

# Unsere Arche



2022 – Heft 14



Kreuzbund Diözesanverband Augsburg e.V.  
Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige  
[www.kreuzbund-augsburg.de](http://www.kreuzbund-augsburg.de)

## Zu dieser Ausgabe / Inhalt

<b>Caritas Augsburg und Kreuzbund trauern um Richard Grajdek</b>	<b>Seite</b>	<b>3 - 5</b>
<b>Die neue Internetseite des Kreuzbund Augsburg</b>	<b>Seite</b>	<b>6</b>
<b>Von einem der Auszog den DV zu wechseln...</b>	<b>Seite</b>	<b>7 - 11</b>
<b>Winterwanderung entlang der Trettach am 16.02.2020</b>	<b>Seite</b>	<b>12 -14</b>
<b>Wanderwoche Vinschgau / Südtirol von 13. - 20.06.2020</b>	<b>Seite</b>	<b>15 - 20</b>
<b>Das erste Seminar seit Corona</b>	<b>Seite</b>	<b>21 – 24</b>
<b>Mitgliederversammlung und Neuwahlen</b>	<b>Seite</b>	<b>25 - 29</b>
<b>Kreuzbund feiert 125-jähriges Jubiläum in Hamm</b>	<b>Seite</b>	<b>30 – 32</b>
<b>Hier kommt Futter für die Arche!</b>	<b>Seite</b>	<b>33 – 36</b>
<b>Stadtführung Ulm</b>	<b>Seite</b>	<b>37 – 43</b>

## Danke

an all die Mitwirkenden dieser Beiträge, die es ermöglicht haben diese Arche zu erstellen.

***DIESES HEFT KANN FEHLER BEINHALTEN!***

Gerne nehme ich eure Beanstandungen entgegen aber auch LOB.

## Caritas Augsburg und Kreuzbund trauern um Richard Grajdek

Richard Grajdek ist im Januar nach langer schwerer Krankheit im Alter von 68 Jahren gestorben.

Es gibt Menschen, denen das Leben viel, ja zu viel abverlangt und ihnen Tiefschläge verpasst. Viele zerbrechen daran. Einige entfalten in diesen Zumutungen des Lebens eine besondere Stärke und Menschlichkeit. Richard Grajdek war so ein Mensch. Seine erste Frau war viele Jahre schwer krank. Er kümmerte sich liebevoll um sie bis zu ihrem Tod. Auch in seiner Arbeitsstelle war er sehr gefordert. Entspannung und Stressabbau, dies in seiner Situation verständliche Bestreben führte zu einer Alkoholabhängigkeit.

Er stellte sich ihr und so konnte sie ihn nicht brechen. Sich nicht brechen zu lassen und selbst wieder befreit zu haben, wurden seine ganz persönliche Stärke und ein Zeichen seiner Persönlichkeit.

"Er war ein sehr guter Begleiter, ein Mutmacher und Vorbild", ehrt Caritasdirektor Andreas Magg den Verstorbenen in einer Pressemitteilung.

Der Caritasverband für die Diözese Augsburg wie auch der Kreuzbund im Bistum Augsburg trauern um einen Mann, „der auf so angenehm menschliche Weise, das gelebt hat, was sich die Caritas auf die Fahnen geschrieben hat, nämlich wahrhaft Mensch für andere Menschen zu sein“, so Magg. Er habe nicht geduckt, er habe sich nicht vorgeschoben, sondern war einfach da, wo das Leben ihn erforderte. Und dort stand er seinen Mann. Er hatte nicht aufgegeben, sondern sich seiner Erkrankung gestellt und dadurch besondere Stärke entwickelt. So sei Grajdek für Viele im Kreuzbund ein sehr guter Begleiter, Berater, Freund, Mutmacher und ein Vorbild geworden, ehrt Augsburgs Diözesan-Caritasdirektor Andreas Magg den Verstorbenen.

## Caritas Augsburg und Kreuzbund trauern um Richard Grajdek

Der Kreuzbund, ein Fachverband des Caritasverbandes, trauert um ihr langjähriges Vorstandsmitglied.

