

# GEMEINSAM offen(er)leben

Nr. 34

DEZEMBER 2013



Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige  
**Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.**

[www.kreuzbund-dv-essen.de](http://www.kreuzbund-dv-essen.de)

**Liebe Weggefährtinnen,  
liebe Weggefährten,**

die Wanderausstellung „Total stark“ gab den Anlass, dieser Ausgabe von „Gemeinsam“ den Titel „Kreative im Kreuzbund“ zu geben. Das lateinische Wort *creare*, auf das der Begriff Kreativität zurückzuführen ist, bedeutet etwa so viel wie etwas „neu schöpfen, erfinden, herstellen“, das aber auch die Nebenbedeutung von „auswählen“ hat. Wenn es auch in den Artikeln zu diesem Thema um den Bereich der Kunst oder des Kunsthandwerks geht, so ist die Bedeutung von Kreativität auf sämtliche Schaffensprozesse anzuwenden, in denen es – im Besonderen in der Suchtselbsthilfe – darum geht, ein zufriedenes abstinentes Leben zu führen. Es reicht eben nicht, nur vom Suchtmittel abzulassen. Wenn es bei Kreativgruppen, im Unterschied zu der üblichen Selbsthilfegruppe, darum geht, sich über Interessen und Stärken kennenzulernen, so kann man mit etwas Kreativität den ganz normalen Gruppenalltag beleben, um diesen wieder lebendig zu halten. Auch sämtliche Aktionen neben der Gruppenstunde, wie auch der Aktivkreis 55+, die Kreuzbundreisen im SV Bottrop, oder andere Gruppenausflüge, Sommerfeste, Besinnungstage uvm. sind im Grunde genommen auch Aktivitäten im Bereich der Kreativität.

Diese Zeitung lebt auch von euren Artikeln und ich habe auch wieder einige Texte aus den Stadtverbänden bekommen, die alle veröffentlicht werden können, aber ich würde mich darüber freuen, um bei dem Thema dieser Ausgabe von „Gemeinsam“ zu bleiben, wenn der Redaktion etwas Außergewöhnliches erreichen würde. Sei es im Bereich der Gruppenfreizeit oder ein besonderes Hobby einer Weggefährtin oder Weggefährten.

Der Impuls ist diesmal die Predigt von Herrn Generalvikar Msgr. Klaus Pfeffer zur Eucharistiefeier mit dem Kreuzbund-Diözesanverband Essen am 22. Juni 2013 im Essener Dom. An dieser Stelle herzlichen Dank an Wilhelm Wietkamp, der den Text der Redaktion zukommen ließ. Auch ein Beitrag zum Thema „Schreib das Happyend Deiner Geschichte“ ist eingetroffen und hier zu lesen.

*Herzlichst, Uwe Müller*

**Zum Titelbild**

Dieses Bild wird man vergeblich in den Katalogen irgendwelcher Kunstaussstellungen suchen. Es zielt leider auch keine Wand eines Kunstmuseums. Und wenn es hier als Titelfoto – wenn auch nicht in den Originalfarben – zu finden ist, so sollte man es schon als etwas Besonderes sehen. Es ist ein Bild, gemalt von der Weggefährtin Meta Lindmüller aus dem Stadtverband Mülheim an der Ruhr und zweite stellvertretende Vorsitzende, mit dem Arbeitsbereich Bildung. Schon auf der Titelseite der Dezemberausgabe 2009, Nr. 26, war das Foto einer Arbeit zu sehen, die unter ihrer Anleitung geschaffen wurde.

Wer den Weg in die Geschäftsstelle des Kreuzbund Diözesanverband Essen, in das Caritas-Gebäude in der Niederstraße (Essen) findet, dem wird auch ein weiteres Bild von Meta Lindmüller auffallen, es ist der Baum mit dem Kreuzbundlogo. Mit ihren Bildern und Seidenmalereien beweist sie ihr kreatives Können und zeigt, was in suchtkranken Menschen stecken kann, wenn sie ihren Weg aus der Abhängigkeit gefunden haben.

*Uwe Müller*

**Predigt von Herrn Generalvikar  
Msgr. Klaus Pfeffer**



**zur Eucharistiefeier  
mit dem  
Kreuzbund-Diözesan-  
verband Essen  
am 22. Juni 2013  
im Essener Dom  
Evangelium:  
Lukas 9, 18-24**

Liebe Mitglieder, Freunde und Angehörige der Kreuzbund-Gemeinschaft, ich bin meinem Mitbruder

Willi Wietkamp sehr dankbar, dass er mir vor ein paar Wochen einen „Spickzettel“ für diesen Gottesdienst zukommen ließ. Darin bat er mich nämlich, heute Abend ganz bewusst ein ermutigendes Wort für die Kreuzbündler zu sagen. Ich habe das so verstanden, dass ich Ihre Not, die Sie erfahren haben und sicher immer noch erfahren, beim Namen nennen darf – und genauso Ihren engagierten Dienst, aus Ihrer Erfahrung heraus für andere da zu sein, die sich noch schwer tun, ihrer Not ins Gesicht zu sehen. Not beim Namen zu nennen, Not ins Angesicht zu schauen – das ist schwer, vor allem dann, wenn sie uns persönlich trifft. Not möchten wir uns vom Leib halten. Sie soll weit weg sein, bei den anderen – und nicht bei uns, nicht bei mir.

Ich erinnere mich, als in meiner Kindheit in der eigenen Familie eine Alkoholabhängigkeit offenkundig wurde. Ich kann heute davon erzählen, weil es lange zurück liegt und der damalige Mann meiner Kusine schon viele Jahre tot ist: Es war ein Schock – und ein Tabubruch – es wurde geflüstert, spekuliert, getratscht; als sei das etwas, was eigentlich nicht vorkommen darf in einer „gutkatholischen“ Familie.

Gott sei Dank sind Suchterkrankungen heute bei weitem nicht mehr ein Tabu, wie das damals noch war. Und doch sind wir alle immer noch von einer Tabu-Last geprägt: Es darf nicht sein, mit dem Leben Schwierigkeiten zu haben! Es darf nicht sein, im Leben und am Leben krank zu werden – und schon gar nicht in einer Weise, die für das

**IMPRESSUM** Herausgeber: Kreuzbund Diözesanverband Essen e. V., Niederstr. 12-14, 45141 Essen, Tel.: 0201 / 3 20 03 45

Redaktion: Artur Fensky, Klaus Heckhoff, Hans-Joachim Hönscher, Uwe Müller – Verantwortlich für den Inhalt: Uwe Müller, E-Mail: uwe-mueller-ge@arcor.de

Gestaltung: eWe 48282 Emsdetten – Herstellung: ORTMEIER MEDIEN, 48369 Saerbeck, Tel.: 02574-9388-0 – Titelbild: Meta Lindmüller

Redaktionsschluss: Für die nächste Ausgabe (Nr.35, Juni 2014) 28. Mai 2014

Bei unverlangt eingesendeten Manuskripten besteht kein Anspruch auf Abdruck und Rücksendung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Verfassers wieder, die sich keineswegs mit der Auffassung des Verbandes decken muss. Die Redaktion behält sich vor, Artikel und Leserbriefe gegebenenfalls zu kürzen. Beiträge, die nach Sinn und Gedanken gegen unsere Satzung verstoßen oder dem Kreuzbundgedanken widersprechen, können nicht veröffentlicht werden.

Umfeld störend ist. Störend deshalb, weil es eine tiefe Wahrheit aufdeckt: Dass das Leben nicht einfach ist, dass das Leben auf dieser Erde nicht paradiesisch ist, sondern zu einem Teil ein Kreuzweg ist.

Wir hätten das Leben gerne anders. Schlimmer noch: Wir stehen unter dem Druck, es anders hinzubekommen. Es gibt diesen oft unausgesprochenen Druck, leicht und locker durchs Leben zu kommen. Der Druck, allen Erwartungen und Ansprüchen immer und jederzeit gerecht zu werden. Der Druck, nicht schwach zu sein. Der Druck, moralisch einwandfrei zu sein.

Ich fürchte, viel zu oft trägt der Raum der Kirche dazu bei, dass völlig idealisierte Vorstellungen vom Leben viele Menschen klein machen und zermürben. Ideale aber machen krank. Illusionäre Bilder von uns selbst, vom Leben, wie es angeblich sein soll, machen krank. Denn wir Menschen sind nicht so, wie wir sein möchten und wie andere uns gerne hätten.

Ich verstehe die Aufforderung Jesu, sich selbst zu verleugnen, als eine Aufforderung, genau diese überzogenen und illusionären Vorstellungen von sich selbst fallen zu lassen. Jesus hat das für sich auch getan. Im gleichen Moment, in dem Petrus ihn den Messias nennt, den ersehnten Erlöser Gottes, blockt er sofort eine falsche Erwartung ab: Nein, der Erlöser Gottes bringt nicht das Paradies; er nimmt uns das Leben als Menschen auf dieser Erde nicht ab. Vielmehr ist er selbst ganz und gar ein Mensch – und zeigt uns, was Aufgabe eines jeden von uns ist: Ein Mensch zu sein – und darin einzuwilligen, dass Menschen leiden und sterben müssen. Die Erlösung, für die Jesus steht, fängt damit an, diese schwer erträgliche Wahrheit anzunehmen, dass wir auf Erden Menschen sind und sein müssen. Und dass wir aber umgekehrt davon befreit sind, in dieser Zeit zu kleinen Göttern werden zu müssen. Erlösung bedeutet, Himmel und Erde, Göttliches und Menschliches zu unterscheiden. Weder müssen wir sein wie Gott, noch müssen wir den Himmel auf die Erde holen.

Es geht ums Loslassen und Zulassen. Ich darf die Vorstellung loslassen, mein Leben perfekt „hinzukriegen“. Ich darf zulassen, bedürftig zu sein, auf Hilfe angewiesen zu sein – von anderen Menschen, vor allem aber von Gott. Erlösung bedeutet, mich dem Leben zu überlassen, wie es ist; nicht alles von mir selbst zu erwarten – und auch nicht von dieser Welt, sondern allein von Gott.

Wer sein Leben gewinnen will, der verliert es, sagt Jesus. Wer es mit allen Mitteln „hinkriegen“, „schaffen“, „sichern“ will, wird daran scheitern. Wer es aber loslassen kann, wer es zulassen kann, wie es ist – der wird vielleicht nicht leicht – aber intensiv und erfüllt leben können! Es ist eine urchristliche Wahrheit: Leben ist ohne Kreuz nicht zu haben. Ostern setzt Karfreitag voraus!

