

KREUZ *bunt+
aktuell*



Nr. 153 September/Oktober 2015

Das Magazin des Kreuzbund Kreisverbandes Düsseldorf e.V.



Editorial

Bei dem Wort *Unterwegs* fällt mir in unserem begnadeten Land zuerst die Urlaubszeit ein. In diesem Heft findet sich dazu ein Bericht von Horst Stauff, der in mehreren Jahren den Jakobsweg erwandert hat. Erinnerung an eine Zeit, in der viele Menschen sich aufmachten zur Großen Wallfahrt nach Santiago di Compostela.

Unterwegs sind aber derzeit auch viele Tausend Menschen, die auf der Flucht vor Krieg, Verfolgung oder Armut ihre Heimat verlassen und unter Lebensgefahr an den Stränden rund ums Mittelmeer landen. Bisweilen unmittelbar zwischen bräunenden Urlaubern, die sie zumindest für einen kurzen Moment in ihrem unbeschwertem Urlaubsglück stören. Erinnern sie doch daran, wie dünn die Decke unseres Wohlstandes ist und wie radikal persönliche oder kollektive Katastrophen ins Unglück stürzen können.

Unterwegs ist auch der Kreuzbund in Düsseldorf, der sich nicht nur räumlich verändert, sondern auch in seiner Arbeit durch die vereinbarte enge Zusammenarbeit mit der Caritas Suchtberatung zu völlig neuen Chancen und Herausforderungen aufbricht. Je mehr Mitglieder diesen Weg aktiv mit beschreiten, desto mehr Erfolg wird diese Expedition haben!

Das ganze Unternehmen ist natürlich kein Selbstzweck. Es findet seine Rechtfertigung in der zentralen Aufgabe des Kreuzbundes als Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Abhängige und deren Angehörige. Wenn sich von Sucht betroffene Menschen oder ihre Bezugspersonen aufmachen, etwas in ihrem Leben oder ihrer Beziehung zu verändern, dann sind KreuzbündlerInnen bereit, sie auf dem Weg zu begleiten und sie zu unterstützen, soweit und solange dies gewünscht wird. Denn auch wir sind unterwegs und es hilft uns, anderen zu helfen auf dem Weg zur zufriedenen Abstinenz.

Redaktion

„Hier sind nur Kinder.“

In der jetzt zu Ende gehenden Sommer-Urlaubszeit waren viele von uns unterwegs. Unterwegs, um erholsame und ruhige Urlaubstage z.B. am Meer oder in den Bergen zu verbringen und dabei auch in der Urlaubsregion selbst unterwegs zu sein. Es ist gut und es tut gut, wenn wir im Urlaub entspannt und erholsam unterwegs sein können und mit schönen Urlaubserinnerungen wieder zuhause ankommen.

In diesen Tagen sind auch sehr viele Menschen unterwegs, für die die weite Reise das genaue Gegenteil von Erholung ist. Menschen, die z.B. auf übervollen Booten über das Mittelmeer flüchten, weil sie in ihrem Heimatland um ihr Leben fürchten müssen. In den vergangenen Wochen habe ich einige Menschen kennenlernen können, die auf ihrer Flucht auf abenteuerlichen und gefährlichen Wegen unterwegs waren. Menschen, die sich jetzt von einer langen Reise erholen und erst einmal zur Ruhe kommen müssen. Menschen, die nicht mit schönen Erinnerungen bei uns ankommen, sondern mit vielen Fragen, Sorgen, Ängsten und Ungewissheiten.

Als Weggefährtinnen und Weggefährten sind wir im Kreuzbund gemeinsam unterwegs und unterstützen und begleiten uns gegenseitig. Über den Kreuzbund hinaus sind wir jetzt gefordert, den Flüchtlingen, die in Düsseldorf unsere neuen Nachbarn sind, als Weggefährten zu begleiten. Ganz praktisch z.B. durch Hilfe bei Behördengängen, Versorgung mit Möbeln, beim Erlernen der deutschen Sprache. Aber Hilfe bedeutet auch, Vorurteilen keinen Raum zu geben und den neuen Nachbarn mit offenem Herzen zu begegnen.

Eigentlich ist das selbstverständlich, denn in der Kirche kennen wir ohnehin keine Ausländer, sondern nur Christinnen und Christen aus unterschiedlichen Nationen und Kulturen. Ich wünsche uns, dass dies für uns als Erwachsene im übertragenen Sinn so selbstverständlich bleibt, wie es ein Kind im Kindergarten als Antwort auf die Frage formuliert hat, wie viele Ausländer es im Kindergarten gebe: „Hier sind nur Kinder.“

Klaus Kehrbusch
geistlicher Beirat



Neues aus dem Vorstand

+++ Kreisausschusssitzung +++

Am Montag, 20.07.2015 fand im Begegnungszentrum, Bendemannstr. 17, die Kreisausschusssitzung unseres Verbandes statt. Das ist nach unserer Satzung die jährliche „kleine“ Mitgliederversammlung in den Jahren, in denen keine Wahlen stattfinden. Nach den Berichten des Vorsitzenden (siehe Seite 17) und der Geschäftsführerin wurde der Vorstand einstimmig entlastet.

+++ Auch ein Vorstand braucht mal Pause +++

dachte sich Heinz Wagner und lud am 1. August gemeinsam mit seiner Frau Irmgard die VorstandskollegInnen nebst Angehörigen zum Grillen in seinen Garten ein.



von links: Carmen und Wilfried Blasche, Heinz Wagner (Rückenansicht), Frauke Piepmeyer, Irmgard Wagner, Jochen Wachowski, Edi Lanzinger (Rückenansicht), Conny Kasten, Angelika Buschmann).

Foto: Reinhard Metz

Eine Reise zu sich selbst - Pilgern in Nordspanien



Man kann ja gern behaupten, pilgern sei ja wohl unmodern – doch die Idee einer Sinn-Suche, einer Reise zu sich selbst, hört sich da ja schon viel „cooler“ an.

Für viele ist eine solche Pilgerreise ein lang gehegter Traum, ein Ziel für später. Viele brechen daher erst auf, wenn es den großen Schritt zwischen Arbeitswelt und Rentnerdasein zu bewältigen gibt. Dann wird geplant, geprobt und die Ausrüstung gecheckt – bis es dann wirklich losgeht. Andere starten aus gegebenem Anlass, ein einschneidendes Erlebnis treibt sie zum Aufbruch.

Immer nach dem Motto „Ich bin dann mal weg“. Auf dem Weg zum Grab des Heiligen Jakobus in Santiago de Compostella im Norden von Spanien.

