

KREUZ bunt + 79 aktuell



Dezember/Januar 2002_2003

- Das Magazin des Kreisverbandes Düsseldorf e.V. -

KREUZBUND

ADVENT

IST ES DES MENSCHEN AUFGABE NUR,
UNERMÜDLICH ZU TICKEN WIE EINE UHR?
EINER TREIBT DEN ANDEREN - DOCH WOHIN,
UND WO LIEGT DA DER SINN?
HEKTIK, STRESS UND SCHNELLIGKEIT,
WO BLEIBT HIER NUR DIE STILLE ZEIT?
SOLL DIE RICHTUNG UNSERES HERZENS STIMMEN,
SO MUSS MAN AUCH EINMAL GEGEN
DEN STROM SCHWIMMEN
UND SICH RUHIGE ZEITEN GÖNNEN,
NICHT NUR DEM GELDE NACHRENNEN.
GOTT GEBE UNS DIE KRAFT,
DASS JEDER DAS FÜR IHN RICHTIGE SCHAFFT.

Weihnachtsfabel

von Klaus Kehrbusch (geistlicher Beirat)



Die Tiere diskutierten einmal über Weihnachten. Sie stritten, was wohl die Hauptsache an Weihnachten sei.

„Na klar, Gänsebraten“, sagte der Fuchs, „was wäre Weihnachten ohne Gänsebraten!“

„Schnee“, sagte der Eisbär, „viel Schnee!“ Und er schwärmte verzückt: „Weiße Weihnachten!“

Das Reh sagte: „Ich brauche aber einen Tannenbaum, sonst kann ich nicht Weihnachten feiern!“

„Aber nicht so viele Kerzen“, heulte die Eule, „schön schummrig und gemütlich muß es sein, Stimmung ist die Hauptsache.“

„Aber mein neues Kleid muss man sehen“, sagte der Pfau, „wenn ich kein neues Kleid kriege, ist für mich kein Weihnachten.“

„Und Schmuck!“ krächzte die Elster, „jedes Jahr Weihnachten kriege ich was: Einen Ring, ein Armband, eine Brosche oder eine Kette, das ist für mich das Allerschönste an Weihnachten.“

„Na, aber bitte, den Stollen nicht vergessen“, brummte der Bär, „das ist doch die Hauptsache, wenn es den nicht gibt und all die süßen Sachen, verzichte ich auf Weihnachten.“

„Mach's wie ich“, sagte der Dachs, „pennen, pennen, das ist das Wahre. Weihnachten heißt für mich: Mal richtig pennen!“

„Und saufen“, ergänzte der Ochse, „mal richtig einen saufen und dann pennen“ – aber dann schrie er „Aua“, denn der Esel hatte ihm einen gewaltigen Tritt versetzt. „Du Ochse, denkst du denn nicht an das Kind?“ Da senkte der Ochse beschämt den Kopf und sagte: „Das Kind, ja das Kind, das ist doch die Hauptsache!“ – „Übrigens“, fragte er dann den Esel: „Wissen das die Menschen eigentlich?“

Ich wünsche allen im Kreuzbund eine gute und besinnliche Zeit der Vorbereitung auf das Weihnachtsfest und aus der Feier der Menschwerdung unseres Gottes Kraft und Mut für ein frohes und geglücktes Jahr 2003!

Eine 19-jährige grüßt eine 25-jährige.
Die erste Begegnung.
Das ganze Geld für Sprit ausgegeben,
so kann ich nicht weiter leben.
Mein Körper ist ein Alkoholtank,
der Kopf langsam auf die Brust sank.
Die Gedanken werden immer schwerer,
der Kopf wird immer leerer.
Wer hilft mir aus dem Elend raus?
Wenn es so weiter geht ist es bald aus.
Ich saufe ohne Hoffnung in den Alkoholfloten ab,
mir fehlt die Kraft ich mache schlapp.
Hilflos im wilden Strudel der Sucht,
die Willenlosigkeit habe ich oft verflucht.
Dann endlich ein Begreifen für den Moment,
ich sehe ein Licht, ich habe mal nicht gepennt.
Ein Hoffnungsschimmer glimmt, noch ist er nicht nah.
Den ersten Schritt habe ich getan als folgendes geschah.
Schweren Herzens machte ich mit der Flasche Schluss.
Ich glaubte es nicht, ich kippte alles in den Ausguss,
jetzt nichts wie weg, aus der Wohnung raus,
auf nach Grafenberg in das Landeskrankenhaus.
Meine Füße so schwer wie Blei zogen den Körper nach 13a.
Ein glücklicher Zufall, dass Sie mich ansprach als Sie sah,
wie hilflos taumelnd, den Blick leer, mit letzter Energie
ich den Weg nach oben ging. Katja ist mein Name sagte Sie.

Katja, der Name sollte mich begleiten;
Katja, das sind Kraft und Energie;
Katja, das ist mehr als nur eine Gruppenleiterin;
Katja, das ist ein Urgestein an Willenskraft und Hilfsbereitschaft;
Katja, das sind Reibungspunkte;
Katja, das sind klarer Text und bedarf keiner Wiederholung;

Ich hatte das Glück, Dich kennen zu lernen. 25 Jahre trocken, ja sogar abstinente und vielen dazu verholten, einen Anfang zu finden. Meine Euphorie versteht nur, wer Dich erlebt hat. Ich weiß auch, dass ich nur selbst trocken werden kann und nur für mich, nicht für Andere.

Dich als Vorbild.
Dein Wissen aufnehmend in vielen Gesprächen.
Deine Hilfe lässt sich nicht messen.
Deine Hilfe gönne ich jedem.
Besonders im Kreuzbund jedem eine Katja.