Liebe Kreuzbündler, das Eingeständnis, an einer Not zu leiden, hilfsbedürftig zu sein – das ist der Beginn der Erlösung. Dadurch, dass Sie Ihre Not eingestehen und nicht verheimlichen, dadurch, dass Sie andere ermutigen, zu Ihrer Not zu stehen, erweisen Sie uns allen einen großen Dienst. Sie zeigen, was eine unserer wichtigsten Aufgaben als Christen und als Kirche ist: Einen Raum zu bieten, in dem es erlaubt ist, schwach zu sein, in dem es keinen Perfektionsdruck gibt, keine unerreichbaren Ideale. Jesus nachfolgen, liebe Schwestern und Brüder, das bedeutet, ganz und gar Mensch zu sein. Wir sollen und wir dürfen

Menschen sein, die auf dem Weg sind, die sich entwickeln und die wachsen dürfen – getragen, geführt und begleitet von Gott, bei dem wir zwar nicht heute – aber einst in Seiner Welt die vollkommene Erlösung finden.

### Heilige Messe und „Abend der Begegnung“

Es ist schon eine gute Tradition im Kreuzbund Diözesanverband Essen, dass um den 24. Juni herum, dem Hochfest Johannes des Täufers, des Schutzpatrons des Kreuzbundes, unser Patronatsfest mit der Feier der heiligen Eucharistie im Dom zu Essen begangen wird. In diesem Jahr, am Samstag, 22. Juni, hat der neue Generalvikar unseres Bistums, Domkapitular Monsignore Klaus Pfeffer, mit unserem Geistlichen Beirat Pastor Wilhelm Wietkamp als Konzelebrant, diese Heilige Messe mit uns gefeiert. In seiner Predigt ging Monsignore Klaus Pfeffer, teils auch aus persönlicher Betroffenheit, intensiv auf den Kreuzbund ein. Der geistliche Impuls, am Anfang dieser Ausgabe von „Gemeinsam“, ist ein Auszug aus dieser Predigt. Der Studiochor Essen mit seinem neuen Chorleiter Dominikus Burghardt begeisterte mit seiner musikalischen Begleitung.

Selbstverständlich ist dieses Festamt für jeden Gläubigen offen und so war auch die Essener Münsterkirche nicht nur mit Weggefährtinnen und Weggefährten sehr gut besucht. Somit im Grunde genommen auch eine Gelegenheit der Öffentlichkeitsarbeit.



Foto: Dieter Schütz.pixelio.de©

**Johannes der Täufer** war nach der Erzählung im Lukasevangelium (1, 5-25) der Sohn der Elisabeth und des Zacharias; er wurde der Überlieferung nach ein halbes Jahr vor Jesus geboren. Johannes zog sich in die Wüste zurück und verzichtete auf den Genuss von Wein und anderen Rauschmitteln. Er verkündete am Jordan das Kommen des von den Juden ersehnten Messias, vollzog zur Vorbereitung hierauf die Bußtaufe mit Wasser als Symbol für die Rettung im kommenden Weltgericht und versammelte eine Schar von Anhängern um sich. Die christliche Kirche sieht in Johannes den letzten großen Propheten der biblischen Tradition und Vorläufer von Jesus. Johannes taufte Jesus im Jordan, wahrscheinlich an der heute Qasr el Jahud genannten Stelle bei Bethanien - dem heutigen al-Eizariya auf der Ostseite des Flusses nahe des Toten Meeres (Johannesevangelium 1, 28). Johannes erkannte die besondere Stellung Jesu (Matthäusevangelium 3, 14), bei der Taufe wurde dann die besondere Sendung Jesu und seine Göttlichkeit zum ersten Mal öffentlich offenbar, als eine Stimme aus dem Himmel kam: *Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Wohlgefallen.* (Lukasevangelium 3, 22). Neben Jesus und Maria ist Johannes der einzige, dessen Geburtstag gefeiert wird, woran seine besondere heilsgeschichtliche Bedeutung deutlich wird.

(Auszüge aus dem Ökumenischen Heiligenlexikon).

Für das leibliche Wohl sorgte das Küchenteam unter der Leitung von Herrn Roth, das eine herzhafte und wohlschmeckende Gulaschsuppe servierte.

Doch an diesem Samstagabend galt es noch, einige langjährige Kreuzbundmitglieder zu ehren. Für 25 Jahre Mitgliedschaft wurde Hermann Wittstein, der Vorsitzende aus dem Stadtverband Bochum geehrt. Weitere Auszeichnungen gingen an Weggefährtinnen und Weggefährten aus dem Ennepe-Ruhr-Kreis: Margret Graw, Gruppe Schwelm, 20 Jahre, Sigrid Nienaß und Arnold Ebbert, Gruppe Ennepetal, 10 Jahre. Franz Drabiniok sprach einige bewegende Worte, gratulierte den Jubilaren und bedankte sich bei ihnen für ihre Treue dem Verband gegenüber.

Bis 22 Uhr war dann noch Zeit für persönliche Gespräche unter den Gästen. Ein Hinweis schon an dieser Stelle, die Heilige Messe und der Abend der Begegnung werden ab dem nächsten Jahr aus logistischen Gründen auf einem Freitag stattfinden.

Uwe Müller



v.l.n.r.: Margret Graw, Arnold Ebbert, Hermann Wittstein, Sigrid Nienaß, Wilhelm Wietkamp, Franz Drabiniok, Michael Hülsen, Günter Lickes

## Gruppenleitertreffen

Einmal im Jahr besteht für die Gruppenleiter/innen der Kreuzbund-Gruppen im Bistum Essen die Gelegenheit zu einem Austausch mit dem DV-Vorstand. Diesmal war es der 6. Juli 2013, an dem sich ca. 60 Gruppenleiter und Gruppenleiterinnen im Fortbildungszentrum des Diözesancaritasverbands versammelt hatten. Doch wie schon in den Jahren zuvor konnte ein kompetenter Fachreferent zu dieser Veranstaltung eingeladen werden. Nach der Begrüßung der anwesenden Teilnehmer durch den Vorsitzenden Franz Drabiniok und dem Geistlichen Wort von Pastor Wilhelm Wietkamp, hielt Dr. Arnulf Vosshagen einen Vortrag zu dem Thema „Sucht im Alter“. Herr Dr. Arnulf Vosshagen, ist in der Fachklinik Kamillushaus in Essen-Heidhausen tätig und leitet dort die Institutsambulanz. Außerdem ist er an dem Projekt „Sucht im Alter“ beteiligt, was ihn natürlich besonders für diesen Vortrag prädestiniert. Das Projekt ist im Übrigen vom Bundesgesundheitsministerium von Oktober 2010 bis 2012 gefördert und bis zum Oktober 2013 verlängert worden.



Dr. Arnulf Vosshagen

Beteiligt darin sind verschiedene Kooperationspartner, die aus dem Bereich der Sucht und Suchtselbsthilfe und der Altenhilfe kommen. Im Anschluss an den Vortrag fand eine rege Diskussion statt, an dem sich zahlreiche Weggefährtinnen und Weggefährten beteiligten. Aus diesem Thema heraus, kristallisierte sich der Gesprächs- und Informationsbedarf über Medikamente und Medikamentenabhängigkeit. Deshalb hat es sich der Vorstand zur Aufgabe gemacht, und wird versuchen, für das Gruppenleitertreffen im Jahr 2014 eine Referentin oder einen Referenten zu diesem Thema einzuladen.

Nach dem Mittagessen gab es dann Informationen von der Bundesdelegiertenversammlung (BDV) im Mai 2013; Thema die Erhöhung des Bundesbeitrages und Einführung des Partnerbeitrages ab 2014, die hier in Kürze noch einmal aufgeführt sind:

- Erhöhung des Bundesbeitrages auf 4,50 € pro Monat und Mitglied.
- Einführung des Partnerbeitrages von 7,00 € pro Monat und Paar (Gewährung des Partnerbeitrages auf Antrag für Paare, die in einem gemeinsamen Haushalt leben).

- Erhöhung der Rückvergütung an die DV von 10 % auf 13,50 %.

Die Beitragserhöhung ist auf der BDV weitgehend ohne Gegenstimmen befürwortet worden. Der Partnerbeitrag ist mit einer 2/3 Mehrheit beschlossen worden. Die Bundesdelegierten des DV Essen haben komplett gegen die Einführung des Partnerbeitrages gestimmt.

Obwohl die Beitragserhöhung bereits beschlossen ist, war sie Anlass zu einer teils emotionalen Diskussion. Hierzu auch noch einmal der Hinweis, dass für sozial schwache Kreuzbundmitglieder die Möglichkeit besteht, die Beitragsbefreiung oder Beitragshalbierung in Anspruch zu nehmen. Anträge sind direkt an den DV Essen zu richten, der diese dann an den Bundesverband weiterleitet.

Neumitglieder ab Eintritt Juni 2012 in den Kreuzbund erhalten mit dem neuen Mitgliedsausweis eine Einladung zu einem kostenfreien Informationsvormittag „Basiswissen“. Die genauen Inhalte und die Ausarbeitung dazu sind noch nicht Abgeschlossen und mit einem Start wird Anfang 2014 gerechnet<sup>1</sup>. Weitere Infos werden folgen, wenn die Termine feststehen, zu denen aber auch die Kreuzbundmitglieder eingeladen sind und ein Interesse an diesen Veranstaltungen haben.

Hier schon zwei Termine die für das Jahr 2014 feststehen.

- 27.06.2014 Heilige Messe und Abend der Begegnung.
- 07.07.2014 Gruppenleiterversammlung im DV Essen.

Uwe Müller

<sup>1</sup>Mittlerweile sind die Einladungen schon verschickt und die Termine stehen fest: Mittwoch 15.01.2014 oder Samstag 25.01.2014, jeweils von 10:00 bis 14:00 Uhr im Fortbildungszentrum des Caritasverbandes für das Bistum Essen e.V., Am Porscheplatz 1, 45127 Essen. Stehkaffee und Mittagsimbiss sind inbegriffen.