„Wir danken Richard für sein langjähriges Bemühen um den Kreuzbund, aber vor allem für die Hilfesuchenden“, schreibt Torsten Neumann, Vorsitzender des Kreuzbundes in der Diözese Augsburg in seiner Nachricht zum Tode von Grajdek an alle Kreuzbundmitglieder.

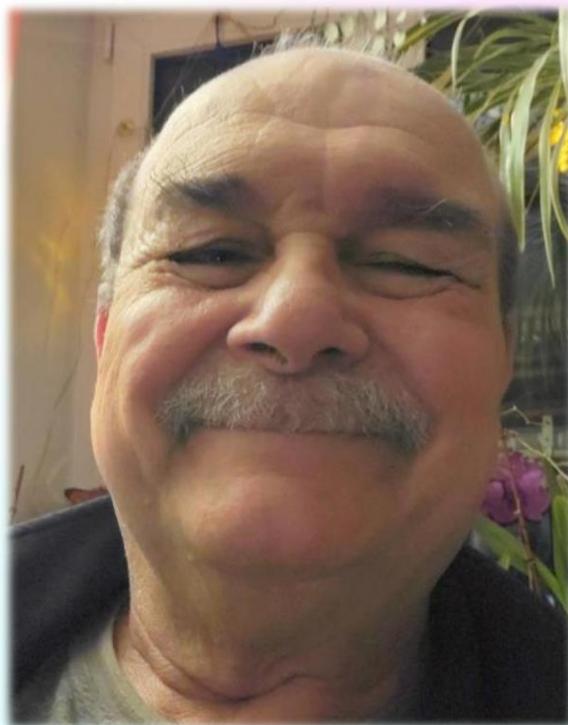
Neumann erinnert darin an Grajdeks verdienstvolles Wirken in der Gruppenarbeit in Stadtbergen, bevor er vor einigen Jahren zusammen mit seiner zweiten Frau Luise Grajdek eine Gruppe in Königsbrunn aufbaute. Sie war seine Stütze bis zuletzt. Sie hat sein Anliegen zu ihrem eigenen gemacht und bringt sich bis jetzt mit großem Engagement in den Kreuzbund ein.

So lebten die beiden, Richard und Luise Grajdek, das vor, was den Kreuzbund ausmacht. Betroffene und Angehörige werden zu einem Team füreinander.

Barbara Habermann, die beim Diözesan-Caritasverband das Referat Sucht und Psychiatrie leitet und die den Kreuzbund fachlich begleitet, hebt Grajdeks besonderes Augenmerk für das „System Familie“ hervor, das ja von einer Suchterkrankung immer mitbetroffen ist. Dass der Kreuzbund die Bedeutung der Familie in alle Überlegungen und seine Arbeit mit einbezog, sei ihm ganz entscheidend zu verdanken. Als Herausgeber der „Arche“, der Verbandszeitschrift des Kreuzbundes im Bistum Augsburg, habe Grajdek dafür gesorgt, dass sie den Mitgliedern ein ständiger Hinweis dafür war, dass niemand vergessen wird.

## Caritas Augsburg und Kreuzbund trauern um Richard Grajdek

Wer ihn kannte, dem wird Richard Grajdeks Humor unvergessen bleiben, genau wie sein schauspielerisches Talent, erinnert sich Habermann. „Er verstand es, so alltäglich und so gleichbleibend wirkenden Begegnungen einen humoristischen Kern zu entlocken. Und wie er dieses mit seiner Frau Luise in Szene setzte, das wird für mich unvergessen bleiben. Richard Grajdek wird uns allen fehlen.“



## Die neue Internetseite des Kreuzbund Augsburg

Seit Mai 2021 ist die neue Internetseite des Kreuzbund Augsburg jetzt Online.

<http://www.kreuzbund-augsburg.de>

Da die „alte“ Internetseite in die „Jahre“ gekommen war und auch die Sicherheitsrichtlinien nicht mehr aktuell waren sowie technisch nicht mehr aktualisiert werden konnten, wurde durch die Vorstandschaft beschlossen, eine „neue“ Internetseite zu erstellen. Da die notwendigen Voraussetzungen durch den alten Anbieter nicht mehr gegeben waren, wurde dieser für das neue Vorhaben gewechselt.