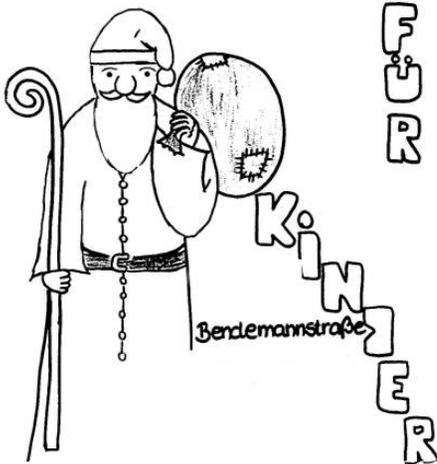
Alles Gute und noch ein langer Genuss der Abstinenz.

Für den Inhalt zeichnet Gabriele Bloser

Es gratulieren Dir die, die in der Gruppe, die Du vor 18 Jahren geleitet hast, zusammen waren. Die wegen der Übergröße der Gruppe eine neue Gruppe gründeten. Die heute zwar in verschiedenen Gruppen sind, aber sich regelmäßig treffen.

Käthe u. Siegfried, Marianne u. Walter, Siggli u. Hans, Gabriele u. Wilfried.

NIKOLAUS- FEIER



8.12.2002
Beginn: 17:00 Uhr

Wir werden im Durchschnitt immer gebildeter. Aber in der Bewältigung des einzelnen Lebens werden wir immer hilfloser. Dass man auch sagen kann: „Entschuldige, ich habe es nicht so gemeint“, ist - ein wenig übertrieben - eine vergessene Kunst geworden.

Adolf Sommerauer

Neuer Gruppenleiter gesucht:

Die Gruppe Hassels
sucht ab sofort
einen neuen Gruppenleiter
zum Februar 2003

(Meldungen bei
Herrn Manfred Greiner
oder im Büro Bendemannstrasse)



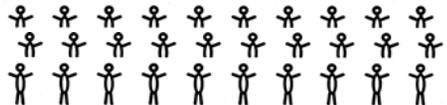
Wenige Mitglieder sorgen dafür,
daß etwas geschieht.



Einige Mitglieder reden energisch
vom Mitmachen.



Gar manche Mitglieder sehen zu,
wie andere etwas tun.



Die überwältigende Mehrheit
hat überhaupt keine Ahnung,
wieviel Arbeit für sie geleistet wird.

Mitarbeiter für Info gesucht:

Für 13A; 13D;
Lintorf; Markushaus und
Langerstrasse

(Bitte im Büro melden!)

Sieg

Wie oft schon hörte ich Dich sagen,
Du wolltest große Dinge wagen.

Wann glaubst Du, kommt der Tag,
da endet alle Müh' und Plag',
da Du zu großen Taten schreitest,
und da Du selbst Dein Schicksal leitest?

Und wieder ging ein Jahr vorbei,
doch nie warst Du, mein Freund, dabei,
wenn's galt, nun endlich zuzugreifen,
damit auch Deine Früchte reifen!

Woran es liegt? Erklär es nur!
Du hattest Pech? Ach keine Spur!
Wie immer einzig und allein,
lag's nur an Dir, an Dir allein.

Schau' nur auf Deine Hände bloß,
sie liegen schlaff auf Deinem Schoß,
statt endlich, endlich doch zu handeln
und alles in Dir umzuwandeln.
(Bettger)



(eingesandt von Elisabeth Laufs, Gr.Garath)



Adventfeier + Ehrung der Jubilare

Gottesdienst: Beginn 16:00
Uhr
Adventfeier: Beginn 17:00
Uhr

König Alkohol im Mittelalter

Manfred Engelhardt, Gr. Derendorf

Die berühmte „**Carmina-Burana**“, eine Sammlung lateinischer Vagantenlieder aus dem 13. Jahrhundert, die sich früher im Kloster Benedikt-Beuren befand, und heute in der Bayrischen Staatsbibliothek aufbewahrt wird, enthält das Lied „**Im Wirtshaus**“.

Glühend in mir
von heftigem Ingrimm
sprech' ich voll Bitterkeit
zu meinem Herzen:
Geschaffen aus Staub,
Asche der Erde,
bin ich dem Blatt gleich,
mit dem die Winde spielen.

Wenn wir sitzen in der Schenke,
fragen wir nichts nach dem Grabe,
sondern machen uns ans Spiel,
über dem wir immer schwitzen.
Was sich in der Schenke tut,
wenn der Batzen (*Wirt*) Wein
herbeischafft,
das verlohnt sich zu vernehmen:
Höret, was ich sage!

Manche spielen,
manche trinken,
manche leben liederlich
aber die beim Spiel verweilen:
Da wird mancher ausgezogen,
mancher kommt zu einem Rocke,
manche wickeln sich in Säcke,
keiner fürchtet dort den Tod,
nein, um Bacchus würfelt
man.

Erstens: wer die Zeche zahlt:
Davon trinkt das lockre Volk,
einmal auf die Eingelochten,
dreimal dann auf die, die leben,
viermal auf die Christenheit,
fünfmal, die im Herrn
verstarben,

sechsmal auf die leichten
Schwestern,
siebenmal die Heckenreiter,
achtmal die verirren Brüder,
neunmal die versprengten Mönche,
zehnmal, die die See befahren,
elfmal, die in Zwietracht liegen,
zwölfmal, die in Buße leben,
dreizehnmal, die unterwegs sind;
auf den Papst wie auf den König
trinken alle schrankenlos.

Trinkt die Herrin, trinkt der Herr,
trinkt der Ritter, trinkt der Pfaffe,
trinket dieser, trinket jener,
trinkt der Knecht und trinkt die Magd,
trinkt der Schnelle, trinkt der Faule,
trinkt der Blonde,
trinkt der Schwarze,
trinkt, wer sesshaft,
trinkt, wer fahrend,
trinkt der Tölpel, trinkt der Weise;

Trinkt der Arme und der Kranke,
der Verbannte, Unbekannte,
trinkt das Kind und trinkt der Kahle,
trinkt der Bischof und Dekan;
trinkt die Schwester,
trinkt der Bruder,
trinkt die Ahne, trinkt die Mutter,
trinket dieser, trinket jener,
trinken hundert, trinken tausend.