## Frauenarbeitstag

Am 5.10.2013 fand im Fortbildungszentrum des Caritasverbandes für das Bistum Essen in Essen der diesjährige Frauenarbeitstag statt. Unser Thema „Glücklich ist allein die Seele, die liebt“. Mit Bettina Burgsmüller, als Referentin, und mir Karin Oerschkes, Frauensprecherin im Diözesanverband Essen, waren noch 10 Seminarteilnehmerinnen erschienen. Für mich war es der erste Frauenarbeitstag an dem ich teilgenommen und den ich ein wenig begleitet habe. Nachdem ich die Seminarteilnehmerinnen begrüßt und mich vorgestellt hatte, auf Termine und Veranstaltungen des DV hingewiesen habe, konnten wir beginnen.

Mit Zahra Leanders „Kann denn Liebe Sünde sein“ stellte uns Bettina vorsichtig auf unser Seminar ein. Auf die Gefahren der Liebe und auf ihre schönen und so wichtigen Aspekte. Liebe ist ein vielschichtiges Thema, das uns unser ganzes Leben begleitet.

In der Vorstellungsrunde bat uns Bettina aus unseren Handtaschen einen für uns wichtigen Gegenstand zu nehmen. Mit diesem, für uns so wichtigem Teil, stellten wir einander vor und jedes Teil hatte seine eigene Geschichte und eigene Definition von Liebe. Liebe zu Kindern und Familie, für das Haustier, den Sport, die Kunst, Freunde und vieles mehr. Als nächstes reichte Bettina jeder Frau eine Zitatensammlung, aus der sich jede einen



Foto: Moni Sertel - pixelio.de©

Spruch aussuchen konnte. In dieser Arbeitseinheit zeigte sich, wie offen und vertrauensvoll Frauen im Kreuzbund miteinander umgehen. Jedes der Zitate gab eine Geschichte frei. Geschichten um Liebe als Geschenk, die Zauber verleiht, die bereichert – Erinnerungen weckt, uns schützt, uns lebendig macht und verzeiht. Aber auch von Liebe die uns verletzt, an der man zu zerbrechen droht. Liebe heißt auch sprechen, miteinander und in Gemeinschaft, damit wir einander verstehen können. Es gab eine Menge zu diskutieren.

Nach dem Mittagessen haben wir eine Bewegungs- und Vertrauensübung gemacht. Zwei Frauen stehen sich gegenüber und halten mit geschlossenen Augen eine Stange zwischen sich und führen Bewegungen aus. Danach wurde jede der Frauen befragt, wie es sich für sie angefühlt hat. Wo war Harmonie, wer hat geführt, wer hat nachgegeben. Für die eine oder andere mit überraschendem Ergebnis.



Karin Oerschkes

Wir haben zwei wunderbare Gedichte gehört und eine Geschichte über den besten Ehemann der Welt. Zum Abschluss dieses abwechslungsreichen und interessanten Tages, hatten wir uns auf ein Gruppengespräch zu zweit von uns bestimmten Themen geeinigt. Nach dieser sehr sensibel geführten Diskussion waren wir alle auf angenehme Art erschöpft.

Vielen Dank an Bettina Burgsmüller, die uns so gefühlvoll über die verzweigten Fade der Liebe geführt hat. Und so beende ich diesen Bericht mit einem Zitat von Khalil Gibran.

*Gleich wie die Liebe dich krönt, so wird sie dich kreuzigen, wie sie deinen Lebensraum entfaltet, so wird sie ihn beschneiden.*

Karin Oerschkes

## Mein Haus, mein Auto, meine Rolex® ... die Bedürfnisse des Mannes?

Am Samstag, den 5.10.2013 fand in der Zeit von 9–16 Uhr im Fortbildungszentrum der Caritas in Essen das Tages-Seminar für Männer mit dem oben genannten Titel statt.



Foto: Thomas Max - pixelio.de©

Michael Skerstinat (Beisitzer im DV-Vorstand und Beauftragter für den Arbeitsbereich Gender Männer) begrüßte die 12 Teilnehmer und übergab das Wort an den Referenten Michael Hülsen (Stellvertretender DV-Vorsitzender). Michael Hülsen erarbeitete zusammen mit den Teilnehmern die Bedürfnisse des Menschen nach der Bedürfnispyramide des amerikanischen Psychologen Abraham Harold Maslow. So wird zum Beispiel das Sicherheitsbedürfnis für suchtkranke Menschen u.a. auch durch den regelmäßigen Besuch der Selbsthilfegruppe gedeckt. Im Laufe des Lebens können sich diese Bedürfnisse natürlich im Detail verändern. So schilderte Michael Hülsen aufgrund seiner eigenen Lebensgeschichte sehr anschaulich und spannend, wie sich seine Bedürfnisse im Laufe seines Lebens geändert haben.



Michael Hülsen

Durch die Gruppenarbeit, die Diskussionen und die engagierte Mitarbeit der Teilnehmer verging das Seminar wie im Flug.

Zum Ende des Seminars wurden die Teilnehmer nach Themenwünschen für zukünftige Seminare befragt. Dabei stellte sich heraus, dass für den in 2013 nicht angebotenen Gender-Arbeitstag sehr großes Interesse besteht und dieser für 2014 gefordert wurde. Ein weiteres, gewünschtes Thema ist: „Der Mann im Kontext Emanzipation der Frau – Wo bleibe ich als Mann“. Sehr erfreulich ist auch, dass es bereits Reservierungsanfragen für die Teilnahme am Wochenend-Seminar für Männer vom 24.-26.10.2014 gab.



Michael Skerstinat

## Wanderausstellung „Total stark“

Wenn man von etwas besonders beeindruckt ist, so gebraucht man schon mal den Begriff „stark“. Wenn dann der Ausdruck „total stark“ fällt, so muss es schon etwas sehr Außergewöhnliches sein, und das ist die Wanderausstellung des FAS-NRW (Fach-Ausschuss-Suchtselbsthilfe-Nordrhein-Westfalen), die mit diesem Titel in Essen, im Zukunfts-Zentrum Zollverein (Triple Z) – Lohnhalle, haltgemacht hat. Vom 15. Oktober bis 25. Oktober 2013 konnte man Exponate der kreativen Suchtselbsthilfe bewundern. Es war mittlerweile die 16. Station in NRW und nach Mülheim an der Ruhr, Bottrop und Gelsenkirchen die vierte im Bistum Essen, wo Suchtkranke aus allen Verbänden – auch aus dem Kreuzbund, der diesmal Kooperationspartner war – in Bildern und Gestaltungen eine kreative Lebensführung offenbaren und damit Selbstwert und ein zufriedenes abstinentes Leben erreichen. Außerdem erlaubt die Ausstellung eine neue, andere Sichtweise auf den suchtkranken Menschen und trägt zum besseren Kennenlernen bei.

Ein Novum dieser Wanderausstellung ist das politische Zusammenwirken auf der Basis des gemeinsamen Interesses an der Suchtpolitik. Wobei diese Landes-Idee durch die verbandsübergreifende Suchtselbsthilfe umgesetzt wird und Unterstützung in den Kommunen und der freien Wohlfahrtspflege findet. Das Projekt wird realisiert durch Ute Fryer, Kunsthistorikerin und Galeristin und Lore Theis, Projektleitung und Vorstandsmitglied der Karl Heinz und Hannelore Bösen-Diebels-Stiftung, die dieses, auf hohem Niveau angesiedelte Konzept unterstützt.

Wenn auch der zentrale, räumliche Punkt dieser Exposition der „Sockenbaum“ von Arno Bortz (Gestaltungskünstler) ist, so rücken diesmal seine beiden Holzfiguren (Mann und Frau) thematisch in den Mittelpunkt. Ging es doch diesmal in Essen um „Gender“, geschlechter-spezifische Unterschiede in der Suchtselbsthilfe. An der Moderationsrunde - durch die Ute Fryer führte - am 15. Oktober, anlässlich der Vernissage, nahmen unter anderem teil, Dr. Arnulf Vosschagen, Diplom Psychologe und Leiter der Institutsambulanz, sowie Sybille Teunißen, Diplom Psychologin, leitende Psychologin der stationären medizinisch-therapeutischen Rehabilitation – beide aus der Fachklinik Kamillushaus in Essen. Den Kreuzbund vertraten Karin Oerschkes aus dem Diözesanvorstand, „Gender“ geschlechtergerechte Arbeit Frauen, und Werner Frochte, Teamsprecher des Stadtverbands Essen.

Inhalt dieser Expertenrunde waren die Aussagen und Diskussionen über Geschlechterfragen im Bereich der Sucht und Suchthilfe: Frauen nehmen einen anderen Weg in die Sucht als Männer, wobei Männer durch gesellschaftlich tolerierte Rituale in die Sucht geführt werden können, Frauen dagegen eher schnell und heimlich trinken, aber ebenso wird eine Suchtkranke in der Öffentlichkeit anders wahrgenommen und nimmt sich auch selber anders wahr als ein Mann, Männer gehen anders mit ihren Gefühlen um, was sie meist erst in Therapien erlernen müssen und was die Selbsthilfe an Nachhaltigkeit bietet. Tenor der Runde waren aber auch selbstkritische Worte, das wohl in den Gruppen der Frauenanteil bei 46% liegt, aber Funktionen zu einer Männerdomäne tendieren. Auch wenn im Kreuzbund mit Andrea Stollfuß wie-



v.l.n.r. Frank Happel (FAS-NRW), Karin Oerschkes (KB-DV Essen), Rolf Fliß (3.Bürgermeister –Essen), Regina Sosna (Dipl. Psych. – Bonn), Ute Fryer (Moderatorin), Dr. Arnulf Vosshagen (Dipl. Psych. – Essen), Sybille Teunißen (Dipl. Psych. – Essen), Werner Frochte (KB-SV Essen)

der eine Frau den Posten der Bundesvorsitzenden innehat, so finden sich in den Gremien überwiegend Männer. Im Grunde genommen ein Spiegel unserer Gesellschaft. Das Warum lässt sich vielleicht damit erklären, dass in den Köpfen der Menschen ein ambivalentes Frauenbild herrscht. Auf der einen Seite erwartet man eine emanzipierte Persönlichkeit, andererseits vertreten noch einige Menschen, die rückständige Ansicht, dass die Aufgabe der Frau die Sorge für Familie, Ehemann und Haushalt sei. Sind Beide berufstätig, so geht die Doppelbelastung meistens auf Kosten der Frau, auf der anderen Seite stecken sie häufig bei ihrer Karriereplanung zurück. Eine Bemerkung von Sybille Teunißen, dass die Skulpturen „Mann und Frau“, die proportional gleichwertig dargestellt sind, nicht der Realität entsprechen, wurde dann von Ute Fryer kommentiert, dass man die Aussagekraft wohl eher eine Version ist, ein Ziel, um Frauen und Männer näher zusammenrücken zu lassen.