Auch ich war im Frühsommer auf dem Weg. Diesmal in Spaniens Norden. Von Oviedo an der Biskayaküste ging es bis zum Ziel Santiago de Compostella auf dem „Camino del Norte“. Ich kann Sie nur einladen zu so einem kleinen Abenteuer.

Was bedeutet „Pilgern“ in der heutigen Zeit? Man sagt:: Die Einen suchen Gott und finden sich selbst, die Anderen suchen sich selbst, und finden Gott. Auf jeden Fall ist es eine gelungene Auszeit aus dem Trott des „normalen“ Lebens. Man ist mit sich selbst unterwegs. Hat endlich mal die Ruhe und Muße über sich selbst und seinen Lebensweg oder seine Lebenssituation nachzudenken.

Dabei hilft einem ein herrlicher Weg durch schönste Natur. Gerade der Küstenweg – zum Teil direkt an oder besser gesagt auf der Steilküste – schafft herrliche Weitblicke aufs Meer, auf schroffe Felsen und einsame Strände.

Kleine Dörfer, alte Kirchen und mittelalterliche Häfen vermitteln eine andere Lebensweise. Entschleunigt!

Ob Sie nun in Hotels, Pensionen, Hostals oder aber den klassischen Pilgerherbergen übernachten, es wird sich lohnen.

Natürlich muss man sich bei einem kleinen Rucksack in vielem beschränken – mehr als 10 Prozent des eigenen Körpergewichts sollte es wohl nicht sein.

Im zweiten Teil des Weges geht es in die Berge – und bis Santiago geht es nun bergauf und bergab. Durch schöne Hochtäler und Eukalyptus-Wälder schlängelt sich der weitere Weg – gut ausgezeichnet mit gelben Pfeilen und kleinen Steinsäulen mit der Jakobsmuschel als Wegweiser – von Bergdorf zu Bergdorf. Verlaufen fällt hier richtig schwer!

Nach rund 300 Kilometern (in 14 Tagen) kommt man der Kathedrale von Santiago näher – immer mehr Mitpilger trifft man und immer öfter hört man „Buen Camino“ als Gruß – man wünscht sich einen „Guten Weg“.

Und dann ist es geschafft – das Ortsschild verkündet es – Santiago ist erreicht! Jetzt noch einen letzten Tippel durch die Stadt – dann steht man vor der Kathedrale. Auf dem Platz der Freude – eine bezaubernde Atmosphäre – erschöpfte Pilger liegen sich in den Armen – Tränen in den Augen – Andere singen lauthals und tanzen im fröhlichen Kreis. Wieder Andere sitzen still im Schatten und lassen in Gedanken die Pilgerreise Revue passieren.

Zur Pilgermesse um 12 Uhr sind dann alle wieder vereint und erhalten den Pilgersegen. Natürlich wird der Butafumero – das riesige Weihrauchfass durch das Kirchenschiff geschwenkt. Heute ein beeindruckendes Schauspiel – im Mittelalter überdeckte der Weihrauch den Geruch der vielen verschwitzten Pilger.

Zurück von der Pilgerreise bleiben durchwanderte Landschaften voll Blumen und duftender Wälder, freundliche Menschen und eine neu gewonnene Gelassenheit und Geduld mit Anderen und sich selbst.

Jakobus sei Dank.

Horst Stauff

„Fremde sind wir auf der Erde alle“

beginnt ein Gedicht von Franz Werfel, 1915 erschienen. Ich habe in meiner Therapie über den Zusammenhang zwischen dem Gefühl der Fremdheit und der Sucht nachgedacht, das aber für mein privates Problem gehalten. Hätte mich nicht das Gespräch neulich in der Gruppe daran erinnert, hätte ich nicht darüber geschrieben.

Ein Besucher berichtete über sein Gefühl der Fremdheit als zugewanderter Deutscher, im Inland als Ausländer und im Herkunftsland als Deutscher abgestempelt und ausgeschlossen zu sein. Dies Gefühl sei mit ein Auslöser für seine Alkoholkrankheit gewesen. Er habe schlicht durch den Rausch dieses Gefühl bekämpft und sich in die Gemeinschaft hinein getrunken.

Dadurch erinnerte ich mich wieder an Kindheit und Jugend, die ebenfalls von diesem Gefühl beeinflusst war. Zum Hintergrund: Meine Eltern waren nach dem Krieg in einem kleinen Dorf bei Göttingen gestrandet, wo mein Vater nach Verwundung in den Ardennen als Assistenzarzt an der Uni arbeitete. Meine Mutter kam mit meiner älteren Schwester von einem großen Hof hinter der Zonengrenze hinzu. Als Flüchtlinge mussten sie sich in zwei Dachkammern mit Holzofen und Klo über den Hof einrichten, mäßig willkommen bei der eingeborenen Bevölkerung, die zu meist nicht gerne zusammenrückte und mit anderen teilte. Im März 1946 kam ich dazu, als die Versorgungslage besonders schwierig war – zumindest für die Flüchtlinge. Sobald ich laufen konnte, trieb ich mich bei den Bauern herum, ein immer hungriger Junge, der viel zu selten einen Happen von den dicken Butter- und Wurstbrotten abbekam, die dort auf den Tisch kamen. Die Mitschüler in der Dorfschule hielten Distanz zu uns Fremden. Die Distanz wurde auch dadurch nicht geringer, dass wir beim Lernen etwas voraus hatten.

Mit 10 Jahren kam ich nach Göttingen auf die Oberschule und schied damit endgültig aus der Gemeinschaft der Dorfjugend aus. Aber auch im Gymnasium konnte ich nicht heimisch werden, weil meine Familie am Ende der Sexta nach Wiesbaden zog. Dort machte ich meine ersten Schritte in die jugendliche Selbständigkeit, Pfadfinder, Handballverein und erste Freundschaften. Aber auch das wurde mit 15 durch einen weiteren Umzug der Familie nach Kaiserslautern abgebrochen.

In der neuen Klasse holte ich mir die Aufmerksamkeit als Clown und die

Anerkennung als einer, der abschreiben ließ. So wurde ich dann auch zu den Partys eingeladen, wo ich meine Rolle als Clown unter Alkohol noch viel besser spielen lernte. Bei den Gelagen, bei denen nur Jungen zugelassen waren, tat ich mich besonders hervor, wohl auch deshalb, weil ich mich im Rausch voll und ganz eingebunden fühlte. Durch diese Exzesse, die ich später als Wehrpflichtiger und beim Studium fortsetzte, legte ich unbewusst eine solide Grundlage für die Entwicklung meiner Alkoholabhängigkeit.

Auch die aktuellen Flüchtlings- und Migrantenschicksale bringen Traumata mit sich, die im Einzelfall durchaus (mit-)ursächlich für die Ausbildung von Suchterkrankungen sein können.