Sechshundert Zechinen reichen
lange nicht, wenn maßlos alle
trinken ohne Rand und Band.
Trinken sie auch frohgemut,
schmähen uns doch alle Völker,
und wir werden arm davon,
mögen, die uns schmä'h'n,
verkommen, nicht im Buche der
Gerechten aufgeschrieben sein!

Meine „Gastreise“ nach Lingen

Inge Meiswinkel

Mein Mann Wolfgang ist seit 1988 in der „Gruppe BZ 10“. Einmal im Jahr macht die Gruppe über's Wochenende eine Gruppenreise. In diesem Jahr wurde Lingen an der Ems ausgesucht.

Mitfahren wollte ich schon öfter, aber die Zeit war nie da. Dieses Mal aber, gefragt - getan, fuhr ich dann doch mit. Da ich das Autobahnfahren nicht vertrage, fuhr ich also mit dem Zug hinterher. Im Zug gönnte ich mir auch mal eine Zigarette und suchte mir im Oberdeck ein nettes Plätzchen aus und las in meinem Buch (Titel: „Typisch Mann“). Kaum hatte ich ein paar Zeilen gelesen, da kam eine Kegel- oder besser Alkitruppe ins Abteil (aber brave Jungs!). Dass ich nicht lange ohne Unterhaltung blieb, war mir klar, denn mein Buch und meine Cola störten offenbar den feuchtfrohlichen Gesang. Im Nu wollte man mich überreden, dass nur ein guter Schluck das wahre Leben sei, was ich aber dankend ablehnte. (Man hatte ja so seine Erfahrungen.) Ab da freute ich mich auf das Wochenende und auf die netten Menschen, die auch ohne Alkohol das wahre Leben leben!

In Lingen angekommen, wurde sich, wie sich das gehört, zum Einstieg in das Wochenende, erst einmal ein dicker Eisbecher mit Sahne gegönnt. Dann lernte ich die mir noch unbekannt Mitglieder der Gruppe, die Unterkunft und die Umgebung kennen. Zum Abendessen war sofort eine fröhliche Stimmung da, in die auch ich einbezogen wurde. Wenn ich mir für dieses Wochenende eine Diät vorgenommen hätte, wäre die wohl voll auf die Hüfte gegangen. Superleckere Sachen wurden auf den Tisch gebracht. Das Tablett war noch nicht leer, da wurde schon wieder nachgeladen. Ich hätte wohl besser meine Jogginghose angezogen. Am Samstag war dann für die Mädels „Shopping“ angesagt - was wir auch ausgiebig machten.

Die Jungs spazierten durchs Städtchen und zogen sich unbeobachtet die dicken fetten Eisbecher rein. Zusammen gingen wir dann weiter und schauten uns „Kulturelles“ auf dem Marktplatz an. Bei einem Kännchen Kaffee und leckerem Kuchen fanden dann kleine Gruppengespräche statt, denen ich aufmerksam lauschte. Zu Fuß ging es dann wieder zum Hotel, wobei mein Mann mir erklärte, dass der Weg ca. 10 Minuten dauern würde. Nach 35 Minuten qualmten mit die Socken. Zum Abendessen besuchten uns noch Ute und Harald Moormann aus Lünne (ehemals Kreuzbund/Düsseldorf-Mitglieder) mit Hund. Die Freude war sehr groß. Nach wiederholt reichhaltigem Essen gingen plötzlich die Lichter aus und eine dicke Eisbombe mit Wunderkerzen wurde zu unserem Tisch getragen - wie auf dem Traumschiff!

Sonntagmittag wurde das Wochenende wieder mit einem dicken Eis und kleineren Gesprächen beendet, bevor ich wieder in den Zug nach Düsseldorf stieg. Es war ein sehr schönes Wochenende!

Hier möchte ich Allen nochmals Danke sagen! INGE



Kb - intern:



**An alle Gruppenleiter und
deren Stellvertreter**

**Denkt bitte noch mal an die folgenden
Termine für die Supervision:
07.12.2002**

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

Diözesan—Termine

07.12. Arbeitsgespräch der Frauen in Euskirchen; Thema: Liebe; Weihnachtsfeier/Wichtel € 7,50; Beginn 10 Uhr

14.02.-Basiswissen / Kommern
16.02.

Von guten Mächten
wunderbar geborgen,
erwarten wir getrost,
was kommen mag.
Gott ist mit uns
am Abend und am Morgen
und ganz gewiss
an jedem neuen Tag.

(Dietrich Bonhoefer)
(eingereicht von Hans Koch)

KREUZBUND

Bundesverband, Hamm
Zentrale 02381 / 67 27 20

KREUZBUND

Diözesanverband Köln
Georgstr. 20, 50676 Köln
Gesch.-Zimmer 0221 / 2 72 27 85
FAX-Kontakt 0221 / 2 72 27 86

Karin Schüren-Keller 0228 / 9 63 77 09

Ansprechpartner der Regionen in der Erzdiözese Köln:

Region Nord:

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

Region Ost:

Moritz Bachtig
Im Johannistal 45
42119 Wuppertal
Tel.: 0202 - 2 42 28 43

Region Süd-Ost:

Siegfried Hombach
Broelbahnstrasse 45
51545 Waldbröl
Tel.: 02291 - 25 89

Region West:

Reinhold Frommen
Annostr. 41
41462 Neuss
Tel.: 02131 - 54 31 29

Region Süd-West:

Kurt Brock
Goethestr. 1
53879 Euskirchen
Tel.: 02251 - 5 89 74

Wir gratulieren herzlich!

zum Geburtstag...

02.12.	Frauke Piepmeyer	60 Jahre
12.12.	Uwe Schäfer	55 Jahre
13.12.	Hans-Joachim Wachowski	55 Jahre
08.01.	Sigrid Görtz	55 Jahre
09.01.	Manfred Zilm	60 Jahre
14.01.	Hannelore Pastruska	55 Jahre
25.01.	Hans Koch	75 Jahre
25.01.	Alfred Schnitzler	60 Jahre
28.01.	Amanda Strothauer	65 Jahre

zum Jubiläum...