Uwe Müller

### Die Kunst als ein Barometer meiner zufriedenen Trockenheit

In der Ausgabe der GEMEINSAM Nummer 21 vom Juni 2007 wurde bereits ein Artikel von mir veröffentlicht. Der Beitrag hieß: „Ein Weg im Spiegel der Kunst.“ Nun sind einige Jahre vergangen und ich habe viele neue Erfahrungen mit der Bewältigung meiner Alkoholerkrankung er-



GEMEINSAM 12/2013

lebt. Ich konnte sehr gut an meiner Freude zu Farben und Formen erkennen wie gut es mir ging. Es war für mich sehr schön zu erleben, wie stabil und zufrieden ich durchs Leben ging. Meine Abstinenz zu leben, machte mir einige Jahre keine Probleme. Leider ist im September 2011 mein Mann Peter plötzlich verstorben und alles war von einem auf den anderen Tag in Frage gestellt. Auch als ich mich nach Monaten mit großen Anstrengungen trocken zu bleiben einigermaßen körperlich, sowie auch seelisch erholt hatte, kam meine Freude an meiner Malerei und den Farben nicht wieder zurück. Wie oft stand ich vor meinen Seidenmalfarben, meinen Pinseln und der Kopf und das Herz waren leer. Es musste etwas geschehen, um einem Rückfall vorzubeugen. An etlichen Gruppenabenden hat meine Kreuzbundgruppe mich aufgefangen und einige Stunden Einzeltherapie bei der Caritas Mülheim haben mich wieder auf Kurs gebracht. Nun keimt wieder eine kleine künstlerische Pflanze in mir und ich habe mich mit Freude erst einmal einer anderen Mal- und Gestaltungstechnik zugewandt. Bei der Feststellung, dass ich auch zu Acryl- und Aquarellfarben einen guten Zugang fand habe ich mich nach anfänglichen Schwierigkeiten mit der Umsetzung auf das Gestalten von Geschenkobjekten ausprobiert. Ich merke, dass es mir langsam wieder Freude macht mich meiner Kunst zuzuwenden. Als ich nach langer Zeit wieder das erste Seidentuch auf den Rahmen gespannt hatte, kamen alte Mechanismen, wie das genaue Erkennen, die Vorstellung der Farben und Formen und wie das Endergebnis sein sollte zurück. Es hat noch nicht hundertprozentig geklappt aber ich bin auf einem guten Weg.

Meta Lindmüller

Kreuzbundgruppe Mülheim-Eppinghofen 1

### Ein Leben an der Nadel

Nein, hier geht es nicht darum, das Leben einer Heroinabhängigen zu beschreiben, sondern um ein wenig die Kreativität von Ute Jonetat zu beleuchten. In einem Gespräch mit ihr gab sie mir Rede und Antwort auf meine Fragen. Was mich natürlich zuerst einmal interessierte, war, wie lange sie schon im Kreuzbund ist und ob sie selber abhängig ist oder eine Mitbetroffene.

U.J.: Ich bin selber suchtkrank, um mit der zweiten Frage zu beginnen. Nach nur einer Entgiftung bin ich seit 1998 im Kreuzbund. Meine Gruppe im Stadtverband Essen habe ich bis 2005 besucht. Die hat mich quasi „trockengelegt“. Im Jahr 2005 habe ich dann in Mülheim eine Frauengruppe gegründet.

U.M.: Eine eigenständige Gruppe oder ein Frauengesprächskreis, den Du neben der „normalen“ Gruppe besucht hast?

U.J.: Es ist eine eigenständige Gruppe, die nur von Frauen besucht wird.

U.M.: Das Thema dieser Ausgabe von „Gemeinsam“ ist ja „Kreative im Kreuzbund“, und wenn man die Wanderausstellung des FAS-NRW besucht, fällt einem sofort die Mülltonne auf, die von Euch bestrickt wurde. Ist das etwas, was Du mit Beginn Deiner Abstinenz in Angriff genommen hast?



**U.J.:** Nein, gestrickt habe ich schon vorher und habe dieses Hobby dann auch in mein abstinentes Leben mit hineingenommen.

**U.M.:** Da gibt es aber noch die Kreativgruppe in Mülheim, die Du mitgegründet hast und jetzt leitest?

**U.J.:** Also entstanden ist diese Gruppe 2009 bei einer Gruppenleiterschulung in Mülheim. Was als theoretisches Gruppenprojekt gedacht war, wurde dann von Walburga Steineshoff, Gisela Schulz und mir in die Tat umgesetzt. Allerdings fanden wir die Bezeichnung „Kreative Kreuzbundgruppe“ zu hochtrabend und gaben der Gruppe den Titel „Basteln und Babbeln“.

**U.M.:** Da wird dann kräftig gestrickt?

**U.J.:** Auch, aber nicht nur. Wir haben zum Beispiel schon Hühner aus Pappmaschee hergestellt, modellieren, stellen Schmuck aus Recycling-Material her, arbeiten mit Fimo, gestalten textile Materialien und malen auch.

**U.M.:** Aber irgendwie verfolgen Dich doch die Strickerei und die Mülltonnen?

**U.J.:** 2011 gab es in Mülheim die Aktion „Kunst für die Tonne“, daran haben wir mit unserem Bastelkreis teilgenommen. 8 Teilnehmerinnen und ein Teilnehmer haben ein Bild gemalt und diese neun Werke gaben dann das Gesamtbild. Dafür haben wir den Gruppensonderpreis bekommen.

**U.M.:** So etwas motiviert natürlich und ist gut für das Selbstbewusstsein. Aber da gab es doch noch eine Tonne?

**U.J.:** Die gab es ein Jahr vorher beim „Stillleben“ auf der A 40 und die war auch bestrickt. Zu dieser Aktion hatten wir mit „Basteln und Babbeln“ einen eigenen Tisch an der Ausfahrt Mülheim-Styrum. Dort hatten wir auch einen Leitplanken Schal von 152,6 m gestrickt und hätten es fast geschafft, damit eine Verbindung zum Kreuzbund-

Stand herzustellen. 50 m haben aber leider gefehlt. Aber Hintergrund der Aktion war auch, der jungen Generation Handarbeitsfertigkeiten zu vermitteln. Außerdem macht es großen Spaß unseren Verband auf diese besondere Weise vorzustellen. Unser Stand war so bunt und vielfältig wie wir im Kreuzbund

**U.M.:** Wie kam denn die Tonne auf die Wanderausstellung?

**U.J.:** Ich habe bei den Vorbereitungsarbeiten zu dieser Ausstellung mitgewirkt und da gab es dann die Idee dieser Tonne. Auch der Sockenbaum war ein Einfall von mir, jedoch die Socken haben Andere gestrickt.

**U.M.:** Was machst Du denn zurzeit im kreativen Bereich? Gibt es da ein aktuelles Projekt?

**U.J.:** In Mülheim stricken wir. Das heißt, unter Federführung der Selbsthilfe-Kontaktstelle schaffen die verschiedensten Selbsthilfegruppen, Sozial- und Gesundheitseinrichtungen einen textilen Sozialraum, der dann am 28. November 2013 in der Sparkasse in Mülheim aufgestellt wird. Dieses Tipi wird aus 1000 Einzelteilen im Format von 15 x 15 cm bestehen, wovon alleine der Kreuzbund Mülheim ca. 700 Läppchen strickt. Dabei haben wir vom Kreuzbund auch noch das größte Durchhaltevermögen. Was allerdings auch noch erwähnenswert ist, in dem Tipi wurde auch das Kreuzbund-Logo mit eingearbeitet. Weitere Infos unter : <http://raumverstrickungen.de/staedteorte-raeume/viewgroup/5-muelheim-an-der-ruhr.html>

**U.M.:** Deine kreativen und sozialen Aktionen helfen doch bestimmt auch dabei, um trocken zu bleiben?

**U.J.:** Natürlich. Es sind ja auch durchaus sinnvolle Sachen und den Erfolg den ich damit habe, ist auch gut für mein Selbstbewusstsein. Und bei den vielen ehrenamtlichen Tätigkeiten habe ich gar keine Zeit ans Trinken zu denken.

**U.M.:** Um zu guter Letzt noch einmal auf die Wanderausstellung zu kommen, eine Frage die in der Moderationsrunde gestellt wurde und die ich Dir jetzt stellen möchte: „Was kann man von Suchtkranken lernen?“

**U.J.:** In einem steckt viel mehr, als man glaubt.

*Uwe Müller im Gespräch mit Ute Jonetat*

**Kreuzbund – Stadtverband Mülheim  
„Basteln und Babbeln“  
Caritaszentrum  
Hingbergstraße 176 – 45470 Mülheim  
Montags 18 bis 20 Uhr  
In jeder geraden Woche  
Ute Jonetat – Tel.: 0201 - 790385**

### Über 1000 „MutMachMützen“ für Patienten

Auf der Suche nach einer Anleitung stieß ich 2009 im Internet auf die Seite „Chemohut macht Mut“. Ich häkelte nach dieser Vorschrift eine Mütze für einen Freund, der nach einer Chemotherapie seine Haare verloren hatte und schickte 3 Mützen nach Mannheim um das Projekt zu unterstützen. Die Idee, mit meiner Freude am Handarbeiten auch anderen Freude zu bereiten hatte mich gepackt. Nach Rücksprache mit der Initiatorin startete ich das Pro-





jekt „MutMachMützen“ für Essen und Mülheim. Zuerst waren es die Mundus Seniorinnen aus Essen die mich tatkräftig unterstützten und große Freude hatten, eine so sinnvolle Beschäftigung zu haben. Sie arbeiten immer noch fleißig, aber leider ist der Bedarf so groß, dass diese Gruppe es nicht allein schaffen konnte, ihn zu decken. In unserer Mülheimer Kreuzbund-Kreativgruppe haben wir viele verschiedene Projekte erfolgreich realisiert und jetzt sind es u.A. die Mützen. Ein Teil unserer „Bastel und Babel“ Gruppe stellt nun auch seit fast 2 Jahren mit großer Begeisterung die wunderschönen, liebevoll gestalteten Mützen her, die wir in den verschiedenen Kliniken verteilen. „Damit Sie wohlbehütet sind haben wir in diese Mütze Mut, Kraft, Hoffnung und Zuversicht eingearbeitet. Sie soll Sie in der haarlosen Zeit schmücken, wärmen und Freude bereiten“, steht auf dem kleinen Begleitzettel, den wir den Mützen beifügen. Es steckt schon einige Mühe darin: geeignete Wolle besorgen, neue Muster und Farbzusammenstellungen entwerfen, viel Nadelstunden, gerechtes Verteilen auf 12 verschiedene onkologische Zentren...

