6 58 18 81</p>

## KREUZBUND/Gruppen in Düsseldorf



## Mittwoch 19:30—21:30 Uhr

<p>● <b>BZ 3</b> Fred Strothauer Bendemannstr. 17 Tel.: 75 29 88</p>	<p>● <b>BZ 7</b> Rudolf Lauderbach Bendemannstr. 17 Tel.: 7 88 16 45</p>
<p>● <b>BZ 10</b> Peter Schulz Bendemannstr. 17 Tel.: 34 88 10</p>	<p>● <b>Kaiserswerth</b> Pfarre St. Suitbertus An der Swidbert 70 Willi Sievers Tel.: 32 73 66</p>
<p>● <b>Gerresheim</b>, Ökum.Begegnungsstätte Neusser Tor 12 Gudrun Heidemann Tel.: 29 64 42</p>	<p>● <b>Wersten 1</b> Orthod. Kirchengemeinde Werstener Feld 65 Axel Nolte Tel.: 78 98 56</p>

## Donnerstag 19:30—21:30 Uhr

<p>● <b>BZ 4</b> Walter Kern Bendemannstr. 17 Tel.: 0203 / 33 67 30</p>	<p>● <b>Derendorf 1</b> Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker-Str. 10 Franz Behrend Tel.: 46 17 10</p>
<p>● <b>BZ 5</b> Hans Beckmann Bendemannstr. 17 Tel.: 41 33 87</p>	<p>● <b>Flingern 1</b> Pfarre St. Vinzenz Pfarrzentrum, Eingang Albertstr. Werner Skirlo Tel.: 28 62 30</p>
<p>● <b>BZ 6</b> Ingrid Ackermann Bendemannstr. 17 Tel.: 02103 / 33 56 60</p>	<p>● <b>Flingern 2</b> Pfarre Liebfrauen Lindenstr. 176 (Pfarrzentrum) Manfred Zilm Tel.: 02104 / 80 16 54</p>
<p>● <b>City 1</b> Pfarre St. Elisabeth Gerresheimer Str. 71 Jugendheim (im Hof) Günter Wolf-Thissen Tel.: 35 66 17</p>	<p>● <b>Heerd</b> Pfarre St. Benediktus Baldurstr. 24 (Pfarrzentrum) Udo Becker Tel.: 02129 / 93 67 11</p>
<p>● <b>Bilk 1</b> St. Ludger Merowinger Str. 170 Frauke Mühlmann Tel.: 31 43 64</p>	

## Freitag 19:30—21:30 Uhr

<p>● <b>BZ 8</b> Peter Hartmann Bendemannstr. 17 Tel.: 44 30 12</p>	<p>● <b>Wersten Mitte</b> Stephanushaus Evang. Gemeindezentrum Wiesdorfer Str. 11-15 Dieter Dupick Tel.: 0203 / 74 09 51</p>
<p>● <b>Vennhausen</b> Markuskirche Sandträgerweg 101 (Clubraum) Hans-Jürgen Rost Tel.: 22 46 37</p>	



## Februar 2000

- 05.02. Seminar Frau Kroke 10:00  
07.02. Vorstandssitzung 18:00  
21.02. Frauenarbeitsgespräch 19:00  
26.02. Oldie und Karnevalsparty  
Beginn: 19:00  
Einlass: 18:00

## März 2000

- 06.03. Vorstandssitzung 18:00  
11.03. Seminar Frau Kroke 10:00  
13.03. DV und GL-Arbeitsgespräch  
Beginn 19:00  
18.03. DV-Arbeitsgespräch 19:00  
Neuss, Jülicher Landstr.  
26.03. Tagesausflug Burgers Zoo  
Abfahrt 8:00  
Bezahlung 50,- DM auf unser  
Konto SSpk Düsseldorf  
Blz: 30050110  
K-Nr. 10192334

## April 2000

- 03.04. Vorstandssitzung 18:00  
08.04. Supervision Vorstand  
10:00 bis 14:00  
17.04. Frauenarbeitsgespräch 19:00

### **Achtung!**

#### **Neue Bürozeiten**

**Mo.-Fr. 10:00—11:00 Uhr**  
**Wir bitten alle Mitglieder sich**  
**an die Uhrzeiten zu halten.**

**Danke**

## **Wochenenddienste im BZ**

- 05.02.—06.02. BZ 6  
12.02.—13.02. Garath  
19.02.—20.02. BZ 12  
26.02.—27.02. „Freiwillige Helfer gesucht!“  
04.03.—05.03. Bilk St. Martin  
11.03.—12.03. Flingern 2  
18.03.—19.03. Kaiserswerth  
25.03.—26.03. Bilk 1  
01.04.—02.04. City 1  
08.04.—09.04. BZ 2

## **KB—Kontakte:**

### **KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf**

**Telefon** 0211 / 17 93 66—0  
**F a x** 0211 / 17 93 66—22

- Günter Rolf-Thissen 0211 / 35 66 17  
(Handy) 0171 444 8783  
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)