01.12.2002

Sigrid Beckmann



01.12.2002

Johannes Kieschewski



01.12.2002

Katja Kuhlen



Kreuzbund

Gruppen in Düsseldorf - Treff: 19:00 Uhr

0211 / 17 93 66 - 0

Informationsstand vom 17.11.2002

Montag 19:30—21:30 Uhr

☺ 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 19:30—21:30 Uhr

☺ BZ 1 Bendemannstr. 17 Erika Worbs Tel.: 15 21 34	☺ Rath Pfarre Heilig Kreuz Rather Kreuzweg 43 Frauke Piepmeyer Tel.: 39 62 65
☺ BZ 2 Bendemannstr. 17 Udo Leitschuh Tel.: 02102 / 44 42 03	☺ Holthausen Pfarre St. Josef Neues Pfarrzentrum, Ritastr. 9 Dieter Rölke Tel.: 7 59 73 14
☺ Derendorf 2 Pfarre St. Dreifaltigkeit Jugendheim, Becher-/Ecke Barbarastr. Ulrich Lütkemeyer Tel.: 5 14 01 81	☺ Urdenbach Pfarre Herz Jesu Urdenbacher Dorfstr. 22 Hans Koch Tel.: 15 12 57
☺ City 2 Pfarre St. Elisabeth Gerresheimer Str. 71 Jugendheim Joachim Zeyer Tel.: 2 20 17 56	☺ Garath Nikolaus-Ehlen-Haus Mathias-Erzberger-/Ecke Carl Severing Str. Peter Bleich Tel.: 02173 / 7 41 73
☺ Unterrath Pfarre St. Bruno Kalkumer Str. 60 (Pfarrzentrum) Wolfgang Albrecht Tel.: 4 05 77 30	☺ Hassels Evang. Gemeindezentrum Fürstenberger Str. 12-14 Manfred Greiner Tel.: 27 70 61

☺ Info- + Motivationsgruppe für Alle Bendemannstr. 17 Dieter Dupick Georg Petzoldt Tel.: 0203 / 74 09 51 Tel.: 23 68 67	☺ Spätnachmittagsangebot !!! 17:30—19:00 Uhr !!! BZ 14 Bendemannstr. 17 Jochen Wachowski Tel.: 6 58 18 81
---	--

Gruppengespräche:



Mittwoch 19:30—21:30 Uhr

☺ BZ 3 Fred Strothauer Bendemannstr. 17 Tel.: 75 29 88	☺ BZ 7 Toni Dressler Bendemannstr. 17 Tel.: 02102 / 44 95 01
☺ BZ 10 Peter Schulz Bendemannstr. 17 Tel.: 34 88 10	☺ Kaiserswerth Pfarre St. Suitbertus An der Swidbert 70 Willi Sievers Tel.: 32 73 66
☺ Gerresheim, Ökum.Begegnungsstätte Neusser Tor 12 Gudrun Heidemann Tel.: 29 64 42	☺ Wersten 1 Orthod. Kirchengemeinde Werstener Feld 65 Axel Nolte Tel.: 78 98 56

Donnerstag 19:30—21:30 Uhr

☺ BZ 4 Walter Kern Bendemannstr. 17 Tel.: 0203 / 33 67 30	☺ Derendorf 1 Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker-Str. 10 Christian Dohmen Tel.: 23 16 23
☺ BZ 5 Hans Beckmann Bendemannstr. 17 Tel.: 41 33 87	☺ Flingern 1 Gruppe St. Vinzenz Flurstrasse 57 C Begegnungsstätte Liebfrauen Erich Morgenthaler Tel.: 22 22 38
☺ BZ 8 (vorm. City 1) Bendemannstr. 17 Christa Thissen Tel.: 35 66 17	☺ Flingern 2 Pfarre Liebfrauen Lindenstr. 176 (Pfarrzentrum) Manfred Zilm Tel.: 02104 / 80 16 54
☺ Bilk 1 St. Ludger Merowinger Str. 170 Frauke Mühlmann Tel.: 31 43 64	☺ Heerd Pfarre St. Benediktus Baldurstr. 24 (Pfarrzentrum) Udo Becker Tel.: 02129 / 37 95 75

Einzelgespräche: Jeden Donnerstag von 15:00 - 17:00 Uhr
Anmeldung: Büro Bendemannstrasse 17 (Hans Koch)

Freitag 19:30—21:30 Uhr

☺ Vennhausen Markusgemeinde Sandträgerweg 101 (Clubraum) Hans-Jürgen Rost Tel.: 22 46 37	☺ Wersten Mitte Stephanushaus Evang. Gemeindezentrum Wiesdorfer Str. 11-15 Peter Engels Tel.: 7 59 77 89
☺ BZ 6 Bendemannstr. 17 Eduard Lanzinger Tel.: 92 69 250	

KREUZBUND-Kalender



Dezember 2002

- 01.12. Brunch in der Cafeteria;
10:30 Uhr - 14:00 Uhr
- 08.12. Nikolausfeier für Kinder, Bende-
mannstr. 17, Beginn 17:00 Uhr
- 15.12. Adventfeier/Ehrung Jubilare im
Pfarrheim-Lindenstr. 176; 16:00 Uhr
Gottesdienst/17:00 Uhr Adventfeier
- 16.12. Arbeitskreis Frauen;
Beginn 18:00

Januar 2003

- 25.01. Frauengruppe, Frau Lerch, Bende-
mannstr. 17; Beginn 10:00 Uhr

Februar 2003

- 15.02. Karneval in Unterrath,
Beginn 19:00 Uhr

Wochenenddienste im BZ

30.11. - 01.12.	Gr. City 2
07.12. - 08.12.	Gr. BZ 12
14.12. - 15.12.	Gr. Bilk St. Martin
21.12. - 22.12.	Gr. BZ 6
28.12. - 29.12.	Gr. Kaiserswerth
04.01. - 05.01.	Gr. Bilk 1
11.01. - 12.01.	Gr. City 1
18.01. - 19.01.	Gr. BZ 2
25.01. - 26.01.	Gr. BZ 14
01.02. - 02.02.	Gr. BZ 7
08.02. - 09.02.	Gr. Urdenbach
15.02. - 16.02.	Gr. Holthausen