Wenn wir die dankbaren Rückmeldungen von Patienten, Angehörigen und Klinikpersonal bekommen, motiviert uns das immer weiter zu machen. Mit Stolz können alle Helfer/innen auf 1368 verschenkte Unikate schauen. Zum zufriedenen abstinent sein, gehört für mich eine zufriedenmachende Freizeit - die habe ich gefunden! PS. gerade bekam ich ein Paket mit Mützen aus Bottrop-DANKE an Hilde Wasner (eine weitere Unterstützerin aus dem Kreuzbund)

Ute Jonetat

### Meine Figur – „Der Clochard“

Bevor ich „meine Figur“ beschreibe, möchte ich mich noch vorstellen: Ich bin der Günter „ohne H“, 73 Jahre jung, gelernt habe ich den Beruf des Formers und Gießers. Ich bin Betroffener, mein Sohn ist Alkoholiker. Darum sind wir, meine Frau und ich, vor ca. einem Jahr in die Kreuzbund-Gruppe Gelsenkirchen Horst, die von Rita

Kräfte geleitet wird, eingetreten, um die Krankheit zu verstehen und neue Kraft zu tanken. Das Basteln machte mir schon immer Spaß. Es ging dabei aber in die Richtung – wie zum Beispiel – Modellschiffbau, Bauernmalerei, Wasserräder aus Kupfer, Krippen uvm., um nur einige Dinge anzuführen. Aber mein größtes Hobby war die Sportfischerei, der ich 50 Jahre gefrönt hatte. Bei diesem Hobby wurde ich zum ersten Mal mit „Alkohol“ konfrontiert; mein Angelfreund war Alkoholiker.

Jetzt möchte ich zu „meiner Figur“, die ich an dieser Stelle vorstelle, und die ich auch ausstellen durfte, zurückkommen, und aus meiner Sicht die Idee dazu, sowie die Herstellung beschreiben.

Der Hinweis, dass die Wanderausstellung „Total stark“ in Gelsenkirchen, im Wissenschaftspark Rast macht, kam von unserer Gruppenleiterin Rita, die mir Mut machte, auch etwas zu dem Thema Sucht beizutragen. Jeder, der eine Sucht-Selbsthilfe-Gruppe besucht, war angesprochen, dazu einen Beitrag zu leisten.

Diese Aufgabe beschäftigte mich dann Wochen lang. Es stellten sich mir Fragen, aus welchem Material sollte ich die Figur herstellen, wie soll sie aussehen, wie groß soll sie werden? Wichtig für mich war auch, wie wird sie auf den Betrachter wirken? All diese Fragen, aber auch der Gedanke an die vielen Bettler und Obdachlosen, meistens Alkoholiker, die ich bei meinen Stadtbesuchen beobachten konnte und die Frage, wie ich sie in meine Figur einfließen lassen konnte, gingen mir durch den Kopf. Meistens hatte ich meinen Sohn vor Augen, seine Gesten, seinen unruhigen Gang, wenn er getrunken hatte. Aus all diesen Eindrücken formte ich schließlich „meine Figur“. Bei einem Gang durch ein Gartencenter fiel mir dann der Kaninchendraht ins Auge. Dachte gleich, dass ist das richtige Material, aus dem ich „meine Figur“ formen könnte und kaufte es. Gleich begann ich mit der Umsetzung meines Vorhabens. Begann zuerst mit dem Körper, dann fügte ich Arme mit den Händen an, später ging es weiter mit den Beinen und den Füßen. Im Anschluss daran, dann der Kopf mit dem Gesicht, was mir am Meisten zu schaffen machte. Das Gesicht sollte ja den Ausdruck wiedergeben, wie sich das Leid eines Trinkers in seinem Antlitz zeigt, der sein Leben dem Alkohol verschrieben hat und keinen Ausweg aus seiner Lage findet oder sieht.

Nun beklebte ich „meine Figur“ mit Zeitungspapier, bekleidete sie dann so, dass sie einem erwachsenen Mann, aber auch einem Kind entsprach. Wichtig war für mich auch der Hund, den ich auch noch beifügte. Er soll sein Ein und Alles darstellen, von dem er Liebe bekommt, die er von den Menschen nicht mehr erwarten kann, aber dem er auch seine ganze Liebe gibt. In seine Taschen steckte ich eine Zeitung und Tücher,



setzte ihm eine Mütze auf, steckte einen Ohrring in sein Ohr. Die nun fertige Figur hockte ich auf einen Holzklötzchen, den ich auf einer runden Platte – mit Zeitungspapier beklebt – befestigt hatte. Zu guter Letzt formte ich noch einen Korb, legte Schnapsflaschen hinein, stellte eine Geldsammelbox her. Fertig war „meine Figur“.

Als ich längere Zeit die Figur betrachtete, fand ich sie gut gelungen. Sie drückt das Leid eines Alkoholikers aus, der sein Leben nicht mehr im Griff hat, aber auch die Qualen der Hoffnung, noch eine letzte Chance zu bekommen.

An dieser Stelle möchte ich noch meinen herzlichen Dank aussprechen, all denen, die es mir ermöglicht hatten „meine Figur“ ausstellen zu dürfen. Ein besonderer Dank geht an Lore Theis und Ute Freyer, die mir in allen Belangen zur Seite gestanden hatten, mir aber auch viel Mut zugesprochen hatten.

*Günter Kapteina, Gruppe Gelsenkirchen-Horst*

### 30 Jahre Kreuzbund – Stadtverband Bottrop

#### Große Anerkennung der Arbeit durch Verwaltung, Politik und Verbänden

Der 1. Bürgermeister der Stadt Bottrop, Klaus Strehl (SPD) (i.V. des Oberbürgermeisters) und Bürgermeisterin Monika Budke (CDU) erschienen neben vielen bekannten Personen der Öffentlichkeit als Ehrengäste zur Feier des 30-jährigen Bestehens des Stadtverbandes Bottrop im Kreuzbund e.V.

Gerhard Löbert, 1. Vorsitzender, begrüßte mit einem Rückblick auf die Entstehung des Stadtverbandes Bottrop 1983 und einer Würdigung der Weggefährten der 1. Stunde und der Gegenwart, die vielen Gäste des Festes. In seiner Ansprache würdigte Bürgermeister Klaus Strehl die Arbeit des Stadtverbandes und hob hervor, wie wichtig es ist, die Gesellschaft für das Problem des Suchtmittelmissbrauchs zu sensibilisieren. Ein erstrebenswertes Ziel, bei dem bereits hervorragende Öffentlichkeitsarbeit durch den Vorstand geleistet worden ist. Hier gilt es Vorurteile aus dem Weg zu schaffen. Die Stadt Bottrop – und da sind sich alle Parteien und Vertreter der Stadt einig – wird weiterhin das soziale Engagement kräftig unterstützen und Arbeit und Fortschritte weiter interessiert verfolgen.

Neben den vielen Ehrengästen, waren etliche Vertreter befreundeter Stadtverbände aus den Nachbarstädten Essen, Bochum, Oberhausen und Gladbeck gekommen, um mit den Weggefährten aus Bottrop zu feiern. Auch Vertreter des Caritas-Verbandes Essen und Bottrop und vom Diözesanverband Essen waren zur Ehrung erschienen.

Geehrt und von allen mit Gratulation bedacht wurden



v.l.: Klaus Strehl, Klaus Zurek, Marion Lewandowski, Roland Schreiter, Monika Budke, Gerhard Löbert

langjährige Mitglieder im Kreuzbund. Klaus Zurek und Marion Lewandowski erhielten ihre Urkunde für 10 Jahre Kreuzbund-Mitgliedschaft. Roland Schreiter eine Ehrenurkunde für 20 Jahre im Kreuzbund.

Gäste und Weggefährten im Kreuzbund feierten gemeinsam bei hervorragendem Sommerwetter, Kaffee, Kuchen, Grillwurst und kühlen Getränken bis in die Abendstunden.

*Marianna Kellerhaus*

### Kreuzbundgruppen Bottrop im AWO Seniorenzentrum „Schattige Buche“

Erstmals beteiligten sich Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes, Stadtverband Bottrop, am Sommerfest des AWO Seniorenzentrums „Schattige Buche“ in Bottrop. Seit Januar dieses Jahres treffen sich im Seniorenzentrum wöchentlich drei Kreuzbundgruppen. Nach Schließung des Katholischen Stadthauses an der Passstraße, mussten sich die dort etablierten Gruppen des Kreuzbundes relativ schnell eine neue Bleibe für ihre wöchentlichen Treffen suchen. Die betroffenen Kreuzbundgruppen sind sehr froh, dass ihnen hier schöne Räume in angenehmer Atmosphäre für ihre Gruppenarbeit kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Auch bei der AWO im Bottroper Eigen hat eine weitere Kreuzbundgruppe kostenlos einen Raum für ihre Treffen erhalten.



1. v.l.s. Bernd Schenke, daneben der Vorsitzende Gerhard Löbert, rechts Ulf Busen und der Leiter des AWO-Seniorenzentrums Hartwig Skrog, 2.v.rechts

Die mit anderen beim Fest anwesenden Gruppenleiter Ulf Busen und Bernd Schenke (im grünen Kreuzbund Logo-Shirt) erklärten: „Wir sind hier äußerst freundlich aufgenommen worden und fühlen uns sehr wohl. Für die völlig problemlose Zusammenarbeit sind wir sehr dankbar.“

Der Stadtverbandvorsitzende des Kreuzbundes, Gerhard Löbert, war sowohl vom Sommerfest als auch von der freundschaftlichen Atmosphäre beeindruckt. Beim Kreuzbund Bottrop ist man darüber hinaus über die Nähe zum Seniorenzentrum erfreut, da es in der Kreuzbundarbeit Themen gibt, die sehr interessant, sowohl für die ältere Generation und deren Angehörige, als auch für das Pflegepersonal sind.

