

Ausgabe 1-2010

GEMEINSAM UNTERWEGS



Kreuzbund

Mitteilungsblatt für den Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V.

GRUSSWORT

Beim Zurechtlegen meiner Kleidung und Unterlagen für den diesjährigen Urlaub in Verbindung mit der Aufgabe der Kurseelsorge auf der Ostfriesischen Insel Spiekeroog in der Nordsee empfangen Sie die Mail von Hartmut Zielke mit der Bitte, für die Neuausgabe von GU das geistliche Wort zu schreiben.

Zwei Tage zuvor durfte ich mit dem Kreuzbundvorstand und deren LebenspartnerInnen an der Klausurtagung in Trier teilnehmen.

Thema in diesem Jahr: Wie Sorge ich für mich bei Aufgaben im Kreuzbund, die mich belasten?

Diese Fragestellung griff ich auf im Gottesdienst am Freitagabend nach der Einführungsrunde.

Im Hinblick auf das bevorstehende Himmelfahrtsfest Christi und in diesem Jahr damit verbunden die Eröffnung des 2. Ökumenischen Kirchentages in München übernahm ich das Leitwort:

"Damit Ihr Hoffnung habt ..."

Dies ist ein Verkündigungswort aus dem 1. Petrusbrief des Neuen Testaments. Dort heißt es weiter: ... denn ich hab den Tod besiegt.

Das mag momentan alles sehr fromm oder religiös klingen - was es auch ist, aber finden wir in dieser Botschaft nicht auch eigene persönliche Erfahrungen?

Damit ihr Hoffnung habt?

Wann habe ich in meinem Leben Hoffnung erlebt?

Durch wen oder was habe ich Hoffnung erleben dürfen?

Was war denn die Hoffnung?

Ist Hoffnung nicht eine Kraft, die aus der Erstarrung befreit, erlöst?

Menschen leben, entscheiden, gestalten ... und irgendwann/irgendwo gibt es die Grenze: und jetzt?

Wie geht es weiter?

Lebensbrüche - der Schattenbruder, die Schattenschwester holt mich ein. Wo bleibe ich? Desaster? Tod?

Damit ihr Hoffnung habt, ich hab den Tod besiegt.

Raus aus der Erstarrung, der Lähmung.

Im Jahr 2011 finden bei uns in der Diözese wieder Kreuzbund-Vorstandswahlen statt.

Einige Mitglieder des Vorstandes werden nicht mehr kandidieren aus unterschiedlichen Gründen.

Andere Kreuzbundmitglieder wollen kandidieren.

Damit ihr Hoffnung habt.

Dieses Wort fragt nach der Art des Umgangs miteinander. Wer redet mit wem und wie? Gibt es Möglichkeiten, sich mitzuteilen?

Die Klausurtagung in Trier war ein besonderes Erlebnis auch für mich. Wir kamen miteinander ins Gespräch - bei aller Unterschiedlichkeit - und begannen uns zu verstehen.



Denn: Kennen wir uns überhaupt? Wissen wir um unsere Befindlichkeit? Geben wir bekannt, was uns bewegt?

Damit ihr Hoffnung habt, ich habe den Tod (die Erstarrung) besiegt.

Es lohnt sich, darüber nachzudenken und ins Gespräch zu kommen.

Wie viel Verständnis bringe ich auf für die, die nicht mehr in einer Funktion weiter arbeiten wollen?

Wie viel Verständnis bringe ich auf für die, die sich diese Verantwortung nicht zutrauen?

Wie viel Verständnis bringe ich auf für die, die zwar Ideen haben, aber dennoch keine Position übernehmen wollen?

Wie viel Verständnis bringe ich auf für die, die zwar ständig fordern, aber selbst nicht für Verantwortung zur Verfügung stehen?

Wie viel Verständnis bringe ich auf für die, die noch nicht bereit sind, an das Wort zu glauben:

Damit ihr Hoffnung habt?

Ihnen allen weiterhin eine helfende Weggefährtenschaft mit der Zusage:

Damit ihr Hoffnung habt, ich hab den Tod besiegt.

Ihr Geistlicher Beirat
Wolfgang Thrin

AUS DER REDAKTION

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,
liebe Leserinnen und Leser,

die kommissarische Redaktion möchte im Jahr 2010 wieder zwei Ausgaben der Mitgliederzeitung „Gemeinsam Unterwegt“ herausgeben.

Sie halten die Ausgabe 1/2010 in den Händen, mit der wir Ihnen die Aktivitäten in unserem Verband und in den Gruppen wieder spiegeln möchten.

Wir sind, wie immer, auf Ihre Unterstützung angewiesen. Nur durch Ihre Zuschriften kann das Heft gelingen. Deshalb danken wir allen, die mit ihren Artikeln zur Gestaltung des Heftes beigetragen haben.

Bei der Multiplikatorenarbeitstagung Öffentlichkeitsarbeit des Bundesverbandes im März in Speyer wurde die Empfehlung ausgesprochen, regionale Ansprechpartner für die Öffentlichkeitsarbeit einzuführen.

Wir alle wissen, dass die Pressearbeit in den Regionen durch die dort oftmals schon bestehenden Kontakte zu den örtlichen Zeitungen Garant für eine gute Öffentlichkeitsarbeit sind. Überregionale Pressearbeit stellt sich hier schon wesentlich schwieriger dar. Wir sollten hier die regional bestehenden Kontakte nutzen.

Wir werden demnächst eine Umfrage starten, wer in den Regionen in der Öffentlichkeitsarbeit eingesetzt ist. Erstes Ziel ist es, eine Schulungsmaßnahme „Öffentlichkeitsarbeit“ für diese Kreuzbundmitglieder durchzuführen. Natürlich können auch an einer solchen Tätigkeit Interessierte daran teilnehmen. Den Termin der Veranstaltung werden wir frühzeitig bekannt geben (Frühjahr 2011).

Vielleicht gelingt es uns, aus der Mitte der Teilnehmer eine Aufstockung unseres Redaktionsteams zu erhalten. Neue Mitstreiter sind auch schon vor der Weiterbildung herzlich willkommen.

Euer Redaktionsteam:
Ferdinand Denn
Rudi Stadler
Hartmut Zielke

INHALT

Grusswort Umschlag Innen

Aus dem Diözesanverband:

Eröffnungsveranstaltung	Seite	4-9
Delegiertenversammlung		9-13
Aufruf zu den Wahlen 2011		14

Arbeitsbereiche:

DJMIK	15-17
Geschlechterspezifische Arbeit	18-20
Weiterbildung	20-23
Seniorenarbeit	23

Aus den Gruppen und Regionen

Stadtverband Bingen	24-25
Mainz-Dieburg	26-27
Arheilgen/ Heppenheim	27
Stadtverband Offenbach/Groß-Gerau	28-29
Vernissage Benno Rehn	30

Dies und das

Bundesdelegiertenversammlung	31-32
Suchthilfeverbund stellt sich vor	33
Aus den Caritasgremien	34
Kreuzbund Stiftung	35
Kreuzbund Kongress	35-37

Termine 38

Totengedenken 39

IMPRESSUM:

GEMEINSAM „UNTERWEGS“

Verbandszeitschrift des Kreuzbund Diözesanverbandes Mainz e.V.
c/o: Hartmut Zielke
Am Sonnenhang 2,
55413 Oberheimbach,
Tel. 06743 6455, Fax 06743 932042
e-mail: info@kreuzbund-dv-mainz.de

Redaktion:
Hartmut Zielke (siehe oben)
Gestaltung/Bildbearbeitung/Grafiken:
Rudi Stadler/ Hartmut Zielke
Korrekturen: Ferdinand Denn

Titelbild: Rudi Stadler
Foto Rückseite: Bundesverband

Bei unverlangt eingeschickten Manuskripten besteht kein Anspruch auf Abdruck und Rücksendung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Verfassers wider, die sich keineswegs mit der Auffassung der Redaktion oder des Verbandes decken muss. Die Redaktion behält sich vor, Artikel gegebenenfalls zu kürzen oder zu ergänzen.

**Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:
30. Oktober 2010**

Eröffnungsveranstaltung

Mainz

Die diesjährige Eröffnungsveranstaltung fand am 16. Januar 2010 im Haus am Dom in Mainz statt. Der Einladung zum Thema "Offen für die Zukunft? - Tradition ist nicht das Bewahren der Asche, sondern das Schüren des Feuers!" (nach Jean Jaurés, franz. Politiker, Pazifist, 1859 - 1914 ermordet) waren 120 Weggefährterinnen und Weggefährten aus der gesamten Diözese Mainz gefolgt. Traditionell begann der Tag mit einem Gottesdienst, der vom Geistlichen Beirat des Kreuzbundes, Pfarrer Wolfgang Thrin, geleitet wurde.



regierungen und der DRV belegt werden kann.

b) Fördermöglichkeiten durch die Krankenkassen und DRV Bund

Es wurde bekannt gegeben, dass noch in diesem Jahr eine Handreichung für die Beantragung von Gruppenfördermitteln bei der Gemeinschaftsförderung der Gesetzlichen Krankenkassen (GKV) und der Deutschen Rentenversicherung (DRV) erstellt wird.

Pauschale Gruppenfördermittel der Krankenkassen können jährlich bei wechselnden Krankenkassen gestellt werden. Wohin die aktuellen Anträge zu stellen sind, wird rechtzeitig bekannt gegeben.

gestimmt.

d) *Kassenprüfung in den Gruppen*
Zukünftig sollen die Gruppen und Stadtverbände eine jährliche Kassenprüfung durchführen und den Kassenprüferbericht in Kopie an die Diözesangeschäftsstelle senden. Hierdurch kommt der Diözesanverband seiner Sorgfaltspflicht nach (er ist bekanntlich Kontoinhaber) und gleichzeitig erfolgt Entlastung der Kassenführer. Die Kassenprüfung kann von zwei Gruppenmitgliedern durchgeführt werden, die nicht mit der Kassenführung betraut sind.

e) *Teilnehmerbeiträge zu Veranstaltungen*

Gruppenbesucher im ersten Jahr der Orientierungsphase können zum Beitrag eines Kreuzbundmitglieds an Fortbildungsmaßnahmen des Kreuzbund DV Mainz teilnehmen. Die Prüfung dieses Anspruchs obliegt dem jeweiligen Gruppenleiter. Die Kennzeichnung erfolgt auf der Anmeldung unter dem Zusatz: "Ermäßigter Beitrag für KB Mitglieder". Diese Neuregelung soll es neuen Gruppenteilnehmern erleichtern, unseren Verband und das Weiterbildungsangebot kennenzulernen.

f) *Kreuzbund Bundeskongress vom 12.-13.06.2010 in Hamm*

Der Kreuzbund Diözesanverband wird voraussichtlich mit 40- 50 Mitgliedern an der Veranstaltung teilnehmen. Es wird ein Bus angemietet, der am frühen Freitagnachmittag (11. Juni 2010) von Südhessen ausgehend die Teilnehmer nach und nach abholt. Die Buskosten belaufen sich auf ca. 40,00 Euro. Beabsichtigt sind zwei Übernachtungen in einer Unterkunft in der Nähe von Hamm (Preis für die beiden Übernachtungen ca. 60,00 Euro). Den Teilnehmerbeitrag in Höhe von 32,00 Euro übernimmt der Kreuzbund Diözesanverband Mainz. Man ist derzeit auf der Suche nach Förderern für die Teilnahme am Bundeskongress.

Eine verbindliche Anmeldung zur Veranstaltung ist bis zum 15. Februar 2010 bei der Diözesangeschäftsstelle (Herbert Rogge) möglich.

g) *Projekt "Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung (SoG)"*
Der Vorsitzende erinnerte noch einmal an die Bitte von Christine Müller, Gruppenaktivitäten im Hinblick auf das Projekt an sie zu melden:

Die Verwendungsnachweise für die pauschalen Gruppenfördermittel der DRV Bund sind bis Ende Januar zur Geschäftsstelle (Herbert Rogge) zu senden.

c) *Satzungsänderung*

Zurzeit ist eine Arbeitsgruppe bestehend aus Silvia Altmannsberger, Gerhard Iser, Herbert Rogge, Rolf Thunich und Wolfgang Weber damit beschäftigt, in Anlehnung an die Mustersatzung des Kreuzbund Bundesverbandes unsere Diözesansatzung zu ändern. Hierbei sollen auch die aktuellen Veränderungen innerhalb des DV Mainz eingearbeitet werden. Der Satzungsentwurf wird bei der Delegiertenversammlung 2010 besprochen und ab-

In seiner Predigt ging er auch auf das Tagungsthema ein. Nach dem Gottesdienst begrüßte Diözesanvorsitzender Gerhard Iser die Teilnehmer und stellte den weiteren Verlauf des Tages vor. Zunächst gab er Neues aus dem Verband bekannt.

a) *Statistik 2009*

Der Vorsitzende wies auf den Abgabetermin für die Erhebung der Landeskonferenz Suchtselbsthilfe Hessen zum 31.01.2010 hin. Der ausgefüllte Bogen soll an die Diözesangeschäftsstelle (H.Rogge) geschickt werden. Er machte darauf aufmerksam, dass mit der ausgewerteten Erhebung eindrucksvoll die Arbeit der Suchtselbsthilfe gegenüber Förderern, den Landes-

Rückmeldungen an:
Christine Müller
Adalbert Stifterstr. 22,
65479 Raunheim,
Tel.: 06142-21563,
E-mail: muellerhajo@t-online.de

Danach übergab er das Wort an Rudi Barth vom Caritasverband für die Diözese Trier, der ein eindrucksvolles Referat zum Tagungsthema hielt. Dieses ist nach diesem Bericht abgedruckt. Wegen der Länge des

Zustifter des ersten Jahres vorgestellt. Zudem erhalten alle darin Genannten eine Urkunde ausgehändigt.

Mehr als erfreulich ist der Zuwachs des Stiftungsvermögens von der Einlage von 10.000,00 Euro auf nunmehr 41.102,95 Euro.

An dieser Stelle allen, die zu diesem schönen Erfolg beigetragen haben, ein herzliches Dankeschön.

Euro. Die aufgeundete Spende von 300 Euro wird an Caritas International zweckgebunden für die Hilfe in Haiti weitergeleitet.

Bei Kaffee und Kuchen endete eine sehr harmonisch verlaufende Eröffnungsveranstaltung.

H. Zielke



Schriftstückes haben wir das Schriftbild ein wenig verkleinert und bitten hierfür um Verständnis.

Es schloss sich eine lebhaftere Diskussion hierzu an, die durch die Mittagspause unterbrochen wurde. Hierbei stellten einige Teilnehmer heraus, welchen Stellenwert der Kreuzbund in ihrem Leben eingenommen hat und warum sie der Suchtselbsthilfeorganisation über Jahre hinweg die Treue gehalten haben.

Anschließend wurden die Neumitglieder namentlich verlesen und die Anwesenden begrüßt:

Leider waren nur wenige der Neuen zur Veranstaltung erschienen.

Zum Schluss der Veranstaltung berichtete Geschäftsführer Herbert Rogge von der Kreuzbund Stiftung im Bistum Mainz.

Er ist Vorsitzender des Stiftungs-Kuratoriums. Am 25. Febr. 2010 wird beim Diözesan Caritasverband Mainz das Stiftungsbuch mit Nennung aller

Auf Anregung aus dem Teilnehmerkreis wurde während der Veranstaltung spontan eine Sammlung für die Opfer des Jahrhunderterdbebens in Haiti durchgeführt. Die Sammlung erbrachte eine Spende von 298,73



Offen für die Zukunft?

Referat von Rudi Barth,
Suchtreferent beim Caritasverband Trier

Tradition ist nicht das Bewahren der Asche,
sondern das Schüren des Feuers!
Jean Jaures (franz. Philosoph und Politiker)

Offen sein für die Zukunft – Wenn ich Euch, die

gungen und Glaubensvorschriften des Kreuzbundes sollen weitergegeben werden. Schaut man in das Leitbild des Kreuzbundes, so kann man nachlesen, dass sich der Kreuzbund an dem Handeln und Leben von Jesus Christus orientiert und dementsprechend jeden Menschen willkommen heißt. Es werden keine Unterschiede zwischen Religion, Hautfarbe oder Stand gemacht. Alle sind gleich gestellt. Toleranz gehört zu den Grundwerten. Die Gruppe bildet den Kern des Kreuzbundes, und sie arbeitet eigenver-

symbolisiert. Am Neujahrstag – der ja in den Iden des März stattfand – badeten die Römer in Asche. Das war ein Brauch, der möglicherweise in unserem Aschermittwoch weiterlebt. Oder sicherlich jedem bekannt: Phönix, der ebenfalls ein Symbol für Reinigung/für Reinheit ist und für Wiedergeburt. Er entsteht alle 500 Jahre aus seiner eigenen Asche. Aber ich denke, das hat der Vorstand nicht gemeint, sondern eher Asche im Sinne des Verbrennungsrückstandes. Es stellt sich natürlich die Frage: „Was ist beim Kreuzbund verbrannt, was ist ausgebrannt und liegt als schwarzes Häufchen vor uns?“ Das Bild reizt mich natürlich: Die Asche eines vorher vielleicht sehr großen Feuers, es stehen Leute herum, man bläst und pustet in die Asche hinein, um vielleicht noch den einen oder anderen zündenden Funken hervor zu locken, der dann das bereit gehaltene Papier oder das trockene Gras entflammen kann. – Das mag vielleicht bei der einen oder anderen Gruppe der Fall sein. Für den Kreuzbund insgesamt kann ich mir das überhaupt nicht vorstellen.

Gleichwohl besteht die Herausforderung, die Asche vom Feuer zu trennen. Und dann?

Die Asche in eine schöne Urne zu füllen und an einem zentralen, wichtigen Platz aufbewahren? Das ist schön und für uns Menschen wichtig, aber nur ein Teil des Lebens.

2. Aktuelle Probleme, mögliche Herausforderungen

Bevor ich zum Feuer und zur Frage komme, wie das Feuer des Kreuzbundes geschürt werden könnte, sollten wir wissen, wozu und warum geschürt werden soll. Wo liegen die Probleme? Wo liegen die Herausforderungen? Wo ist es so kalt, dass ein Feuer angezündet werden muss, um zu heizen/zu wärmen? Im Folgenden möchte ich unsere Lebenslage kurz beschreiben:

- Wir haben mehr Experten, aber mehr Probleme, mehr Medizin, aber weniger Gesundheit.
- Wir lachen zu wenig, werden schnell ärgerlich, sind weniger rücksichtsvoll.
- Wir haben unsere Besitztümer vermehrt, aber unsere Werte reduziert.
- Wir reden zu viel und lügen zu oft.
- Wir kaufen mehr, genießen es aber weniger.
- Wir reisen in der ganzen Welt herum, aber wir haben Mühe, den Weg zu unserem Nächsten zu finden.
- Wir haben das Atom, aber nicht unser Vorurteil gespalten.
- Wir haben gelernt, zu eilen, aber nicht zu warten.
- Wir bauen mehr Computer, um mehr Informationen zu erhalten, mehr Kopien zu erzeugen, haben aber weniger persönliche Kommunikation.
- Wir haben mehr Quantität statt Qualität.
- Wir haben mehr Freizeit, aber weniger Spaß.
- Wir haben schönere Häuser, aber gebrochene Heime.

Konkret auf die Sucht bezogen, haben wir:

- sich ändernde Konsummuster, wie Mischkonsum von Alkohol, Cannabis, Ecstasy und anderen neuen Drogen,
- neue Gruppen und neue Formen von suchtkranken Menschen,
- Alkoholgetränke (Alko-Pops und Party-Drogen) für junge Menschen, „Komasaufen“,
- Abhängige von illegalen Drogen, wie Opiatabhängige, kommen ins Rentenalter,
- aber auch die suchtkranken alten Menschen,
- die Mehrfachabhängigen,
- die fehlenden oder zerstörten/defekten sozialen Netze,
- den Verlust von Mitgliedern in der Selbsthilfe und das Wegbleiben von neuen Gruppenbesuchern,
- abnehmende Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen,
- die unterschiedlichen Gesichter der Sucht in der Gruppe auszuhalten,
- den Versuch, die Selbsthilfe zu benutzen, für professionelle Aufgaben einzusetzen.



heute hier sitzen, frage, ob Ihr offen seid, dann denke ich, dass die Meisten – sowohl für sich als Person und als Kreuzbündler – für sich in Anspruch nehmen, offen zu sein. Ich gehe mal von fast 100 Prozent aus.

Wenn ich etwas genauer hinschaue, zum Beispiel frage: „Bist du in deiner Gruppe bereit, Drogenabhängige aufzunehmen oder mit Migranten jede Woche in der Gruppe zusammen zu sein? Bist du bereit, dich auf ganz neue Suchtmittel, von denen du keine Ahnung und mit denen du keine Erfahrung hast, einzulassen?“ – Ich glaube, der Prozentsatz wird dann schon etwas geringer ausfallen. Andererseits kann man natürlich berechtigter Weise fragen: „Muss man/muss ich denn für alles offen sein?“

Der Kreuzbund hat ja auch seine Stärken und seine Qualitäten: Er leistet seit Jahren gute Arbeit und hat großen Erfolg. Der Kreuzbund hat eine über 100jährige Tradition, und das heißt schon etwas.

1. Tradition des Kreuzbundes

Mit der Tradition komme ich zum Untertitel des heutigen Themas: Tradition ist nicht das Bewahren der Asche, sondern das Schüren des Feuers!

Aber der Reihe nach:

Was ist denn eigentlich mit „Tradition“ gemeint? Das Wort „Tradition“, aus dem Lateinischen „tradere“ – „herkommend“, bedeutet im Wesentlichen die Weitergabe von Handlungsmustern, Überzeugungen und Glaubensvorstellungen oder das Weitergebende selbst, also das Weitergeben von Gepflogenheiten, von Konventionen, von Bräuchen und Sitten. Dabei geschieht die Tradition innerhalb einer Gruppe oder zwischen Generationen, kann mündlich oder schriftlich erfolgen.

Soweit zum Lexikon. Aber was heißt das jetzt für uns und unser Thema heute?