Nachdem ein passender Anbieter gefunden wurde, konnte die Erstellung beginnen. Für ein einheitliches Auftreten des Kreuzbundes wurde die neue Internetseite nach Vorlage der anderen Kreuzbund

Diözesanverbände erstellt. Durch die Mithilfe eines Kollegen aus einer anderen Diözese, konnte das Grundgerüst der Internetseite sowie eine Datenbank in circa zwei Tagen erstellt und Online geschaltet werden. Seit dieser Zeit wird die neue Internetseite ständig aktualisiert und verbessert. Dies ist mit Hilfe von Gruppenmitgliedern und Beiträgen von den verschiedenen Gruppen im Kreuzbund Augsburg möglich.

Falls ihr Beiträge, Anregungen, Wünsche oder auch Kritik habt bitte gebt mir Bescheid. Nur durch euere Hilfe und Beiträgen kann die Internetseite verbessert werden. Sendet alles bitte an:

internet@kreuzbund-augsburg.de

Recht herzlichen Dank

Euer Manni (Manfred Kammerer)

## Von einem der auszog den DV zu wechseln...

Rückblickend möchte ich mich bemühen ein paar Zeilen über einen Wechsel der besonderen Art niederzuschreiben. Nicht nur das Vorfeld war schon interessant. Keiner hat noch von Corona und anderen Überraschungen gesprochen, als im Herbst 2019 bei uns in Aalen die Vorbereitungen zum Umzug in Allgäu liefen. Zuhause leerten sich die Zimmer und wanderten in Kartons – und in den letzten Ausschusssitzungen im Stadtverband Aalen e.V. häuften sich Fragezeichen und Ratlosigkeit! So sehr sich auch alle mühten – es ging schließlich nichts mehr. Da wirklich alle Vorstandsmitglieder jetzt zum wiederholten Mal nicht mehr für Ihr Amt kandidieren wollten, war guter Rat teuer. Unsere letzte Hoffnung lag auf der Hauptversammlung im März 2020. Trotzdem muss ich hier einmal eine Lanze brechen.

Wenn diese Leute, sei es in den Orts-, Kreis-, Stadt-, Diözesanverbänden nicht jahrelang solch eine gute Arbeit leisten würden, dann sähe es um unsere Selbsthilfearbeit sehr schlecht aus. Sie geben die Impulse und den Anreiz für Dich an der Basis etwas zu verändern, neu zu machen, erlebnisreich zu gestalten. Sie liefern das Futter für eine ergebnisorientierte Gruppenarbeit. Natürlich sind die GL die Basis und das wichtigste Instrument im Kreuzbund..... aber ohne eine gesunde Struktur und Führung ist jede Organisation nichts! Das gilt im Diözesanverband Rottenburg-Stuttgart genauso wie im Diözesanverband Augsburg.

Und--- sei mal ehrlich zu Dir selbst! Wo wärest Du heute ohne Deine Gruppe? Ging es Dir so gut? Könntest Du so frei zurückblicken? Ich könnte es nicht! Aber trotzdem, sei es auch diesen Leuten, die jahrelang Verantwortung getragen haben,

## Von einem der auszog den DV zu wechseln...

erlaubt auch einmal an sich zu denken und hauptsächlich altersbedingt in ruhigere Fahrwasser zu kommen.

Wenn Du jung bist und zu deinem Kreuzbund stehst!! Was hindert Dich solche Ämter auszufüllen? Mein Vorsitz in Aalen hat sich durch den Ortswechsel erledigt. Zuerst dachte ich: „Lass ich`s mal ruhig angehen!“ das ging auch 4 Monate gut. Inzwischen hat sich im Februar Covid 19 in unser Leben eingeschlichen und als ich in meiner Nähe eine Kreuzbundgruppe gesucht habe, musste ich feststellen:

„Es gab keine!“ Die nächste war über ½ Stunde weit weg.

Also fragte ich bei der nächsten Caritas, AWO`s, Diakonien und BKH`s nach ob den entsprechender Bedarf bestünde.