KB—Kontakte:

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

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

Heinz Drillen	0211 / 4 38 39 98
(Handy)	0177 738 4752
Axel Lentz	0211 / 49 47 13
(Handy)	0162 458 7614
Frauke Piepmeyer	0211 / 39 62 65
Heidi Noe	0211 / 65 24 57
Dieter Dupick	0203 / 74 09 51
(Handy)	0179 204 8967
Jochen Wachowski	0211 / 6 58 18 81
(Handy)	0173 270 9764
Werner Skirlo	0211 / 28 62 30

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
Grafenberg 13A	0211 / 9 22—36 10



Beitragsanpassung

Bei Überweisungen bitte beachten:

Auf der Jahreshauptversammlung vom 13.07.2002 wurde beschlossen, den Beitrag für alle KREUZBUND-MITGLIEDER ab dem 01. Januar 2003 von € 5,11 um € 0,89 auf € 6,00 monatlich anzupassen. (bei reduziertem Beitrag €3,00)

In eigener Sache:

Die Redaktion freut sich über jeden Beitrag. Wir würden es aber begrüßen, dass, wenn die Beiträge schon auf dem PC geschrieben werden, uns jeweils ein Ausdruck sowie eine Diskette (zurück) mit dem Beitrag überreicht würde!
Danke!

Liebe Weggefährten/innen, wie Ihr sehen könnt, hat unser „Kreuzbunt + aktuell“ ein neues Gesicht bekommen. Aus drucktechnischen- und auch Kostengründen haben wir uns hierzu entschlossen.

Der Vorstand

KREUZBUND - Sport

Fitwerden mit der

Kreuzbund-

Freizeit-Sport-Gruppe

Treffen: Freitags, 20:00 - 22:00 Uhr

Sporthalle in der Reitzenstein - Kaserne

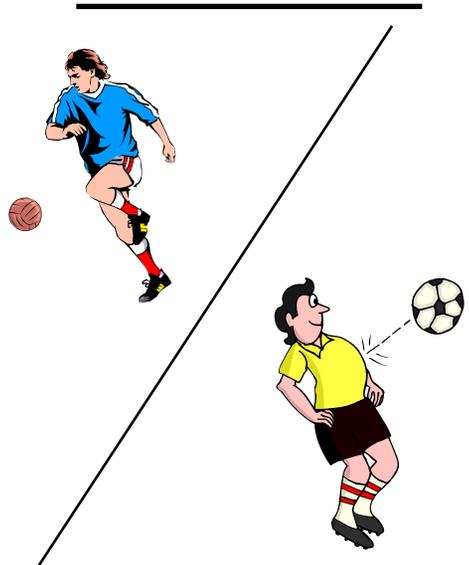
Lenaustrasse

Bahn: 712 und Busse 730; 731; 733;

Ansprechpartner:

Dieter Rölke

Tel.: 7 59 73 14



Redaktionsschluss für
das nächste
„Kreuzbunt+@ktuell“
No. 80/2003 ist der
16.01.2003

Gruppenfahrt 2002

Gr. Holthausen

Mittwoch: Endlich war es soweit - Ziel "Sauerland"

Nach kurzer Anreise war der Zielort erreicht.

Nachmittags - Kurzinspektion unseres Domizils und der Umgebung.

Am Abend ruhiger Ausklang - für die Männer war Fußball im TV, die Damen bildeten eine gemütliche Runde für sich alleine.

Donnerstag:

Einige Mitglieder trafen sich (sieben Uhr morgens = Gruppenzwang!) im Schwimmbad unseres Hauses. Zwei waren zum Angeln aufgebrochen. Vormittags ging es dann auf Erkundungstour etwas weiter vom Zielort entfernt. Gegen Nachmittag kamen zwei lange Gesichter vom Angeln zurück. Leider hatte nur einer angebissenen. Rest des Nachmittages zur freien Verfügung (spazieren und BuBu).

Freitag: Um sieben Uhr Gruppenzwang (Schwimmbad)

Danach ging's ab in den "Panorama Park" - ein gelungener Ausflug, denn jeder hatte seinen Spaß.

Abends Spiele mit äußerlichen Veränderungen der Männer - von den Frauen fertig gemacht.

Samstag: Wie immer - sieben Uhr Schwimmbad ! Diesmal hatten sich die Damen etwas ganz besonderes einfallen lassen. Das Schwimmbad wurde mit 60 Kerzen in einen "Tempel" voller Harmonie verwandelt. Wer eintrat, dem wurden alle "Sinne" geraubt. Man glaubte, eine andere Welt zu betreten (Träume voll Lust und Erotik taten sich auf).

Nach längerem Träumen ging's dann nach 'Winterberg'. Es war sehr frisch ! Aber die weiblichen "Geschöpfe" spürten Wärme - sie wurden mit Blumen überhäuft.

Danach eine kurze "Abenteurfahrt" mit dem Auto durch die Wäldchen (Stadtmenschen kommen in die Berge).

Urig gespeist wurde in einer "Bayernhütte".

Abends Spiele - jeder hatte seinen Preis bekommen.

Sonntag: Es war dann wieder soweit. Nach dem Frühstück - kurze Diskussionsrunde (Gefallen der Fahrt). Zwischen 10 und 11 Uhr wurde das Sauerland wieder verlassen.



Bedeutung und Abgrenzung der Selbsthilfe innerhalb des Versorgungs- u. Angebotssystems der Suchtkrankenhilfe

Selbsthilfe kann, wie es die Bedeutung des Wortes sagt, nur aus dem Selbst kommen. Das bedeutet, dass vieles aus der eigenen Kraft und Stärke des Einzelnen erwachsen muss, da setzt die Selbsthilfe an. Sie kann nur das leisten, was aus dem Erleben des Einzelnen in die Gruppe gebracht wird.