Zum Beispiel bei der Aufklärungsarbeit „Sucht im Alter“ könnte es einen für alle Beteiligten guten Austausch zwischen AWO und dem Kreuzbund geben. Informationen an der richtigen Stelle und von erfahrenen Menschen

aus der Selbsthilfe zu erhalten, ist ein wichtiger Punkt bei der Präventionsarbeit. Gerade bei älteren Menschen und deren Angehörigen gibt es einen echten Bedarf an Informationen und Aufklärung. Hier kann das vertraute Miteinander im Haus eine Hilfe und Unterstützung sein. Zum Abschluss des Sommerfestes waren sich alle einig: Wir freuen uns auf die kommende Zeit und sind gerne bei Aktionen der AWO - wie dieser - wieder dabei.

Marianna Kellerhaus

### Die Fischerin vom Bodensee, ist eine schöne Maid juche.

Mit viel Frohsinn und guter Laune starteten in der Zeit vom 2.5. bis zum 5.5.13 wieder 59 Kreuzbündler aus den Städten Gladbeck, Bochum, Gelsenkirchen, Mühlheim an der Ruhr, Essen und Bottrop den diesjährigen Kurzurlaub. Unter der Leitung von Ulf Busen und Gerd Loebert begab sich die fröhliche Runde mit dem schon bekannten Busfahrer Bernd Imming der Firma Graf auf den Weg. Gegen Abend kam die Gruppe dann im Viersterne Seehotel Friedrichshafen an, das für die nächsten Tage unser fester Standort war. Gestärkt durch ein reichhaltiges Frühstück am anderen Morgen ging es dann entlang des Bodensees nach Meersburg zur mittelalterlichen Geburtsstadt der Anette von Droste-Hülshoff. Von dort aus ging es dann mit dem Schiff zur Blumeninsel Mainau, die uns sehr schnell in ihren Bann zog. Die Blumenwelt der Insel ist faszinierend. Die Schmetterlingsschau war etwas ganz Besonderes, da alle zum ersten Mal eine derartige Ausstellung besuchen konnten. Zu sehen war neben der vielfältigen Farbenpracht auf der Insel auch die Orchideen Ausstellung im Palmenhaus. Voll mit reichhaltigen Eindrücken brachte und das Boot wieder zurück, und wir konnten ein hervorragendes Abendessen in der Gemeinschaft verzehren. Bernd der Busfahrer brachte uns nach einem Frühstücksbuffet am anderen Tag auf die österreichische Seite des Bodensees nach Bregenz. Mit der Sesselskabine fuhren wir auf den Hausberg und konnten neben der faszinierenden Aussicht auch eine Adlerwarte aufsuchen. Mit guten und fröhlichen Eindrücken an den Tag ging es wieder zum Hotel Seeblick, das uns auch wieder mit einem hervorragenden Abendessen versorgte. Während der Fahrten versorgte uns der schon seit Jahren bekannte Tapeziertisch mit Wegzehrung. Am Sonntagmorgen traten wie die Heimreise an und machten einen Abstecher in die Schweiz, wo wir den Rheinfall von Schaffhausen



GEMEINSAM 12/2013

bestaunen konnten. Die Reisegruppe fand zwar nicht die Fischerin vom Bodensee, doch wir konnten während unseres Kurzurlaubs im Dreiländereck Deutschland, Österreich und der Schweiz spannende Eindrücke sammeln. Schon während der Rückfahrt wurden Ziele des nächsten Jahres ausgesucht.

(Ulf Busen)

### Kreuzbund-Reise

Der Kreuzbund Bottrop fährt vom 15.-18. Mai 2014 nach Friedrichroda /Thüringen.



Wir fahren zum faszinierenden Thüringer Wald nach Friedrichroda. Friedrichroda ist eine Kleinstadt im Landkreis Gotha. Die Stadt ist eine von fünf staatlich anerkannten Luftkurorten in Thüringen. Friedrichroda befindet sich in einem kleinen Seitental im nordwestlichen Thüringer Wald.

Reisepreis für die 4-Tage-Reise:

DZ	249,00 €/p.P.
EZ-Zuschlag	38,00 €/p.P.

Weitere Informationen und bei Interesse bitte bei Ulf Busen Tel.: 02041/976979 oder Gerhard Löbert 02041/36462 anrufen.

### Rund um die Aktionswoche „Alkohol“

Man könnte auch schreiben: „Total stark ist 100% (er) Leben, wenn weniger Alkohol getrunken wird“ (die letzte Aussage trifft natürlich nicht auf Suchtkranke zu), denn es waren vom 15. Mai bis 30. Juni 2013 insgesamt fünf Aktionen, wobei oben genannte Kampagnen teilweise parallel stattfanden, an denen Kreuzbund-Gruppen aus dem Stadtverband Gelsenkirchen teilnahmen.

Vom 15. Mai bis 2. Juni stand die Wanderausstellung „Total stark“ – kreative Suchtselbsthilfe in NRW im Mittelpunkt des Wissenschaftsparks. Es war keine Ausstellung, die die Massen anzog, jedoch den Einzelnen beeindruckte. Sucht ist eben kein Thema für die Allgemeinheit. Nichtsdestotrotz konnten doch einige Menschen erreicht werden, die vielen Anhänger, die den „Sockenbaum“ im Lauf der Zeit zierten, waren durchweg mit positiven Rückmeldungen beschriftet. Die Ausstellungseröffnung fand am 22. Mai 2013 um 19:00 Uhr mit Begrüßungsreden durch Bürgermeisterin Gabriele Preuß, Beate Schröder von der Böskes-Diebels-Stiftung und FAS NRW - Sprecher Wolfgang Pätch (selber aktiv bei „Alkohölle“ – Theaterspiel), statt. Als Gast konnte Judith Tasbach-Neuwald, von der jüdischen Gemeinde in Gelsenkirchen begrüßt werden. In der „Moderationsrunde“, die mit Ute Freyer – als Moderatorin – und den an der Ausstellung Beteiligten



Willi Landgraf, Detlev Himmel, „Erwin“

erfolgte, war die zentrale Frage, was man von süchtigen Menschen lernen kann. Vor der offiziellen Eröffnungsfeier galt es noch am „aktiven Leben teilzuhaben. Im mobilen Atelier von Manuela Bartel konnte „Lustvoll“ rein in den Farbtopf statt tief ins Glas!“, ein Workshop im Ausdrucksmalen besucht werden. Arno Bortz präsentierte sein Können mit der Kettensäge, und wer es weniger laut mochte, der hatte die Möglichkeit sich Heißwachsmalerei zeigen zu lassen. Weniger an Kunst Interessierte durften sich an der Tischtennisplatte des „Jungen Sportcafé“ auspowern. Die Vormittage am 23. und 24. Mai 2013 waren den Schulen vorbehalten. Die Führungen durch die Ausstellung waren im Grunde genommen Präventionsarbeit der etwas anderen Art. Eine offene Gruppenstunde unter dem Sockenbaum, mit verschiedenen Mitgliedern der unterschiedlichen Selbsthilfeorganisationen, war ein besonderes Erlebnis. Wie schon im vergangenen Jahr gab es eine Neuauflage des Projekts 100% [er]Leben, die Kampagne zur Suchtvorbeugung in Gelsenkirchen, unter der Federführung der Fachstelle für Suchtvorbeugung. Auch der Kreuzbund war an vielen Aktivitäten beteiligt, die auch anlässlich der Aktionswoche Alkohol! „Weniger ist besser“ initiiert waren: Infostände vor Apotheken, Diskussionsrunden nach dem Theaterstück „Alkohölle“, die Angebote an einer Gruppenstunde teilhaben zu können. Der zentrale Aktionstag fand dann wie auch schon im vorherigen Jahr – natürlich auch mit dem Kreuzbund - auf dem Neumarktplatz statt, diesmal allerdings mit einem anderen



Rita Kräfft u. Uwe Müller

Konzept, wobei es darum ging, sich auf die Menschen zu zubewegen. Wahrscheinlich hatte das Maskottchen „Erwin“, der mit „Schalke hilft“ vor Ort war, das Wetter bestellt, denn der Himmel war blau und weiß. Spiel, Spaß, Musik, Unterhaltung und Informationen über Sucht und Sucht(selbst)hilfe, außerdem ein Gewinnspiel, bei dem der Hauptpreis zwei Karten für das Abschiedsspiel des Schalke Spieler Raul waren, sorgten für einen kurzweiligen Nachmittag.

Auch in diesem Jahr hat die Kreuzbund-Gruppe Buer IV an der Veranstaltung „Gemeinsam Barrieren abbauen“, die von der Stadt-GE schon zum elften Mal organisiert wurde, am 8. Juni 2013 teilgenommen. Leider zum letzten Mal, denn die Gruppe hat sich mittlerweile aufgelöst. Die Kreuzbund-Gruppe Horst hatte am Wochenende 29./30. Juni 2013 zum ersten Mal einen Infostand beim alljährlichen Stadtteilstadt „Wir in Horst“.

*Uwe Müller, für den Stadtverband Gelsenkirchen*

## Straßenfest in Bochum

Am Sonntag den 30.06.2013 fand in Bochum-Langendreer auf der Alten Bahnhofstraße ein Straßenfest statt, mit dem Motto „Bänke raus“! Da konnten sich von 10:00 bis 18:00 Uhr verschiedene Vereine, Schulen, Anwohner und Gewerbetreibende an gut 100 Tischen präsentieren. Der Kreuzbund SV Bochum war natürlich mit dabei.



Das Fest begann um 10:30 Uhr auf dem Marktplatz mit einem ökumenischen Gottesdienst, der von dem Gospel Chor Langendreer begleitet wurde.

Rund um die St. Marien Kirche konnte ein Flohmarkt besucht werden. Ebenso zog die Langendreer Bilder- und Oldtimerausstellung viele Besucher an. Ein reichhaltiges Bühnenprogramm sorgte für viel Unterhaltung bei diesem Bürgerfest:

- > Aerobic vom Fitnesscenter Völker
  - > „Crashendo“, Chor & Mitsingaktion
  - > Zumba Fitness mit dem Zumba Crasy's
  - > „Barulheiros“ Sieben Typen, sieben Trommeln.
  - > Figurentheater mit Fabel- und Märchengestalten
- Für das musikalische Rahmenprogramm sorgten verschiedene Rock und Pop Gruppen.