Die Antworten waren klar positiv und motivierten mich zu einer Gruppengründung. Ich suchte über die Kirchenverbände Räume und wurde fündig. Da ich über den Caritas-Kreuzbundchat, (inzwischen bekannt), schon an Betroffenen fündig geworden war, fand die 1. Gruppe mit 3 Personen, (meiner Frau, einer Betroffenen und mir), am 16.06.2020 in Bad Wörishofen trotz Corona statt. Ja, Alles ruhte. So fiel auch unsere Hauptversammlung im März in Aalen, deren Vorstand ich ja immerhin noch war, aus. (natürlich hatte ich vorher schon telefonisch und per Mail Kontakt mit dem Vorsitzenden aufgenommen).

## Von einem der auszog den DV zu wechseln...

Hier stieß ich erstmal auf Verwunderung ob meiner Aktivitäten und ich durfte auch die unterschiedlichen Arbeitsweisen in DV's bemerken und kennen lernen. Corona war einfach überall im Weg. Aber mit Beharrlichkeit und Ausdauer haben wir es gemeinsam geschafft mit Telefon, Mail und viel Scanarbeit ein Gruppenkonto für Bad Wörishofen zu erstellen, /(Danke nochmal an Torsten und >Luise für die Geduld und Nerven).

Am 19.09.2020 hatten wir Glück und konnten unsere verschobene Mitgliederversammlung in Aalen abhalten. Pandemiegeschwächt, (Absagen aus Vorsicht) waren aber dennoch 29 Weggefährten erschienen und haben unsere Beschlussfähigkeit garantiert. Wie vorausszusehen, gab es keine Folgekandidaten für die zu besetzenden Ämter.

Deshalb musste ich leider den Antrag auf Auflösung des Kreuzbund Aalen e.V. stellen. Dieser wurde einstimmig angenommen! Nun bin ich von der Versammlung als alleiniger Liquidator bestimmt und löse im laufenden Ruhejahr alle Verbindlichkeiten auf.

Rückblickend auf 13 Jahre KB-Aalen fiel mir der Abschied von da schon ein bisschen schwer und ich verdrückte heimliche Tränen, so etwas wie „Wehmut“ lag über meinen Herzen. Aber ich kann den Lauf der Dinge nicht aufhalten, auch das Leben geht weiter.

Und mit der GLAT (GL-Arbeitstagung) in Augsburg am 16.-18.10.20 war ich wieder in meinem neuen Leben. Etwas aufgeregt war ich schon! Alles Neu! Das Tagungshaus, die anderen Gruppenleiter, die Vorstände, die Mentalität, die Arbeitsweisen....

## Von einem der auszog den DV zu wechseln...

In der Vorstellung meiner Person durch den Vorsitzenden Torsten Neumann als neue Gruppe im DV Augsburg wurde nochmals die Art und Eigenständigkeit der Gruppengründung bemerkt. Ja---, nicht jeder gründet eine Gruppe und meldet sich dann erst beim DV an...!

Durch Corona war auch auf dieser Tagung das Programm sehr gestrafft und nicht alle Tops konnten ausgeführt werden. Wobei aber die Zeit durch Improvisation und regen Austausch sinnvoll genutzt wurde.

Es ist für mich z.Zt. etwas zwiespältig und ich übe gerade auf beiden Stühlen gleich gut sitzen zu können. Zum einen bin ich ein „Macher“, der für die Auflösung und Liquidation eines e.V. in Verantwortung und Haftung steht. Zum anderen der GL, der sein Gruppenkonto eröffnen muss, der irgendwann einen Stellvertreter braucht und auch einen Kassier,

(die Damen möchten bitte entschuldigen). Die Unterschriften sind gefordert, (z.B. Pauschalförderung), aber wer hat schon nach 3 Monaten solche Personen in der Gruppe. Ich dachte die Umstellung der Charaktere für diese Stühle fällt mir schwer, aber wenn ich gehe, ist es ganz gut wenn ich ein Stück von dieser Verantwortung der Führung auch wieder abgeben kann.