### **Notrufnummern**

#### **Kreuzbund**

- Büro** 0211 / 17 93 66—0  
**Cafeteria** 0211 / 17 93 66—16  
**Telefonnotruf** 0211 / 32 55 55  
**Telefonseelsorge** 0800 / 1 11 02 22  
**Treff-In** 0211 / 73 53 —20 6  
**Grafenberg 13A** 0211 / 9 22—36 10





## Die Gruppe

Eine ehrliche Gruppe ist ein Juwel  
solche Gruppen gibt es nicht sehr viel,  
Gruppe bedeutet, nicht passiv zu sein,  
sonst steht man bald da, ganz allein.

Gruppe ist manchmal unbequem,  
nicht alles Gesagte ist angenehm,  
viele Dinge sind nichtig,  
doch auch das ist wichtig.

Die Gruppe muss auch Sachen sagen,  
die einem nicht immer behagen,  
daran man eine gute Gruppe erkennt,  
wenn diese die Wahrheit sagt,  
ungehemmt.

Ist der Kummer sehr groß,  
in der Gruppe wird man ihn los,  
sie hilft, nicht zu verzagen,  
alles leichter zu ertragen.

Drum werde ich alles tun,  
mich freitagabends nicht auszuruhe'n,  
das Leben sieht viel schöner aus,  
geh' ich erleichtert dann nach Haus!

Angelika Heymann, Gr. Wersten-Mitte

Fitwerden mit der

## Kreuzbund-

### Freizeit-Sport-Gruppe

Treffen: Freitags, 20.00 Uhr  
Sporthalle in der Reitzenstein-Kaserne,  
Lenastrasse

Bahn: 712 und Busse: 730; 731; 733

#### Ansprechpartner:

Iwan Erlauer

Tel.: 6 91 19 89

Dieter Rölke

Tel.: 7 59 73 14



**Redaktionsschluss für  
das nächste „Gelbe  
Heft“**

**No. 63/2000 ist der  
20. März 2000**



Für unsere Jecken...



Woher kommt eigentlich.....

„KARNEVAL“

Karneval / Fastnachtszeit! Die Herkunft ist unsicher, vielleicht aus lat. „Carrus navalis“ = „schiffartiger Wagen, Schiffskarren“, der aus einem kleinen Schiff auf Rädern bestand, in dem bei den Dionysien in Athen der Priester des Dionysos durch die Strassen gezogen wurde (die Dionysien wurden als Bacchanal auch in Unteritalien und Rom gefeiert) und in dem sich auch noch viel später die Römerinnen beim Karneval ausfahren liessen; eine andere Deutung aus *carne vale!* „Fleisch, leb wohl!“ im Hinblick auf die bevorstehende Fastenzeit ist zwar scherzhaft und volksetymologisch, beruht aber auf einer sachlich richtigen Grundlage: aus mlat. *Carnelevarium*, *carnelevamen*, Nebenformen von *carnislevamen* „Entzug, Wegnehmen des Fleisches“, zu lat. *caro*, Gen. *carnis*, „Fleisch“ und *levamen* „Mittel zur Erleichterung“, zu *levare* „erleichtern, mindern, wegnehmen“; das Wort ist gleichbedeutend mit *carnisprivium* „Fastenzeit“ zu lat. *caro*, *carnis*, „Fleisch“ und *privare* berauben, befreien (von etwas)“.

.....(alles klar? Oder?).....



(Bild aus RP)

**Das Motto im Düsseldorfer Karneval lautet:**

**„175 Johr—mer jubiliere on fiere“**

Wir wünschen „den Jecken onger ons“ eine fröhliche Karnevalszeit

**Helau**

## Mein eigene Meinung... Wilfried Blosser, Gr. Flingern2



Es ist schön, dass ich eine eigene Meinung habe. Somit treffe ich eigene Entscheidungen.

So zum Beispiel, dass ich zum 1. Januar mit etwas Schluss mache. Die eigene Meinung dazu hatte ich natürlich schon viel früher.

Aber „man“ nimmt ja immer ein bedeutendes Datum um etwas zu ändern. Da kann ich mich ja nicht anders verhalten. Also bis zum 1. Januar habe ich dann auch noch genügend Zeit, um mich auf die Veränderung vorzubereiten.