Die Bedeutung der Selbsthilfe wurde in den vergangenen Jahrzehnten auch von der professionellen Hilfe erkannt, gefördert und finanziell bezuschusst. Sie steht am Ende der Angebots- u. Behandlungskette der professionellen Beratungs- u. Behandlungsangebote (Tagesklinik, stationäre Behandlungsformen, ambulante Hilfsangebote) aber manchmal auch am Anfang der Behandlung, nachdem ein gravierendes seelisches oder körperliches Problem in der Gruppe erkannt wird und auf die weiteren Behandlungsmethoden innerhalb der professionellen Hilfe hingewiesen wird.

Die Selbsthilfe kann nur eine stabilisierende Hilfe nach einer erkannten, wie auch immer behandelten Suchterkrankung leisten, sie leistet keine Behandlung eines akuten Problems, sie leistet eine lebenslange Begleitung, eine ständige Erinnerung an die Suchterkrankung. Die regelmässigen Gruppengespräche u. -besuche werden auf Dauer eine Änderung im Denken, Handeln und Erleben des Einzelnen bewirken.

Die professionelle Hilfe bietet mittlerweile eine Rundumversorgung an, verschiedene neu eingerichtete Therapieangebote wie Tageskliniken, ambulante Therapieformen bieten nach der Behandlung weitere Betreuung durch die Einrichtung an. Eine Empfehlung dieser Einrichtungen lauten u.a., während der dortigen Behandlung keine weiteren Einrichtungen, hier sind vor allem Selbsthilfegruppen gemeint, zu besuchen. Diese Empfehlung wird mit einer starken Belastung durch die Therapie erklärt, daneben sei weder Zeit noch Raum zum Besuch der Selbsthilfe. Es werden zwar während der Therapie die verschiedenen SH-Gruppen vorgestellt, dies ist meist im Therapiekonzept festgeschrieben. Die SH leistet auch dieses, allerdings wird durch die Nachsorge und die o.a. Empfehlung eine frühzeitige Bindung an die SH be- u. verhindert. Die Vorstellung der SH in den verschiedenen Einrichtungen wird zwar von allen begrüßt und auch gefordert, die Handlungsempfehlungen der professionellen Hilfe widerspricht allerdings dem, was die einzelnen Einrichtungen praktizieren.

Die Selbsthilfe ist als langfristige Nachsorgeeinrichtung anerkannt, es fehlt allerdings das Verständnis der geleisteten Arbeit durch die Selbsthilfe. Da zwar die Stabilität der Abstinenz durch den regelmäßigen Besuch der SH von der professionellen Hilfe gesehen wird, nicht aber die Bemühungen um die Abstinenz und Hilfsangebote jeglicher Art, die dem Einzelnen in der SHG angeboten und vermittelt werden. Die Hilfe der SH beschränkt sich nicht nur auf regelmäßige Gespräche, sie leistet auch innerhalb der SH-Gruppe soziale, beratende oder tatkräftige Hilfe durch Vermittlung von Wissen, Erfahrung, Kontakten. Durch die vielschichtige Struktur der SH-Gruppe ist eine Beratung bei vielen Alltagsproblemen möglich, ein reger Erfahrungsaustausch praktischer Art führt auf Dauer zur eigenen Bewältigung von Konflikten, Problemen oder anderen Kümernissen. In der SH, einem kleinen aktiven Teil innerhalb unserer Gesellschaft, kann jeder für sich aber doch mit anderen zusammen Ratschläge von anderen annehmen, andere Meinungen hören, vertreten, für sich eine Entscheidung finden. Niemand wird bevormundet, es gilt nicht eine Meinung. Jeder hat seine Geschichte, die ihn in die Sucht führte, jeder hat den eigenen Weg aus der Abhängigkeit gefunden, es gibt kein Patentrezept, keine allgemeingültige Verhaltensregeln. Jeder hat die ureigene Entscheidung zur Trockenheit, jeden Tag neu.

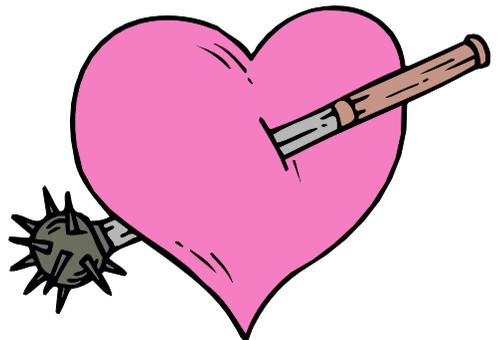
Rauchen und Herzinfarkt

Das Rauchen ist einer der wichtigsten Risikofaktoren. Was bewirkt er? Durch das Rauchen gelangen Nikotin und Kohlenmonoxyd in den Organismus. Sie haben Auswirkungen auf Herz, Gefäße und auf das Blut: Durch Nikotin steigt der Sauerstoffgehalt des Herzens an, während gleichzeitig das Kohlenmonoxyd die Sauerstoffzufuhr beeinträchtigt. Veränderungen bestimmter Bestandteile des Blutes z.B. eine erhöhte Neigung der Blutplättchen, aneinander zu klumpen) erhöhen das Thromboserisiko. Der schützende Bestandteil des Cholesterins, das HDL, wird gesenkt. Außerdem kommt es durch Rauchen häufiger zu gefährlichen Rhythmusstörungen, und der durch sie ausgelöste plötzliche Herztod tritt bei Rauchern häufiger auf als bei Nichtrauchern.

Es ist eine Frage Ihres Verhaltens, ob Sie gefährdet sind oder nicht. Weiterräumen nach einem Herzinfarkt zählt zu den wichtigsten Risikofaktoren für einen neuen Infarkt oder einen plötzlichen Herztod. Nicht mehr rauchen nach dem Infarkt ist die erfolgreichste, aussichtsreichste Behandlungsmöglichkeit, die wir kennen: wer nicht mehr raucht, senkt sein Risiko um 50 %! Das lässt sich weder mit einer hochdosierten medikamentösen Behandlung noch mit einer Bypass-Operation erreichen.