Handlungsmuster des Kreuzbundes, Überzeu-

antwortlich.

Alles Bemühen der Gemeinschaft verfolgt das Ziel der „Abstinenz“ und „Zufriedenheit“ sowie die „Entfaltung der Persönlichkeit“ für alle Mitglieder. Soweit zentrale Elemente aus dem Leitbild des Kreuzbundes.

Seit seiner Gründung 1896 hat der Kreuzbund in seiner Tradition als Mäßigkeits- und Abstinenzbewegung viele Höhen, aber auch Tiefen durchgemacht und ist heute zahlenmäßig der größte deutsche Suchtselbsthilfeverband. Das spricht zweifelsohne für ihn.

Konzept und Methoden haben sich also über mehrere Generationen bei der Bewältigung der Suchterkrankung bewährt. Mit dem Bewährten und Hergebrachten geht aber auch die Vermutung des Überkommenen einher. Das heißt: Manches ist vielleicht altbacken und entspricht nicht mehr dem heutigen Bedarf. Das Leben ist insgesamt in den letzten Jahren sehr viel schneller geworden.

Wir stehen ständig vor neuen Herausforderungen und Risiken. Wenn man die Lebensbiographien der Menschen betrachtet, weisen diese viele Änderungen, aber auch viele Brüche auf. Damit steigt das Risiko von Abhängigkeitserkrankungen eher als dass es sinkt. Viele junge Menschen sind in besonderem Maße davon betroffen, konsumieren ungehemmt und ungeniert in aller Öffentlichkeit. Immer neue Suchtformen treten auf. Passen dafür die bisherigen Konzepte und Methoden des Kreuzbundes, oder sind sie möglicherweise die Reste, die Asche eines ehemaligen großen Feuers?

Das Bewahren der Asche

Was ist die „Asche“ beim Kreuzbund?

Asche bezeichnet im umgangssprachlichen Sinne den Verbrennungsrückstand organischen Materials. (Interessant ist natürlich auch, dass Asche in vielen Kulturen Buße und Reinigung

Zusammenfassen würde ich diese Zustandsbeschreibung folgendermaßen:

Wir befinden uns inmitten einer Phase globaler Abkühlung, ja ich würde sie gerne die „Eiszeit des Herzens“ nennen, gegen die die Klimaerwärmung wenig auszurichten vermag. Die Ursachen sind vielfältig:

- neue Lebens- und Arbeitsbedingungen
- der Einsatz neuer Technologien
- Niedergang der Familien
- Auswanderungen
- Abschwächung verbindlicher Werte
- Zersplitterung und Oberflächlichkeit der modernen Welt
- Beschleunigung des Lebensrhythmus.

3. Das Feuer des Kreuzbundes

Diese Problemlage ist gewaltig, ja fast erdrückend, doch gerade hier sehe ich die außergewöhnliche Chance für den Kreuzbund.

Wieso ich das sehe, werde ich gleich näher ausführen.

Zuvor wollen wir uns mit dem Feuer beschäftigen.

Der Begriff des Feuers ist natürlich äußerst faszinierend. Bereits die Griechen haben in ihrer Vier-Elemente-Lehre dem Feuer eine so zentrale Bedeutung beigemessen, dass alles Sein ja wesentlich mit aus dem Feuer besteht und den anderen Elementen Wasser, Luft und Erde. Die Chinesen waren etwas großzügiger und haben ihre Fünf-Elemente-Lehre, in der dem Feuer neben dem Wasser, der Erde, dem Holz und dem Metall wiederum eine ganz zentrale Bedeutung zukommt.

Und was ist jetzt diese zentrale Bedeutung, diese Kompetenz, dieses Feuer des Kreuzbundes? – Könnte das

- die Gruppe sein,
- das persönliche Beziehungsangebot in der Gruppe, aber auch der einzelnen Gruppenmitglieder im direkten Kontakt,
- die Offenheit, in der Gruppe über sich selbst zu sprechen, aber auch Tabus ansprechen zu können, ohne dass man es muss, das Vorbildhafte, das Expertisein in der eigenen Krankheit, verbunden mit dem Wissen und der eigenen Erfahrung dessen, was erlebt worden ist,
- das Mutmachende, das Anderhandnehmen oder das Indenarmnehmen,
- die Gemeinschaft, die so vieles gemeinsam hat, trotz der verschiedenen Persönlichkeiten, die sich zusammenfinden,
- die Freundschaft,
- die Weggefährtenschaft (wie die Verbandszeitschrift so schön heißt)?

Ist dies das Feuer des Kreuzbundes? Viel, was meines Erachtens alle Menschen dringend brauchen – und Suchtkranke sind da nicht zu unterscheiden –, um angesichts der oben genannten Probleme bestehen zu können, bietet der Kreuzbund. Es geht dabei nicht darum, die Welt zu retten. Der Blick soll weiterhin auf die Menschen, die suchtkranken Menschen gerichtet sein.

In den Gruppen des Kreuzbundes, sind sie lebendig, werden sie gelebt, die menschlichen, christlichen Werte. Was meine ich damit?

- Freundlichkeit, Aufrichtigkeit, Warmherzigkeit, Versöhnlichkeit, Kontakt,
- Zugehörigkeitsgefühl, Vertrauen, Geduld, Hilfsbereitschaft, Freude, Einfühlungsvermögen, Bewusstheit, Demut, Großzügigkeit, Respekt, Flexibilität, Gedächtnis, Treue - und Dankbarkeit

Werte, die das Feuer des Kreuzbundes ausmachen.

All dies kann der Mensch in der Gruppe spüren, fühlen, erleben, es selbst ausprobieren. Das klingt vielleicht missionarisch; deshalb möchte ich später ein paar dieser menschlichen Werte ausführlicher erörtern.

4. Aufgabe des Verbandes

Aber was braucht der Kreuzbund, damit diese Werte, diese Qualitäten, die er bietet, weiterhin gelebt werden können?

Nach meiner Auffassung ist es die zentrale Aufgabe des Kreuzbundes als Verband – sowohl als Bundesverband als auch als Diözesanverband-, Dienstleister zu sein.

Dienstleister für die Gruppen vor Ort, damit diese lebendig bleiben und arbeiten können. Der Verband sollte für den Rahmen sorgen, räumliche/sachliche Voraussetzungen sichern, die Gruppen begleiten, sie stärken. Dabei spielt der organisatorische Rahmen, die Struktur des Verbandes, eine absolut nachrangige Rolle.

Denn die Lebendigkeit und damit auch die Stärke bezieht der Verband durch seine Basis, durch die Menschen, die regelmäßig in ihren Gruppen zusammenkommen.

Der Verband selbst sollte als Organisation eine Vision haben, wo es hingehen soll.

Was das Ziel ist? Was der Kreuzbund erreichen soll?

Dieses Ziel muss kommuniziert werden, muss deutlich gemacht werden für die Gruppen und für die einzelnen Menschen.

Der Weg bzw. das Mittel, um dies umzusetzen, ist die Gruppe. Sie ist das Kernelement, quasi das Lebenselixier. Hier ist der Kreuzbund am lebendigsten, hier muss erlebbar sein, was ihn ausmacht.

Da drängt sich natürlich die Frage auf, was den Kreuzbund von anderen Selbsthilfegruppen unterscheidet. Corporate Identity ist die in der Wissenschaft verwandte Begrifflichkeit.

In unserer Sprache, allgemein verständlich, würde ich es als „Alleinstellungsmerkmal“ bezeichnen. Also: Die Dinge, die Fakten, die Beschreibungen, die nur auf den Kreuzbund zutreffen.

Wenn ich ganz hinschaue ist dies das Katholischsein, die katholisch-christlichen Werte. Das ist ein Unterschied, der gegenüber anderen Verbänden wichtig ist. Es ist nicht nur legitim, sondern auch wichtig, deutlich zu machen, warum der Kreuzbund seine Arbeit tut und was sein Hintergrund ist. Also: Warum bin ich im Kreuzbund? Oder: Was bietet der Kreuzbund dem Menschen? Wenn der Verband leben will, muss er doch die Menschen mitnehmen. Und da spielt der spirituelle Hintergrund ab einem bestimmten Zeitpunkt, ab einer bestimmten Ebene der Mitarbeit eine wichtige Rolle. Denn das ist das Einzige, was uns von anderen unterscheidet. Wir müssen uns allerdings auch trauen, das auszusprechen.

Es ist zu wenig, zu sagen: „Der Kreuzbund ist eine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige und Fachverband der Caritas. Er ist unter anderem in der Behandlungskette im Besonderen für die Nachsorge zuständig und so weiter...“ – Das wäre für mich eine äußere Hülle, nur formal, nicht überzeugend.. Ich halte es vielmehr als zentral, dass jemand dies nicht mit diesen formalen Worten sagt, sondern es vielmehr verinnerlicht hat und sagen kann, wie er selbst den Kreuzbund, die Menschen dort erlebt hat, was für ihn im Kreuzbund möglich wurde, was der Kreuzbund für ihn bedeutet, eben warum das für ihn wichtig ist.

Was gilt weiterhin für den Verband?

Der Verband muss auch seine Offenheit bewahren für neue Stichte, für neue Formen, für neue Strukturen bereit sein, denn der Diözesanverband genauso wie der Bundesverband kann nicht wissen, was für die Menschen vor Ort wichtig ist und sollte ihnen nicht vorschreiben, was sie zu tun haben. Ich denke, alle kennen das: Die großen Gurus, die alles können und wissen und jedem sagen, was gut für sie ist oder schlecht. Oder die kleinen Gurus, die auch schon längere Zeit dabei sind und sagen:

„Ich weiß, wie es geht!“ Denjenigen muss man entgegen halten: Eure Erfahrungen sind richtig

und wichtig, aber vor 10 oder 20 Jahren war vieles anders. Wir müssen sehen, was heute ist! Wir müssen die Bodenhaftung behalten!“ – Und wie behält man die? Indem man in den Gruppen auf die neuen Besucherinnen und Besucher hört. Das heißt: Man muss gemeinsam hinschauen, gemeinsam lernen und dann gemeinsam neue Dinge ausprobieren.

Aber was macht man, wenn niemand mehr in die Gruppen neu dazu kommt? Da gibt es natürlich die wunderschöne Art des Kompensierens, indem man sagt: „Ach, wir haben so viele Neue in der letzten Zeit gehabt, wir brauchen mal ein wenig Ruhe und beschäftigen uns etwas mit uns selbst.“ – Dies trägt allerdings nicht lange, denn irgendwann werden dann die Themen ausgehen, und man merkt, dass man unbedingt neue Gruppenmitglieder haben muss. Die Gruppe ist dann schon relativ verfestigt, und es kostet enorm viel Mühe und Anstrengung, zu der dann auch nicht mehr alle in der Gruppe bereit sind. Das heißt allerdings nicht, dass diese Gruppe keine Existenzberechtigung mehr hätte. Wenn sie sich entscheidet, kann sie als Kreis weiter bestehen und wird – wie die Erfahrung zeigt – in vielen Bereichen zu einer Freizeit- und Interessengemeinschaft. Und das ist auch in Ordnung.

Ich komme gerne auf die Frage zurück: Was brauchen denn die neuen Besucherinnen und Besucher, damit sie da bleiben und nicht nur wegen Auflagen (Führerschein oder Gericht) kommen? Müssen die Gruppen nicht stärker ausdifferenziert werden? Zum Beispiel: eine Gruppe für Führerscheinleute, eine Gruppe für Alkoholranke, eine Gruppe für Medikamentenabhängige, eine für Spieler, eine für Abhängige von illegalen Drogen? Was alle Gruppen vereint, wäre, dass sie sich dem Kreuzbund zugehörig fühlen, der Kreuzbund das Haus anbietet in dem in verschiedenen Zimmern die unterschiedlichsten suchtkranken Menschen Raum finden. – Ich denke, diese Entwicklung wird in den nächsten Jahren verstärkt auf uns zukommen. Das setzt allerdings voraus, dass nicht der Bundesverband oder der Diözesanverband bestimmt, wie die Gruppen auszusehen haben und was in den einzelnen Zimmern geschieht, sondern vielmehr sollte der Verband die Voraussetzungen schaffen, damit die Zimmer des Kreuzbundeshauses so ausgestattet werden, damit sie dem Bedarf der Menschen entsprechen und diese sich entwickeln und schaffen können. Und möglicherweise werden sich diese Gruppen irgendwann dem Kreuzbund verbindlich anschließen und auch zugehörig fühlen. Dann würde sich auch der Kreis schließen und die Gruppe den spirituellen Hintergrund des Kreuzbundeshauses annehmen.

Interessant wird es auch, wie diese Differenzierung aussehen sollte.

Sollte es da Motivationsgruppen geben oder feste Gruppen, die langfristig arbeiten? Oder reine Trainingsgruppen für bestimmte Aktivitäten oder Fähigkeiten? Oder ganz andere Formen des regelmäßigen Zusammenwirkens? Oder, oder...

Spannend finde ich auch die Frage, wie die Kommunikation, wie das Gespräch und der Austausch zwischen den einzelnen Gruppen, den Diözesanverbänden und gegebenenfalls auch dem Bundesverband aussehen.

Wichtig ist es, genau hinzuschauen, was die neuen Suchtkranken brauchen. Um das zu erfahren, müsst ihr mit ihnen sprechen, ihnen genau zuhören, um dann mit und für sie die Angebote schaffen, die sie brauchen.

Im Moment bin ich gerade in der Vorbereitung eines großen Qualitätsprojektes in unserer Diözese, und da stellt sich auch für die Caritasverbände die Frage, was denn unsere Qualität ausmacht.

Wenn ich die Qualitätsfrage jetzt dem Kreuzbund und seiner Gruppenarbeit stelle, würde ich sie auf wenige Kernfragen reduzieren:

*Kommen neue Besucher?
Bleiben sie da? Bekommen sie, was sie brauchen?
Und: Fühlen sie sich wohl?*

Diese Fragen könnt ihr selbst am besten beantworten.

5. Kreuzbundqualitäten

Im Folgenden möchte ich exemplarisch einige Lebenswerte, die zugleich besondere Kreuzbundqualitäten sind, näher beleuchten:

*Das Zugehörigkeitsgefühl
Ich gehöre dazu – also bin ich*

Jeder kennt die Unterschiede zwischen Stadt und Land. Auf dem Land, in einem Dorf, gibt es ein großes Beziehungsnetz mit Großeltern, Eltern, Kindern, Tanten, Onkeln, Cousins/Cousins, Freunden und Bekannten. Man ist gleichen Sitten und Gebräuchen verpflichtet, und das nicht nur ein Leben lang, sondern schon über Generationen hin.

Sie bilden quasi die Glieder eines natürlichen Organismus. Jeder kennt jeden, weiß Bescheid über Glück und Unglück. Der Mensch aus der Stadt kennt vielleicht die Nachbarn aus dem Haus, den Bäcker um die Ecke und den Einen oder Anderen, den man beim Einkaufen oder auf der Straße öfters trifft. Außer diesen punktuellen Treffen gibt es in der Regel keine große Gemeinschaftlichkeit.

Die Menschen vom Land haben da ein anderes Zugehörigkeitsgefühl. Dazugehört ist ein grundlegendes Bedürfnis und vielleicht auch zugleich eine Antwort auf die Frage, die wir uns sicherlich alle schon gestellt haben: „Wovon bin ich ein Teil?“ oder:

„Wer bin ich?“. Ich gehöre einer Familie, einer Gruppe an, einer Berufsklasse, einer Gesellschaft. Diese Mitgliedschaft definiert mich und rechtfertigt auch meine Existenz.

Ohne diese Zugehörigkeit würde ich mich wie ein Nichts fühlen, denn ohne irgendeinen Bezug zu anderen Menschen ist es schwer, vielleicht sogar unmöglich, herauszufinden, wer man selbst ist. Aber auch der Stadtmensch versucht, durch kleine Rituale, die immer wieder im Alltag auftauchen und ihn auch unterbrechen, das Zugehörigkeitsgefühl aufrecht zu erhalten oder sogar zu verstärken. Im Zug, in der Straßenbahn, am Zeitungskiosk eine kleine Plauderei oder ein paar Worte in der Bank, ein gemeinsamer Kaffee oder Tee am Arbeitsplatz, das Warten auf die Kinder vor dem Kindergarten oder vor der Schule. Alle diese kleinen Rituale rufen bei uns immer wieder das Gefühl wach, Teil einer Gemeinschaft zu sein, beruhigen, trösten uns, selbst wenn wir es gar nicht merken. In Dörfern und in Kleinstädten ist es sicherlich einfacher, wo jeder jeden kennt, als in Großstädten. Und dann: Wochenende, Feiertage oder z.B. das Weihnachtsfest können diese Zugehörigkeit oder die Einsamkeit besonders betonen. Wer ein funktionierendes Beziehungsnetz hat, das ihm Rückhalt gibt, dem geht es gut. Wer es nicht hat, hat schlechte Karten. Wie das bei Suchtkranken aussieht, brauche ich hier in der Runde nicht weiter auszuführen. Dieses Zugehörigkeitsgefühl ist verletzt worden, oder es hat sich nicht richtig entwickeln können, sei es in der Familie, später im Kindergarten, in der Schule, unter Freunden oder auch im Beruf. Eine mögliche Folge ist der spätere Suchtmittelmissbrauch. Aber ist es nicht gerade so, dass man sich während des Trinkens – zumindest vorübergehend – das Gefühl, dazuzugehören, geholt hat?

Wenn ich mir heute junge Menschen und ihr Persönlichkeitsprofil anschau, würde ich es bei vielen folgendermaßen beschreiben:

Identitätskrise, Entfremdung von der Familie, schwach ausgeprägte Beziehungen zur Gemeinschaft, dieses Gefühl eigener Unfähigkeit sowie ein unbefriedigtes Bedürfnis nach Zugehörigkeit. Und hier sehe ich eine besondere Chance in Angeboten für junge Suchtkranke, ihnen genau das zu bieten, was sie in ihrer bisherigen Entwicklung nicht gehabt haben. Und wenn ich auf unser Gesamtdach des Kreuzbundes, der Caritas, der Kirche, des Christentums schaue, dann finde ich dort auch eine ganz große Gemeinschaft, denn das Christentum lehrt unter anderem, jeden Menschen als Bruder bzw. Schwester zu sehen. Das Christentum als große Familie und die Gruppe als kleine Gemeinschaft, zu der ich als Suchtkranker, als Mensch dazu gehören kann. *Welch wunderbare Sache!*

Vertrauen

Sei Ihr bereit, ein Wagnis einzugehen?

Wer von uns hat das nicht schon einmal erlebt: Man hat einem anderen Menschen vertraut, hat ihm im Vertrauen etwas erzählt mit der Bitte, es nicht weiterzuerzählen, und man macht dann kurz danach die Erfahrung, dass er sich nicht an die Absprache gehalten und es einfach Dritten weitererzählt hat. Oder, dass man einem anderen etwas geborgt hat, und man hat es nicht mehr wiederbekommen. Man könnte sagen, dass man vielleicht naiv gewesen ist. Aber daraus den Schluss zu ziehen, dass wir in einer Welt von Lügnern und Dieben leben und deshalb niemandem vertrauen können? Nein!

Natürlich riskiert man etwas, wenn man einem anderen Menschen vertraut. Man läuft Gefahr, dass man verraten wird, dass man im Stich gelassen wird. Dergleichen ist jedem sicherlich schon öfter passiert. Und trotzdem haben wir eigentlich keine Alternative. Denn wenn wir nichts mehr wagen, wird überhaupt nichts mehr geschehen.

Fehlendes Vertrauen von Eltern in ihre Kinder, fehlendes Zutrauen von Lehrern in Schüler oder das Misstrauen der Mitmenschen kann zweifellos tief greifende und lang anhaltende Wirkungen auf unsere Persönlichkeit haben, so dass man unter der Geringschätzung leidet und sich tief verletzt fühlt.

Vertrauen hat genau den gegenteiligen Effekt. Es hilft und stärkt und vervielfacht unsere Möglichkeiten. Da wir Menschen die am längsten unselbständige Spezies auf dieser Erde sind, müssen wir uns der Pflege und der Obhut unserer Eltern anvertrauen.

Untersuchungen haben vielfach bestätigt, dass Menschen mit größerem Vertrauen im Allgemeinen gesünder sind. Wenn man ständig mit der Angst leben muss, sich verteidigen und behaupten zu müssen, dass einem Selbst oder den Nächsten etwas Schlimmes zustoßen könnte, ist man schlechter dran als jemand, der sich geborgen fühlt.

In der beruflichen Welt sollte man meinen, dass hier normalerweise Vorsicht vor Vertrauen waltet. Auch hier haben mehrere Studien gezeigt, dass Unternehmen, in denen ein hohes Maß an Vertrauen herrscht, erfolgreicher sind als jene, in denen das nicht der Fall ist. Wie könnte es letztendlich auch anders sein. In einer Atmosphäre, in der jeder jeden verdächtigt, jede Maßnahme, jedes Wort, jede Verhaltensweise mit Argwohn betrachtet wird, verbrauche ich viel zu viel Energie, um mich zu schützen, im Gegensatz zu einer Atmosphäre, in der jeder gewillt ist, freundlich zu sein und mit vereinten Kräften zu arbeiten. Vertrauen kann Hemmungen verringern und frühere Traumata heilen. Ein weiterer Grund für die wohltuende Wirkung.

Und hier bietet der Kreuzbund mit seinen Gruppen die Möglichkeit für Menschen, diese Erfahrung neu zu machen, dass andere ihnen vertrauen, ihnen zutrauen Dinge zu bewegen, ihnen trauen.

Letztendlich ist es so, dass wir Menschen, denen wir Vertrauen entgegen bringen, ein Geschenk

bereiten, quasi eine Botschaft übermitteln: „Ich baue auf Dich, das schaffst Du, Du bist vertrauenswürdig. Ich traue Dir.“ Dadurch verleihen wir der anderen Person Kraft und erweitern seine Handlungsmöglichkeiten. Traut Euch und traut den anderen!