Nun haben wir den 31. Dezember; das sollte der letzte Tag sein; denn ab 1. Januar höre ich ja auf: sagt auch meine eigene Meinung! Nun ja, so direkt am 1. Januar geht es nun doch nicht. Denn um 0 Uhr bin ich ja noch Gast bei netten Menschen und die kann man schließlich nicht vor den Kopf stoßen mit meiner plötzlichen Änderung. Sagen „wir“ mal so: wenn ich heute morgen aufstehe, dann tritt das Ereignis ein. Nun, ich werde wach und denke: da ich ja bis heute Morgen weitergemacht habe, ist der Tag als Datum ungültig, denn es gelten ja nur volle Tage. Das heisst, ich habe mich nicht richtig ausgedrückt: nicht volle Tage sondern ganze Tage! 2. Januar, heute geht es auch nicht, weil der 2. Januar ja kein Datum für einen Anfang ist. Wenn ich jemanden sage ab 2. Januar, denkt der ja nur, auch so einer, der zum 1. Januar wollte und es nicht geschafft hat. Nee, ich hab ja eine eigene Meinung! Mach ich das mal so: Bei Rechnungen steht ja auch immer drauf, Zahlungsfrist innerhalb von 14 Tagen. Wenn das bei so wichtigen Sachen wie einer Rechnung gilt, kann ich mir ja auch die Frist einräumen. Also zum 14. Januar. Ach blöd, da bin ich eingeladen, geht also nicht! Ja und der 15. Januar ist für Änderungen auch kein richtiges Datum. Wann ist ein „richtiges“ Datum? Ich habe doch eine eigene Meinung! Scheinbar nein, denn offensichtlich nützt eine eigene Meinung allein ja auch nicht, „man“ muss, dass heißt nein ich muss zu meiner Meinung stehen, schließlich ist es ja „meine“ eigene Meinung.

Was heißen soll: Meine eigene Entscheidung“. Nun war es der 21. Februar., wo zu der eigenen Meinung auch die zutreffende Entscheidung fiel! Mir ist nicht mehr das Datum wichtig, sondern das Ereignis!

## Frage und Antwort...

Wilfried Blosser, Gr. Flingern2

Was ihr gemacht habt brauchen wir ja wohl nicht zu fragen! Ihr seid wieder trocken ins neue Jahr gekommen. Ne, so ein trockenes Silvester könnt ich nicht, das heißt können könnt ich schon, aber ich will nicht! Ich trinke das ganze Jahr, warum soll ich also an Silvester nicht trinken? Gut, bei Gabi verstehe ich das, die ist schließlich abhängig, aber Du könntest doch trinken! Ich könnte natürlich, aber ich könnte Gabi auch verlieren. So wichtig kann der Alkohol aber nicht sein. Wir haben, falls Du eine Antwort willst, bei Kreuzbundfreunden gefeiert. Es war ein herrlicher Abend, oder vielmehr eine herrliche Nacht, denn wir haben es bis um 3.00 Uhr nicht nur ausgehalten sondern wir waren fröhlich zusammen und waren überrascht dass es schon so spät bzw. so früh war. Ein mit viel Liebe gedeckter Tisch, nicht nur mit Liebe sondern auch mit Lebensmitteln. Ich habe zwar als Kind gelernt: Beim Essen spricht man nicht, aber wir haben uns gut unterhalten, denn ein Fondue lädt zu Unterhaltung ein. Es war einfach harmonisch. Um Mitternacht, bei der allgemeinen Umarmung; bei den guten Wünschen für das neue Jahr; Gesundheit und alles Gute fiel der Satz: Ich wünsche mir, dass unsere Freundschaft noch lange erhalten bleibt! Was gibt es intensiveres als diesen Wunsch: Euere Freundschaft ist mir wichtig!

So beginnt ein neues Jahr gleich von seiner stärksten Seite.

Der Kreuzbund, das Kreuz (das Rückgrat) welches den Bund (die Gemeinschaft) trägt!





## Unser Drink-Tip:

### Morgensonne

Zutaten für 2 Drinks:

100 g Erdbeeren

1 Essl. Zitronensaft

1 Teel. Honig

200 g kalte Buttermilch

Was sie sonst noch brauchen:

Mixer

2 Longdrinkgläser

2 Trinkhalm

1. Die Erdbeeren waschen und entstielen. Besonders grosse Früchte halbieren. Dabei für die Garnierung 2 schöne Früchte beiseite stellen.
2. Die Erdbeeren mit dem Zitronensaft, dem Honig und der Buttermilch in den Mixer geben. Alles etwa 15 Sekunden gut durchmischen.
3. Die Mischung in die Gläser verteilen. Für die Garnierung je 1 Erdbeere an die Glasränder stecken. Die Drinks dann mit je 1 Trinkhalm servieren.

Ehekrach. Sie ruft wütend: „Du hättest Politiker werden sollen. Du weißt nicht, was du willst, und wenn du was willst, kannst du es nicht durchsetzen!“

## Zum guten Schluss...

Der Schüler zum Klassenkameraden: „Mein Fuss ist eingeschlafen.“ „Nach dem Geruch zu urteilen, muss er schon lange Tot sein!“



„Diesen Winterurlaub werde ich mal richtig genießen. Ich werde in der ersten Woche nur im Schaukelstuhl sitzen und mich entspannen!“ - „Und dann?“ - „Dann werde ich eventuell ein wenig schaukeln!“