Jetzt im November, als ich diese Zeilen schreibe ist auch bei uns die Gruppe untersagt, aber wir haben ja zur Not den Kreuzbund-Chat und ich für meine inzwischen 10-köpfige Gruppe habe noch einen Video-Chat eingerichtet der regelmäßig zur Gruppenarbeit offen ist. Des Weiteren tauschen wir uns bei Bedarf über eine eigene Wats-App-Gruppe aus. Ich schiele nur so auf den (vermeintlichen) Datenschutz. Mir ist die Hilfe und die Gemeinschaft mit der Gruppe wichtiger als die DSGVO!

## Von einem der auszog den DV zu wechseln...

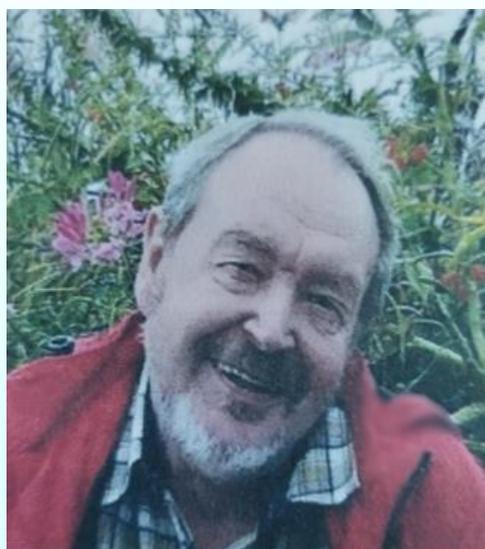
Es liegt in der Verantwortlichkeit einer jeden Person, ob sie sich dem stellt und die vorsichtige oder die offene Seite wählt. Ebenso verhält es sich mit Corona. Entweder ich grabe mich ein oder ich gehe vorsichtig, aber normal damit um.

Liebe Weggefährten/in, ich hoffe ich konnte Euch etwas von einer „zwiespältigen Person“ und deren Gedankengut vermitteln, mir der Essenz, dass es immer wieder nach vorne zu schauen gilt und sich Jede/r einer neuen Situation im Leben stellen kann auch wenn man manchmal unsicher ist oder zweifelt. Aus meiner inneren und sicheren Stärke heraus, meine ich momentan jede Aufgabe auch ohne Sucht/Hilfsmittel meistern zu können.

In diesem Sinne fühle ich mich auch weiterhin bei unserem Kreuzbund gut aufgehoben und freue mich auf eine hoffentlich bald Coronafrei Zeit mit Euch!

Herzlichst Claus

Gruppe St.Ulrich / Bad Wörishofen



## Winterwanderung entlang der Trettach am 16.02.2020

Bei warmer Kleidung, dicken Socken und festem Schuhwerk ging es auf zur Winterwanderung nach Oberstorf. Georg Einsiedler und sein „Team“ haben uns eine tolle Wanderung entlang der Trettach versprochen. Bei optimalen Wetterverhältnissen startete unsere Winterwanderung, von allen Himmelsrichtungen eintreffenden Kreuzbündler, vom Parkplatz Oberstorf an der Oybele-Halle aus. Schon allein die Freude, bekannt Gesichter zu sehen und auch Neue zu begrüßen, versprach ein schöner Tag zu werden.

Gut ausgerüstet, vereinzelt mit Laufstöcken ging es entlang der wilden Trettach. Sie hat eine Länge von 14 km und entspringt südlich von Oberstorf. Die Trettach ist die wildeste der drei Gebirgsbäche – Breitach, Stillach und Trettach.

Wild deshalb, sollte sie über die Ufer schlagen, würde sie großen Schaden im Ortskern anrichten, dass leider die Einwohner schon mal erleben mussten. Weiter ging es dann über den Dammweg, wo es nicht weit zum Ursprung der Iller ist. Hier vereinen sich die Oberstorf umschließenden Gebirgsbäche zum mächtigsten Strom des Oberallgäus. Wunderbar war das Landschaftliche, idyllische und facettenreiche Seitental, das stets dem Flusslauf der Trettach entlangführt. Dabei geht es mal aussichtsreicher über leicht sonnige Lichtungen, mal sattig entlang reizvoller Alleen.