Neuere Untersuchungen in größeren Bevölkerungsgruppen zeigen, dass der Anteil der Raucher bei Männern rückläufig ist, insbesondere dann, wenn sie eine qualifizierte Ausbildung haben. Bei Frauen ist das anders; leider nimmt in den jüngeren Altersgruppen der Anteil der Raucherinnen noch zu, unabhängig von der beruflichen Qualifikation.

Wenn Sie - ob Mann oder Frau - Schwierigkeiten haben mit dem Rauchstopp, dann ist das kein Wunder. Wer plötzlich auf die Zigaretten verzichtet, der leidet häufig unter regelrechten Entzugserscheinungen. Sein Körper, der sich auf die regelmäßige Zufuhr von Nikotin eingestellt hatte, muss sich langsam umstellen. Und dann die Verhaltensumstellung: Noch immer greift die Hand in bestimmten Augenblicken dorthin, wo bislang Zigaretten zu finden waren. Nun greift sie ins Leere. Andere rauchen weiter. Das ist ansteckend.



Jeder Schluck Alkohol verändert den Menschen



Wie Alkohol wirkt

Ab ca. 0,2 Promille: Persönlichkeitsveränderung beginnt; Widerstand gegen Alkohol lässt nach, Risikobereitschaft steigt, Konzentrationsfähigkeit und Auffassungsgabe werden schlechter; Wärmegefühl, Zwanglosigkeit, Fröhlichkeit.

Ab ca. 0,4 Promille: Leutseligkeit, Rededrang; Selbstkritik und Urteilsvermögen lassen nach, Reizbarkeit steigt. Entfernungen und Geschwindigkeit werden falsch eingeschätzt. Hell/Dunkel-Anpassung lässt nach (Blendungsgefahr), Bewegungskoordination (Lenken, Bremsen, Kuppeln, Gas, Schalten usw.) wird schlechter. Damit ist man schon fahruntüchtig, vor allem als Zweiradfahrer.

Ab ca. 0,5 Promille: Enthemmung, Selbstüberschätzung, plötzlich entstehende, kurz andauernde intensive Gefühlsabläufe (Wut, plötzliche Freude oder Trauer, Angst); kritische Grenze für Aufmerksamkeit und Konzentration; Verkehrssignale werden übersehen.

Ab ca. 0,6 Promille: Sehleistung deutlich vermindert, Hör- und Konzentrationsfähigkeit eingeschränkt, Enthemmung, Selbstüberschätzung.

Ab ca. 0,7 Promille: Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln wird verschlechtert, starke Beeinträchtigung der Nachtsehfähigkeit und der optischen Reaktionen.

Um 0,8 Promille: Weitere Verminderung der Sehfähigkeit (um etwa 25 %) - Kontrolle über willkürliche Augenbewegung geht verloren, die Reaktionszeit ist um etwa 35 % verlängert, Schwierigkeiten beim Fixieren von Umgebungsvorgängen treten auf, das Gehirn verarbeitet Informationen nur noch mangelhaft.

Um 1,0 Promille: (Rauschstadium):

Unsicheres Gehen und Stehen, Sprachstörungen, Enthemmung, Verlust der Selbstkontrolle, Gleichgewichtsstörungen.

Um 2,0 Promille: (Betäubungsstadium):

Verwirrtheit, Gedächtnisstörungen, Bewusstseinsstörungen, Erbrechen, Muskeler schlaffungen, Anzeichen von Atmungsschwierigkeiten.

Ab ca. 3,0 Promille: (Lähmungsstadium):

Tiefe Lähmung, flache Atmung, Unterkühlung, Übergehen in Koma mit Reflexlosigkeit, Atemlähmung und Tod.

Die Aufnahme von Alkohol in das Blut (Resorption) dauert 30 bis 60 Minuten und ist abhängig u.a. von folgenden Faktoren:

- Füllungszustand des Magens,
- Alkoholkonzentration des Getränks,
- Kohlensäuregehalt des Getränks.

Der Körper baut etwa 0,1 g Alkohol pro Stunde und Kilogramm Körpergewicht ab. Durch Kaffee oder Medikamente wird der Alkoholabbau nicht beschleunigt.

Die Alkoholkonzentration (Promille) im Blut kann mit der Formel berechnet werden:

Getrunkenen Alkohol in Gramm Körpergewicht in kg x 0,7

Alkoholgehalt in Gramm:

Bei Bier, Wein und Schnaps:

1 Glas Bier (0,3 l) enthält zwischen 4,2 g (Malzbier) und 14,4 g Alkohol (Export und Pils).

1 Glas Wein (0,2 l) enthält zwischen 12,8 (leichter Weißwein), 19,2 g (Sekt) und Südwein bis 32 g.

1 Glas Schnaps (0,02 l) enthält zwischen 5,1 g (Korn) und 7,8 g (Magenbitter). Dazwischen liegen Cognac, Whisky usw.

Haselünne (cg) - Die Begegnung und das Wiedersehen standen jetzt im Mittelpunkt eines Hallenfußballturniers des Kreuzbundes in Haselünne.

Zu dem Turnier, das in diesem Jahr von der St.-Vincentius-Gruppe Haselünne des Kreuzbundes veranstaltet wurde, waren Mannschaften aus ganz Deutschland angereist, um sich einen sportlich fairen Wettkampf zu liefern. Sieger wurde die Mannschaft Düsseldorf 1, die das Turnier im nächsten Jahr austragen wird.

Der Kreuzbund ist eine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige. Neben der Gruppenarbeit sieht der Kreuzbund die alkoholfreie Freizeitgestaltung als sehr wichtig an. Ganz in diesem Sinne veranstaltet der Verein jedes Jahr zwei bundesweite Fußballturniere, wobei eines in der Halle und eines unter freiem Himmel ausgetragen wird.