Der Kreuzbund hatte einen eigenen Tisch, der von Weggeführten aus dem Stadtverband Bochum betreut wurde.

Der Großteil der Besucher, die vor unserem Tisch verweilten, wusste mit dem „Kreuzbund“ nichts anzufangen. Nach einigen klärenden Worten, zeigten sich sehr viele Bürger an dem Thema Sucht und Suchtselbsthilfe interessiert. Wir führten gute Gespräche und stellten fest, dass es viele Mitmenschen gibt die mit dem Alkohol, Probleme haben. Doch die Hemmschwelle etwas dagegen zu tun ist sehr hoch. Für uns war es wichtig, bekannt zu machen, dass es Menschen in den Gruppen gibt, die selbst betroffen sind und die es geschafft haben, dem Alkohol eine Abfuhr zu erteilen. Fazit: Der Name „Kreuzbund“ ist in Bochum wieder ein Stück bekannter geworden.

*Klaus Nickel*

### „Schiff Ahoi“

Der Kreuzbund Stadtverband Mülheim an der Ruhr veranstaltete am 30.06.2013 für seine Gruppen eine Kreuzfahrt auf Ruhr und Rhein mit der Weißen Flotte.



v.l. Meta Lindmüller, Bernd Pörtener, Peter Schlaak

Pünktlich um 9 Uhr legte die „Heinrich Thöne“ mit fast 100 Personen bei Sonnenschein vom Wasserbahnhof in Mülheim an der Ruhr ab. Nach der Begrüßung durch den Stadtverbandsvorsitzenden Bernd Pörtener richtete der Geistliche Beirat des Diözesanverbandes Essen, Pastor Wilhelm Wietkamp, einen geistlichen Impuls an die Teilnehmer.

Nach der Passage von 3 Schleusen und des Duisburger Hafens erreichten wir den Rhein und schipperten rheinabwärts nach Xanten. Jetzt war es an der Zeit für die Ehrungen der langjährigen Kreuzbundmitglieder. Die Ehrung wurde durch Pastor Wilhelm Wietkamp vorgenommen. Es wurden geehrt für 10jährige Mitglied-



v.l. Klaus Heckhoff, Meta Lindmüller, Wilhelm Wietkamp

schaft die Weggefährtin Meta Lindmüller aus der Gruppe Eppinghofen 1 und der Weggefährte Peter Schlaak aus der Gruppe Dümpten. Für 20jährige Mitgliedschaft wurde der Weggefährte Bernd Pörtener aus der Gruppe Stadtmitte 1 geehrt.

Nach der Stärkung mit einem deftigen Erbseneintopf stand dann in Xanten eine Domführung an. Dabei wurde ein Eindruck über die Geschichte Xantens und des Domes vermittelt. Der folgende Bustransfer brachte uns nach Orsoy wo wir rechtzeitig zu Kaffee und Kuchen wieder an Bord gehen konnten. Gestärkt begann eine harmonische und fröhliche Rückfahrt mit guten Gesprächen.

Während der Schiffstour sorgten „Die Oldies“ und der Weggefährte Andreas Gutmann für musikalische Unterhaltung und Erbauung. Der im Vorfeld angekündigte Chor „Kreuzbund Singvögel“ hatte sich leider wegen schrumpfender Teilnehmerzahl leider aufgelöst. Die an Bord befindlichen letzten Mitglieder animierten aber mit Unterstützung der „Oldies“ die Teilnehmer mit Liedern aus ihrem Repertoire als „Fischerchöre“ mitzusingen; und dies zur Freude aller.

Gegen 19 Uhr legte die „Heinrich Thöne“ in der Abendsonne wieder am Wasserbahnhof in Mülheim an der Ruhr an. Ein schöner Tag ging zu Ende.

*Klaus Heckhoff*

### Erntedank und 30 Jahre Stadtverband Oberhausen

#### „Doppelfest“ beim Kreuzbund in Oberhausen

Jährlich am 1. Sonntag im Oktober danken die Christen in Deutschland Gott für die geernteten Gaben.

Auch die Abhängigkeitskranken und ihre Angehörigen im Kreuzbund danken. Nicht nur für die erhaltenen Gaben für das leibliche Wohl, sondern vor allem dafür, dem Teufelskreis der Abhängigkeit entronnen zu sein. Fast 100 Weggefährtinnen und Weggefährten waren diesmal anwesend.

Traditionell werden beim anschließenden Beisammensein langjährige Mitglieder des Kreuzbund-Bundesverbandes ausgezeichnet. Auch bedankt sich der Kreuzbund Stadtverband Oberhausen bei dieser Gelegenheit jährlich bei Weggefährtinnen und Weggefährten, die sich um die Arbeit des Kreuzbundes in Oberhausen besonders verdient gemacht haben.

Im Mittelpunkt der Feier stand wieder die Heilige Messe. Wie schon im vergangenen Jahr, wurde sie von Stadtdechant Dr. Fabritz zelebriert. Als Konzelebrant konnte wieder der Geistliche Beirat des Kreuzbund Diözesanverbandes Essen, Herr Pastor Wilhelm Wietkamp, gewonnen werden.

In seiner Predigt zum Text aus Lukas 16,19-31 („Armer Lazarus“) ging Dr. Fabritz auf das große Thema Solidarität ein. Lazarus lag ganz am Boden. War am Ende seiner Kräfte. Die ihm hätten helfen können, nahmen von ihm keine Notiz. Gott aber ist mit ihm solidarisch. Gut, dass auch wir im Kreuzbund solidarisch untereinander und gegenüber den Menschen sind, die noch am Boden liegen. Als Abhängiger oder Angehöriger niedergedrückt von der Krankheit der Abhängigkeit.

Zu Beginn des gemütlichen Beisammenseins nach der Hl. Messe begrüßte Ruth Smiegel zunächst die Ehrengäste und gab dann einen Überblick über die historische und inhaltliche Entwicklung des Stadtverbandes Oberhausen seit seiner Gründung im Jahre 1983. Insbesondere würdigte sie die Verdienste der Weggefährten der „ersten Stunde“, die durch ihren Weitblick den Stadtverband auf den Weg gebracht haben. Namentlich erwähnt und stellvertretend für viele andere seien an dieser Stelle Peter Rogall, Walter Krautkämper und Willi Mühlberger. Heute beteiligt sich der Kreuzbund Stadtverband Oberhausen an zahlreichen Aktivitäten des Gemeinwesens, z. B. in der Suchtprävention, der Information in Kliniken, dem Oberhausener Selbsthilfetag, in überverbandlichen Ausschüssen . . .

In ihrer Laudatio vor der Ehrung langjähriger Kreuzbund-Verbandsmitglieder knüpfte Ruth Smiegel an die Predigt von Stadtdechant Dr. Fabritz an: „Verbandsmitgliedschaft ist ein echter Akt der Solidarität und Nächstenliebe. Verbandsmitglieder stellen sicher, dass auch in Zukunft durch einen starken Kreuzbund Menschen geholfen werden kann, den Teufelskreis der Abhängigkeit zu durchbrechen“.



Stattliche Anzahl: die geehrten haben sich mit Vorstandsmitgliedern zum Gruppenbild aufgestellt.

Dank an Weggefährtinnen und Weggefährten, die sich besonders um den Stadtverband verdient gemacht haben. Ehrenamt ist Ehrensache und selbstverständlich ohne finanzielles Entgelt. Ehrenamt bedarf eines hohen Grades an Motivation, damit die damit verbundene persönliche Mehrbelastung verkraftet werden kann. Anerkennung ist ein guter Motivator. Deshalb bedankt sich der Kreuzbund Stadtverband Oberhausen jährlich bei besonders verdienten Weggefährtinnen und Weggefährten. Dieser Dank steht stets stellvertretend für die rund 60 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer im Kreuzbund Oberhausen.

In seiner Laudatio für Ruth Smiegel hob Peter Alferding insbesondere ihren stets einfühlsamen Einsatz für die Menschen und die Gruppen im Oberhausener Kreuzbund hervor.

„Du bis da, wann immer Deine Unterstützung gebraucht wirst“.

Als Laudatorin für Peter Alferding bedankte sich Ruth Smiegel besonders für seine Verdienste um das Spirituelle, das Leben aus dem inneren Kern des Menschen. „Die Frage nach dem Sinn des Lebens spielt eine wesentliche Rolle beim Durchbrechen des Teufelskreises der Abhängigkeit“

Bei Christel Thiele bedankte sich Ruth Smiegel für ihren Jahrzehnte langen Einsatz für die Durchführung der jährlichen Studienfahrten des Stadtverbandes. „Eine Reise

mit 50 Teilnehmern zu organisieren und durchzuführen bedarf neben großer Sachkenntnis vor allem eines hohen persönlichen Einsatzes“ hob sie in ihrer Würdigung hervor.

Nach dem traditionellen Büfett und mit viel persönlichem Austausch über die eigene Gruppe hinaus dauerte das „Danke“-Fest bis in die späten Abendstunden.

Bernhard Kock

### Ehrungen für 930 Jahre Mitgliedschaft im Kreuzbund beim Stadtverband Duisburg

Am 06.10.2013 haben wir unsere Jubilare der Jahre 2012 und 2013 für eine 10-, 20-, 25- oder 30-jährige Mitgliedschaft im Kreuzbund geehrt.



Die Feierlichkeiten begannen um 17.00 Uhr mit einer Heiligen Messe, zelebriert von unserem geistigen Beirat Pastor Ludger Funke, in der gut besuchten Pfarrkirche St. Dionysius in Alt-Walsum. Der Kirchenchor St. Dionysius sorgte für einen zusätzlichen festlichen Rahmen.

Anschließend trafen sich alle zur Festveranstaltung im Gasthaus „Zum Johanniter“. Neben den Jubilaren und deren Angehörigen kamen auch Vertreter aus nahezu allen Duisburger Kreuzbundgruppen. Insgesamt rund 180 Personen nahmen an der Festveranstaltung teil.

Leider konnten oder wollten nicht alle Jubilare an diesem Abend dabei sein, so dass 26 von den insgesamt 36 Jubilaren durch unsere Kreuzbund-Diözesanvorsitzenden Franz Drabiniok (Essen) und Winfried Gausmann (Münster) für ihre langjährige Kreuzbundmitgliedschaft persönlich geehrt wurden, unterstützt wurden sie dabei von Mitgliedern des Stadtteams. Alle 36 Jubilare kommen auf eine gemeinsame Mitgliedschaft von stolzen 930 Jahren. 12 Jubilare gehören dem DV Münster an, 24 dem DV Essen.