Einfühlungsvermögen

Die Ausweitung der Bewusstheit

Seit prähistorischen Zeiten war das Einfühlungsvermögen stets notwendig für das Überleben der Menschen. Diese konnten sich immer nur in der Gemeinschaft weiterentwickeln. Das ist aber nicht möglich, wenn nicht sogar unmöglich, wenn der Mensch nicht die Gefühle und Absichten der anderen nachempfinden kann. Das gilt auch für die kleinen alltäglichen Angelegenheiten. Wer sich ständig vorzudrängeln versucht, rücksichtslos gegenüber anderen ist, Lärm macht, wenn andere schlafen müssen, zeigt durch dieses Verhalten, dass er unfähig ist, sich die Reaktionen der anderen auch nur vorzustellen. Einfühlungsvermögen ist eine Grundvoraussetzung für Kommunikation, Kooperation und sozialen Zusammenhalt. Ich halte Einfühlungsvermögen auch für ein hervorragendes Mittel, jedwede Beziehung zu verbessern.

Wer schon mal einen Streit beobachtet hat, bei dem keine der Parteien die geringste Absicht oder auch Fähigkeit hatte, die Dinge aus dem Blickwinkel des Gegenübers zu betrachten, hat feststellen können, dass sich da nichts bewegt hat und keine Lösung in Sicht war. Ich behaupte sogar, dass Einfühlungsvermögen das ist, woran es am meisten mangelt und was andererseits am meisten dazu beitragen würde, alte gefährliche Probleme und Vorurteile zu beseitigen. Ich halte es deshalb heute für besonders wichtig.

Einfühlungsvermögen hilft aber nicht nur, Probleme zu lösen. Es trägt zugleich zu unserem eigenen Wohlergehen bei. Studien haben erwiesen, dass Menschen, die mehr Einfühlungsvermögen besitzen, insgesamt zufriedener, gesünder, weniger dogmatisch, dafür aber kreativer sind. Es gibt allerdings auch die andere Seite: Wenn jemand sich zu stark mit anderen identifiziert, um sie dadurch besser zu verstehen, läuft Gefahr, sich und seine Gefühle zu vernachlässigen.

Ein wesentlicher Bestandteil einer erfolgreichen therapeutischen Beziehung ist das Einfühlungsvermögen, und ich denke, jeder der eine Therapie gemacht hat, weiß, dass nicht Diagnosen, kluge Ratschläge, Deutungen oder Beeinflussungen am wichtigsten sind, sondern echtes, bedingungsloses Einfühlungsvermögen. Sobald ich das Gefühl habe, dass jemand sich auf mich einlässt, kann ich mein Leiden viel eher los lassen und mich auf den Weg machen.

Naturgemäß ist das Einfühlungsvermögen der Menschen am stärksten gegenüber jenen, die ähnliche Leiden haben wie sie selbst. Es ist die schwierigste und schmerzlichste Methode, Einfühlungsvermögen zu entwickeln.

Alle Suchtkranken haben auf Grund ihrer eigenen Geschichte eine besondere Sensibilität für die Suchtkrankheit entwickelt und ein außergewöhnliches Einfühlungsvermögen, um sich auf neue suchtkranke Menschen einzulassen. Die Gruppe ist der Raum, in dem Einfühlungsvermögen gelebt wird. Sie ist der Raum für neue Erkenntnisse. Wenn man sich einander offen begegnet, keine Schranken dazwischen sind, empfindet man die Gefühle der anderen und der andere die meinen.

Ich fühle mich von den anderen verstanden und die anderen sich von mir. Wenn es den anderen schlecht geht, möchte ich, dass es besser wird. Und wenn ich leide, weiß ich, dass die anderen mir helfen wollen. Wenn die anderen glücklich sind, bin ich es auch. Und wenn bei mir alles wie am Schnürchen läuft, weiß ich, dass andere sich darüber freuen.

Vielleicht braucht es im Leben gar nicht mehr...

Freude
Unser natürlicher Zustand

Ich denke, ich brauche keine umfassenden Erläuterungen voraus zu stellen, denn jeder von uns weiß, wie wichtig Freude für unser Leben ist, für die Bewältigung und Gestaltung des Alltags. Die Frage ist vielmehr: Wie erlangt man die Freude? Oder zumindest: Wie können wir ein wenig optimistischer werden?

Zwei einfache Methoden gibt es, die auch von jedem angewandt werden können: Zuerst muss man sich einmal selbst unter die Lupe nehmen. Ohne allzu sehr in die Tiefe zu gehen, können wir sehr schnell herausfinden, wodurch wir uns unser Leben vergällen. Wir werden vielleicht von Schuldgefühlen gequält oder sehen in unserem eigenen Leben nur das, was schief läuft. Überraschender Weise genügt es oft schon, sich seiner selbstzerstörerischen Einstellungen und Verhaltensweisen bewusst zu werden, um deren Macht zu brechen. Allerdings tun wir unser Bestes, um nicht glücklich zu sein! Oft haben wir Angst vor dem Glücklich sein. Das erscheint doch absurd: Warum sollten wir uns vor dem fürchten, was wir am meisten ersehnen? Gründe für diese Angst könnten sein, dass wir uns unwürdig fühlen und nur glücklich und froh sein können, wenn wir es uns verdient haben. Oder: Wie kann ich es wagen, glücklich zu sein, wo doch so viel Leid auf der Welt herrscht? Und dann befürchten wir oft, dass der einmal erreichte Zustand der echten Freude nicht von Dauer sein wird und das Wissen um diesen Verlust uns dann schon unglücklich macht.

Die zweite Methode, wie wir Freude ganz einfach erreichen können, ist:

Wir fragen uns, was genau uns glücklich macht. Das tun wir leider zu selten! Es ist doch merkwürdig, aber manchmal ändert eine solche Frage unser Leben.

Also: Wie können wir glücklich werden? Es gibt viele Möglichkeiten, von denen einige in weiter Ferne, andere doch sehr nah sind, z.B. indem wir die Schönheit der Natur genießen, mit einem vertrauten Menschen Zeit verbringen, uns körperlich betätigen, lesen, musizieren, das Alleinsein wieder entdecken. Wir müssen uns nur entscheiden und dann am Ball bleiben.

Die meisten von uns werden innerhalb kürzester Zeit Stunden der Freude finden. Andere brauchen wiederum dafür vielleicht ein bisschen länger. Insbesondere, wenn unsere Beziehungen zu den Personen in unserem Umfeld intakt sind, fühlen wir uns glücklich und froh, denn wir können den Anderen wirklich Gutes tun, wenn wir dem nachgehen, was uns selbst bereichert und beflügelt. Es ist sehr wichtig, dass wir Freude zu einem zentralen Teil unseres Lebens machen. Dabei sind Egoismus und Altruismus – also das Denken an andere – keine Gegensätze.

Jeder, der seine Sucht besiegt hat, hat eine der beiden vorgenannten Methoden erfolgreich umgesetzt, und es ist eine der wunderbaren Aufgaben der Gruppe, andere an der eigenen Freude teilhaben zu lassen, während sie dann selbst herausfinden können, welche Methode sie zur Freude führt.

Freude als Lebensqualität!

6. Was also tun?

- Sich diese Werte und Qualitäten bewusst machen, im Verband, in den Gruppen und jeder für sich.

- Sie bewusst, aktiv und offensiv leben und sie damit für andere Menschen erlebbar und spürbar machen.

Die Wirkung wird sich dann schon zeigen.

Für die weitere Beschäftigung würde ich mir wünschen, dass wir darüber sprechen, was Euch antreibt, was Euch trägt, was Euer Feuer ist, das Euch zum Leuchten gebracht hat und das Ihr weitergeben könnt und wollt.

Danke für eure Geduld!

Euer Rudi Barth

Um klar zu sehen,
genügt oft ein
Wechsel
der Blickrichtung.

Antoine de Saint-Exupéry

Delegiertenversammlung

Etwa 100 Delegierte, Gruppenleiter und Interessierte hatten sich am Samstag, den 24. April 2010, im Haus am Dom in Mainz eingefunden, um unsere diesjährige Delegiertenversammlung zu verfolgen, zu diskutieren und auch über verschiedene Anträge abzustimmen.



Nach der Begrüßung durch den Vorsitzenden Gerhard Iser und dem Gedenken an die verstorbenen Weggefährtinnen und Weggefährten des letzten Jahres begann die eigentliche Veranstaltung mit dem geistlichen Impuls von Pfarrer Wolfgang Thrin. Im Angesicht der zu erwartenden

Diskussionen über die geplante Satzungsänderung mahnte Thrin zu Besonnenheit und menschlichem Umgang. Damit hatte er genau die richtigen Worte gefunden und diese wurden vom Plenum dankbar aufgenommen, was sich auch in dem entsprechenden Applaus äußerte!

Danach wurden die Tagesordnung und das Protokoll der Vorjahresversammlung angenommen.

Wie bereits im Vorjahr hob der Vorsitzende Gerhard Iser nach einem kurzen Überblick über die von ihm besuchten Veranstaltungen zwei Punkte heraus, die ihm besonders wichtig erschienen.

Dies war zum einen das Gespräch mit Caritasaufsichtsratsmitglied Professor Dr. Hans Joachim Gehrman. Hierbei wurden einige mögliche Entwicklungen in den Blick genommen, die die gute Zusammenarbeit von Kreuzbund und Caritas belasten könnten. Ein Ertrag dieses Gesprächs war der von Professor Gehrman erarbeitete Fragebogen, den wir an die hessischen Kreuzbundgruppen verschickten. Gerhard Iser bedankte

sich bei allen Gruppen beziehungsweise Gruppenleitern, die diesen für den Kreuzbund so wichtigen Fragebogen beantworteten. Immerhin über 60% der Fragebögen kamen ausgefüllt zurück!

Der zweite Punkt, den der Vorsitzende hervorhob, war die Teilnahme an einem "Expertenworkshop" am 19. und 20. Februar 2010 in Freiburg unter dem Titel "Perspektiven der Kooperation zwischen beruflicher Suchthilfe und Suchtselbsthilfe". Auch hierbei ging es darum, gemeinsam mit Vertretern von Kreuzbund und Caritas Schritte zu entwickeln, die Zusammenarbeit von Suchtselbsthilfe und professioneller Suchthilfe langfristig zu sichern und noch weiter zu verbessern. Dies sind Bestrebungen, die der Vorstand unseres Diözesanverbandes in vollem Umfang fördern und mittragen möchte!

In einem Vorgriff auf den Bericht des Ausschusses Öffentlichkeitsarbeit wies Gerhard Iser noch einmal auf die derzeitige Situation dieses Arbeitsbereiches hin.

Seit dem krankheitsbedingten Ausscheiden Hermann Bürgermeisters aus dem Vorstand konnte diese vakante Stelle noch nicht neu besetzt werden. Der Vorsitzende dankte Rudi Stadler und Hartmut Zielke, die ja die Gestaltung unserer Mitgliederzeitschrift "Gemeinsam Unterwegs" kommissarisch übernommen haben. Darüber hinaus vertritt uns Hartmut Zielke bei den Multiplikatorenarbeitstagen des Kreuzbund Bundesverbandes! Dennoch wies Gerhard Iser darauf hin, dass es dringend geboten sei, die Öffentlichkeitsarbeit durch eine engagierte Weggefährtin, einen Weggefährten, im Vorstand zu vertreten.

Neuwahlen im Kreuzbund
Diözesanverband Mainz
am 9. April 2011

Der nächste wichtige Punkt den Gerhard Iser im Verlauf seiner Ausführungen vorstellte, war die bevorstehende Neuwahl des Vorstandes 2011. Er verdeutlichte, dass hier

Kontingente.

Über die Kreuzbundstiftung im Bistum Mainz berichtete Herbert Rogge, dass im neuen Jahr bisher noch keine weiteren Zustiftungen erfolgt sind. Um Anreize zu schaffen, sollen die Zustifter zur Eröffnungsveranstaltung geehrt werden. Außerdem werden sie auch namentlich im "Gemeinsam Unterwegs" aufgeführt. Die Feierstunde zur Ehrung der Gründungstifter ist für den 06.10.2010 vorgesehen. Sie wird in Mainz stattfinden. Um die Stiftung weiter im Bewusstsein aller Mitglieder zu verankern, sollen für die Gruppen und Stadtverbände Stiftungspaten vorgesehen werden.

Die Mitgliederrechnungen und Mitgliederlisten wurden für die Gruppen ausgelegt. Die Rechnungen sollen ab 10. Mai eingezogen werden. Herbert Rogge wies darauf hin, die Angaben auf den Mitgliederlisten genau zu prüfen.

Nun ging Herbert Rogge zum Kassenbericht mit dem Haushaltsabschluss 2009 und dem Plan für 2010 über. Er dankte Silvia Altmannsberger, Gerhard Iser und Rudi Stadler für die

Die Berichte aus den Ausschüssen können hier nicht im Einzelnen vorgestellt werden! Es wurde aber deutlich, dass in allen Ausschüssen die unterschiedlichsten Aktivitäten stattfanden und zum Teil auch neue Dinge entwickelt wurden.

Mit allseitigem großen Bedauern wurde die Nachricht von Waltraud und Karl Hohnhäuser aufgenommen, dass diese mit Ablauf des Jahres ihre Tätigkeit im Ausschuss Senioren einstellen möchten. Der Vorsitzende Gerhard Iser dankte Waltraud und Karl Hohnhäuser bereits an dieser Stelle für ihr Engagement und bedauerte, aber respektierte diese Entscheidung auch.

Der nächste Tagesordnungspunkt war die Bestellung eines Wahlausschusses für die Wahl des Vorstandes und der Bundesdelegierten 2011. Pfarrer Wolfgang Thrin, der sich schon im Vorfeld bereit erklärt hatte mitzuwirken, erklärte noch einmal die Tätigkeiten des Wahlausschusses. Sarah Rogge und Erika Tönnißen erklärten sich bereit, zu kandidieren. Die drei Kandidaten wurden einstimmig gewählt und nahmen die Wahl an.

10



wieder interessierte und engagierte Kandidaten gesucht werden, die im Vorstand mitarbeiten möchten. Zwar sei Vorstandsarbeit Arbeit, aber eine Arbeit, die Freude macht und auch persönlich weiterentwickelt. Er lud alle Interessierten dazu ein, einmal unsere Vorstandssitzungen zu besuchen.

Nach seinem Bericht leitete Gerhard Iser zum Bericht des Geschäftsführers Herbert Rogge über. Zunächst ging dieser auf den bevorstehenden Kreuzbund Bundeskongress in Hamm ein. Unser Diözesanverband stellt dabei mit über 50 Teilnehmern eines der größten

Hilfe während seiner Erkrankung. Der Kassenbericht war im Vorfeld an die Gruppenleiter verschickt worden. Es gab hierzu keine weiteren Rückfragen.

Danach stelle Benno Rehn den Kassenprüfbericht vor. Es gab keinerlei Beanstandungen. Im Gegenteil, die ordnungsgemäße Kassenführung wurde anerkennend gelobt. So war es dann auch nicht verwunderlich, dass die Entlastung des Vorstandes einstimmig erfolgte. Vielen Dank an die Kassenprüferinnen Frau Claudia Schneider und Frau Britta Leonhard für die sorgfältige Prüfung!

Nun kam der mit Spannung erwartete Teil zur Satzungsänderung. Zunächst begründete Gerhard Iser seinen Antrag auf Verschiebung der Satzungsänderung. Die Delegierten folgten diesem Antrag einstimmig. Im Vorfeld der Delegiertenversammlung hatte sich gezeigt, dass die Zeit für die Gruppen zur Besprechung der Satzung sehr eng bemessen war und an einigen Stellen noch erheblicher Diskussionsbedarf bestand. Vor allem zwei Kernbereiche der Satzungsänderung waren in die Kritik geraten:

1) Die Art der Durchführung, vor allem die knapp bemessene Zeit zur Diskussion.

2) Die Frage zur Betonung des Katholischen in der Satzung.

Natürlich ist es hier nicht möglich die ganze Diskussion wiederzugeben, dies würde an dieser Stelle zu weit führen! Zunächst versuchte Gerhard Iser die Gründe und Überlegungen darzustellen, die zur Aufnahme diesbezüglicher Formulierungen in den Satzungsentwurf geführt hatten. Die Gegenposition vertrat Peter Sawinski in einer ausführlichen Begründung.

Nach der Mittagspause, während der ebenfalls eifrig diskutiert wurde, setzte Gerhard Iser die Besprechung der wichtigsten Eckpunkte der Satzung fort. Dabei wurde über die entscheidenden Stellen der Satzung abgestimmt, um ein Meinungsbild zu erhalten. Die Ergebnisse dieser Abstimmung wurden protokolliert und werden entsprechend in einen überarbeiteten Satzungsentwurf Eingang finden.

Im Laufe der Diskussion zeigte sich, dass der Kreuzbund als katholischer Verband von niemandem infrage gestellt wurde. Auch die nicht katholischen Mitglieder erkennen diese Grundlage des Kreuzbundes in vollem Umfang an. Kritisiert wurden aber die Formulierungen, die die bisherige Offenheit des Kreuzbundes für alle einschränken könnten! Also die Absätze "... der Vorsitzende sollte katholisch sein" oder der in der Bundessatzung vorgesehene Satz "Der Diözesanverband trägt Sorge dafür, dass die Mehrheit der Mitglieder des Kreuzbundes katholisch ist." Hier wurde durchaus kontrovers diskutiert.

Anmerkung des Verfassers:

Ich möchte allen Delegierten, Antragstellern und Kritikern hier mein Kompliment aussprechen! Ich war mit großer Anspannung in diese Besprechung gestartet, da ich nicht wusste, wie sich die Diskussion entwickeln würde. Aber bei allen Gegensätzen, die im Verlauf der Diskussion deutlich wurden, verlief das Ganze doch sehr fair und mit dem Willen zu Lösungen zu kommen. Da, wo es vielleicht dennoch zu Verletzungen gekommen ist, konnten diese anschließend in persönlichen Gesprächen geklärt und aus der Welt geschafft werden. Ich denke, wir alle können sehr stolz und zufrieden sein mit der Art und Weise wie diese schwierige Diskussion verlief!

Als Ergebnis der Satzungsdiskussion wurde vereinbart, bis zur Gruppenleitertagung 2010 in Bürstadt einen

nach den Ergebnissen der Delegiertenversammlung überarbeiteten Satzungsentwurf vorzulegen, diesen dann noch einmal zu besprechen und wenn dieser Wunsch besteht, in der Delegiertenversammlung 2011 abzustimmen. Auf Vorschlag Gerhard Isers wurde der Ausschuss, der sich mit der Ausarbeitung der Satzungsänderung befasst, um Peter Sawinski und Rudi Stadler erweitert.

Als Nächstes stand die Entscheidung über die geänderte Wahlordnung des Kreuzbund Diözesanverbands Mainz e.V. auf dem Programm. Änderungen: Umwandlung des Frauenreferats in den Arbeitsbereich "Geschlechtergerechte Arbeit". Damit verbunden eine Frauenbeauftragte und ein Männerbeauftragter. Dazu kam noch die Formulierung: "Ein Platz unter den Beisitzern bleibt dem Vertreter des Ausschusses "Die jungen Menschen im Kreuzbund" vorbehalten." Dieser Antrag wurde von den Delegierten einstimmig angenommen.

Als letzte Entscheidung, die bei unserer Delegiertenversammlung zu treffen war, stand nun noch der Antrag der niedersächsischen Kreuzbund Diözesanverbände Hildesheim, Oldenburg und Osnabrück bezüglich des Arbeitsbereiches "Geschlechterspezifische Arbeit" auf dem Programm. Die drei Verbände beantragen, diesen Arbeitsbereich in die zwei Segmente "Frauen und Männer" aufzuteilen. Dieser Antrag soll bei der Bundesdelegiertenversammlung 2010 in Bergisch-Gladbach zur Abstimmung kommen. Margit Köttig, Hans Gasper, Andrea Thimm und Gerhard Iser nahmen zu diesem Antrag dahingehend Stellung, dass sie diesen einhellig für rückwärtsgerichtet halten. Gerade die Zusammenarbeit von Frauenbeauftragter und Männerbeauftragtem in unserem Diözesanverband hat sowohl die Frauenarbeit als auch die Männerarbeit weiterentwickelt! Von einem Niedergang der Frauenarbeit auf Bundesebene kann überhaupt nicht die Rede sein. Bei den Multiplikatorarbeitertagungen geht es nicht darum Frauen- oder Männergesprächskreise abzuhalten, sondern gemeinsam Arbeitskonzepte, Werkzeuge für eine gute Frauen- und Männerarbeit auf Diözesanebene zu entwickeln. Die Diözesan delegierten folgten diesen Ausführungen und beauftragten unsere Bundesdelegierten damit den niedersächsischen Antrag abzulehnen!

Es folgten die Ehrungen für 10, 20, 30 und 35-jährige Mitgliedschaft. In Anbetracht der fortgeschrittenen Zeit wurden der Bericht aus dem Bundesverband und die Vorstellung der Termine ausgelassen. Letztere sind an anderer Stelle für jeden einzusehen oder können auch noch per Gruppenpost oder Rundmail mitgeteilt werden.

Unter dem Punkt Sonstiges bat Hans Gasper darum, Ideen zu entwickeln, wie eine Würdigung des 25-jährigen Jubiläums des Männerseminars gestaltet werden könnte.

Mit der Verabschiedung ging kurz nach 16:00 Uhr eine letztendlich wichtige und gelungene Delegiertenversammlung zu Ende. Ich möchte noch einmal allen Teilnehmern für die Aufmerksamkeit, die rege Beteiligung aber auch für die Geduld danken! Vielleicht hat ja das geistliche Wort unseres Pfarrers Wolfgang Thrin dazu beigetragen, dass die Delegiertenversammlung in dieser guten Form verlief.