Reinhard Metz

„Freigabe des Konsums von Cannabis für Erwachsene“

Ich besuche im Rahmen der Suchtprävention pro Jahr etwa 50 Klassen der Jahrgangsstufen 7-9 in Düsseldorf. In etwa 5 Klassen davon (Berufsschulen aber auch Gymnasien, selten in Realschulen), stoße ich auf folgendes Verhalten:

Ich spreche an, dass ich Cannabis und Marihuana für mindestens ebenso gefährlich halte wie Alkohol, was das Suchtpotential angeht. Ich verweise darauf, dass die Drogenabhängigen in unserer Gruppe in der JVA durchweg angeben, dass sie mit Haschisch eingestiegen sind und dass ich bei langjährigen Kiffern massive körperliche, seelische und soziale Ausfallerscheinungen beobachtet habe.

Daraufhin werden zwischen mehreren SchülerInnen (mehrheitlich Jungen) Blicke gewechselt und ein Junge belehrt mich über Studien, die besagen, dass Cannabis nicht abhängig mache und dass er Leute kenne, die trotz gelegentlichem Kiffen ihr Leben voll im Griff hätten. Auch wenn ich insistiere, dass zumindest psychische Abhängigkeit nachgewiesen sei, wird der Wochenendkonsum als ungefährlich verteidigt. Bis zu 3 andere Jungen unterstützen den Wortführer. Aus den Reaktionen der Klasse entnehme ich großes Interesse an dem Thema und dass es wohl auch vorher schon Diskussionen darüber unter den SchülerInnen gegeben hat.

Für mich liegt die Vermutung nahe, dass es in diesen Klassen kleine Gruppen von Cannabis-Konsumenten gibt, die Widerspruch von anderen erfahren und sich deshalb genötigt sehen, ihr Verhalten zu verteidigen, wenn ich es in der Präventionsveranstaltung anspreche.

Im Jugendarrest habe ich einen 18jährigen Jungen gesehen, der wegen Entzugssymptomen behandelt wurde und der im Gespräch angab, seit dem 11. Lebensjahr zu kiffen und seit dem 13. Lebensjahr Alkohol zu trinken. Andere gaben an, wegen Cannabis und/oder Alkohol Schule oder Ausbildung nicht beendet zu haben.

Ich schließe aus meinen Beobachtungen, dass es in Deutschland ein Potential jugendlicher Interessenten für Cannabis gibt. Infolge der Illegalität wird der Konsum in statistischen Erhebungen entweder nicht zugegeben oder das gesetzliche Verbot mit Strafandrohung hat tatsächlich einige prohibitive Wirkung.

Würde Cannabis ähnlich wie Alkohol für Erwachsene freigegeben, so befürchte ich, dass der Konsum auch unter Jugendlichen ähnliche Dimensionen wie bei Alkohol annehmen würde. Der aktuelle Medienhype (Fernsehsendungen mit Titeln wie „Hash-Boom in Amerika – Colorado kifft sich reich“) wird seinen Teil dazu beitragen, den Trend anzukurbeln. Die gesetzlichen Schranken des Jugendschutzes werden genauso viel oder wenig bewirken wie beim Alkohol. Ich rechne mit bis zu 20 % Konsumenten von Cannabis unter der männlichen Jugend ab 14 Jahre (Mädchen weniger, entsprechend den Studien zum Alkoholkonsum). In der Folgezeit ist dann auch mit einem Anstieg der Zahl von Abhängigen in Größenordnungen wie beim Alkohol zu rechnen. Wie viele dann auf immer noch illegale „harte“ Drogen umsteigen, müsste man z.B. anhand der niederländischen Zahlen abschätzen können.

Ich glaube, dass die sozialen Folgekosten einer Freigabe von Cannabis die erzielbaren Steuereinnahmen deutlich übersteigen würden. Von den erforderlichen zusätzlichen Präventionsanstrengungen ganz zu schweigen.

Reinhard Metz

Unterwegs im Baltikum

Zwei Wochen Rundreise durch drei Länder – Litauen, Lettland, Estland – nach dem Motto von Studiosus „Baltikum mit Muße“ war für mich ein besonderes Reiseerlebnis. Renate und ich hatten diese Reise gewählt, um die drei baltischen Länder intensiver kennenzulernen. Um es vorweg zu nehmen, ich wurde nicht enttäuscht.

Begonnen hat die Reise mit einem Flug von Frankfurt nach Vilnius, der Hauptstadt von Litauen. Wir waren eine Gruppe von 12 Personen und wurden am Abend von unserer Reiseleiterin Galina begrüßt. Sie begleitete uns während der Fahrt mit dem Bus durch die Länder und konnte sehr kompetent, sprachgewandt und bildhaft über Geschichte und Kultur berichten. Außerdem konnte sie wunderschöne Märchen und Gedichte vorlesen.

In Vilnius besichtigten wir die Altstadt mit den schönen Kirchen und Ensembles des Barock, alles wunderbar restauriert. Ein Ausflug zur Wasserburanlage von Trakai und die Stadt Kaunas waren weitere Ziele. Auf dem Marktplatz der Hafenstadt Klaipeda (Memel) wurde sogar gesungen. Aus 13 Kehlen erklang vor der Bronzefigur am Brunnen das Lied vom „Ännchen von Tarau“ – das sei hier so üblich, meinte Galina.

In allen drei Ländern singt man sehr viel, und wir hatten einen richtigen Spaß bevor wir dann mit der Fähre auf die Kurische Nehrung übersetzten. Diese Landzunge gehört zum UNESCO-Naturerbe und war für mich der Höhepunkt dieser Reise. Zwischen Ostsee und Haff erstrecken sich auf einer schmalen, langgestreckten Landzunge Kiefernwälder, die Hohe Düne (Wanderdünen), kleine, blitzsaubere Orte und vor allem der Ort Nida, früher die Künstlerkolonie Nidden, mit dem Sommerhaus von Thomas Mann. Eine Ausstellung bei uns in Langenfeld machte mich seinerzeit neugierig auf diese Kurische Nehrung. Wer einmal dieses Licht, diesen Himmel, diese Farben der Landschaft erlebt hat, kann verstehen, warum sich hier eine Künstlerkolonie bildete! Traumhaft schön!

Nächstes Ziel unserer Reise war Riga, die Hauptstadt von Lettland, das Paris des Nordens, das Mekka des Jugendstils. So viel Jugendstil und so gut restauriert hatten wir noch nie gesehen, einfach super! Inzwischen ebenfalls UNESCO-Kulturerbe.