## Winterwanderung entlang der Trettach am 16.02.2020

Immer wieder lädt uns das traumhafte Panorama auf die wilden zum Teil schneebedeckten Berggipfel zu einer kleinen Verschnaufpause ein. Inzwischen sind wir fast am Ende des Tales. Noch ein kleiner Weg, ein paar Schritte über eine gefrorene Schneedecke und wir stehen vor dem Christlessee der ruhig und mystisch in seinem nur 100 Meter breiten Bett liegt und der uns für einen Moment zur Ruhe einlädt. Wenn man bedenkt, dass dieser kobalt-blau schimmernde, glasklar und geheimnisumwogende Bergsee auch im Winter niemals gefriert. Dafür sorgen unzählige Quellen an dessen Grund und eine konstante Wassertemperatur von 4° C, die Bildung von Eis.



Dieser See ist eine besondere Sehenswürdigkeit des Trettlachtales. Bei so viel Schönheit und frischer Luft und gut 2 Stunden Marsch, sind zwar die Augen satt – aber der Magen hungrig! Einstimmig kehren wir im Cafe-Restaurant Christlessee ein und lassen uns kulinarisch verwöhnen. Gesättigt, ausgeruht und gut gelaunt ging es dann den Weg wieder zurück zu unserem Ausgangspunkt.

Georg wäre nicht Georg, wenn er nicht noch ein „Schamkerle“ in der Tasche für uns hätte –



## Winterwanderung entlang der Trettach am 16.02.2020

Das Cafe Rapp in Obermeiselstein – als krönender Abschluss. Es erwartet uns dort eine Kuchentheke, die jedes Herz erwärmt, die Augen tränen lässt und den Gaumen verwöhnt – einfach Genuss pur! Kuchen, Torten und Eis. Fast kein Wunsch bleibt unerfüllt, einfach zu schade um nur ein Stück davon zu Essen. Dafür hatte sich jede Strapaze gelohnt! Kalorienschwer und guter Dinge mit dem Gefühl einen wunderschönen Tag erlebt zu haben trafen wir etwas müde, aber zufrieden unsere Heimreise an, mit dem Gedanken alles Schöne geht mal zu Ende

Zu guter Letzt möchte ich nicht versäumen:

Dir lieber Georg und all deinen Helfern ein herzliches Dankeschön zu sagen für diese schöne, gelungene Wanderung, bei immer wiederkehrendem Sonnenschein – na ja, wusste ich doch, hast halt einen guten Draht nach oben!

Gisela Schöffel

KB Senden 2

## Wanderwoche Vinschgau / Südtirol von 13. - 20.06.2020

Endlich sind wir da!

Unsere Wanderwoche in Südtirol kann beginnen! Dieses Mal sind wir eine kleine Gruppe von 10 Personen, aber der Spaßfaktor genauso groß.

Kaum angekommen, die Koffer verstaute und dann rein in die Wanderschuhe. Los ging unsere erste Wanderung um uns warm zu laufen von St. Martin im Kofel. Nach teilweise beschwerlichem Aufstieg, vorbei an saftigen Wiesen und grasenden Kühen kamen wir an unserem Ziel an – den Dolomitenblick mit Aussicht aufs östliche Finschgau – wunderschön! Es hat sich gelohnt, schwitzend auf der Rast Bank zu sitzen und nur zu genießen.

Auf dem Rückweg noch eine kleine Stärkung an der Bergstation, bevor es zurück geht ins Hotel Martin um den Tag gemütlich ausklingen zu lassen.



## **Wanderwoche Vinschgau / Südtirol von 13. - 20.06.2020**

An unserem zweiten Tag geht es zum Marein-Neuwaal. Eine entspannte Rundwanderung von Morter aus, ein herrliches Panorama mit Sicht auf Latsch und das kleine Dörfchen Tarsch. Vorbei an den beiden Burgruinen Ober- und Untermontani – leider ohne Burgfreulein – entlang an dem Waalweg – Neuwaal, der im unteren Abschnitt in die Mareinwaal – Schleife mündet.

Kurz vor Ende des Waales ist noch ein Highlight, in einem Felsen sind Namen, Jahreszahlen sowie zwei Selbstbildnisse zu sehen, die ein ehemaliger „Waal“ eingeritzt hat. Zwar ist der Waalweg zu Ende, aber unser Tag noch nicht.