Euer Weggefährte
Gerhard Iser

**Wer
sich
nicht
selbst
helfen
kann,
dem
kann
niemand
helfen.**



Beck	Gertrude	Lampertheim 1
Bergner	Beate	Gernsheim
Bretz	Leo	Bingen 3
Christmann	Iris	Worms 3
Gaubatz	Stefan	Worms 3
Grassau	Wolfgang	Erbach
Günther	Manfred	Fürth 3
Hackenschmidt	Helene	Gross-Gerau 1
Hohmann	Patrick	Offenbach 9
Kessler	Stefan	Rüsselsheim 3
Müller	Ilse	EZ-Mitglied
Pauli	Dieter	Rüsselsheim 1
Rügge	Regina	Rüsselsheim 6
Schäfer	Dieter	Erbach
Sobioch	Willi	Raunheim
Srebecky	Herbert	Offenbach 1
Staab	Rudolf	Gernsheim
Weinreich	Christa	Rüsselsheim 6



12



Breunig	Traudel	Fürth 3
Buchs	Jost	Heppenheim 2
Essig	Anneliese	Viernheim 2
Höpfner	Annegret	Heppenheim 2
Jung	Annemarie	Gross-Gerau 2
Knussmann	Christine	Mainz 4
Müller	Christine	Raunheim
Ptock	Walter	Rüsselsheim 3
Ruppert	Andreas	Worms 2
Sachs	Jan	Gross-Gerau 2
Schillinger	Wilma	Viernheim 2
Schwalbach	Elsbeth	Mainz 7



Berauer Moritz Schmidt	Rudolf Walter Heinrich	Lindenfels 1 EinzelMitglied Gross-Gerau 1
------------------------------	------------------------------	---



Bender Bender Bohrmann Felbinger Glomsda Karst Stadler Uhlig	Gerhard Gisala Dieter Ingeborg Marianne Werner Helga Günther	Einzel-Mitglied Einzel-Mitglied Rüsselsheim 3 Rüsselsheim 4 Dieburg 3 Mainz 1 Gross-Gerau 2 Gross-Gerau 1
---	---	--



Hohnhäuser Moritz	Karl Bruno	Rüsselsheim 1 Gross-Gerau 1
----------------------	---------------	--------------------------------

13

Fotos zeigen die Geehrten,
sofern sie an der Veranstaltung teilnahmen.

**Wir gratulieren unseren
Jubilaren recht herzlich!**

Vorstandswahlen und Wahl der Bundesdelegierten 2011

Bereits jetzt werfen die Wahlen, die wir bei der Delegiertenversammlung am 09.04.2011 durchführen werden, wieder ihre Schatten voraus. Ich möchte kräftig die Werbetrommel dafür rühren, ein Amt im Vorstand zu übernehmen! Vorstandsarbeit ist Arbeit(!) und sie erfordert auch ein gewisses Maß an Engagement. Aber es lohnt sich! Diese Arbeit macht Freude, sie trägt zur persönlichen Weiterentwicklung bei und lässt über den Tellerrand der Gruppe, ja des Diözesanverbands hinausblicken. Dies Alles ist überaus interessant!

Wir benötigen:

- Eine(n) Vorsitzende/Vorsitzenden
- Eine(n) stellvertretende(n) Vorsitzende(n)
- Eine(n) Geschäftsführerin / Geschäftsführer
- Sechs Beisitzer(innen)
- Eine Frauenbeauftragte
- Einen Männerbeauftragten
- Und last, but not least: Drei Bundesdelegierte

Alle Vorstandssitzungen des Diözesanverbands Mainz e.V. sind öffentlich, das heißt Interessierte können gerne als

Gäste an den Sitzungen teilnehmen. Dies ist eine schöne Gelegenheit die Arbeit des Vorstandes kennenzulernen. Ich empfehle diese Möglichkeit wärmstens!



WE WANT YOU !

Besonders begrüßen würde ich es auch, wenn sich Interessierte aus der Altersgruppe DJMiK finden würden, die sich eine Mitarbeit im Vorstand vorstellen könnten!

Kandidaten gesucht und erwünscht!
Euer Gerhard Iser (Vorsitzender)

DJMiK- Falkenhofschulung (Rückfallbehandlung)

Die Veranstaltung fand am 23. März 2010 in der Fachklinik Schloss Falkenhof in Bensheim statt. Da sich in den letzten Monaten viele neue Gruppenbesucher in den DJMiK-Gruppen eingefunden haben, war für Einige das Umfeld der Fachklinik

"Vorfalls" zu einem "Rückfall" war wichtig, wenn auch nicht immer leicht einsehbar. Wir einigten uns darauf, dass man den "Vorfall" als eine Situation mit Nutzung des Suchtmittels verstehen kann, weil man in einer schwierigen Situation

am besten damit beschreibt, dass man zwar nicht direkt zum Konsum kommt, aber sich durchaus in kritischen Situationen wieder so verhält, wie man es aus der Suchtphase kennt. Aggression gegen Andere, über-zogene Euphorie usw..



"Schloss Falkenhof" neu und auch etwas aufregend.

Einer lernte auf diesem Wege sogar die Klinik kennen, in der er in den nächsten Monaten einige Zeit verbringen wird, wenn auch sein "Einzugstermin" noch nicht feststeht. Auch unser Seminar-Thema "Rückfallbehandlung in der DJMiK-Gruppe" war für manchen noch Neuland - glücklicherweise? Erstaunlich zumindest, dass bei diesem Seminar zum ersten Mal die Teilnehmer überwiegend aus dem Altersbereich der Jungen stammten und die "Alten Hasen" nur mit vier Teilnehmern präsent waren.

Außerdem hatten wir auch noch Patienten aus dem Falkenhof eingeladen, die freiwillig an unserem Seminar teilnehmen konnten. Von diesen durften wir 3 begrüßen - ein weiteres Novum in der Kooperation zwischen Kreuzbund und Klinik. Nach der Mittagspause tauschte dann noch ein Teilnehmer mit einem Mitpatienten.

Der Seminarleiter, Herr Ralph Eisele von der Caritas-Beratungsstelle in Frankfurt, führte nach der Begrüßung ins Thema ein und erklärte ein paar grundsätzliche Dinge, die man über den Rückfall wissen sollte.

Besonders die Abgrenzung eines

kein anderes Hilfsmittel mehr zur Verfügung hat.

Andererseits darf man auch nicht übersehen, dass man diesen Vorfall als Einstieg in den Rückfall sehen muss, wenn man der Situation anders nicht mehr Herr wird und damit fortgesetzt, wissentlich und willentlich wieder das Suchtmittel als Ventil nutzt. Hier ist das Thema "persönliche Rückfallprophylaxe" besonders wichtig, z.B. ein eigener, persönlicher Aktionsplan für kritische Situationen.

Außerdem war besonders interessant, welche Arten von "Rückfällen" der Fachmann kennt und wie sie klassifiziert werden. Dabei spielen besonders zwei eine wichtige Rolle und waren für uns interessant:

a) Der systemische Rückfall, mit dem beschrieben wird, wie ein Rückfall durch die Umgebung eines Suchtkranken "erzeugt", ja manchmal geradezu erzwungen wird, wenn die Stabilisierung des Betroffenen noch nicht so weit gediehen ist, dass er in dieser Situation (Beispiel: "Nun sei kein Frosch und trink mal einen mit!. Du warst doch schon so lange trocken!") bereits die Mittel zur Verfügung hat, sich zu wehren und/oder Hilfe zu holen.

b) Die zweite Rückfallsituation ist der sog. "trockene Rückfall", den man

Insgesamt 8 Rückfallrisiken kennt man. Herr Eisele gab uns die Möglichkeit einer Selbsteinschätzung unserer Risikosituation dieser acht Möglichkeiten:

- unangenehme, belastende Gefühle,
- Konflikte mit Anderen,
- Alkohol- (oder Stoff-) angebote,
- darüber Nachdenken zum kontrollierten Trinken (oder kontrollierten Konsum),
- Verlangen (ausgelöst durch Situationen oder Orte des Konsums in früherer Zeit),
- körperliche Schmerzen,
- angenehme Gefühle,
- sich wohlfühlen mit Anderen (Verein, Feiern, Partner usw.).

So mancher kam schwer ins Grübeln. Danach versuchten wir insgesamt unsere Situation einzuschätzen in Bezug auf einen Rückfall. Wie weit waren wir davon weg? Auch hier waren die Ergebnisse sehr unterschiedlich, je nachdem, wie weit die eigene Behandlung schon entfernt war. Herr Eisele konnte uns dann aber bestätigen, dass unsere Selbsteinschätzung durchaus dem entsprach, was man in Umfragen und Untersuchungen bereits herausgefunden hatte.

Beruhigend einerseits, andererseits aber auch ein sicheres Zeichen dafür, dass langjährige Abstinenz nicht "von selbst" kommt, sondern erarbeitet wird.

In Kleingruppen wurde das Thema später noch vertieft und die Ergebnisse im Plenum zusammengefasst. So ist es angemessen, wenn man einen Vorfall oder Rückfall als einen Lernschritt ansieht, auch wenn die Folgen nicht immer gut oder sogar harmlos sind, aber es gibt die Chance zur weiteren Bearbeitung und stärkeren Verfestigung der Abstinenz. Weiterhin haben wir versucht zu schätzen, wann die größte Rückfallgefährdung nach einer stationären

Behandlung ist und wie schnell nach einer Behandlung wieder das Suchtmittel zum ersten Mal wieder konsumiert wird.

Hier lagen wir in unseren Einschätzungen allerdings offensichtlich falsch:

nicht innerhalb von ca. 6 Monaten sondern nach mehr als einem Jahr tritt eine solche, kritische Situation wieder auf.

In den Pausen wurde immer wieder heftig weiter diskutiert - unabhängig ob in der Rauchergruppe oder bei den Nichtraucherern.

So Mancher ging auch - selbst eingestanden - mit sehr gemischten Gefühlen und nachdenklich nach Hause, wobei wohl besonders der "trockene Rückfall" für nachhaltige Verwirrung gesorgt hat. Daraus ergab sich dann auch zwangsläufig der Wunsch der



Seminarteilnehmer, dieses Thema in einem weiteren Seminar im nächsten Jahr zu vertiefen und fortzuführen.

16 Klaus- Peter Sawinski
Projektleiter DJMiK Hessen

**Das Leben ist
wie ein Echo:**

**Was wir
aussenden,
erhalten wir
zurück.**

Osterfreizeit Fürth-Kröckelbach

Kröckelbach 1.4.-5.4. 2010. Wir sind Kröckelbach treu geblieben - an Gründonnerstag ging es für DJMiK und die Mannheimer Kreuzbündler wieder los zur Osterfreizeit in den Odenwald, 11 Erwachsene und 4 Kinder machten sich gut gelaunt auf den Weg. Das Wetter war nicht so doll, immer mal kündigte sich der Frühling mit Sonne an, legte dann aber wieder längere Pausen ein und zeigte die kalte Schulter.

gen Essen, diesmal mit einem Wechsel in der Gastronomie auch nach Fürth und Steinbach.

Die bewährte "Abmachung", jeder kann tun und lassen, was er möchte, hielt. Wir waren nicht zu einer Wanderfreizeit sondern vorrangig zum Relaxen und ausgiebigem Beisammensein angereist, dafür bieten die Bungalows im beliebten Feriendorf ausreichend Gelegenheit - auch für



Dennoch ließ das April-Wetter auch einige Unternehmungen zu, so Spaziergänge rund ums Dorf und einen Ausflug ins nahe gelegene Fürth mit Einkauf und Eisessen. Britta's und Uwe's Familientruppe erstieg erneut das Felsenmeer. Die Kids eroberten sich - unabhängig vom Wetter - sowieso schnell das Freizeit-Gelände samt Bach und Spielgeräte.

Für das leibliche Wohl war untertags 'Selbstversorgung' angesagt, abends ging's in die Wirtschaft zum ausgiebi-



das obligatorische Kniffelspiel. Einige Besucher- Familienangehörige, Weggefährten und Freunde - sorgten für genügend Abwechslung in den vielen Gesprächsrunden. Besonders gefreut hat uns der Besuch von Gerhard Iser samt Nachwuchs am Sonntag.

Viel zu früh mussten wir wieder die Rückfahrt antreten, mit einigen Neuen dabei war es angenehm und entspannend in Kröckelbach. Wir haben uns auch privat besser kennen gelernt. Manfred gefiel es so gut, dass er seinen Aufenthalt sogar noch verlängert hat und in eine "Suite" im Rezeptionshaus umgezogen ist. Danke an die Weggefährtinnen und Weggefährten, die alles vorbereitet haben, danke an die Fahrer/innen. Bis nächstes Jahr.

Dieter Hess
KB Gruppe Mannheim

Erfolgreiche DJMiK-Arbeit wirkt sich in Jahresstatistik aus

An dieser Stelle wollten wir auszugsweise einen Bericht zur Erhebung der Landeskonferenz Suchtselbsthilfe Hessen innerhalb der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen (HLS) veröffentlichen.

Durch die Veröffentlichung sollten die bestehenden Tendenzen innerhalb des Kreuzbund Diözesanverbandes Mainz e.V. in Bezug auf die Arbeit mit jungen Menschen dargestellt werden.

Mit großer Freude haben wir nun-

mehr festgestellt, dass unser Bericht bereits in der Ausgabe Mai-August der bundesweit erscheinenden Zeitschrift „Weggefährte“ des Kreuzbund Bundesverbandes veröffentlicht wurde.

Die aktuellen Erhebungsdaten aus dem Jahr 2009 belegen eindrucksvoll die gute Arbeit im Ausschuss DJMiK in unserem Diözesanverband.

Unser Dank gilt von dieser Stelle Klaus-Peter Sawinski und Jutta Becker, denn nur durch deren uner-

müdiges Engagement konnten die Veränderungen gegenüber den Vorjahren erreicht werden.

Der Dank geht aber auch an die vielen Gruppenleiter, durch deren Datenanlieferung die Erhebung erst ermöglicht wurde und an Rudi Stadler, der die Daten in gewohnter Weise zusammenfasste und dokumentierte.

H. Zielke

Cool Bowling mal ohne Stoff

Munter ging es wieder am 25. März 2010 zu: Sieben Patienten von der Caritas-Fachklinik "Schloss Falkenhof" wurden von sieben Kreuzbündlern aus den DJMiK-Gruppen Mannheim und Groß-Gerau zum Bowling in Bensheim abgeholt, das der Förderverein des Falkenhof großzügig unterstützte. Logisch, dass der Spaß im Vordergrund stand. Die Falkenhöfler haben die Gelegenheit zum Kennenlernen und zu Gesprächen, wie die Zeit nach der Klinik aussehen kann, nicht ungenutzt streichen lassen. Insofern ist dies immer mehr eine gute Gelegenheit neben den Vorstellungsrunden der Selbsthilfe auf dem Falkenhof, was zum Therapie-

plan gehört, sich schon während der Behandlung Gedanken über die Zukunft zu machen und sich mit "Erfahrenen" auszutauschen.

Unser "Gäste" hatten zum Teil bereits die Gelegenheit, an unserem Falkenhof-Seminar 2010 zum Thema "Rückfall in der DJMiK-Gruppe" teilzunehmen. Die Altersstruktur passte auch, man verstand sich. Der Kontakt war daher bereits selten herzlich. Man traf "alte Bekannte" wieder. Nach drei Runden stellten wir fest, dass offensichtlich bei Einigen auch der sportliche Aspekt nicht vergessen war: Die Runden wurden in sehr unterschiedlichen Zeiten absolviert: Wo eine Gruppe mit mittlerer Teil-

nehmerzahl schon in etwa 90 Minuten abgeschlossen hatte, war die andere Gruppe (mit geringerer Zahl von "Sportlern") dagegen noch mit Informationsaustausch beschäftigt. Vermutlich war dieser hier besonders intensiv. Die dritte Gruppe - wie könnte es anders sein - lag etwa in der Mitte der Zeit. Also wurden noch ein paar Extrawürfe angehängt, sozusagen als Training bis zum nächsten Mal.



Die besten "Falkenhof-Bowler" ebenso wie der "Hoffnungsträger" konnten eine kleine Erinnerung mit nach Hause nehmen. Der Titel ist übrigens die spontane Äußerung eines Teilnehmers bei Bowling! Diese zusätzliche, regelmäßige Gelegenheit für Patienten des Falkenhofs, "Die Jungen Menschen im Kreuzbund" in Aktion zu erleben und kennen zu lernen, ist offensichtlich zu einer Erfolgsstory geworden, auch dank der Unterstützung des Fördervereins des Falkenhofs.

Klaus-Peter Sawinski

Frauenseminar Kloster Jakobsberg

Den Weg zur eigenen Mitte finden

Zur vom 12.- 14.02.2010 fand auf dem Jakobsberg in Ockenheim das diesjährige Frauenseminar statt. Welcher Ort würde sich besser dazu eignen, die eigene Mitte zu finden als ein Kloster. 25 Frauen, geleitet und inspiriert von den beiden Referentinnen Ulrike Bergner-Schmitt und Petra Lucas, begaben sich am Frei-

Abendessens nötig und konnten uns dann voller Elan in die Vorbereitung der geplanten Faschingsfeier für Samstagabend stürzen.

Nach der Befindlichkeitsrunde und einer Einstimmung auf den Tag mussten wir gemeinsam verschiedene Figuren wie Kreis, Rechteck, Dreieck, eine 8 und das Jang-Jang Symbol bilden, ohne uns dabei abzusprechen. Diese Übung war mit Atemübungen verbunden.

sich aktiv durch das Vortragen von Kyrie, Fürbitten und Segen an der Feier. Eine große Verbundenheit bei den Frauen war während des ganzen Gottesdienstes spürbar.

Danach kam das Kontrastprogramm in Form einer ausgelassenen Faschingsfete mit Büttenreden, schrägem Gesang und beachtlichem Lärm mit selbstgebastelten "Instrumenten". Zum ersten Mal wurden die Akteurinnen mit einem von Margit Köttig eigens für diese Veranstaltung kreierten Faschingsorden belohnt. Wunderbar frische Schokoküsse aus



tagabend auf die noch unbekannte Reise.

18 Zum Anwärmen und Kennenlernen wurde nach der Begrüßung zunächst festgestellt, wer bzw. wie viele der Anwesenden zum ersten oder wievielten Mal am Wochenendseminar teilnehmen.

Nach einem schweißtreibenden Tauziehen mit mehr oder weniger Körpereinsatz und kräftigen Anfeuerungsrufen seitens der verhinderten Akteurinnen standen zwei "relativ" ausgeglichene Gruppen mit einem Sieger fest.

Damit war die Aufteilung der Arbeitsgruppen abgeschlossen und wir konnten uns gleich an die erste Aufgabe machen. Auf einer großen Papierrolle wurden "Wegweiser und Impulse" für die Suche nach der Mitte gesammelt.

Nach dieser Mammutaufgabe hatten wir alle eine Stärkung in Form des

Petra Lucas führte uns sodann mit Hilfe einer Imaginationsreise zu unseren Gefühlen, Befindlichkeiten und Fähigkeiten, die daran anschließend auf einem Arbeitsbogen schriftlich festgehalten wurden.

Aus dem reichhaltigen Angebot von Gegenständen konnten wir dann ein symbolhaftes Bild über unsere Mitte oder den Weg zu unserer Mitte darstellen.

Jede von uns bekam die Zeit und Möglichkeit ihr ureigenes Bild zu erklären und die Rückmeldungen der anderen Frauen zu hören. Dies war eine sehr emotionale und zum Teil tief gehende Erfahrung.

Nach dem Abendessen schloss sich dann ein Wortgottesdienst an, der von Margit Köttig wunderbar vorbereitet war. Annegret Höpfner lieferte mit der Flöte den musikalischen Teil dazu und viele von uns beteiligten

Klein Krotzenburg, Käsewürfel und Knabbergebäck sowie eine leckere Bowle von Britta Kanzler sorgten dafür, dass wir bei Kräften blieben, was nach diesem anstrengenden Tag schon recht schwierig war.

Sonntagmorgen waren die beiden Gruppen wieder vereint und wir konnten uns gegenseitig über die Ergebnisse unserer Arbeit berichten. Zum Abschluss gestalteten wir noch einmal gemeinsam ein Mandala, in dessen Mitte die Kreuzbundkerze brannte. Sie ist für uns das Symbol, unter dem wir zusammentreffen.

Der Kreuzbund gibt uns Halt und Verbundenheit und die Möglichkeit, ein solches Wochenende zu erleben. Im Namen aller Beteiligten bedanke ich mich herzlich bei Margit Köttig und Maria Klün für die Vorbereitungen, bei Petra Lucas und Ulrike Bergner-Schmitt für ihr großes Engagement und bei den beteiligten Frauen, die durch ihre Bereitschaft und ihre Offenheit für das Gelingen dieser Veranstaltung beigetragen haben.

Silvia Altmannsberger
(Regionale Frauenbeauftragte)

Offenbach 9

Frauentag Trippdrill

Am 17.04.2010 starteten 17 Frauen und 4 Jugendliche aus dem DV-Mainz zum Frauentag nach Trippdrill in der Nähe von Heilbronn. Der Tag stand unter dem Motto "Bewegung und Entspannung für Geist und Körper"

Trippdrill in Baden Württemberg am Fuße des Michaelsberges gelegen ist der älteste Erlebnispark in Deutschland. Mit dem Bau der "Altweibermühle" im Jahr 1929 beginnt die Geschichte des Parks.

schon mal die Frage zu stellen: "Bin ich nicht schon zu alt für ein solches Gaudi?" Die Antwort war ein ganz klares Nein !!!

Es ist schon interessant, wie man (Frau) nach so ein bisschen Durchschütteln und Lachen alle Bedenken über Bord werfen und mal wieder so richtig ausgelassen und fröhlich werden kann.

Um 12.30 Uhr trafen sich dann alle wieder zu einem Picknick im Mühlen-garten. Mitgebrachte Leckereien



Bei strahlendem Sonnenschein und wunderschönem Frühlingwetter waren wir mehr als motiviert.

Als erstes absolvierten die "alten Weiber" die Rutschpartie durch die Altweibermühle, um sich dann um 10 Jahre verjüngt ins Abenteuer zu stürzen. Das Jungvolk stürmte natürlich ohne Umwege in Richtung "Mammut", eine 30m hohe und 860m lange Holz- Achterbahn, auf der eine Spitzengeschwindigkeit von 90 km/h erreicht wird.