Ein Abstecher zum Ostseebad Jurmala war eine willkommene Abwechslung bevor es weiter ging zur Insel Saaremaa (Oesel). Diese estnische Insel ist ein Paradies für Naturliebhaber. Tallin, die Hauptstadt von Estland, begann für uns mit einem ausführlichen Rundgang durch die historische Altstadt (UNESCO-Kulturerbe).

Bei einem Rundgang durch den Lahemaa-Nationalpark erklärte uns Galina, dass es nirgendwo auf so kleinem Raum wie im Baltikum so viele Natur- und Landschafts-Schutzgebiete gibt. Umwelt und Historie haben in diesen Ländern einen hohen Stellenwert.

Wir hatten das Glück, in den 14 Tagen der Rundreise ausschließlich strahlend blauen Himmel zu erleben. Das Licht der hellen Nächte des Nordens war für mich sehr beeindruckend. Leider kommen in meinem Bericht ausführliche Beschreibungen der vielen Burgen, Schlösser und Landgüter und auch der kleinen Orte mit den wunderhübschen Holzhäusern zu kurz. Ich muss alle inneren und äußeren Eindrücke dieser Baltikum-Rundreise noch verarbeiten. Eine Vielzahl von Fotos wird mir dabei eine Hilfe sein.

Auch die liebenswerten Menschen in den 3 Ländern, die gerne auch ein Gespräch mit uns gesucht haben (in Englisch oder manchmal Deutsch), werde ich in freundlicher Erinnerung behalten.

Mit dem Flieger von Tallin ging es dann wieder zurück nach Frankfurt. Meine Vorstellungen des Baltikums haben sich für mich erfüllt. Ich danke Galina, die eine hervorragende Botschafterin ihrer baltischen Heimat war.

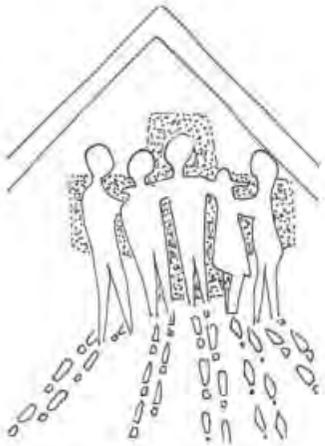
Peter Bleich
BZ55

Eure Meinung ist uns wichtig!

Wenn Du etwas sagen willst zu Artikeln in diesem Heft, zum Thema Sucht und Abstinenz, zum Kreuzbund und seinen Angeboten, dann schreibe uns. Wir werden Deine Meinung veröffentlichen, soweit sie von allgemeinem Interesse ist. Kürzungen aus redaktionellen Gründen behalten wir uns vor.

redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

Unterwegs sein



.....heißt aber auch wieder ankommen, zu Hause oder auch beim KREUZBUND.

Heim kommt in eine geborgene Gemeinschaft, die einen trägt, hilft und unterstützt, wo man sich einfach nur wohlfühlt. Hier kann man über alles reden, seine Gefühle zeigen, neuen Mut zum Durchhalten finden. Seinen Weg finden, denn hier erhält jeder, der es möchte, den Wegweiser gezeigt. Hier gibt es Mitstreiter die das gleiche Empfinden, das gleiche möchten, aber auch Sorgen und Nöte, haben.

Fasse Mut und KOMM!!

Carmen Blasche, BZ 55



Fit werden mit der Kreuzbund-Freizeit-Sport-Gruppe

Treffen: Freitag, 18.00 - 20.00 Uhr
Turnhalle der städtischen GGS,
Unterrather Straße 76 / Beedstraße,
Bahn: 707, 715 - Bus: 730 und 760

Im Sommer:

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

Ansprechpartner:
Egon Frencken
Telefon: 0211 / 1 66 45 95



Kreuzbundkalender

Wochenenddienste im BZ

05. und 06.09.2015	BZ 8
12. und 13.09.2015	BZ 15
19. und 20.09.2015	BZ 6
26. und 27.09.2015	Team f. Kaiserswerth
03. und 04.10.2015	BZ 2
10. und 11.10.2015	Team für Unterrath
17. und 18.10.2015	Derendorf
31.10. und 01.11.2015	BZ 1
07. und 08.11.2015	BZ 9

KB-Termine:

05.09.2015	Selbsthilfetag
07.09.2015	10.00 bis 12.00 Uhr Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Bendemannstraße
05.10.2015	10.00 bis 12.00 Uhr Frauenfrühstück mit Claudia Stark, Bendemannstraße 18.00 Uhr Vorstandssitzung
10.10.2015	Männerfrühstück
19.10.2015	Gruppenleiterrunde
07.11.2015	10.00 Uhr Fachtagung, Freizeitstätte Garath „Motivation Selbsthilfe“

Betreuung in Einrichtungen:

Fachambulanz Langerstraße	Reinhard Metz
Tagesklinik Langerstraße	Gisela Schulz
Markushaus	Gisela Schulz
Fliedner-Krankenhaus (Siloah)	Brunhilde & Dieter Dupick
Jugendarrestanstalt Heyerstraße	Reinhard Metz

Supervision für Gruppenleiter und Stellvertreter Bendemannstraße 17, 10.00 bis 16.00 Uhr

Anmeldungen zur Supervision bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Termin im Büro. Bitte die Termine vormerken.

**10. Oktober 2015
05. Dezember 2015**

Kreuzbund-Gruppen im Begegnungszentrum (BZ), Bendemannstraße 17 / 19.30 - 21.30 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BZ 15 Heinrich Kroll, Tel.: 9216216	BZ 22 „60 Plus“ Vormittags 11.00 bis 13.00 Uhr Claudia Stark / Reinhard Metz 1602-2135 571859	BZ 9 Vormittags 11.00 bis 13.00 Heinz Drillen, Tel.: 4383998	BZ 8 Christa Thissen, Tel.: 356617	BZ 6 Eduard Lanzinger Tel.: 9269250
	BZ 14 Nachmittags 17.15 bis 18.45 Uhr Byrthe Schmidtke, Tel.: 1588051		Selbsthilfe-Gruppe LVR-Klinikum im Sozialzentrum Gebäude 27, Raum 2 16.30 bis 17.30 Uhr bei Bedarf bis 18.00 Uhr Ansprechpartner: Detlef Steinhof Tel.: 0162/7124110	
	BZ 1 Erika Worbs, Tel.: 152134			
	BZ 2 Heinz Wagner, Tel.: 7332562			