Da die St.-Vincentius-Gruppe das Hallenturnier im vergangenen Jahr gewann, war sie in diesem Jahr Ausrichterin. Die Vorbereitungen für das Turnier in der St.-Ursula-Turnhalle liefen bereits seit etwa neun Monaten. „Wir haben alles komplett ehrenamtlich organisiert“, sagt Heiner Schnakenberg, Regionalleiter des Kreuzbundes Emsland Mitte und Mitglied in der St.-Vincentius-Gruppe.

Zusammen mit Bernhard Mathlage und Holger Markhoff, ebenfalls von der St.-Vincentius-Gruppe, bedankte er sich bei allen, die sich an der Vorbereitung des Turniers beteiligten, so bei den Frauen, die auf der Veranstaltung für Kaffee und Kuchen sorgten, und bei den ehrenamtlichen Sanitätern des DRK Geeste. „Außerdem möchten wir uns beim Landkreis Emsland bedanken, der uns die Halle zur Verfügung gestellt hat, sowie bei Ulrich Dreischulte von der Markt-Apotheke Haselünne und dem Geschäft Sport und Freizeit Metting in Haselünne, die die Trikots unserer St.-Vincentius-Mannschaft gesponsert haben“, sagte Schnakenberg.

An dem Turnier mit insgesamt rund 150 Gästen und Spielern nahmen Mannschaften aus Berlin, vom Freundeskreis Remscheid, aus Düsseldorf, Gescher, Lingen, Haren, Lathen, von der Fachklinik Holte-Lastrup sowie der Drogenklinik Sögel teil. Auch das Alter der Spieler war bunt gemischt und reichte von 12 bis etwa 60 Jahren.

Nach einer Vorrunde und dem Halbfinale konnte sich im Spiel um Platz 3 die Mannschaft der Drogenklinik Sögel gegen die Spieler aus Haren mit 3:0 durchsetzen. Im Finale gewann Düsseldorf 1 gegen Berlin mit 1:0. Bei der Siegerehrung überbrachte die stellvertretende Bürgermeisterin der Stadt Haselünne, Anne-Rose Lübken, im Namen von Rat und Verwaltung herzliche Grüße. „Wir sind sehr froh, dass es in Haselünne den Kreuzbund gibt, denn er leistet wichtige Hilfestellung“, sagte sie.

Schnakenberg, Mathlage und Markhoff betonten, dass bei dem Turnier die Begegnung und das Wiedersehen im Vordergrund stehen. „Hier findet ein Austausch zwischen den Betroffenen statt, zwischen Patienten, die sich in Therapie befinden, und bereits abstinenten Suchtkranken“, sagten sie. Viele Teilnehmer des Turniers würde man jedes Jahr dort treffen und so erfahren, wie es ihnen mittlerweile ergangen ist. Wichtig ist ihnen außerdem, dass das Turnier auch eine Freizeitmöglichkeit für die ganze Familie darstellt.

„Aus diesem Vorsatz, auch etwas für Kinder und junge Familien zu tun, ist unsere Kreuzbundgruppe St. >Vincentius< überhaupt erst entstanden, und deshalb beteiligen wir uns auch bereits seit zehn Jahren an dem Turnier“, sagten die Beteiligten.

Turnier der Sportgruppe am 19.10.2002 In Haselünne



Am Freitag, den 18.10.2002 ging es nach Sögel. Dort waren wir alle in einer Ferienhaussiedlung untergebracht - mit Hunden, Kindern und Frauen.

Abends, als endlich alle angekommen waren, haben wir zusammen in einem Restaurant gemütlich gegessen - mit Kindern und Frauen, aber ohne Hunde.

Samstag ging es dann nach Haselünne, mit einer kleinen Stadtrundfahrt verbunden, da wir die Halle nicht sofort finden konnten.

Als wir in der Halle ankamen, war die Wiedersehensfreude unter den einzelnen Mannschaften sehr groß. Man konnte wirklich merken, dass die Sportler sich freuten, die anderen wieder zu sehen. So wurde sich erst einmal herzlich begrüßt, viel gelacht und gequatscht.

Wir sind mit den Mannschaften Düsseldorf I + II angetreten. Außerdem waren dabei die Mannschaften aus Berlin, Haren, Haselünne, Sögel, Lingen, Lathen, Remscheid, Gescher und Holte-Lastrup.

Ein großes Lob an die Helfer des Turniers, die uns zwischen den Spielen zu wirklich fairen Preisen mit Getränken, Kaffee und leckeren Sachen versorgten.

Beim Turnier ging es eigentlich sehr fair zu - bis auf eine etwas zweifelhafte Schiedsrichterentscheidung - und jeder feuerte jeden an. Dann war es endlich soweit:

Das Finale stand fest: Berlin gegen Düsseldorf I.

Leider haben wir nur ein Tor geschossen, aber es war das Siegtor und somit holten wir den „Pott“ nach Düsseldorf. (Was hätten wir auch schon wieder in Berlin gesollt?) Die Mannschaft Düsseldorf II belegte trotz sehr guter Spiele Platz 6 und so ging es glücklich und zufrieden nach der Siegerehrung in die Kabinen.

Beim Abschied von den andere Mannschaften konnte man merken, dass man sich schon auf das nächste Treffen freute und langsam verschwanden alle wieder in Richtung Heimat.

Es war wirklich ein schönes Wochenende und deshalb möchten wir uns alle recht herzlich bei Dieter Rölke für die Organisation der Fahrt bedanken.

Die Sportgruppe





Wir wünschen allen
Kreuzbündlern und deren
Angehörigen
sowie allen Lesern dieses Hef-



eine ruhige und besinnliche
Adventszeit...



ein frohes Weihnachtsfest...

Zum guten Schluss...

„Sind sie denn gut von der Feier
nach Hause gekommen?“

„Ja, wie der Blitz.“

„So schnell?“

„Nein, im Zickzack!“



Zwei Freundinnen sprechen über
Verhütungsmittel. „Weißt du, was
am Sichersten ist?“

„Nein!“ - „Richtig!“



und einen guten Rutsch
ins neue Jahr!

Der Vorstand
und die Redaktion „Kreuzbunt + @ktuell“