Mit dem Flug um den Maibaum konnten wir uns einen ersten Überblick von oben verschaffen und die weitere Route festlegen. Wir folgten dem Weg durch das Dorf mit schönen alten Fachwerkhäusern, vorbei an der weltgrößten Kaffeemühle, die gleich zu einer Rundfahrt in Kaffeetassen einlud.

Bei einer lustigen und sehr schwungvollen Weinkübelfahrt begann ich mir

wurden dabei großzügig geteilt. Nach einer kurzen Rast ging es weiter mit den Attraktionen.

Wäschekorb-Rundflug, ein doppelter Donnerbalken, Suppentassen, der Wirbelpilz, eine Schlappen-Tour und der Rasende Tausendfüßler, eine etwas kleinere Achterbahn, alles wurde getestet. Immer wieder wurden die Frauen durch die anderen Teilnehmerinnen motiviert, doch auch mal etwas Neues zu probieren.

Wer es trotzdem etwas ruhiger haben wollte, konnte einen Besuch im angrenzenden Wildpark mit freilaufenden Tieren genießen oder vor einem der zahlreichen Figurentheater verweilen.

Über eine heftig schwankende Hängebrücke, die ich übrigens nie wieder betreten werde, ging es dann zu dem etwas weitläufigeren Gelände mit den großen Achterbahnen,

dem "Waschuber- Rafting" und einer rasanten "Badewannenrutsche" mit Landung im "Jungbrunnen".

Leuchtend grüne Wiesen und bunte Frühlingsblumen luden zu einem Sonnenbad ein. Dabei konnte man gut die frei fliegenden Störche beobachten und die Seele so richtig baumeln lassen. Eine richtige Labsal nach diesem langen Winter.

Viele interessante Gespräche über Erlebtes und über Zukunftsaussichten wurden so nebenbei geführt.

Nach einer gemeinsamen Kaffeepause mit Kuchen und dem nie fehlenden Eis starteten die Ersten zur Heimreise und andere beeilten sich, noch nicht genutzte Angebote zu absolvieren. Die Fahrt mit der "Hochzeitskutsche" mit zwei unserer Damen hoch zu Ross, ein Durchgang durch die "Männermühle" und eine "Spritztour" auf dem Mühlensee.

Der Abschied fiel uns allen schwer. Ein unbeschwerter Tag mit viel Bewegung an der frischen Luft und Entspannung durch Gespräche und Loslassen ging zu Ende.



Ein großes Dankeschön geht an Margit Köttig und Maria Klün für die Organisation des Frauentages und das Versprechen: "Wir sehen uns bald wieder".

Silvia Altmannsberger

Von jedem Menschen, dem wir begegnen, können wir etwas lernen.

Männerarbeit fasst Fuß

Die Männerarbeit ist dank der Initiative des Männerbeauftragten Hans Gasper kurz nach Gründung bereits sehr gut aufgestellt. Analog der regionalen Frauenbeauftragten sind regionale Männerbeauftragte eingesetzt. Es fanden bisher acht Arbeitstreffen statt. Auch wurde in unterschiedlichen Regionen die geschlechterspezifische Arbeit vorgestellt.

Der erste regionale Männertag findet am Samstag, den 18. September 2010, 10:00 Uhr, im Muckerhaus in 64291 Darmstadt-Arheilgen, Meseler Str. 112a, statt. Hans-Peter Schmidt zeichnet für die Organisation als Männerbeauftragter der Region Darmstadt verantwortlich.

Schon Grönemeyer wusste: "Männer sind so verletzlich, Männer sind auf dieser Welt einfach unersetzlich." Frage: "Aber wie sieht es denn mit der Gesundheit von uns Männern aus?"

Unter "Männergesundheit" wird die körperliche, psychische und soziale Gesundheit von Jungen und Männern aller Lebensalter verstanden. Männergesundheit tangiert alle öffentlichen und privaten Bereiche, wie Alltag, oder auch das Arbeitsleben. Es gibt ein öffentliches Bewusstsein zu männlichen Aspekten der Gesundheit. Männergesundheit wird auch von den Suchtselbsthilfegruppen aktiv und gezielt gefördert. Unser Projekt S.O.G. (Suchtselbst-

hilfe optimieren durch Gesundheitsförderung) ist in aller Munde.

Der erste Teil der Veranstaltung beschäftigt sich mit Herz- und Kreislauf-erkrankungen wie deren Risiken und Behandlungsmöglichkeiten. Auch urologische Themen werden angesprochen.

Im zweiten Teil werden wir etwas über Stress und Entspannung erfahren. Ausgewiesene Fachleute werden zu den Themenkomplexen referieren. Natürlich ist auch für das leibliche Wohl gesorgt.

Interessierte sind herzlich eingeladen.

Hans Gasper - Männerbeauftragter

AUSSCHUSS BILDUNG

Abschluss Suchthelferausbildung 5. Staffel

Am 15.11.2009 endete die fünfte Staffel der qualifizierten Weiterbildung für Ehrenamtliche in der Suchtkrankenhilfe des Kreuzbund Diözesanverbandes Mainz e.V.

Die elf Teilnehmer haben es ohne eine Fehlzeit geschafft, die insgesamt sechs Ausbildungsblöcke zu meistern. Es war ein bewegender Moment als in Anwesenheit von Benno Rehn, Suchtreferent der Caritas Mainz, Rolf Thunich, der stellvertretende Vorsitzende des DV- Mainz die Zertifikate überreichte.

Die allgemeine Stimmung an diesem Wochenende war geprägt von Anspannung über die zu haltenden Referate, Trauer über die zu Ende gehende gemeinsame Zeit und Stolz auf die geleistete Arbeit.

Ein emotionaler Abschlussgottesdienst mit Pfarrer Thrin und der professionellen musikalischen Begleitung von Jürgen Haller an der Flöte sorgte für Besinnlichkeit und Dankbarkeit. Mit einem reichhaltigen Buffet wurde anschließend für das leibliche Wohl gesorgt.

Es lagen bewegte Zeiten und etliche Irritationen hinter uns. Aber mit Hilfe der beiden Moderatoren Frau Sohl

und Herrn Eisele haben wir alle Klippen gemeistert. Alle Probleme wurden immer offen angesprochen und geklärt.

Gruppendynamische Prozesse und Kommunikationsformen wurden durch Rollenspiele erarbeitet und vorgestellt.

Legale Suchtmittel, wie Alkohol und Medikamente sowie der Umgang mit illegalen Drogen gehörten ebenso zum Repertoire.

Die verschiedenen Behandlungsformen wie stationäre oder ambulante Therapien und verschiedene Einrichtungen wurden vorgestellt. Ge-



Wir haben viel Wissenswertes über das Krankheitsbild der Abhängigkeit und der Co-Abhängigkeit erfahren.

rade die betriebliche Suchthilfe war ein wichtiges Thema, da ja einige der Teilnehmer in diesem Bereich tä-

tig sind.

Ein Besuch in der Fachklinik "Schloss Falkenhof" und in der psychiatrischen Klinik in Heppenheim erweckte bei uns so manche doch recht unangenehme Erinnerung an vergangene Zeiten. Bewies aber auch, dass der eingeschlagene Weg der richtige ist.

Es wurde auch wieder einmal ganz deutlich klar, wie wichtig es ist, dass professionelle und ehrenamtliche Selbsthilfe Hand in Hand arbeiten. Der Suchtkranke ist einfach auf beide Unterstützungsformen auf dem langen Weg zur zufriedenen Absti-

nenz angewiesen.

Der Ausbildungsmix durch externe Referenten und die begleitenden Moderatoren ist eine gute Mischung. Genauso wichtig wie die Informationen waren aber auch die vielen Diskussionen und Gespräche außerhalb des offiziellen Lehrplans.

Rückblickend ist zu sagen, dass jeder Seminarblock und die einzelnen Inhalte interessant, lehrreich und für die zukünftigen Tätigkeiten in der Suchthilfe unabdingbar waren.

Ein ganz herzlicher Dank aller Teilnehmer geht an Frau Heike Sohl, Dipl.-Sozialpädagogin von der Caritas

Suchtberatungsstelle Worms und Herrn Ralph Eisele, Dipl. Sozialarbeiter und Sozialtherapeut bei der Caritas Suchtberatungsstelle Frankfurt für die professionelle und kompetente Begleitung durch die ganze Ausbildung.

Nicht zu vergessen sind die Gastreferenten sowie Silvia für die morgendliche Meditationsrunde. Auch hier ein herzliches Dankeschön von allen.

Und ebenso erwähnt sei der „Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V.“ und der "Caritasverband Mainz" als Träger der Ausbildung.

(Silvia Altmannsberger)

Start 6. Staffel der Suchthelferausbildung

Vom 26.02.2010 bis 28.02.2010 fand das erste von sechs Blockseminaren statt, welche der Kreuzbund Diözesanverband Mainz Hand in Hand mit dem Caritasverband für die Diözese Mainz in Heppenheim ausrichtete.

Fünfzehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den Diözesanverbänden Mainz, Fulda und Limburg trafen sich mit hohen Erwartungen im Haus am Maiberg. Zum Auftakt zeigten Benno Rehn, Referent für Rehabilitation bei der Caritas Mainz, und Gerhard Iser, 1. Vorsitzender des Kreuzbund Diözesanverbandes Mainz, nachdenkliche aber auch anspruchsvolle Gedanken bzgl. der Gesamtthematik auf. Rolf Thunich vom Ausschuss für Aus- und Weiterbildung im Kreuzbund Diözesanverband Mainz schilderte in gekonnt charmanter Weise die allgemeinen Abläufe und leitete souverän zu Ralph Eisele von der Caritas Suchtambulanz Frankfurt über, der nun die Leitung des Seminars übernahm.

Voller Tatendrang wurden Untergruppen gebildet. In diesen erzählten alle in Interviewform über sich und ihr Leben. Es war witzig zu beobachten, wie intensiv und herzlich sich Menschen unterhalten können, die sich vorher noch nie in ihrem Leben begegneten. Im Anschluss an diese Gruppenarbeit stellten sich die Interviewpartner in der großen Runde gegenseitig vor. Da die Zeit bis zum Mittagessen hierfür beim besten Willen nicht ausreichte, wurde die Vorstellungsrunde nach der Mittagspause fortgesetzt.

Im nächsten Schritt wurden erneut Untergruppen gebildet. Folgende Fragestellungen galt es näher zu betrachten: Welche Erwartungen habe ich? Welche Motivationsgründe führten dazu, dass ich mich für diese Fortbildung entschied? Auch hier wurde wieder deutlich, wie knapp die Zeit werden kann; schließlich gab es so viele Dinge zu erörtern.

Hoch motiviert kriegten wird jedoch alle die Kurve und stellten die Ergeb-

Eine schöne Abrundung dieses Tages bildete eine Eucharistiefeier, zu welcher uns Pfarrer Thrin, der geistliche Beirat des Kreuzbund Diözesanverbandes Mainz, in der hauseigenen Kapelle einlud. Dies war insofern besonders bemerkenswert, da Pfarrer Thrin in seiner Predigt deutliche Bezüge zu unseren künftigen Aufgaben in der ehrenamtlichen Suchtkrankenhilfe nahm.

Wie sollte es bei den Kreuzbündlern



nisse im Plenum vor. Hier schloss sich eine allgemeine Diskussion an. Einzig und allein das anstehende Abendessen sowie das "Stopp-Zeichen" durch Ralph Eisele ließen uns ein Ende finden.

anders sein? Nach dem offiziellen Programm trafen sich alle zum gemütlichen Beisammensein. Bezeichnenderweise stand uns ein Raum mit dem Namen "Weinkeller" zur Verfügung.

Am zweiten Tag reisten in aller Frühe Hartmut Zielke, Geschäftsführer des Kreuzbundes Hessen und Wolfgang Weber vom Ausschuss Basiswissen des Kreuzbundes Diözesanverbandes Mainz an. In äußerst interessanten Ausführungen erfuhren wir grundlegende Dinge über die Aufbauorganisation des Kreuzbundes sowie den Stellenwert der Selbsthilfe im Suchthilfesystem insgesamt.

Es überraschte nicht, dass auch hier eine intensive Auseinandersetzung mit dem Thema stattfand. Hartmut Zielke führte zum Abschluss dieses Morgens einen Film über Drogen vor, welcher sicherlich sehr zum Nachdenken anregte.

Nach der Mittagspause stand der nächste große Block an. Sehr umfangreich und stets mit Beispielen aus der täglichen Praxis versehen, stellte Referent Eisele den Behandlungsverbund, also das Hilfesystem in der Suchthilfe, mittels eines Referates vor. Diese Thematik ist sehr komplex und es bedurfte bis zum Abend, alle Aspekte aufzuzeigen. In dem mir zur Verfügung stehenden Rahmen wäre es schlicht unmöglich, auf die einzelnen Punkte einzugehen. Daher beschränke ich mich darauf, diese stichwortartig zu benennen: Daten und Fakten, der Behandlungsverbund, die Selbsthilfe, die ambulante Phase in der Beratungsstelle, die Vermittlung in stationäre Entwöhnungsbehandlungen, die Vermittlung in ambulante/teilstationäre Entwöhnungsbehandlungen, die ambulante Nachsorge, die Adaption, die Vermittlung in sozialtherapeutische Ein-

richtungen, die Entwicklung der Suchthilfe, die Morbiditätsquote von Alkoholabhängigkeit und die Kosten-Nutzen-Relation der Suchthilfe, die Kosten alkoholassoziiierter Krankheiten sowie die Versorgungskrise der Suchtkrankenhilfe. Die Rolle der Suchtselbsthilfe zog sich wie ein roter Faden durch das ganze Referat hindurch.

Wie wir schnell erkannten, geht es auch in der Suchthilfe nicht ohne Gesetze. Anhand der gesetzlichen Rahmenbedingungen, welche sich aus mehreren Sozialgesetzbüchern ergeben, schilderte Eisele die politischen, wirtschaftlichen und wissenschaftlichen Steuerungselemente in der professionellen Suchthilfe. Einen Schwerpunkt bildete hier das Thema Rehabilitation und die Teilhabe am Arbeitsleben. Auch ein Ralph Eisele hat keine Glaskugel. Dennoch konnte er uns einen sehr realistischen Ausblick auf die zukünftigen Entwicklungen geben. Ich muss sagen, dass wir zum Abschluss dieses Tages alle ganz schön geschafft waren. Dennoch ging es wieder in den Weinkeller, um den Tag ausklingen zu lassen.

Durch das Frühstück gestärkt startete der Sonntag erneut in Untergruppen. Hier machten wir uns Gedanken darüber, welche positiven oder auch negativen Erfahrungen wir in unseren Selbsthilfegruppen machen mussten. Diese Aspekte wurden anschließend im Plenum ausführlich diskutiert. Danach werteten wir gemeinsam das erste Block-

seminar aus. Hierbei hatten wir die Weggefährten Gerhard Iser und Rolf Thunich zu Gast, was der ganzen Sache eine dezente und feine Note gab. Nach dem Mittagessen machten sich alle auf die Heimreise in alle möglichen Himmelsrichtungen. Welch herzliche Verabschiedungen man doch beobachten konnte. Dies sprach und spricht für sich.

Insgesamt betrachtet muss ich feststellen, dass sich eine sehr homogene Gruppe fand. Die Zusammenarbeit klappte wunderbar und machte richtig Spaß. Egal wen man fragte: Alle freuten sich bereits auf den zweiten Block, welcher im Juni in Heppenheim stattfinden wird. Hieran ist Ralph Eisele sicherlich nicht ganz "unschuldig"; er nahm uns im übertragenen Sinne richtig gut an der Hand und führte uns souverän auf dem für uns neuen Weg in der ehrenamtlichen Suchtkrankenhilfe.

Eine ganz persönliche Betrachtungsweise kann und möchte ich nicht außen vor lassen. Innerhalb der Gruppe ist es meines Erachtens sehr positiv, dass neben einem Spieler auch ein mehrfachabhängiger Seminarteilnehmer mit zur Runde gehört. Dies erlaubt so ganz nebenbei einen Blick über den Tellerrand. Denn hier können wir auf dem kurzen Weg mehr über andere Suchterkrankungen und deren Verläufe lernen.

Autor: Peter Steinhoff

22

Ausschreibung 7. Staffel der Suchthelferausbildung

Als wir Anfang 2002 das Konzept unserer "Qualifizierten Weiterbildung in der Suchtkrankenselbsthilfe" zum ersten Mal veröffentlichten und dann im gleichen Jahr im September mit den ersten 24 Teilnehmern in die Tat umsetzten, konnte niemand ahnen, dass wir mit diesem Angebot einen solchen Volltreffer landen würden. Mittlerweile konnten mit diesem Konzept in 6 Staffeln schon über 100 ehrenamtliche Suchtkrankenhelfer ausgebildet werden. Hier noch einmal eine Kurzfassung der Ausbildungsinhalte und deren Abläufe:

Die gesamte Ausbildung besteht aus mindestens 120 Unterrichtseinheiten und wird in sechs Wochenendblockseminaren von Freitag (09:00 Uhr) bis Sonntag (13:00 Uhr) durchgeführt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verpflichten sich vor Ausbildungsbeginn vertraglich zur kontinuierlichen Teilnahme. Mit unserer Weiterbildungsmaßnahme bieten wir ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern aber auch anderen an einer solchen Tätigkeit interessierten Mitbürgern die Möglichkeit zu einer umfassenden, qualifizierten Schulung. Im Mittelpunkt steht die Stärkung und Erweiterung der Selbst- und So-

zialkompetenz sowie der Fach- und Methodenkompetenz, um den vielschichtigen und komplexen Aufgaben fachkundig begegnen zu können.

Die Lehrinhalte, -formen und -ziele werden den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmern angepasst.

Oberstes Ziel ist die Vermittlung von Kenntnissen über die Suchtgefahren, Krankheitsverläufe, Hilfemöglichkeiten und Strukturen der Suchtkrankenhilfe in Theorie und Praxis.

Und nun steht schon wieder die siebte Staffel (2011-2012) mit

sechs Blockseminaren vor der Tür:

Block 1- 12.08.2011 - 14.08.2011
Block 2- 18.11.2011 - 20.11.2011
Block 3- 10.02.2012 - 12.02.2012
Block 4- 01.06.2012 - 03.06.2012
Block 5- 04.08.2012 - 26.08.2012
Block 6- 16.11.2012 - 18.11.2012

Achtung!

Anmeldeschluss für die 7. Staffel ist der 15. September 2010!

Weitere Hinweise können auf der Homepage des Kreuzbund Diözesanverbandes Mainz herunter geladen werden

(www.kreuzbund-dv-Mainz.de)

Es grüßt herzlich Euer
Rolf Thunich
Tel. 06721 185121. e-mail:
rolf.thunich@kreuzbund-dv-mainz.de

Falkenhofschulung „Burnout“

Am 20. Februar 2010 fanden sich 24 Kreuzbündler in der Klinik Schloss Falkenhof ein, um sich über das Thema Burnout zu informieren.

Es ging dabei um die Frage: Bin ich gefährdet, bin ich bereits betroffen und welche Wege gibt es, um wieder zu genesen.

Nach der Begrüßung durch die beiden Referentinnen Frau Meidinger und Frau Schepper machte uns Frau Meidinger mit dem magischen Stab bekannt.

Jeweils 6 Teilnehmer sollten einen Bambusstab von ca. 1,80m Länge auf den Zeigefingern balancieren und dann gemeinsam ablegen. Dabei stehen sich je drei Personen gegenüber. Es empfiehlt sich diese Übung einmal nach zu machen. Ihr werdet Euch wundern, was da passiert. Der Stab entwickelt nämlich ein beachtliches Eigenleben und hat die Tendenz nach oben zu wandern und nicht wie gewünscht nach unten. Da ist auf jeden Fall Teamgeist gefordert!

Mit Hilfe einer geführten Meditation sollten wir uns nun ein Bild von uns

selbst machen, wie wir uns zurzeit sehen. Die danach gemalten Bilder wurden von den einzelnen Teilnehmern vorgestellt und besprochen. Auch diese Aufgabe diente dem gegenseitigen Kennenlernen.

Gestärkt durch den deftigen und leckeren Eintopf der Klinikküche konnten wir uns nun dem eigentlichen Thema stellen.

Die Referentinnen machten uns mit einem schematischen Verlauf des Ausgebranntseins bekannt. Enthusiasmus, Stagnation, Frustration, Apathie und dann Burnout.

Dabei entstand eine lebhaftere Diskussion über die einzelnen Zustände und über die Dauer der Abläufe. Und wichtig ist natürlich, dass man jederzeit aus diesem Weg aussteigen kann.

Anhand eines Tests mit 25 Fragen konnte jeder von uns feststellen, ob und wie weit man gefährdet ist.

In Kleingruppen wurde sodann besprochen, welche Dinge ich in welchen Lebensbereichen ändern kann oder möchte, um etwas in Richtung Burnout zu verhindern.

Nach der Kaffeepause und einer körperlichen Ertüchtigung, eine Art Abklatschen in einem Seilkreis, genannt Stierkampf, konnte es wieder weitergehen.

Eine Gruppe begab sich auf einen kurzen Spaziergang, um in der Natur einen Gegenstand zu finden, der als Symbol für Stütze und Halt im Leben stehen sollte. Blumen, immerhin die ersten Schneeglöckchen in diesem Jahr, Zweige, Steine und ein kräftiger Holzscheit fanden den Weg in die Mitte unseres Arbeitskreises.

Die übrigen Teilnehmer haben ihre Themen in kleinen Gruppen ausgearbeitet und vorgestellt.

Wir bedanken uns bei den beiden Referentinnen für eine interessante und gelungene Schulung, sowie bei den Teilnehmern für die engagierte Mitarbeit.