Kreuzbund-Gruppen in den „Stadtbezirken Düsseldorf“ und im „Rheinkreis Neuss“

Grevenbroich 2 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Lothar Maye, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/80632	Unterrath 19.30 -21.30 Uhr Pfarre St. Bruno (Pfarrzentrum) Kalkumer Str. 60 Axel Müller Tel.: 0176/42135114	Seniorengruppe Nachmittags im BZ 15.00 bis 17.00 Uhr jeden zweiten Mittwoch im Monat Brunhilde & Dieter Dupick Tel.: 0203/740951	Derendorf 19.30 -21.30 Uhr Pfarre Heilig Geist Ludwig-Wolker Str. 10 Renate Ummelmann, Tel.: 446987	Kreuzbund Sportgruppe Nähere Informationen auf Seite 12
Meerbusch-Büderich Karl-Arnold-Str. 36, 40667 Büderich, KKG Heilig-Geist Manfred Hellwig, ab 19:00 Uhr Tel.0173/7465216			„Kaiserswerth“ 19.30 -21.30 Ev. Tersteegen-Kirchengemeinde Tersteegenstr. 88 (Golzheim) Willi Sievers, Tel.: 02132/6586607	
Neuss - West Rheydter Str. 176, 41464 Neuss, ONS-Zentrum Wolfgang Hebing, ab 19:00 Uhr Tel. 02131/130308	Dormagen-Zentrum St. Michael, Römerhaus Kölner Str. 34-38, 41539 Dormagen, Lothar Reif, ab 19.30 Uhr Tel. 02133/41948	Dormagen-Nettergasse Nettergasse 37, 41539 Dormagen Rolf Griesberg, ab 18:00 Uhr Tel. 0176/70338340	Gruppe Grevenbroich 1 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Kalle Holz, ab 20:00 Uhr Tel. 02181/1357	
Neuss - Süd Bedburger Str. 61, 41469 Neuss Bürgerhaus Erfttal Monika Künster, ab 19:30 Uhr Tel. 02131/157500	Neuss-Furth Papst-Johannes-Haus Gladbacher Str. 3, 41462 Neuss Karl Reinartz, ab 19.30 Uhr Tel. 02131/541332	Gruppe Grevenbroich 3 Lindenstr. 1, 41515 Grevenbroich Thomas Schröder, ab 20:00 Uhr Tel. 0151/23554242	Neuss-Mitte ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Walter Beckmann, ab 19:00 Uhr Tel. 02137/2665	
	Neuss-Zentrum , ONS-Zentrum Rheydter Str. 176, 41464 Neuss Rainer Petermann, ab 19:00 Uhr Tel. 0176/80305480			

Kreuzbundkontakte

KREUZBUND-Kreisverband Düsseldorf

Büro & Begegnungszentrum

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

Vorstand

Jochen Wachowski 0211/ 6581881
(Mobil) 0173/ 8126064
Heinz Wagner 0211/ 7332562
Angelika Buschmann 0211/ 7881600
(Mobil) 0151/ 57701316
Reinhold Thüs 0176/ 96440506
Frauke Piepmeyer 0211/ 396265
Eduard Lanzinger 0211/ 9269250
(Mobil) 0173/ 5290622
Carmen Blasche 02173/ 54694
Klaus Kehrbusch 0211/ 355931-10
(geistl. Beirat)

Ansprechpartner der Region

Nord in der Erzdiözese Köln:

Reinhold Thüs
Regionalbeauftragter
Reisholzer Str. 15
40231 Düsseldorf
Tel.: 0211/98393921
Mobil: 0176/96440506
reinhold.thues@kreuzbund-duesseldorf.de

Öffnungszeiten

Büro Bendemannstraße:

Montag bis Freitag
11.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Vorstand:
Montag bis Donnerstag
14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ab sofort



Der Vorstand bietet an:

Einzelgespräche mit Voranmeldung.
Tel. 0211/ 17939481

Montags von 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr
Heinz Wagner
Dienstags von 14.00 bis 16.00 Uhr
Jochen Wachowski
Donnerstag von 13.00 bis 15.00 Uhr
Jochen Wachowski & Heinz Wagner

Notrufnummern

Telefonnotruf 0211/ 325555
Telefonseelsorge 0800/ 1110222
Suchtambulanz Grafenberg 0211/9 22-36 08

Bundesverband Hamm

Münsterstr. 25, 59065 Hamm
Zentrale 02381 / 672720

Diözesanverband Köln

Georgstr. 20, 50676 Köln
Telefon 0221 / 2722785
Fax 0221 / 2722786

Bericht des Vorsitzenden zur Kreisausschusssitzung

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten

Ich nehme mir einen Satz aus dem Bericht des damaligen Vorsitzenden als Erstes heraus, um die wichtigste Neuerung in unserer Arbeit auch vorne an zu stellen. Zitat: Zurzeit wird vom Vorstand die Vorarbeit geleistet, um uns gemeinsam mit der Caritas schlagkräftig aufzustellen.

Man kann mit Fug und Recht feststellen, dass die Vorarbeit von unserem damaligen Vorstand von sehr großem Erfolg gekrönt war. Es wurde nach vielen Sitzungen und Gesprächen ein Kooperationsvertrag mit der Caritas geschlossen, der Vorbildcharakter für die gesamte Caritas, aber auch für den Kreuzbund hat. Es geht darin hauptsächlich um die reibungslosere und schnellere Zusammenarbeit der professionellen Suchthilfe mit der Suchtselbsthilfe. Hier in Düsseldorf wird in Zukunft wieder alles unter einem Dach sein, so dass wir von kurzen Wegen sprechen können. Das gesamte Angebot der Caritas ist zentral in der zukünftigen Hauptstelle Hubertusstr. 3 mit dem Kreuzbund und seiner Cafeteria vorhanden.

Womit wir bei dem zweiten Thema Umzug wären. Es steht fest, dass wir in diesem Jahr umziehen werden. Der genaue Termin ist noch nicht festzuschreiben. Die Vorarbeiten gehen sehr zügig voran, die Inneneinrichtungen sind bestellt und werden teilweise schon eingebaut. Wir rechnen damit, dass wir Anfang Dezember in die neuen Räumlichkeiten einziehen können. Jeder kann sich ein Bild vom Stand der Dinge machen, wenn er sich mal die Hubertusstr. ansieht, hierzu ist die Gelegenheit am 27.07.2015 um 18.30Uhr. Sie ist sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Es fahren mehrere Straßenbahnlinien und Busse zur Haltestelle Apollo-Theater. Gebührenpflichtige Parkplätze sind auch vorhanden.

Ein weiteres Thema ist die Zusammenarbeit mit Kindern und Jugend. Hier arbeiten wir sehr eng mit Daniela Weyer, Christine Pucks und Tanja Eckert zusammen. Wir versuchen so auch ein Bein in der Jugendarbeit auf die Erde zu bekommen.