Anschließend stand zur Stärkung für alle noch ein Büfett bereit, natürlich mit dem Spießbraten „Alt-Walsumer Art“.

Für die musikalische Begleitung des Abends sorgte die Gruppe Wechselschicht.

Im Namen des Stadtverbandes Duisburg möchte ich mich bei allen für den gelungenen Abend ganz herzlich bedanken. Vielleicht schaffen wir ja beim nächsten Mal die 1000.

Artur Fensky, Stadtverband Duisburg

**35. Kegelspaß beim  
Stadtverband Duisburg**



Insgesamt 71 Keglerinnen und Kegler hatten sich am 02.11.2013 zu unserem diesjährigen Kegelspaß im „Haus Rubbert“ getroffen. Im Fordergrund stand, wie der Name schon sagt, der Spaß am Spiel; ein bisschen Ehrgeiz war natürlich auch dabei. Denn es gab ja auch einiges zu gewinnen:

Die drei erfolgreichsten Damen und die drei erfolgreichsten Herren erhielten in der Einzelwertung jeweils Pokale. In der Mannschaftswertung (jeweils 4 Mitglieder aus einer Gruppe) bekamen die drei besten jeweils Präsente oder Blumen. Aber auch die nicht ganz so guten Spieler gingen nicht leer aus. Auch die Tabellenletzten in der Damen- und Herrenwertung erhielten jeweils ein Präsent. Insgesamt gesehen gab es keine Verlierer, sondern nur Gewinner. Alle hatten ihren Spaß, auch die Möglichkeit, Mitglieder aus den anderen Duisburger Gruppen kennenzulernen, wurde vielfältig genutzt.



Allein die Tatsache, dass dieses Kegeln bereits zum 35. Mal in Folge stattfand, ist ein Zeichen dafür, dass es immer wieder gut angenommen wird. Auch die hohe Anzahl an Teilnehmern spricht für sich. Deshalb freuen wir uns schon jetzt auf unseren 36. Kegelspaß im nächsten Jahr.

*Artur Fensky, Stadtverband Duisburg*

**An meinen langjährigen besten Freund !**

Hallo !

Zunächst möchte ich mich bei dir für all die schönen Jahre die wir gemeinsam verbracht haben bedanken!

Wir haben viel Spaß miteinander gehabt, durch dich bin ich offener gegenüber anderen Menschen geworden, Du

hast mich auf sämtliche Veranstaltungen, sei es Feiern, Partys oder Discobesuche, begleitet und ich fühlte mich einfach gut mit Dir.

Bis zu einem gewissen Maße waren wir uns stets treu, Du hast mich nie unter Druck gesetzt und warst immer für mich da wenn ich es wollte.

Über lange Jahre hatten wir eine mehr oder weniger offene Beziehung zueinander.

Doch in den letzten Jahren fingst Du an zu klammern, du wolltest mich immer öfters bei Dir haben, hast mich immer mehr unter Druck gesetzt und hast stets versucht über meinen Willen zu bestimmen. Unsere Beziehung wurde also von Jahr zu Jahr enger, mehr oder weniger gegen meinen Willen! Du wurdest also immer aufdringlicher und ich immer schwächer. So langsam fing ich an Dich zu hassen aber vielleicht war es das was Du wolltest!!! Vielleicht wolltest Du mir einfach nur zeigen, dass Du der Stärkere bist und dass ich Machtlos dir gegenüber bin. Du wolltest mich einfach nicht gehen lassen, erdrücktest mich und liest mir oft keine Luft zum Atmen. Der Kampf zwischen uns beiden wurde immer und immer härter. Du kämpftest mit allen Mitteln um mich immer schwächer werden zu lassen. Ich habe mit aller Kraft und Macht versucht gegen dich anzukämpfen, doch bisher hast Du immer wieder gewonnen und warst sicherlich auch stolz darauf.

Die letzten Monate vor allem die letzten Wochen waren die Hölle für mich, und jetzt hast Du fast alles bekommen was du wolltest, doch meinen Tod wirst du nicht bekommen. Ich liege trotzdem am Boden!!!!

Obwohl ich zugeben muss, dass du mich 3-mal so zur Verzweiflung gebracht hast, dass ich sogar bereit war zu sterben!!!

Doch jetzt ist Schluss! Ich lebe noch und darüber bin ich verdammt glücklich!!

Du hast es also nicht geschafft und glaube mir Du wirst es auch in Zukunft nicht schaffen!

Weißt du ich kämpfe nicht mehr gegen dich an, ich gebe mich geschlagen, denn der Kampf mit dir ist sinnlos. Das heißt nicht, dass du mich weiterhin fertig machen kannst, nein ich kapituliere denn ich will einfach nichts mehr von dir wissen, ich beachte dich gar nicht mehr, du verschwindest einfach so als hätte es dich nie gegeben! Ich mache sozusagen Schluss mit dir. Und ich bin sicher dass DU dann leiden wirst wenn ich dir keine Beachtung mehr schenke.

Ich werde meinen Weg gehen, ohne dich und glaub mir ich freue mich wahnsinnig darauf!

Ein Leben ohne Dich kann nur besser sein, denn es gibt Menschen und Dinge in meinem Leben, die ich wahnsinnig und wesentlich mehr liebe als ich Dich jemals geliebt habe.

So ich bin fertig mit Dir, Du bist nur noch Luft für mich! Trotzdem werde ich stets auf der Hut vor Dir sein, denn ich weiß Du bist stark, aber unterschätze mich nicht ICH AUCH!!!!

Ich freue mich auf mein neues Leben!

*Steffi – Kreuzbundgruppe Essen-Borbeck 4*

- 17.01. – 19.01.2014** Stand. GL-Ausbildung 2013 – 2014 WES IV „Die Gruppe“ - bereits ausgebucht - „Kardinal-Hengsbach-Haus“ in Essen-Werden
- 18.01.2014** Arbeitssitzung mit den Stadtverbänden, dem Kreisverband und dem Vorstand des Kreuzbund DV Essen e. V. „Fortbildungszentrum des Caritasverbandes im Bistum Essen“ in Essen
- 15.03.2014** Satzungsgemäße Diözesan-Ausschusssitzung - Fortbildungszentrum des Caritasverbandes im Bistum Essen“ in Essen
- 29.03.2014** Frauen-Arbeitstag Thema: „Wer bin ich eigentlich?“ - Fortbildungszentrum des Caritasverbandes im Bistum Essen“ in Essen
- 29.03.2014** Männer-Tagesseminar Thema: „Wie organisiere ich mein Leben?“ Fortbildungszentrum des Caritasverbandes im Bistum Essen“ in Essen
- 04.04. – 06.04.2014** Stand. GL-Ausbildung 2013 – 2014 WES V „Kommunikation und Gesprächsverhalten“ bereits ausgebucht - „Kardinal-Hengsbach-Haus“ in Essen-Werden
- 04.04. – 06.04.2014** Seminar für Gruppenmitglieder, Gruppenleiter/-innen, Stellvertreter/-innen, Funktionsträger, Fachthema: „Frischgewagt ist halb gewonnen“ „Kardinal-Hengsbach-Haus“ in Essen-Werden
- 16.05. – 18.05.2014** Persönlichkeitsseminar Thema: „Rückfall – einmal nüchtern betrachtet“ - „Kolping-Bildungsstätte“ in Coesfeld
- 13.06. – 15.06.2014** Stand. GL-Ausbildung 2013 – 2014 WES VI „Aufgabe und Rolle des GL“ Abschlusseminar - bereits ausgebucht - „Kardinal-Hengsbach-Haus“ in Essen-Werden
- 27.06.2014** !!! Achtung !!! Neuer Termin: Freitag Heilige Messe mit anschließendem Abend der Begegnung - Dom zu Essen und „Fortbildungszentrum des Caritasverbandes im Bistum Essen“ in Essen
- 27.06. – 29.06.2014** Persönlichkeitsseminar Thema: „Ein Lächeln sagt mehr als tausend Worte“ „Priesterhaus“ in Kevelaer
- 04.07. – 06.07.2014** Stand. GL-Ausbildung 2014 – 2015 WES I „Der Gruppenleiter als Persönlichkeit“ Neuer Kurs - „Kardinal-Hengsbach-Haus“ in Essen-Werden
- 05.07.2014** Treffen für Gruppenleitungen aus allen Gruppen im Diözesanverband Essen Fachthema: Medikamente - Fortbildungszentrum des Caritasverbandes im Bistum Essen“ in Essen
- 29.08. – 31.08.2014** Persönlichkeitsseminar Thema: „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ „Kolping-Bildungsstätte“ in Coesfeld
- 05.09. – 07.09.2014** Frauenseminar Thema: „Das Schönste an mir bin ich selbst“ „Kardinal-Hengsbach-Haus“ in Essen-Werden
- 19.09. – 21.09.2014** Persönlichkeitsseminar Thema: „Die innere Balance oder die Chance, die innere Stimme zu Wort kommen zu lassen“ - „Die Wolfsburg“ in Mülheim an der Ruhr
- 26.09. – 28.09.2014** Stand. GL-Ausbildung 2014 – 2015 WES II „Der Kreuzbund - Basiswissen“ Neuer Kurs - „Kardinal-Hengsbach-Haus“ in Essen-Werden
- 25.10.2014** Arbeitssitzung mit den Stadtverbänden, dem Kreisverband, den Bundesdelegierten und dem Vorstand des Kreuzbund DV Essen e. V. - Fortbildungszentrum des Caritasverbandes im Bistum Essen“ in Essen
- 24.10. – 26.10.2014** Männerseminar: Thema: „Sucht und Sexualität“ „Kardinal-Hengsbach-Haus“ in Essen-Werden
- 08.11.2014** Workshop für alle Interessierten: „Darstellung des Kreuzbundes in Krankenhäusern und Therapieeinrichtungen“ - Fortbildungszentrum des Caritasverbandes im Bistum Essen“ in Essen
- 14.11. – 16.11.2014** Partnerseminar Thema: „Hallo Schatz, wie geht es uns denn heute?“ - „Priesterhaus“ in Kevelaer
- 8.11. – 30.11.2014** Stand. GL-Ausbildung 2014 – 2015 WES III „Aspekte der Sucht“ -Neuer Kurs - „Kardinal-Hengsbach-Haus“ in Essen-Werden