Silvia Altmannsberger
Offenbach 9

Seniorenarbeit - Lohnende Wettbewerbsteilnahme

Aufgrund einer Ausschreibung beteiligten sich unsere Seniorenbeauftragten Waltraud und Karl Hohnhäuser mit einer Darstellung des Arbeitsbereiches Seniorenarbeit erfolgreich an einem Wettbewerb zur Seniorenarbeit. Wir gratulieren zu ihrem schönen Erfolg. Hier auszugsweise der Text eines Schreibens des Vorstandes des Caritasverbandes für die Diözese Mainz e.V. vom 12.04.2010:

Ihre Teilnahme am Wettbewerb der Wilhelm Emmanuel Ketteler- Stiftung 2010-Seniorenarbeit im Kreuzbund

Sehr geehrte Frau Hohnhäuser,
sehr geehrter Herr Hohnhäuser,

Wir bedanken uns recht herzlich bei Ihnen für Ihre Teilnahme am diesjährigen Wettbewerb zum Themenschwerpunkt "Unsere Erfahrung zählt!" - Innovative Konzepte in der Seniorenarbeit- und der Einsendung Ihrer Bewerbungsunterlagen.

Die Jury des Ketteler Wettbewerbes hat alle 13 eingesandten Bewerbungen intensiv studiert und beraten. Dabei hat uns die Vielfalt der angebotenen Hilfen überrascht. Leider konnten wir ihre Bewerbung bei der Vergabe des Hauptpreises

nicht berücksichtigen. Wir bitten um Verständnis für diese Entscheidung. Uns ist die Entscheidung unter diesen interessanten Projekten sehr schwer gefallen. Deshalb haben wir entschieden, allen Projekten als Zeichen der Wertschätzung des Engagements und zur Unterstützung Ihrer wertvollen Arbeit 100,00 Euro zukommen zu lassen...

Mit freundlichen Grüßen
Caritasverband für die Diözese Mainz
Gez.
Hans Jürgen Eberhardt,
Domkapitular/Aufgrund einer

BINGEN/Rhein

Adventsfeier 2009

Am 12.12.2009 fand die Adventsfeier des Kreuzbund Stadtverbandes Bingen in den Räumen des Caritas-zentrums St. Elisabeth in Bingen statt. Für die Organisation und Durchführung zeichnete die Kreuzbundgruppe Bingen 5 verantwortlich. Der Einladung in den schön ausgeschmückten Raum waren rund 60 Gruppenmitglieder aus den Informations- und Selbsthilfgruppen des Stadtverbandes gefolgt.

Gruppenleiter Karl Heinz Walldorf von der ausrichtenden Gruppe begrüßte die Anwesenden und wünschte der Adventsfeier einen guten Verlauf. Er übergab das Wort an den Vorsitzenden des Stadtverbandes Wolfgang Weber. Dieser schloss sich seinem Vorredner an und begrüßte als Ehrengäste Frau Büssgen und Gernot Scherer von der Caritas Suchtberatungsstelle. Er dankte allen Weggefährten und Weggefährtinnen für deren ehrenamtliches Tätigwerden im vergangenen Jahr. Der besinnliche Teil begann mit einer Geschichte zum Thema "Dankbarkeit", vorgetragen von Beate Weiß. Im Wechsel wurden danach weihnachtliche Lieder gesungen und weitere Texte von Barbara Koch und Beate Weiß vorgelesen. Mit dem Lied "Fröhliche Weihnacht überall", dass sicherlich noch ein wenig eingeübt werden muss, endete dieser Teil des Abends.

24 Vorsitzender Weber übernahm anschließend das Wort. Seine kleine Ansprache richtete er an Elisabeth Büssgen. Sie hatte im Vorfeld zur Feierstunde erklärt, dass sie nicht



wisse, ob sie alters- und gesundheitsbedingt zukünftig noch an dieser Veranstaltung teilnehmen könne. Sie wolle sich am heutigen Abend aus dem Kreise verabschieden. Wolfgang

Weber dankte Frau Büssgen für deren über Jahrzehnte andauernde gute Kooperation mit dem Kreuzbund und überreichte der Sozialarbeiterin ein kleines Präsent, nicht ohne darauf hinzuweisen, dass die Kreuzbundtür jederzeit für sie offen stehe.

Die Verabschiedete ergriff daraufhin das Wort und dankte ihrerseits dem Kreuzbund, dessen ehrenamtliches Engagement sie sehr schätze. Sie habe sich immer sehr wohl gefühlt.

Danach hatte Wolfgang Weber die

den, was er heute vorzuweisen hat. Die beiden Geehrten waren sichtlich gerührt über die ihnen ausgesprochene Ehrung.

Danach ging man zum gemütlichen Teil des Abends über. Die Hauswirtschaftsabteilung des BAP-Servicecenters (Arbeitslosenprojekt der Caritas) hatte eine Maronensuppe, Salate und verschiedene Lasagne angeliefert. Die Speisen waren reichlich vorhanden und schmeckten ausgezeichnet. Mit einem Zimteisstern zum Nachtisch wurde das Essen abgerundet.



ehrenvolle Aufgabe, drei Mitglieder für deren 25-jährige Zugehörigkeit zum Kreuzbund Bingen zu ehren. Die Ehrung richtete sich an die krankheitsbedingt nicht anwesende Renate Fleischmann sowie Manfred und Helga Schuster. Er überreichte den Letztgenannten eine eigens für diesen Anlass entworfene Urkunde und ein kleines Präsent. Geschäftsführer Hartmut Zielke ergänzte, dass es gerade die Eheleute Schuster im Zeitraum von 1990 bis 1991 waren, die den Kreuzbund Bingen am Leben hielten, indem sie uneigennützig die Gruppenleitung von plötzlich verstorbenen Gruppenverantwortlichen des Kreuzbundes übernahmen.

Ohne ihr Engagement in der damaligen Selbsthilfgruppe und einer Informationsgruppe wäre der Kreuzbund Stadtverband nicht das gewor-

Anschließend fand der "Geschenketausch" statt. Jeder Teilnehmer konnte ein in Zeitungspapier eingepacktes Geschenk mitbringen. Es sollte einen Gegenstand beinhalten, den man selbst nicht mehr gebrauchen, mit dem man aber Anderen noch eine Freude bereiten konnte. Beim Austauschen der Geschenke gab es reichlich Gelegenheit zum Lachen, Diskutieren und Amüsieren. Es endete schließlich eine schöne Adventsfeier. Dank gilt den Organisatoren, dem BAP-Servicecenter für das geschmacklich gute Essen und allen, die durch ihre Anwesenheit dokumentierten, dass der Kreuzbund Stadtverband Bingen eine lebendige Gemeinschaft ist, die es versteht, alkoholfreie Geselligkeit zu pflegen.

Hartmut Zielke

BINGEN- Co-Abhängigkeit

Zu einer Informationsveranstaltung zum Thema „Verhaltensstörungen und Co-Abhängigkeit -Zwischen Liebe, Enttäuschung, Verzweiflung und Hoffnung - "Nur sprechenden Menschen kann geholfen werden" hatte der Kreuzbund Stadtverband Bingen in Kooperation mit der Hildgardisschule am 19. Mai 2010 eingeladen. Mehr als 80 Personen hatten sich in der Aula der Schule eingefunden. Zielsetzung der Veranstaltung war es, das Thema Verhaltensstörungen (oftmals stoffgebundene Suchtformen) und die Abhängigkeit von legalen oder illegalen Suchtmitteln (Alkohol, Medikamente, Drogen) aus der Sicht der Menschen aus dem persönlichen Umfeld der Betroffenen, den sogenannten Co-Abhängigen, zu beleuchten und gleichzeitig Möglichkeiten der Hilfe aufzuzeigen.

Exemplarisch berichtete der Referent Berthold Student aus Bottrop über seine leidvollen Erfahrungen als Co-Abhängiger und seinen steinigen Weg zur Bewältigung der für ihn krankmachenden privaten Situationen. Für ihn war die Familie zunächst Ort emotionalen Rückhalts, von Verlässlichkeit, Treue, Häuslichkeit und lebendiger Partnerschaft. Aber die Realität entwickelte sich im Laufe der Jahre ganz anders.

Schleichend und zunächst unmerklich entwickelte sich eine Alkoholabhängigkeit seiner Ehefrau und es entstanden nach und nach familiäre Konflikte und Spannungen, in die auch sein Sohn eingebunden war. Sein ganzer Lebensinhalt bestand schließlich daraus, Verantwortung für seine kranke Ehefrau zu übernehmen. Er war gefangen in ein Netz voller unterschiedlicher Gefühle. Er wollte helfen, fand aber keinen Zugang zu seiner Frau. Für ihn war es wichtig, nach Außen den Schein zu bewahren und so den Mantel der Verschwiegenheit über die Erkrankung seiner Frau zu legen. Symbolisch für dieses Verhalten

hatte der Kreuzbund Stadtverband einen Mantel der Verschwiegenheit auf der Bühne aufgebaut, der genau das breite Spannungsfeld der Gefühle von Mitbetroffenen umfasste.

Berthold Student führte weiter aus, dass alle Kontrollversuche seinerseits



zum Scheitern verurteilt waren und heute weiß er, seine Frau konnte sich nur selbst helfen. Er musste bis zu dieser Erkenntnis viel Lehrgeld zahlen.

Schließlich erkannte auch er, dass er für sich selbst sorgen musste, denn die Co-Abhängigkeit kostete viel Kraft. Relativ schnell lernte er sein Leben wieder in die richtige Spur zu bringen.

Als besonderen Glücksfall bezeichnete er den Besuch einer Bottroper Suchtselbsthilfegruppe des Kreuzbundes. Hier konnte er offen über seine Probleme sprechen und fand Menschen, die ihn vorurteilsfrei aufnahmen, zuhörten und ihm von sich erzählten.

Der permanente persönliche Austausch mit den Gruppenmitgliedern war ein wichtiger Meilenstein zu

Bewältigung seiner Co-Krankheit. Übrigens besucht seine Frau nach einer Entwöhnungsbehandlung in einer Fachklinik die gleiche Selbsthilfegruppe und das nun schon seit über 13 Jahren.

Er appellierte an die Zuhörer: Holen Sie sich Hilfe.

Hilfemöglichkeiten gibt es genügend. Mit den Sätzen "Es ist keine Schande ein suchtkrankes Familienmitglied zu haben, wohl aber nicht angemessen mit dieser Krankheit umzugehen, "Nur sprechenden Menschen kann geholfen werden" und "Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, dann ist es der Glaube an die eigene Kraft", schloss er seinen sehr lebendigen Vortrag.

Berthold Student hat seine Lebensgeschichte in dem Buch "Schlüpfer-stürmer & Co, Erfahrungen eines Co-Alkoholikers" niedergeschrieben. Einige Zuhörer erwarben das Buch und ließen es sich vom Autor signieren.

Es schloss sich noch eine Diskussionsrunde an.

Nach rund 2 ½ Stunden endete eine Veranstaltung, die durch die Offenheit des Referenten geprägt war und einen sehr guten Einblick in die Mitbetroffenheit bei Verhaltens-

störungen und Suchtkrankheiten, aber auch über Hilfemöglichkeiten gab.

Als Erfolg dieser Informationsveranstaltung wertete der Kreuzbund Stadtverband erste Kontakte, die während der Pause und nach dem Referat durch Hilfesuchende stattfanden.

Wir bedanken uns beim Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung Rheinland- Pfalz sowie die AOK Regionaldirektion Mainz-Bingen für die Förderung dieser Veranstaltung.

Hartmut Zielke
Kreuzbund Stadtverband Bingen

MAINZ

Was ist mit den Co's?

Als ich meinen jetzigen Mann kennenlernte, war er mitten in seiner Alkoholkarriere - und ich auf dem besten Weg, in eine reinzurutschen. Mittlerweile ist er seit 18 Jahren trocken und fast eben so lange im Kreuzbund. Auch mein Weg war steinig, über Selbsterfahrungsgruppen, Gesprächstherapie, jede Menge Bücher und viele Seminare habe ich erst langsam zu mir selbst gefunden. Es hat gedauert, bis ich wusste, wer ich bin - als Partnerin eines alkoholabhängigen Mannes, der wesentlich älter ist als ich, als Frau in einem Männerberuf und als Frau überhaupt. Berufsbegleitend habe ich eine weitere Ausbildung gemacht und nun bin ich selbständig, als Coachin.

Sie kennen es: Eigentlich läuft ja auch alles ganz gut. Oder - es läuft eigentlich alles wie immer. Dieselben Erfahrungen, dieselben Ängste, dieselben Konflikte, dieselben Wünsche, dieselben Probleme.

Sie haben das Gefühl, sich im Kreis zu drehen, es geht einfach nichts weiter. Auch die Ratschläge, "Du musst einfach..." oder "mach doch..." mögen sie nicht mehr hören. Wirklich hilfreich sind die nicht. Es müsste jemanden geben, mit dem Sie über das, was Sie bewegt, sprechen können und der Sie objektiv berät, und der die eine oder andere Methode kennt, aus den eingefahrenen Gleisen auszubrechen. Das ist mein Beruf und meine Leidenschaft.

Als ausgebildete Coachin überlege ich gemeinsam mit Ihnen Lösungen für ihre Probleme. Ich kenne die Fragen, die Ihnen helfen, sich bewusst zu werden, wo Sie stehen und wie es weiter gehen kann. Ich zeige Ihnen neue Strategien im Umgang mit sich selbst und anderen. Diskret, erfahren, kompetent und wertschätzend unterstütze ich Sie dabei, neue Wege zu finden und zu gehen. Als Ergänzung zu den Selbsthilfe- und Frauengruppen im Kreuzbund biete ich eine ganz persönliche Hilfestellung besonders für die Angehörigen von Alkoholabhängigen an.

Was genau ich für Sie tun kann und wie das abläuft, klären wir in einem

kostenlosen Informationsgespräch. Sie sollten es sich wert sein!



Jutta Langmaack, Coachin DVNLP,
Treburer Str. 20,
65474 Bischofsheim, Tel. 06144-9
22 23, frau-auf-dem-weg@web.de

DIEBURG

Drittes Frauenfrühstück

Die regionale Frauenbeauftragte Rosi Patzer und ihre Gruppe aus Dieburg luden am 29.5.2010 zum dritten Dieburger Frauenfrühstück. Der Einladung folgten 20 Frauen aus Dieburg und Umgebung. Das Treffen unter dem Motto "Los lassen" erwies sich als besonders fesselnd.

Ein liebevoll gedeckter Tisch und

zahlreiche Leckereien von herzhaft bis süß gaben uns die nötige Stärkung für den Einstieg in die Veranstaltung. Als Referentin fungierte die Dipl. Pädagogin und Heilpraktikerin HPGP, Frau Marita Neubauer. Nach einem kurzen Referat und einer anschließenden Meditation waren wir gleich mitten im Thema angekommen.

Den Anfang machte die Auseinandersetzung Mütter und Kinder. Wer muss denn eigentlich wen los lassen, warum fällt das Los lassen so schwer und ist oftmals mit so viel Schmerz verbunden. Auch Mütter waren ja einmal Töchter und bringen ihre eigenen Erfahrungen in diesen Prozess mit ein. Manchmal ist eine Trennung auch notwendig, um den Beteiligten die Möglichkeit zu geben, ihre eigene Position im Leben besser zu finden. Alle Anwesenden wünschten sich natürlich, dass diese Trennung nur vorübergehend ist und eine Annäherung bis hin zur Versöhnung erfolgen wird.

Es wurde aber auch deutlich klar, dass dies ein langwieriger Weg werden kann.

Los lassen gibt es aber auch noch in vielen anderen Bereichen wie z.B. im Berufsleben. Mit dem Einstieg ins Rentenalter oder mit dem Verlust des Arbeitsplatzes geht ja auch eine Trennung einher. Es folgt meist eine Zeit der Trauer, der Leere und dann die Chance zur Neuorientierung.

Auch Krankheit und das Älterwerden an sich bringen Abschied und Umdenken mit sich.

Manchen der Frauen fällt das Loslassen nicht so schwer. Sie haben mit der Zeit für sich Strategien entworfen damit umzugehen.

Die ganze Runde zeichnete sich



durch große Offenheit und Gesprächsbereitschaft aus.

Leider war die Zeit wieder einmal viel zu kurz, um sich ausgiebiger mit dem Thema zu beschäftigen.

Lebhaft diskutierend begaben sich die Teilnehmerinnen auf den Heimweg und versprachen sich, auch beim nächsten Frühstück wieder dabei zu sein.

Unser Dank geht an Rosi Patzer für die Ausrichtung des Treffens und ganz besonders an Frau Marita Neubauer für die gelungene Umsetzung der Thematik und ihre einfühlsame Gesprächsführung.

Silvia Altmannsberger

DIEBURG

Forsthauswochenende der Gruppe Dieburg 8 vom 26. bis 28. März 2010

Pünktlich um 10 Uhr trafen sich fünf Kreuzbündler am Freitag, den 26. März 2010 zur Abfahrt in unser beliebtes Forsthaus. Leider konnte eine Weggefährtin wegen Krankheit nicht mitfahren. Wir wünschen Ihr von dieser Stelle aus gute Besserung.



Bei strahlendem Sonnenschein fanden wir unser "Wochenendhaus" sofort beim ersten Anlauf.

Kaum hatten wir Gepäck und Essensvorräte verstaut, wurden wir von einem heftigen Gewitter und anhaltendem Regen überrascht. Ein Temperatursturz von 10 Grad

machte sich leider bei unserer vorgekochten Suppe bemerkbar. Somit konnten wir uns die Zeit mit Improvisieren des Mittagessens vertreiben. Nach dem Abendessen wurde viel geschwätzt, gelacht und gescherzt. Außerdem fand noch eine sinnliche, berührende Meditation - geführt von unserer Weggefährtin Rosi Patzer statt.

Samstags nach dem Frühstück, starteten wir unseren Workshop Burn-out mit der Referentin Dipl. Sozialpädagogin Andrea Wiechert. Gespräche über Merkmale, Symptome der drei Burnout-Phasen, das Malen von Lebenssäulen nahm einige informative Stunden in Anspruch. Die Mittagspause und ein kleiner Regenspaziergang erfrischten unsere Gehirnzellen.

Der Workshop endete mit einer "Entspannungsreise".

An dieser Stelle möchten wir uns bei der Referentin Frau Andrea Wiechert ganz herzlich für diese lehrreichen Stunden bedanken.

Teilweise kaputt, schlaff und müde verbrachten wir den letzten gemeinsamen Abend und ließen das Thema Burnout noch einmal Revue passieren.

Mit etwas Verspätung, schließlich wurde uns durch die Sommerzeitumstellung eine Stunde Schlaf geraubt, begannen wir mit einer Meditation. Nach einem ausgedehnten Brunch kamen Schrubber, Putzeimer usw. zum Einsatz.

Anschließend ließen wir das Wochenende noch einmal an uns vorüberziehen.

Gudrun Mathy KB Dieburg 8

ARHEILGEN

Weihnachtsfeier und Abschied von Wolfgang Bornscheuer

Zur Weihnachtsfeier konnte Gruppenleiter Hans Peter Schmidt am 15.12.2009 alle Gruppenmitglieder der Kreuzbundgruppe Darmstadt-Arheilgen mit Partnern sowie vom Kreuzbund Diözesanvorstand Rolf Thunich und Herbert Rogge im Muckerhaus begrüßen.

Er dankte ihnen für die gute Zusammenarbeit im letzten Jahr und über-

reichte jedem ein kleines Geschenk. Besonders bedankte er sich bei Monika und Wolfgang Bornscheuer und seiner Frau Rita, die den Raum festlich ausgestaltet hatten. Anschließend ging man zum gemütlichen Teil bei Kaffee und Kuchen über.



Nach einer kleinen Pause wurde Wolfgang Bornscheuer verabschiedet. Aus den Händen des Gruppenleiters erhielt er eine Urkunde für seine hervorragenden Verdienste um den Kreuzbund in Darmstadt-Arheilgen. Ein von den Hobbybastlern Peter Rett und Michael Hart zusammengebautes Windrad, eine Holzskulptur und eine Bildersammlung wurden ihm als Abschiedsgeschenk überreicht. Schade, dass Wolfgang zur Insel Fehmarn an die Ostsee umzieht. Wir alle hätten gerne noch weitere Jahre mit ihm zusammen verbracht.

Es endete schließlich eine gelungene Veranstaltung.

Hans-Peter Schmidt
Gruppenleiter Darmstadt-Arheilgen

HEPPENHEIM

4. Frauenbegegnungstag am 27. März 2010

"Sicher und gelassen im Stress"

Margit Köttig, unsere regionale Frauenbeauftragte im Diözesanverband Mainz, hatte zum vierten Frauenbegegnungstag nach Heppenheim eingeladen.

Von dem Thema: "Sicher und gelassen im Stress" fühlten sich viele angesprochen und nach und nach füllte sich unser Gruppenraum mit 20 gutgelaunten, erwartungsfrohen Frauen, um sich an der liebevoll eingedeckten Kaffeetafel niederzulassen.

Sie waren zum Teil weit gereist, kamen unter anderem aus Bingen, Dieburg, Groß Gerau, Viernheim, Lampertheim und dem Odenwald. Bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen ließ es sich prima mit alten und neuen Kreuzbundfreunden plau-

größten Teil unserer Psyche (dem Unbewussten) kommunizieren. Und dieser Teil kommuniziert durch Träume und Visionen auch mit uns. Also müssen wir diese Sprache erlernen. Wenn wir diesen Dialog beginnen und konstant fortsetzen, kommt alle

waren.
Besonderen Dank auch der AOK Hessen für das Sponsern dieser Veranstaltung.
Danke euch allen, die ihr dabei ward!
Lasst es euch gut gehen!
Hoffentlich bis bald!
Herzlichst
Annegret Höpfner



dern.
Nachdem Kaffeedurst und Kuchenappetit befriedigt waren, wurde ein Stuhlkreis gebildet, in dessen Mitte, umrahmt von Organza und Frühlingsblumen, unsere brennende Kreuzbundkerze platziert wurde.

Margit hatte als Referentin die Diplom-Sozialpädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie SOPHIE WAGNER gewinnen können.