Ein aus unserer Sicht sehr wichtiger Schritt war der einzelne Gruppenbesuch des Vorstandes. Hierdurch wurde mehr Vertrauen aufgebaut und Interesse geweckt. Wir hoffen nur, dass es bei dem Vertrauen bleibt bzw. noch größer wird.

So, liebe Freunde, ich bin am Ende meiner Berichterstattung angekommen. Für Fragen Eurerseits stehen wir natürlich zur Verfügung. Ansonsten bleibt mir nur darauf hinzuweisen, dass ich Euch alles Gute wünsche und hoffe, Ihr bleibt alle bei guter Gesundheit.
Euer Jochen

„Erfolg“reiche Entsorgung

Mit Erstaunen habe ich im letzten Heft die Mitteilung des Vorstandes gelesen, dass die in der Bendemannstraße ausgestellten Pokale mitgenommen werden können und die, die keiner möchte, „entsorgt“ werden! Ehrlich gesagt, ich war baff! Ich persönlich habe zwar nichts zum Erwerb der Pokale beigetragen, aber andere - **sportliche Kreuzbündler** – haben doch für ihre Leistungen im Namen des Kreuzbundes diese Auszeichnungen erhalten.

Was passiert mit zukünftig erworbenen Pokalen? Werden die meistbietend versteigert?

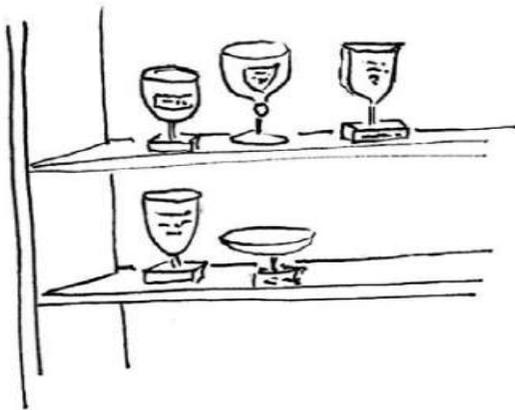
Warum dürfen die Pokale nicht mit umziehen? Eine Vitrine in z.B. einem der Gruppenräume wird doch im Rahmen des Möglichen sein!?!

Wenn ich noch sportlich wäre und für den Kreuzbund in einem wie auch immer gearteten Wettkampf starten würde, und anschließend würde so etwas passieren, dann wäre das der letzte sportliche Einsatz gewesen!

Soweit ich gehört habe, wurden die Pokale in der Bendemannstraße bereits von einigen Besuchern, die im Rahmen von Besprechungen und Veranstaltungen dort waren, sehr wohlwollend zur Kenntnis genommen. Sie sind also ein Aushängeschild für den Kreuzbund!

Liebe Vorstände: überlegt euch das noch mal!

Gabi Konieczny, BZ55



Oh wie schön ist Panama

ist der Titel von Janoschs Kindergeschichte, in der Tiger und Bär friedlich in ihrem Häuschen leben, bis der Bär eine Kiste mit der Aufschrift „Panama“ aus dem Fluss angelt. Er beschließt: „Panama ist das Land meiner Träume! Es riecht von unten bis oben nach Bananen!“ Und so fertigen sie aus der Kiste einen Wegweiser an und machen sich beide auf den Weg, den er ihnen zeigt. Unterwegs fragen sie andere Tiere nach dem Weg und erhalten Antworten nach bestem Wissen. So wandern sie im Kreis herum. Da in der Zwischenzeit ihr Haus überwuchert war, ist ihnen nicht bewusst, dass sie wieder am Ausgangspunkt angekommen sind. Sie finden vor ihrem Haus den Wegweiser mit der Aufschrift „Panama“ und glauben deshalb, dass sie tatsächlich an ihrem Ziel seien. So wie Tiger und Bär sind wir alle unterwegs zu unseren Traumzielen.

Oh wie schön ist Grafenberg,

sagt der Säufer, der schon mehrere Runden hinter sich hat und immer noch glaubt, dass er mit ein paar Tagen Entzug und ein paar Pillen sein Traumziel „kontrolliertes Trinken“ erreichen wird. Und so macht er sich ein weiteres Mal auf und lauscht den falschen Antworten der Tiere unterwegs.

Oh wie schön war Ulmer Höh,

sagt der Junkie, wenn er mal wieder in die neue Düsseldorfer Haftanstalt einfährt. 20 von seinen 40 Lebensjahren hat er in Haft gelebt. Immer wieder gute Vorsätze gefasst, eine oder zwei Therapien sogar bis zum Ende durchgehalten und es dennoch nicht geschafft, den Versuchungen draußen zu widerstehen. Manch einer hier drinnen glaubt, dass er keine Chance hat, diesem Kreislauf zu entkommen. Resigniert fügt er sich in die Anstaltsroutine: wo die Häftlinge so tun, als wollten sie etwas ändern, und die Beamten so tun, als glaubten sie ihnen.

Oh wie schön schmeckt Alkohol,

sagte ich vor 50 Jahren und machte mich auf den Weg, mein ganzes Leben rund um diesen scheinbaren Wohltäter der Menschheit herum zu organisieren. Zum Glück merkte ich vor 14 Jahren, dass ich mich nur noch im Kreis um die Flasche bewegte.

Merke:

Man muss sich auf den Weg machen und die richtigen Leute fragen. Dann kommt man vielleicht am Ziel an – in Panama oder in der Abstinenz! Im Kreuzbund kann man zielführende Antworten erhalten!

Reinhard Metz

„Selbsthilfe-Tag in Düsseldorf“

Am diesjährigen Selbsthilfe-Tag, den 05.09.2015, präsentiert sich der Kreuzbund auf dem Shadowplatz 14.

Unser Stand befindet sich in der Zeit von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr genau vor dem Haus der Universität. Zwischen dm-Drogerie-Markt und „Café Woyton“ und ist nicht zu übersehen.

Dem stellvertretenden Vorsitzenden, Heinz Wagner, stehen die Mitglieder Frauke Piepmeyer, Reinhold Thüs und Irmgard Wagner als Unterstützung zur Seite.

Wir stellen uns der Öffentlichkeit vor und wollen durch Gespräche mit Interessierten den KREUZBUND bekannter machen, es werden auch diverse Flyer verteilt, womit wir für uns werben möchten.



Schön wäre es, wenn der Eine oder Andere dazukommen würde, denn ein zahlreiches Auftreten zeigt die Stärke des KREUZBUNDES.