28

Nun zum Thema des Tages.
Es ist wichtig persönliche Stressauslöser und Stressverstärker zu erkennen, Stresssituationen wahrzunehmen und anzunehmen, um zu einem gesunden Wechsel von Anspannung und Entspannung zu gelangen.
In der Anspannung sind wir verkrampft, die Muskeln angespannt, fixiert auf bestimmte Situationen. Entspannung fängt mit Stille, zur eigenen Mitte finden, an.
Durch ständiges Training erlangen wir Gelassenheit und Wohlergehen. In unserem inneren Bewusstsein wirken Energien und Kräfte, die wir mit dem Weg nach innen aufspüren und aktivieren können. Die Sprache unseres Unterbewusstseins ist bildhaft. Über Bilder können wir mit dem

Weisheit zur rechten Zeit zu uns. Wir können unser Unterbewusstsein für neue Wege öffnen und programmieren.
Es ist wichtig den Kontakt zu unseren inneren Quellen ständig zu pflegen und zu vertiefen, damit wir SELBST-ständig werden und bleiben. Ich kann nur einen kurzen Auszug aus dem zweistündigen interessanten Vortrag geben. Es lohnt sich Frau Wagner selbst zu erleben.
Zum Schluss machte sie mit uns noch einen bildhaften Spaziergang hin zu unseren Wurzeln.

Ich wünsche uns allen fest verwurzelt und stark wie ein Baum zu sein!

Unser Dank gilt allen, die zum Gelingen dieses schönen Tages beigetragen haben!
Sophie Wagner für den aufschlussreichen Vortrag. Margit Köttig für die ideenreiche Organisation dieser Veranstaltung, auch dass sie wie immer für das Wohlergehen der Frauen das Richtige im Blick hatte. Uta Ruppert, die uns unermüdlich tollen Kaffee kochte. Danke an alle, die leckere Kuchen gebacken haben und alle, die am Aufräumen, Spülen und wieder Ordnung machen beteiligt

OFFENBACH 15. Stadtsparziergang

Am Sonntagmorgen (2. Mai) trafen sich 15 Weggefährten/innen zum 15. Offenbach - Frankfurt Stadtsparziergang.

Schon zur Tradition geworden, erwartete uns wieder ein interessanter Tag zum Kennenlernen von Offenbach / Frankfurt und Umgebung mit anschließendem Imbiss und geselligem Zusammensein. Zum Treffen kamen auch wieder Interessierte aus befreundeten Gruppen. Es ist immer schön sich wieder zu sehen und Aktuelles auszutauschen. Nach Hallo und Begrüßung in den Räumen des Franziskushauses und einer Tasse Kaffee konnte es losgehen.

Abgesehen davon, dass wir die Sonne etwas vermissten, hatten wir beste Wetterbedingungen. Frankfurt war heute unser Ziel, also Fußmarsch zum Marktplatz und anschließend mit S- und U-Bahn ins Frankfurter Westend. Unter der sachkundigen Führung unserer Annemarie Lücke ging es



vorbei am Palmengarten zum Grüneburgpark.
Eine 29 ha große, im Jahre 1877 im englischen Stil von Heinrich Siesmayer vollendete Parkanlage,

deren Name sich von der "Grüneburg" herleitet, die heute nicht mehr steht. Als Erholungsort und Joggingbahn bei den Frankfurtern sehr beliebt. Auch der tolle, alte Baumbestand ist sehr beeindruckend.



Unser Weg führte uns vorbei an der griechisch-orthodoxen Kirche, die am Ort der ehemaligen Orangerie steht weiter zum 4.000 Quadratmeter großen koreanischen Garten mit typischen Holzhäusern und Teich. Er wurde zur Frankfurter Buchmesse 2005 von eigens aus Südkorea angereisten Fachleuten errichtet. Korea war Gastland der Buchmesse 2005.

Nun verließen wir den Park und erreichten nach wenigen Metern unser nächstes Ziel, den Campus der Universität Frankfurt.

Wir besichtigten die Eingangshalle des Poelzig-Baus oder auch das I.G.-Farben-Haus genannt. Das Gebäude wurde von Hans Poelzig entworfen und als Zentralverwaltung für die I.G. Farben von 1928 bis 1931 errichtet. Nach Kriegsende zog die amerikanische Militärverwaltung dort ein. Seit 2001 beherbergt das Gebäude einen Teil der Johann Wolfgang Goethe-Universität.

Auch ein seltenes Stück Nostalgie, die alten Paternoster im Gebäude. Leider waren sie nicht in Betrieb. Nach diesen zeitgeschichtlichen Eindrücken ging es weiter in Richtung Innenstadt, vorbei an architektonischen Glanzstücken "Die Welle" über den Opernplatz durch die Freßgass zur Zeil.

Hier hatten wir die Wahl zwischen einem kurzen Stopp im Straßenkaffee oder Besichtigung der Zeilgalerie "My Zeil". Dazu teilten wir uns in zwei Gruppen auf. In der Stadt war der Teufel los, verkaufsoffener Sonntag. Also

stürzten wir uns mutig ins Getümmel. Die Zeilgalerie ist für mich immer aufs Neue faszinierend.

Voller neuer Eindrücke, Natur mit Großstadtflair gemischt, traten wir gemeinsam die Heimfahrt mit der S-Bahn an.

Wieder zurück im Franziskushaus duftete es schon richtig verlockend. Claudia und Peter hatten inzwischen ein reichhaltiges Imbissangebot vorbereitet und sorgten bestens für unser leibliches Wohl. Für jeden Geschmack war wieder etwas dabei. Nach guten Gesprächen bei Kaffee und Kuchen trat ich am späten Nachmittag die Heimfahrt an.

Für mich war es ein sehr schöner, ereignisreicher Tag. Neue Eindrücke, gute Gespräche, Gemeinschaft zum Wohlfühlen und wohlschmeckende Köstlichkeiten. Eine sehr gelungene Veranstaltung der Offenbacher Weggefährten/-innen, ich komme gerne wieder. Dem Organisations-Team, Annemarie für den tollen Spaziergang, Claudia und Peter, die für unser leibliches Wohl sorgten, und allen die zum Gelingen des Tages beitrugen, ein herzliches Dankeschön.

Rudi Stadler
KB Gruppe Groß-Gerau 1

GROß-GERAU Radtour

Es war richtig tolles Radfahrwetter am Sonntag, den 16. Mai 2010, als wir uns am Realparkplatz trafen, um zum Kalkofen nach Wixhausen zu radeln. Sieben Weggefährten waren wir, als es um 10:00 Uhr losging. An Klein-Gerau vorbei nach Worfelden, dort schloss sich Maria der kleinen Truppe an, ging es weiter durch Schneppenhausen, Gräfenhausen und Wixhausen entlang des Mühlbaches zum Kalkofen. Die gesamte Strecke war angenehm zu fahren, denn wir hatten schönen Sonnenschein und permanenten Rückenwind. Der Kalkofen ist ein bewirtetes Forsthaus, das nicht mehr im Betrieb ist, schön angelegt mit ein paar Hühnern, Vögeln und eine Menge Pfauen. Wir stärkten uns für die Rückfahrt mit Bratwurst, Spare Ribs und Salat. Nach Hause nahmen wir jetzt den Weg durch den Wald, einige Male mussten wir anhalten, um die Karte zu studieren. Letztendlich fanden wir die Heimat wieder und kehrten bei Maria und Edo zum Kaffee und Kuchen ein.



Hier konnte sich so manches Hinterteil wieder etwas erholen und bei Jürgen`s Fahrrad wechselten wir noch schnell den defekten Sattel. Nach einiger Zeit verabschiedeten sich 6 Weggefährten von uns und konnten bei immer noch warmen Temperaturen den Heimweg antreten.

Edo Klün

Unbekannte Talente eines Suchtreferenten

Vernissage des Künstlers Benno Rehn

Gespannt suchte ich am 18. April 2010 den Kulturhof in Eckelsheim bei Alzey auf. Ich war nicht der einzige und vor allem nicht der einzige "Kreuzbündler", der durch die Einladung erstmals über Benno Rehns künstlerisches Wirken erfuhr und mit großer Spannung zur Vernissage anreiste, um die Exponate unseres Suchtreferenten im Caritasverband für die Diözese Mainz zu betrachten.

Die Vernissage wurde durch Frau Greiner, Leiterin des Kulturhofes, eröffnet. Anschließend umschrieb Lioba Grehner, Schwester des Künstlers, dessen Talente und dass über Jahrzehnte viele Erfahrungen, Begegnungen und Inspirationen verschiedenster Art den Künstler Benno Rehn beeinflussten und zum aktuellen Malstil führten. Einige Anekdoten aus der gemeinsamen Jugendzeit durften nicht fehlen. Sie schloss ihre Ausführungen: "Ich bin mir sicher, dass dies noch lange nicht das Ende seiner künstlerischen Entwicklung ist. Das Motto dieser Ausstellung lautet ja "Traum-Bilder-Traum". Vielleicht träumen sie sich in die Bilder hinein, wo Traum und Wirklichkeit verschwimmen. Lassen Sie sich durch die Kraft der Gedanken und der Phantasie in eine Traumwelt entführen. Blicken Sie hinter die Dinge und vergessen Sie nicht auch ihren eigenen Traum weiter zu träumen".

30 Musikalisch untermalt wurde die Ausstellungseröffnung durch Klänge aus der Querflöte (Jürgen Haller) und Panflöte (Wilfried Späth). Für das leibliche Wohl der Besucher wurden Getränke und kleine Häppchen gereicht.

Der Künstler stellte anschließend die Frage, ob Kunst ein Ausweg aus dem fortschreitenden Schwund vieler ein-

zigartiger menschlicher Fähigkeiten sei. Kunst habe nach seiner Auffassung genau wie soziale Arbeit (sein Hauptberuf) die Aufgabe, unsere Gesellschaft zu analysieren und zu durchdringen. Kunst spricht auch unangenehme Wahrheiten aus und



proviziert die Gestalter und Gestalterinnen unserer Gesellschaft. Für ihn persönlich ist seine Kunst ein Beitrag unserer Gesellschaft ein Stück zu verbessern, indem er Menschen über seine Bilder zum Dialog anregt und anregt, neue Gedanken zu verfolgen, die vielleicht die Welt ein Stückchen besser machen.

Er gehöre sicherlich zu einer Generation von Menschen die Interesse an dieser Welt hat, an der äußeren wie an der inneren. Damit meint er ausdrücklich nicht die virtuelle. Die innere Welt des Träumens sei oft sehr hilfreich bei der Bewältigung dessen, was wir in der realen äußeren Welt erleben. Er schloss schließlich mit den Worten: "Ich freue mich sehr, dass so viele liebe Menschen gekommen sind, die alle meinen Weg begleiten, und denen ich auf die eine oder andere Weise sehr verbunden bin. Ich hoffe wir alle haben noch viel Zeit zum Reden,

Philosophieren und Zeit, um die Welt ein Stückchen besser zu machen. Verlieren Sie nicht die Fähigkeit selbst zu denken, nur weil andere gestützt durch Medien glauben, die Definitionsmacht darüber zu haben, was richtig und was falsch ist. Wo lassen Sie denken? Mit dieser Frage, die von mir stammen könnte, entlasse ich Sie auf ihre Reise durch meine Bilderwelt "Lebe deinen Traum, träume dein Leben".

Ich wünsche uns allen noch einen wunderschönen Tag und danke allen die gekommen sind.

Der Künstler stellte beim anschließenden Rundgang seine Inspirationen zur Gestaltung des einen oder anderen Bildes vor.

Die Exponate zeigten einen Querschnitt durch das künstlerische Spektrum von Benno Rehn, der es hervorragend versteht, farblich ausdrucksvoll unterschiedlichste Motive in Bezug auf das Ausstellungsthema "Traum-Bilder-Traum" darzustellen, wobei ihn Reisen in südliche Länder bei der Gestaltung inspirierten. Die Ausstellungsstücke lassen Raum für individuelle Interpretationen des Betrachters.

Wir waren von den ausgestellten Bildern sehr angetan und wünschten Benno Rehn für sein weiteres künstlerisches Wirken beim Abschied alles Gute.

Übrigens: Die Ausstellung war noch bis August 2010 in dem wunderschönen Ambiente des Kulturhofs Eckelsheim, Kirchstraße 5, 55599 Eckelsheim, zu besichtigen.

Hartmut Zielke

**In jedem von uns stecken mehr Energie,
Kraft und Begabungen,
als wir je genutzt haben.**

Bundesdelegiertenversammlung

An der Bundesdelegiertenversammlung vom 30. April - 02. Mai 2010 im Wilhelm-Schulte-Haus in Bergisch Gladbach nahmen unsere Bundesdelegierten Christine Müller, Alfred Tschierschke und Hartmut Zielke teil. Der Vorsitzende ist ja ebenfalls in der Rolle als "geborener" Delegierter eingeladen, sodass auch ich teilnehmen konnte. Als Leiterin des Arbeitsbereiches "Geschlechterspezifische Arbeit" nahm aus dem DV Mainz auch Andrea Thimm teil.

Drei Themenschwerpunkte bildeten den Kern der diesjährigen Versammlung.

1. Der Antrag der niedersächsischen Diözesanverbände auf Auftrennung des Arbeitsbereiches "Geschlechterspezifische Arbeit" in die Arbeitsbereiche Frauenarbeit und Männerarbeit.
2. Der Bericht des Projektes "Mitgliedschaft im Kreuzbund".
3. Die bevorstehende Neuwahl des

schlechterspezifischen Arbeit" sei für viele Frauen an der Basis nicht nachvollziehbar. Sie wollten nicht "Steigbügelhalter" für die Männerarbeit sein, sondern eine eigene Perspektive haben. Auch betrachte er es im Gegensatz zur Arbeitsbereichsleitung nicht als Fortschritt, dass weniger Frauen und mehr Männer zu den Multiplikatoren-Arbeitstagen kommen, da gleichzeitig weniger Diözesanverbände vertreten waren. Neben diesen sachlich durchaus verstehbaren Punkten nutzte Bernd Heuermann seine Antragsbegründung dazu, sehr unsachliche Angriffe auf den Suchtreferenten Michael Tremmel und den Bundesvorstand vorzunehmen. Dies machte es den Betroffenen nicht leicht in sachlicher Weise zu antworten, was aber gelang. Meine Meinung hierzu, einen Antrag in dieser Art und Weise vorzutragen, ist des Kreuzbundes unwürdig und hat mit der viel zitierten Weggefährtschaft nicht das

auf DV-Ebene statt und erhalte neue Impulse durch die Gender-Perspektive. Ziel der Arbeitstagen sei es, Männer und Frauen gleichermaßen über wichtige Aspekte und Fragen der Geschlechtergerechtigkeit zu informieren, das Verständnis füreinander zu fördern und beide Geschlechter dazu zu befähigen, Männer- und Frauenarbeit vor Ort zu leisten, so Andrea Thimm.

Michael Tremmel ergänzte in seiner Antwort: Diese Struktur sei sehr fortschrittlich und müsse weiter fortbestehen, eine Rückkehr zu getrennter Frauen- und Männerarbeit sei ein Rückschritt. Es wäre sinnvoller gewesen, inhaltliche Fragen dieser Art auf der Arbeitstagung zu diskutieren und nicht in Form eines Antrags.

Die Bundesvorsitzende Angelika Spitz erinnerte anschließend daran, dass es keinerlei Einwände gegeben habe gegen die Neuordnung der Arbeitsbereiche, die Wahlen der Arbeitsbereichs-Leitungen im April 2007, die Bestätigung der Arbeitsbereichs-Leitungen für weitere drei Jahre im April 2008 und die Verabschiedung der Arbeitsbereichs-Konzepte im Januar 2009. Der Arbeitsbereich arbeite erst seit einem Jahr auf der Grundlage des neuen Konzepts und brauche noch Zeit; diese Chance müsse man ihm geben. Außerdem forderte sie Bernd Heuermann auf, Angriffe in dieser unsachlichen Art und Weise zu unterlassen.

Die stellvertretende Bundesvorsitzende Bettina Burgsmüller, als Leiterin des früheren Bereichs Frauenarbeit, stellte heraus, dass viele Frauen neugierig und bereit waren den neuen Weg der geschlechtergerechten Perspektive zu gehen.

Es folgten noch eine Vielzahl an Wortmeldungen, wobei auch ich meinen kleinen Beitrag leisten konnte.

Anschließend stellte Angelika Spitz den Antrag auf geheime Abstimmung, die unter der Leitung des Bundesgeschäftsführers Heinz-Josef Janßen anschließend abgewickelt wurde.

Die Auszählung der Stimmzettel erbrachte folgendes Ergebnis:



Bundesvorstandes im Jahr 2011.

Zu Punkt 1: Die Diözesanverbände Hildesheim, Oldenburg und Osnabrück hatten den Antrag gestellt. Begründet wurde dieser durch den Vorsitzenden des DV Hildesheim, Bernd Heuermann.

Einige Frauen aus Niedersachsen hätten beklagt, dass die Frauenarbeit auf Bundesebene zum Erliegen gekommen sei. Der Wechsel von der Frauenarbeit zur "Ge-

Geringste zu tun!

Andrea Thimm (DV Mainz) und Suchtreferent Michael Tremmel antworteten in sehr ruhiger und betont sachlicher Art und Weise auf den Antrag. In der Tat gäbe es keine Frauenarbeit auf Bundesebene, sondern die Bundesebene sei stattdessen dafür zuständig, die Frauen vor Ort zu begleiten und zu unterstützen. Die Frauenarbeit sei nicht abgeschafft worden, sie finde wie bisher

Gültige Stimmen: 99
Davon stimmten mit JA: 30
Davon stimmten mit NEIN: 69.

Somit wurde der Antrag abgelehnt, was ja nach dem Ergebnis der Abstimmung anlässlich unserer Diözesandelegiertenversammlung in unserem Sinne war!

Für bemerkenswert halte ich noch, dass sich Benno Theisling (DV Osnabrück) nach Bekanntgabe des Abstimmungsergebnisses ausdrücklich von den persönlichen Angriffen Bernd Heuermanns auf den Suchtreferenten Michael Tremmel und den Bundesvorstand distanzierte, obwohl auch sein Verband ja zu den Antragstellern zählte.

Zu Punkt 2: Rudolf Gattwinkel (DV Paderborn) informierte über den Stand des Projekts "Mitgliedschaft im Kreuzbund". Er erinnerte an den Ausgangspunkt: Der Kreuzbund hat in den vergangenen zehn Jahren rund 1.000 Mitglieder verloren. Ohne eine Veränderung des bisherigen Status sind Beitragserhöhungen unvermeidbar. Vor diesem Hintergrund hat die Bundesdelegiertenversammlung 2008 die Bundeskonferenz beauftragt, bis April 2010 ein beschlussfähiges Konzept zu erarbeiten, im September 2008 wurde eine entsprechende Kommission eingesetzt. Da die Aufgabenstellung sehr komplex ist und eine breit angelegte Diskussion des Themas notwendig ist, wurde diese Frist bis zur Bundesdelegiertenversammlung 2011 verlängert. Das entwickelte Modell sieht folgende Eckpunkte vor:



- eine grundsätzliche Mitgliedschaft für alle Gruppenbesucher
- unter Finanzierungsvorbehalt einen ermäßigten Partnerbeitrag frühestens ab 2013
- eine Kennenlernphase für neue Gruppenbesucher von bis zu 12 Monaten
- eine Übergangsphase für lang-

jährige Gruppenbesucher bis zum 31.12.2012
Entsprechende Modellrechnungen sollen bis zur Bundeskonferenz im September dieses Jahres vorliegen.

Zu Punkt 3: Angelika Spitz erklärte, dass sie nach 13 Jahren Vorstandarbeit im kommenden Jahr nicht wieder für die Funktion der Bundesvorsitzenden kandidiert.

Auch Bettina Burgsmüller stellt sich nicht wieder zur Wahl.

Axel Gönemann und Andreas Putschli möchten dagegen nochmals für den Bundesvorstand kandidieren. Auch die Arbeitsbereichs-Leitungen werden sich in 2011 nochmals zur Wahl stellen. Wilhelm Wietkamp hat die Deutsche Bischofskonferenz darum gebeten, seine Amtszeit um zwei Jahre zu verlängern. Auch die drei Mitglieder der Finanzkommission erklärten sich bereit weiter zu machen.

Für alle Positionen sind selbstverständlich weitere Kandidaten erwünscht.

Also überlegt Euch einmal, ob Ihr an einem Amt in den Gremien des Bundesverbandes Interesse habt!

Erwähnen möchte ich noch, dass auch ein Bericht über den Expertenworkshop zum "Stellenwert der Suchtselbsthilfe im Deutschen Caritasverband" am 19./ 20. Februar 2010 erfolgte, an dem ich ja teilnehmen konnte. Die Ergebnisse habe ich zu unserer Delegiertenversammlung kurz zusammengefasst und werde dies an anderer Stelle auch noch einmal tun.

Ich möchte hier nur einen Punkt aus der anschließenden Diskussion hervorheben.

Bundesgeschäftsführer Heinz-Josef Janßen appellierte an die DV-Vorstände, das Gespräch mit der professionellen Suchthilfe und dem Caritasverband auf unterschiedlichen Ebenen zu suchen und in Gremien mitzuarbeiten.

Um eine Kooperation auf den unteren Ebenen zu erleichtern, ist eine gemeinsame Stellungnahme des Kreuzbund-Bundesverbandes und des Deutschen Caritasverbandes geplant, in der Eckpunkte einer Kooperation vor Ort festgeschrieben werden. In einer geplanten Zukunftswerkstatt sollen in diesem Zusammenhang folgende Fragen behandelt werden:

Was macht den Verband aus, was ist sein Profil? Welche Strukturen sind überholt, was ist hinderlich? Wo ist etwas erstarrt? Was sind die tragenden Werte des Kreuzbundes? Die Ursprungsbegeisterung für das Ehrenamt und die Selbsthilfe könnten so neu entdeckt werden. Der Kreuzbund muss gelebt werden, er ist nicht nur ein Zweckverband.

Natürlich gab es zur Bundesdelegiertenversammlung noch weit mehr zu besprechen! So standen auch:

- der Jahresbericht des Bundesvorstandes und Geschäftsbericht für das Haushaltsjahr 2009

- die Berichte der Leitungen der Arbeitsbereiche

-der Prüfbericht der Finanzkommission

- das Fachthema: "Die Zukunft des Kreuzbundes als Verband" (Vortrag von Bundesgeschäftsführer Heinz-Josef Janßen).