Redaktion
(nach Rückfrage bei Heinz Wagner)

„All-Inclusive“

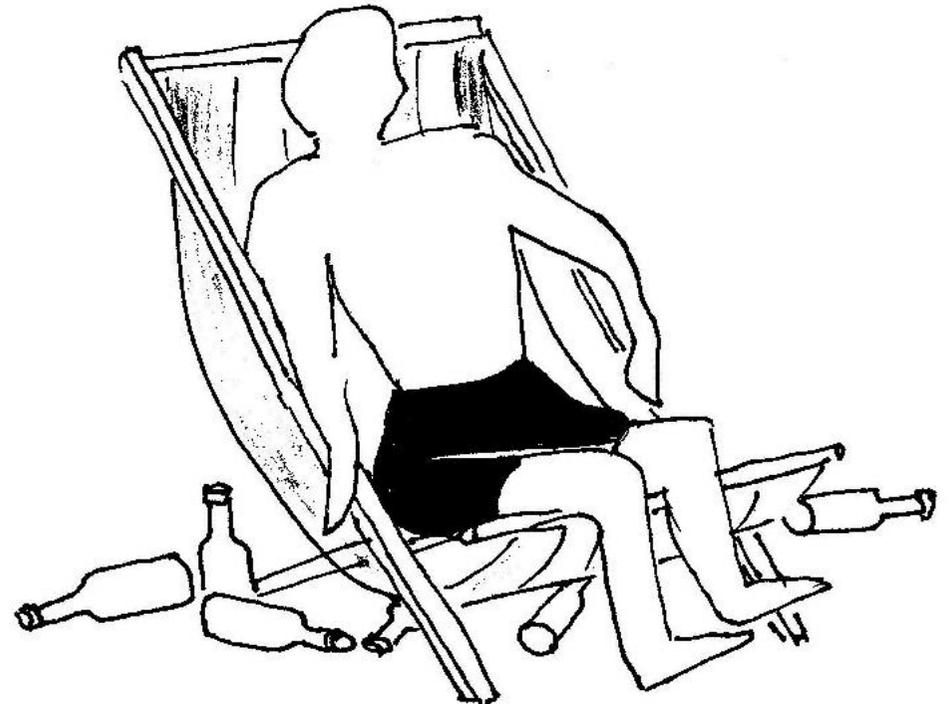
Endlich wieder Sommer, endlich wieder Urlaub!
Viel Urlaub für wenig Geld muss her!

Ja, wir wollen den super Rund-um-Service – ja, wir wollen „All-Inclusive“ !
Man gönnt sich ja das ganze Jahr nichts – aber im Urlaub lassen wir es richtig krachen!

Das unschlagbare Angebot für 399,- Euro in die Türkei – Sonne, Meer, Spaß und Spitzenverpflegung rund um die Uhr – wie gesagt :

„All-Inclusive“ eben.

Dazu gehört der kostenlose Wein und das Bier zum Essen, genauso wie der Tropical-Drink an der Pool-Bar, der Nachmittags-Cocktail in der Lounge und natürlich ‚freie Drinks bis zum Abwinken‘ abends bei der Show und während der Tanz-Party bis spät in die Nacht.



Da kommt schon was zusammen – das Aufstehen am Morgen fällt immer schwerer – gut das man auf der Sonnenliege noch etwas Schlaf nachholen kann, bevor die Party wieder los geht. Jeder Tag wird härter und man feiert so bis in den frühen Morgen – man hat ja schließlich Urlaub. Wenn doch nur nicht der schlimme Kater wäre...!

Aber muss das sein? Wie leicht kann es hier zum schlimmen Absturz kommen. Und das nicht nur bei bereits gefährdeten Menschen. Ein Risiko besteht hier auch für bisher nicht Alkohol-Auffällige in eine Gewohnheit zu rutschen, die nach dem Urlaub nicht mehr zu stoppen ist.

Ganz davon abgesehen, was alles Tolles verpasst man, wenn man vom Alkohol angeschlagen und matt gesetzt, die anderen All-Inclusive-Angebote wie Sport, Unterhaltung und Ausflüge einfach verschläft.

Für Alkohol-Gefährdete kann ein All-Inclusive-Urlaub eine deutliche Gefährdung darstellen – zum Einen wird der Alkohol überall und freigiebig kostenlos ohne Hemmschranken ausgedient. Zum Anderen gerät man leicht in einen Gruppenzwang, wenn im neuen Umfeld ja doch alle gern zum Glas greifen (und das reichlich). Wer will sich da schon outen und dann plötzlich abseits stehen.

Natürlich will ich hier den All-Inclusive-Gedanken nicht verurteilen oder gar brandmarken.

Gut beraten ist jemand, wenn seine Begleitung über eine mögliche Gefährdung informiert ist und somit aufpassen kann, wenn etwas aus dem Ruder zu laufen scheint.

Denn „All-Inclusive“ heißt natürlich auch eine große Auswahl alkoholfreier Getränke. Und natürlich auch die buntesten, tollen Cocktails ohne Alkohol, dafür aber mit leckeren Säften und tropischen Früchten!

Also ruhig in den Süden – zu Sonne, Strand und Meer – mit der richtigen Planung und einer festen Motivation standfest zu sein und zu bleiben – selbst bei „All-Inclusive“.

Horst Stauff

Nichts kann uns trennen.

Manchmal bringt der Zufall Dinge zusammen, die absolut was miteinander zu tun haben! Angelika Buschmann entdeckte in Düsseldorf-Eller zwei Plakatwände nebeneinander, von denen die linke mit Bierreklame beklebt war, während die rechte ein Plakat der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen zeigte (siehe Foto). Was will uns das sagen?



Das Bier (links) leistet natürlich völlig selbstlos einen „Beitrag“ zu unserem Tag. Und zwar einen sehr wertvollen Beitrag. Es macht uns nämlich – so der werbliche Anspruch – zum König. Wer möchte das nicht sein? Und zwar nicht nur heute und morgen und übermorgen wieder, sondern immer! Weil das so ist, fühlen sich manche immer wie ein König und sind immer blau.

Könige sind einsam. Denn es kann nur einen geben. Selbst Prinz Phillip musste sein Leben lang zwei Schritte hinter seiner Queen herlaufen. Wer sich also immer zum König trinkt, erwartet von seinem Partner/seiner Partnerin, dass sie sich hinten anstellt. Der Beitrag des Alkohols besteht darin, dass er den ersten Platz für sich beansprucht. Ein Trinker hat keine Zeit für eine Beziehung. Das ist die Botschaft des rechten Plakates „Beim ersten sind wir frei, beim zweiten sind wir Knechte!“ musste schon Mephisto in der Studierstube erfahren.