- und aktuelle Informationen aus dem Bundesverband und aus den Diözesanverbänden auf dem Programm. Auch hiervon werde ich das Wichtigste noch gesondert mitteilen.

Insgesamt war die Bundesdelegiertenversammlung dieses Jahres eine gute Veranstaltung, wieder mit zahlreichen Gesprächen, einer tollen Unterkunft und einem gelungenen Rahmenprogramm.

Euer Weggefährte
Gerhard Iser

Wir erwarten von den anderen, dass sie all unsere Worte gut auslegen.

Doch jedes Wort der anderen wägen wir auf der Goldwaage ab.

Franz von Sales



Suchthilfeverbund der Caritas Hessen stellt sich vor

Der Suchthilfeverbund ist ein Zusammenschluss der sieben Caritasverbände in Hessen mit ihren drei stationären und zehn ambulanten Suchthilfeeinrichtungen. Mitglied und Kooperationspartner sind die Kreuzbundgruppen in Hessen. Ziel des Verbundes ist es, für den

lante oder stationäre Behandlung - nachstationäre Angebote - Selbsthilfe zurückgreifen können.

Um dies zu begleiten wurde eine

Koordinatorenstelle eingerichtet, die seit Beginn 2007 Frau Ulrike Steffgen/ Dipl. Päd. (Bild rechts) ausübt.

Erwartungen sind erfüllt worden, vieles ist näher zusammengewachsen, manche Dinge liegen noch an.

Ein erster Bericht über die Entwicklung des Verbundes wurde für 2008 erstellt und kann auf der Internetseite eingesehen werden.

Mit den Kreuzbundgruppen und den ambulanten bzw. stationären Suchthilfeeinrichtungen in Hessen gibt es vor Ort eine z.T. langjährige Zusammenarbeit.

Auf der überörtlichen Ebene wird sich die Zusammenarbeit durch die neue Ordnung der Caritas Landesarbeitsgemeinschaft Sucht (CAGS), die am 25.5.10 in der Trägerversammlung umgesetzt werden soll, auch im Hinblick auf den Suchthilfeverbund verbessern. Dann können die anstehenden Entwicklungen im Hinblick auf "neue" Süchte und veränderte Klientenstruktur gemeinsam besprochen werden.

Ulrike Steffgen,
Kordinatorin
Suchthilfeverbund der Caritasverbände Hessen
Platz der Deutschen Einheit 21
64293 Darmstadt
Tel. 06151 360 57 61
e-mail: suchtkoordination@caritas-darmstadt.de



Bereich der legalen Sucht eine bessere Darstellung in der Öffentlichkeit und gegenüber Kostenträgern, Rentenversicherern und Politik zu erreichen. Innerhalb des Verbundes sollten Klienten auf ein qualifiziertes und gleiches Angebot in allen Einrichtungen und auf eine aufeinander abgestimmte Behandlungskette über Beratung - ambu-

Wissenschaftlich begleitet wird der Verbund in den ersten vier Jahren durch Prof. Dr. Gehrman von der Hochschule in Darmstadt / Fachbereich Gesellschaftswissenschaften und Soziale Arbeit.

Inzwischen besteht der Suchthilfeverbund in seinem vierten Jahr. Viele



Neuwahlen der CLAG Sucht Hessen

Bei der am 25.05.2010 im Caritaszentrum St. Ludwig in Offenbach stattgefundenen Trägerversammlung der Caritas Landesarbeitsgemeinschaft Hessen standen unter anderem Neuwahlen des Vorstandes an.

Mit Ablauf der Legislaturperiode scheiden aus dem CLAGS Vorstand aus:

Winfried Möller, Hartmut Zielke, Robert Flörchinger und Geschäftsführer Benno Rehn.

Die Neuwahlen erbrachten folgende Zusammensetzung des Vorstandes:
Vorsitzende: Barbara Handke (Caritas

Wiesbaden e.V.)

Stellvertreter: Dr. Dieter Kunz (Jugend- u. Drogenberatung Frankfurt e.V.) und Gerhard Iser (Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V.)
Geschäftsführerin: Ulrike Steffgen (Suchthilfeverbund der Caritasverbände in Hessen)

Die Versammlung beschloss ferner Ulrike Steffgen, Dr. Dieter Kunz und Hans Gasper (Kreuzbund) der Hessen Caritas zur Delegation in den Vorstand der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen vorzuschlagen.

Während der CLAGS Trägerversam-

mlung gab Caritasdirektor Thomas Domnick den Wechsel im Suchtreferat des Caritasverbandes für die Diözese Mainz e.V. bekannt.

Nachfolgerin des langjährigen im Referat tätigen Benno Rehn wird am 01. Juli 2010 Ulrike Steffgen vom Suchthilfeverbund der Caritasverbände Hessen. Sie behält ihren Dienstsitz in Darmstadt bei.

Die bisherigen Strukturen in der guten Zusammenarbeit mit dem Kreuzbund bleiben nach den personellen Wechseln erhalten.

Hartmut Zielke

Kreuzbund verabschiedet Suchtreferenten Benno Rehn

Die Kreuzbundverantwortlichen des Diözesanverbandes Mainz e.V. wurden bei der CLAGS Trägerversammlung am 25. Mai 2010 durch die Bekanntgabe des Wechsels des Suchtreferenten sichtlich überrascht.

Über mehr als 20 Jahre hatte Benno Rehn dieses Amt inne. Im Verlauf der Jahre entwickelte sich eine Partnerschaft, die geprägt war von gegenseitiger Wertschätzung und der Arbeit zum Wohle suchtkranker Menschen.

Diözese Mainz unser direkter Ansprechpartner. Als beratendes Mitglied unseres Vorstandes hast Du während dieser Zeit Dein Fachwissen und Deine Kompetenz im zwischenmenschlichen Bereich wiederholt bewiesen.

Wir schätzen Dich sehr als ruhenden, ausgleichenden, aber auch als antreibenden Pol in unserer Mitte und als Freund des Kreuzbundes.

von gegenseitiger Wertschätzung, sehen wir als eines Deiner besonderen Verdienste an.

Zu all den erwähnten Tätigkeiten bist Du aufgrund Deiner beruflichen Stellung verpflichtet. Wir vom Kreuzbund Diözesanverband Mainz wollen diese beruflichen Aktivitäten aber nicht einfach nur so hinnehmen. Wir möchten Dir für deine Verdienste zum Wohle der suchtkranken Menschen und des Kreuzbundes Dank sagen und Dich hierfür ehren.

Ich freue mich von ganzem Herzen, Dir diese Ehrung aussprechen zu können und überreiche dir diese Urkunde und die Kreuzbundmedaille in Silber.

Ich verbinde gleichzeitig damit die Hoffnung, dass die gute Kooperation noch lange beibehalten bleibt.
Hartmut Zielke (Vorsitzender)
Kreuzbund DV Mainz" (2003)



Die Zusammenarbeit wurde in den Folgejahren noch intensiviert. Wir bedauern ausdrücklich die Umbesetzung im Suchtreferat.

Lieber Benno, wir werden Dich immer in guter Erinnerung behalten und wünschen Dir für den weiteren Lebensweg alles Gute.

Gerhard Iser für den Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V.

Die derzeit deutlich spürbare Aufwertung der Arbeit unseres Verbandes im Verbund der Suchtkrankenhilfe und die Beteiligung in den unterschiedlichsten Gremien auf Landes-, Kommunal-, Regional- und auf Caritasebene, sowie die gute Kooperation mit den hauptamtlichen Kräften in der Suchtkrankenhilfe, geprägt

Anlässlich der 15-jährigen Zusammenarbeit überreichte im Jahr 2003 der damalige Vorsitzende Hartmut Zielke an Benno Rehn die Kreuzbundmedaille in Silber und eine Urkunde. Hier auszugsweise seine damalige Laudatio:

„Lieber Benno, wir "Duzen" uns seit einiger Zeit, sicherlich ein Zeichen der gegenseitigen Hochachtung. Ich möchte dieses persönliche "DU" auch heute bei diesem besonderen Anlass beibehalten.

Der Kreuzbund in der Diözese Mainz zeichnet Persönlichkeiten mit Urkunde und der Kreuzbundmedaille in Silber aus, die sich in besonderem Maße für unseren Verband einsetzen.

Seit nunmehr 15 Jahren bist Du als zuständiger Referent für die Suchtkrankenhilfe im Caritasverband für die

Kreuzbund Stiftung im Bistum Mainz Paten gesucht

Die ersten Früchte aus der Stiftung konnten geerntet werden. Die Teilnehmer am KB Kongress werden ebenso wie einige Seminarteilnehmer einen Zuschuss aus dem Topf der Zinserträge (bisher 1.700 Euro) erhalten. In unserem Gründungsjahr haben wir die stattliche Summe von über 41.400 Euro zusammenbekommen. Das ist in unseren Augen ein sehr gutes Ergebnis. Die Gründungstifter werden am 6.10.2010 in Mainz in einer Feierstunde geehrt.

Wie geht es aber weiter?

Die Idee der Stiftung, eine nachhaltige Einnahme für soziale Belange zu sichern, muss noch weiter in die Gruppen und zu den Mitgliedern transportiert werden.

Dazu brauchen wir aber Eure Unter-

stützung. In den Gruppen sollte über die Stiftung gesprochen werden. Nur wenn dieses Projekt gegenwärtig ist, fällt einem die Stiftung ein, wenn Geld für eine Spende (aus welchen Anlässen auch immer) zur Verfügung steht. Es muss nicht immer die große Erbschaft sein, auch die 10 oder 20 Euro, die gerade mal "übrig" sind oder monatliche "Ratenzahlungen" helfen der Stiftung weiter. Vorstellbar auch ein "Stiftungssparschwein", das bei Veranstaltungen wie Sommer- oder Weihnachtsfest rumgereicht wird oder im Gruppenraum steht.

Um dieses Ziel zu erreichen, suchen wir Paten, die sich innerhalb des Stadtverbandes oder Gruppe als Werber für die Stiftung zur Verfügung stellen. Aktionen wollen wir dann mit diesen Paten besprechen

und werden sie dazu einladen.

Melden kann sich jeder bei allen Kuratoriumsmitgliedern:

das sind der geschäftsführende Vorstand plus Andrea Thimm, Günther Uhlig und Heinz Werner.

Damit alle sehen, dass etwas geschieht, werden wir alle Spender anlässlich der Eröffnungsveranstaltung 2011 im Erbacher Hof ehren und ihnen ein Präsent überreichen.

Darüber hinaus werden wir auch alle Spender im "Gemeinsam Unterwegs" erwähnen.

Helft bitte mit, die Stiftung nach einem guten Start erfolgreich auf die Langstrecke zu bringen!

Besten Dank für die schon geleistete Arbeit/Spende
Herbert Rogge
(Vorsitzender des Kuratoriums)

Konto der Kreuzbund Stiftung im Bistum Mainz
Pax Bank (BLZ 380 601 93) Kto.-Nr. 408 2828 090
Internet: www.kreuzbund-stiftung.de

Erster bundesweiter Kreuzbundkongress 12.- und 13. Juni 2010 in Hamm

Der Kreuzbund Bundesverband hatte zum ersten bundesweiten Kreuzbundkongress vom 12.-13. Juni zum Thema "Verbunden in Vielfalt - Lebenswelten im Kreuzbund" nach Hamm/ Westfalen eingeladen.

Aufgrund der Ausschreibung hatten sich aus dem Diözesanverband Mainz insgesamt 52 Mitglieder zur Teilnahme angemeldet. Kurzerhand wurde ein Bus organisiert und gemeinsam reiste man bereits am Freitagnachmittag an.

Bei herrlichem Sonnenschein führte die Fahrt über Heppenheim, Groß-Gerau und Bingen quer durch die Eifel, das Bergische Land ins Münsterland.

Einquartiert wurden wir in Werne,



der Heimatstadt unseres Geschäftsführers Herbert Rogge.

Nach Bezug der Quartiere fand ein gemeinsamer Münsterraner Abend statt. Bei köstlich zubereiteten Spezialitäten des Münsterlandes ließen wir es uns gut gehen.

Natürlich durfte auch der Kiepenkerl nicht fehlen. Der Name leitet sich von der Kiepe, einer aus Holz und Korbgeflecht bestehenden Rücken-

trage, ab, mit der durch die die Dörfer und Städte gewandert wurde. Zur traditionellen Tracht der Kiepenkerle neben der Kiepe eine Mütze, Pfeife, blauer Leinenkittel und Wanderstab. Sie versorgen die Bevölkerung mit den Grundnahrungsmitteln und anderen Waren. So ganz nebenbei waren sie reisende "Tageszeitung", denn sie verbreiteten Aktuelles, was sie hörten. Unser Kiepenkerl überschüttete uns mit Lebensweisheiten und Reimen und ließ am Abend keine Langweile aufkommen.

Einige der Weggefährten suchten anschließend noch das Stadtfest in Werle auf und konnten die wunder-

BUNDESKONGRESS

schöne Altstadt mit ihren Fachwerkhäusern bewundern.

Nach dem Frühstück führen wir am Samstagmorgen mit dem Bus in die Alfred-Fischer-Halle nach Hamm. Über 670 Weggefährten aus ganz Deutschland hatten sich angemeldet und waren erschienen. Die Bundesvorsitzende Angelika Spitz begrüßte die Teilnehmer. Es folgten die üblichen Grußworte.

Hauptreferent der Veranstaltung war Thomas Becker vom Kreiscaritasverband Soest. Sein lebhafter Vortrag zum Veranstaltungsthema zeigte uns anhand der Sinus-Milieus-Studie auf die Vielfalt der Lebenswelten und Lebensstile der Deutschen auf. Die Sinus-Milieus gruppieren Menschen, die sich in ihrer Lebensauffassung und Lebensweise ähneln.

Die grundlegende Wertorientierung geht dabei ebenso in die Analyse ein wie Alltagseinstellungen zur Arbeit, zur Familie, zur Freizeit, zu Geld und Konsum.

Zwischen den unterschiedlichen Milieus gibt es Berührungspunkte und Übergänge. Die Sinus-Milieus werden häufig verwendet, um Produkte zielgerichteter auf dem Markt zu platzieren. Der Haupteinsatzzweck der Milieus liegt in der Marktforschung. Gleichwohl kann sich aber auch die sozial ausgerichtete Arbeit an den Studien orientieren.

Für die Selbsthilfe könnte sie im Hinblick auf die Gewinnung neuer Zielgruppen durchaus interessant sein.

Kleingruppenarbeit am Nachmittag, ein Galabuffet und ein bunter Abend

rundeten den ersten Tag des Kongresses ab.

Der Sonntag begann mit einem Pontifikalamt mit Bischof Dr. Felix Genn, Münster.

Nach einer Pause schloss der Bundeskongress mit Vorstellung der Kleingruppenergebnisse und einem interessanten Podiumsgespräch.

Alle Mitreisenden waren sich einig: der erste bundesweite Kreuzbundkongress war eine mehr als runde Sache. Alles hat gestimmt und auch das regnerische Wetter am Samstag, konnte die Stimmung nicht schmälern.

Hier einige Fotos von der Veranstaltung.

36





Kleine Schritte (von W. Krüger)

"Doch morgen, ja morgen, fang` ich ein neues Leben an! Und wenn nicht morgen, dann übermorgen oder zumindest irgendwann fang ich wieder ein neues Leben an!"

So heißt es in einem Lied der österreichischen Band "Erste Verunsicherung" und jeder weiß, dass dieses Morgen eigentlich ein Nie ist, der Sankt- Nimmerleinstag.

Das Lied gehört nicht nur wegen der sehr eingängigen Melodie zu den bekanntesten Liedern der Band, sondern weil der Text ein den meisten Menschen doch sehr bekanntes Lebensgefühl widerspiegelt:

Das was ansteht, aber unbequem ist, auf den nächsten Tag zu verschieben. Oder es so groß und überdimensional zu planen, dass der erste Schritt nie gewagt wird und die Übersicht fehlt, wie der erste Schritt aussehen kann.

Dabei ist der erste Schritt der wichtigste - mag er auch noch so klein sein - da mit ihm der Stillstand überwunden wird und zugleich die Richtung der weiteren Schritte vorgegeben wird. Das gilt für alle Bereiche des menschlichen Lebens: Der erste Schritt zur Versöhnung, um Streit zu überwinden; der erste Schritt des Teilens, um Armut zu lindern; der erste Schritt zur Abstinenz, um endlich mit der Bewahrung oder man muss schon sagen: Rettung des Lebens zu beginnen.

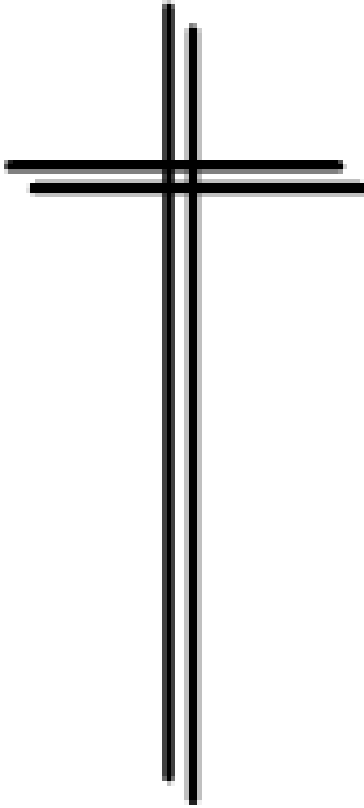
Christen dürfen den ersten Schritt in der Hoffnung auf Gott gehen. Wir müssen nicht den ganzen Weg schon überblicken; wir dürfen losgehen im Vertrauen darauf, dass Gott das Ziel kennt und uns führt. Und wir dürfen mit Antoine de Saint-Exupéry* bitten: "Ich bitte nicht um Wunder und Visionen, Herr, sondern um die Kraft für den Alltag, lehre mich die Kunst der kleinen Schritte."

Eingesandt von Wolfgang Weber, Stadtverband Bingen/Rhein

TERMINKALENDER 2010

21. Aug.	Falkenhofschulung 2 Finanzierung und Verwaltung	Bensheim
22. Aug.	Binger Wandertag	Bingen/Rüdesheim
27.-29. Aug.	Qualifizierte Weiterbildung in der Suchthilfe	Heppenheim
10./12. Sept.	Männerwochenende	Ockenheim
16. Sept.	Bowling mit Patienten der Klinik Falkenhof	Bensheim
17.-19. Sept.	Helferschulung DJMiK	Wiesbaden-Naurod
18. Sept.	Frauen Tagesseminar	Bensheim
18. Sept.	Regionaler Männertag	Da.-Arheilgen
10. Okt.	DJMiK Hessen Dartturnier	Mannheim
10.-16. Okt.	Herbstwanderung	
24. Okt.	Stadtspaziergang	Offenbach
25. Okt.	Diözesan-Vorstandssitzung	Bensheim
30. Okt.	Gruppenleitertagung	Bürstadt
06. Nov.	Falkenhofschulung 3- "SOG-Projekt"	Bensheim
20. Nov.	Spiele- Nachmittag	Groß-Gerau
26.-28. Nov.	Qualifizierte Weiterbildung in der Suchthilfe	Heppenheim
30. Nov.	Diözesan-Vorstandssitzung	Mainz
09. Dez.	Bowling mit Patienten der Klinik Falkenhof	Bensheim
31. Dez.	Alkoholfreie Silvesterparty	Offenbach
22.01.2011	Eröffnungsveranstaltung	Mainz
09.04.2011	Delegiertenversammlung mit Wahlen	Mainz

**Wenn wir an die Zukunft glauben,
haben wir die Kraft,
sie zu gestalten.**



**Gedanken - Augenblicke,
sie werden uns immer an Euch erinnern,
uns glücklich
und auch traurig machen.
Euch aber nie vergessen lassen.**

Gertrud Offergeld
*** 29.01.1950 †05.11.2009**
Mainz 3

Günter Schneider
*** 01.05.1950 †14.04.2010**
Bingen 3

**Wir vermissen
Euch sehr,
sind aber dankbar
für jeden Schritt,
den wir mit Euch
gehen durften.**

*Der heilende Schmerz versöhnt uns mit dem Tod,
den wir nur dann verstehen können, wenn wir ihn
als die unbekannte Seite des Lebens betrachten.*

Alla Bozarth- Campell

39

Abschied zu nehmen von einem Menschen, der für immer von uns gegangen ist, ist ein schmerzvolles Erlebnis. Aber nur durch den Schmerz wird uns der Verlust wirklich bewußt, und wenn wir ihn mit anderen Menschen teilen, dann ist dieses Bewußtsein noch stärker.

Vielleicht möchten wir anderen Trauernden nachtrauern: der verlorenen Jugend, einem Arbeitsplatz, einem Besitz oder einer lieben Gewohnheit. Auch diesen Dingen nachzutruern ist etwas ganz Natürliches.

Wir können mit anderen Trauernden Anekdoten oder schöne Erinnerungen austauschen und unseren Tränen freien Lauf lassen. Manchmal werden wir das Gefühl haben, dass unsere Trauer zunimmt, je mehr wir darüber sprechen. Doch wenn wir unseren Schmerz mit anderen teilen, wird der Verlust, den wir erlitten haben, ein Gewinn für uns sein. Unser Schmerz wird vergehen, gedenken wir in Liebe der Verstorbenen und beklagen gemeinsam mit anderen unseren Verlust.

Aus „Jeder Tag ist ein Geschenk- Tägliche Meditation für Familien“

Schreib das
'Happy End'
zu Deiner
Geschichte.



In unseren Selbsthilfegruppen geben 3/4 der Teilnehmer ihrer Suchtgeschichte ein Happy End. Wir helfen erfolgreich Suchtkranken und Angehörigen bei allen Suchtformen, denn wir haben selbst den Weg aus der Abhängigkeit geschafft. Selbsthilfegruppen in Deiner Nähe und weitere Informationen: www.kreisbund.de oder 0430 6932-0.



40

In unseren Selbsthilfegruppen geben 3/4 der Teilnehmer ihrer Suchtgeschichte ein Happy End.

Wir helfen erfolgreich Suchtkranken und Angehörigen bei allen Suchtformen, denn wir haben selbst den Weg aus der Abhängigkeit geschafft.