Viele „Beiträge“ können nicht nur den Tag sondern das ganze Leben versauen.
Reinhard Metz

Kreuzbund unterwegs zu neuen Ufern

Mehr als 20 Düsseldorfer Vorstände, GruppenleiterInnen und interessierte Mitglieder nahmen an einer Besichtigung des künftigen Begegnungszentrums in der Hubertusstraße teil. Zu diesem Zweck hatten die GruppenleiterInnen ihr Treffen am 27. Juli kurzerhand zu einem kleinen Ausflug umfunktioniert.

Sie konnten schon einmal probeweise im Café einkehren und die Gruppenräume in der 2. Etage in Augenschein nehmen.



Vorstände (v.l. Angelika Buschmann, Carmen Blasche, Heinz Wagner) testen die Theke im Café
Foto: Reinhard Metz

Begrüßt wurde besonders, dass man den Kreuzbund demnächst barrierefrei erreichen kann. Mehrere Besucher äußerten sich auch positiv zu den 3 großzügig bemessenen Gruppenräumen. Zweifel wurden jedoch an dem bauseits genannten Einzugsstermin im Dezember laut. Zu vieles ist noch zu erledigen, vom Estrich und den Treppen bis zu den Fliesen in Küche und Toiletten.

Vielleicht ist es ja gar nicht schlecht, wenn noch etwas mehr Zeit bis zum Umzug bleibt. Denn der Besuch machte auch deutlich, dass auch von Seiten des Kreuzbundes noch viele Vorarbeiten und einiges an Umdenken gefordert sind. Wenn die unmittelbaren Eindrücke diesen Prozess anschieben und unterstützen, dann hat die Besichtigung ihren Zweck erfüllt.

Reinhard Metz



Meinungsaustausch vor der Baustelle.

Foto: Reinhard Metz

Liebe Gruppenbesucherin, lieber Gruppenbesucher!

Du hast einen großen Schritt gemacht,

den Schritt von der Abhängigkeit zur Abstinenz.

Wage doch noch einen weiteren Schritt, werde Mitglied im Kreuzbund e.V.

Es ergeben sich für Dich neue Perspektiven und Möglichkeiten.

Möglichkeiten, an die Du bisher noch nicht gedacht hast:

Du bekennst Dich offen zu Deiner Suchterkrankung.

Du stärkst das Zusammengehörigkeitsgefühl – Du gehörst dazu.

Deine Angehörigen können sich in der Gruppe mit ihrer Betroffenheit auseinandersetzen.

Deine Gruppe erhält mehr Mitspracherecht, wird mehr gehört.

Du kannst auf Diözesan-, Landes- und Bundesebene mitbestimmen.

Du kannst Funktionen in Deiner Gruppe, im Stadt-, Regional-, Diözesan- und Bundesverband übernehmen.

Du kannst an allen Fortbildungsmaßnahmen des Bundesverbandes teilnehmen, zum ermäßigten Preis.

Du stärkst den Kreuzbund e.V. als Verband, dadurch hat er mehr Mitsprache- und Gestaltungsmöglichkeiten bei Fragen der Gesundheits- und Sozialpolitik.

Durch Deinen Beitrag hilfst Du mit, neue Gruppen aufzubauen und gibst Menschen Hilfe und Hoffnung.

Du bist versichert durch die Vereinshaftpflicht- und Unfallversicherung des Kreuzbund e.V.:

Dein Kfz ist kaskoversichert, wenn Du für den Kreuzbund unterwegs bist.

Durch erhöhtes Beitragsaufkommen besteht weniger Abhängigkeit von Drittmitteln und dadurch mehr Selbstbestimmung des Kreuzbundes.

Du bist Mitglied im Deutschen Caritasverband.

Hast Du eigentlich schon ernsthaft überlegt, warum Du kein Kreuzbundmitglied bist?

Gibt es tatsächlich Gründe, die Dich davon abhalten, Kreuzbundmitglied zu werden?

Sind es finanzielle Überlegungen, die Dich daran hindern (für € 0,33/pro Tag), Kreuzbundmitglied zu werden?

Hast Du Schwierigkeiten, Dich an den Grundwerten des Kreuzbundes zu orientieren?

Wenn Du diese Fragen mit Nein beantwortest, warum bist Du dann kein Kreuzbundmitglied?

Werde Mitglied im Kreuzbund! (Beitrag 10,00 € (Paare 18,00 €) monatlich)

Du stärkst dadurch die Gemeinschaft, machst sie tragfähiger und selbstbewusster!

Ohne Mitglieder kein Verband!

Ohne Verband keine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft!

**Kreuzbund Kreisverband
Düsseldorf e.V.**

Tel.: 02 11 / 17 93 94 81

Fax.: 02 11 / 16 97 85 53

BEITRITTSERKLÄRUNG

Durch Unterschrift erkläre ich meinen Beitritt zum Kreuzbund e.V. und erkenne als Mitglied die jeweils geltende Kreis- und Bundessatzung an.

Beitragszahlungen auf folgendes Konto:

Stadtsparkasse Düsseldorf - BIC: DUSSEDDXXX IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

Ich besuche die Gruppe: _____

Anschrift: (in Druckschrift)

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Beruf: _____

Geburtsdatum: _____ Beginn der Mitgliedschaft: _____

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift

Düsseldorf, den _____ Datum Unterschrift Gruppenleiter

Die Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes (BDGS) werden beachtet.

Die Mitgliedschaft wird bestätigt:

Düsseldorf, den _____ Datum Kreisgeschäftsführer

Düsseldorf, den _____ Datum Kreisvorsitzender

Gute Vorsätze!

Die Ameisen

In Hamburg lebten zwei Ameisen,
Die wollten nach Australien reisen.

Bei Altona auf der Chaussee
Da taten ihnen die Beine weh.

Und da verzichteten sie weise
Dann auf den letzten Teil der Reise.

Joachim Ringelnatz

Redaktionsschluss für das nächste
„KREUZ bunt+aktuell“

No. 154 / 2015
ist der 02.10.2015

Impressum



Herausgeber:
KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e.V.
Bendemannstraße 17 * 40210 Düsseldorf
Tel. : 02 11 / 17 93 94 81
FAX : 02 11 / 16 97 85 53
Homepage: www.kreuzbund-duesseldorf.de
E-Mail: redaktion@kreuzbund-duesseldorf.de

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

Bankverbindung und Spendenkonto:
Stadtsparkasse Konto: BIC: DUSSEDDXXX

IBAN: DE14 3005 0110 0010 1923 34

Verantwortlicher Redakteur:

R. Metz

Redaktion:

C. Blasche, P. Bleich, P. Konieczny

Satz: C. Blasche

Zeichnungen: H. Stauff

Binden: B. + D. Dupick

6x jährl. (KB-Eigendruck)

Auflage: 700 Stück



153 / 2015