Fröhlich und entspannt saßen wir noch in unserem kleinen Hotel im Garten zusammen und genossen die Abendsonne. Nach ausführlicher Beratung beim Frühstück und Blick auf das Wetter war die Entscheidung gefallen – der Algunder Waalweg!

6 km lang geht dieser Waal aus von Töll bis nach Gratsch bei Meran, er durchquert die Hänge von Plars, Algund und Gratsch, unterhalb vom Dorf Tirol mündet er in rund 400 m Höhe in den Köstengraben. Er verläuft durch Obstgüter, Mischwald und Weinberge und führt dabei in mehr oder minder große Entfernung an den Ortschaften Plars, Algund und Gratsch vorbei. Wunderschön die Edelkastanie, eine der vielen Baumarten, die den Algunder Waalweg säumen.

Majestätisch blickt das Schloss Thurnstein und Schloss Tirol auf den Waalweg herab. Nach ca. 3 Stunden Marsch und wohlverdienter Rast sind wir von Meran aus mit dem Zug in unsere Unterkunft zurückgefahren. Noch eine kleine Ruhepause vor dem Abendessen, um dann wieder für den morgigen Tag gestärkt zu sein.

## Wanderwoche Vinschgau / Südtirol von 13. - 20.06.2020

Heute hat uns schon die Sonne geweckt, ein Zeichen auf die Tarschneralm zu wandern und weiter entlang zum See. Vor drei Jahren bei strömendem Regen waren wir schon einmal dort, jetzt wollten wir dieses schöne Fleckchen Erde bei gleißendem Sonnenlicht erleben. Auf geht's mit dem Zug nach Latsch, dann weiter mit dem Bus zum Tarschner Lift. Nach einer gefühlten Ewigkeit in schwindelnder Höhe und endlich wieder festen Boden unter den Füßen, geht es weiter zum Tarschner See. Über Stock und Stein, eingebettet im Wald schlängelt sich der Weg bis zum See. Wunderbar, idyllisch umringt von Bäumen lädt dieser Anblick zu einer Verschnaufpause ein.



Sitzend, einige am Seeufer liegend, verweilten wir eine Zeit lang. Um unsere tägliche Einkehr nicht zu verpassen, packten wir wieder unsere Rucksäcke zusammen und marschierten tapfer zurück. Es war wieder einmal ein gelungener Tag.

## **Wanderwoche Vinschgau / Südtirol von 13. - 20.06.2020**

Neuer Tag, neues Glück. Der Latschander Waalweg ist angesagt. Gemeinsam mit dem „Bähnchen“ fuhren wir nach Latsch. Vom Dorfkern aus erreichten wir den Tisser Weg und somit den Einstieg in den Latschaderwaal.

Der erste Abschnitt des Weges führte durch einen Laubwald, entlang dem Waal. Um felsige Bereiche verläuft der Waal durch Rohre und der Weg geht über darüber liegende Holzbrücken. Unter uns schlängelte sich die Etsch durch eine enge Schlucht, während darüber Obsthaine bis zum Nörderberg reichen. Von dieser, als Latschander bekannte Schlucht hat der Waal seinen Namen. Bald verließen wir den Wald und der Waal durchkreuzt die Finschgauer Weinberge.

Noch etwas weiter und wir blickten auf das Dorf Kastelbell und auf die schöne Burg hinunter. Durch einen Apfelhain näherten wir uns dem Galsauer Bach, wo unser Waalweg endet. Dieser Weg war zwar zu Ende, wir aber noch nicht. Darum beschlossen wir von Kastelbell nach Latsch zu laufen – mit dem Ziel zum Bierkeller. Leider hatte dieser geschlossen, also ging´s ins nächstbeste Café „ein riesengroßer Eisbecher“ musste her, bevor der Wandertag gemütlich zu Ende ging.

„Ein Waal ist ein von Menschen angelegter Bewässerungskanal oder Graben, der Wasser meist aus einem Bach und nur ganz selten aus einem See, zu den oft hiervon sehr weit entfernt gelegenen Landwirtschaftlichen Kulturen leitet.“

## Wanderwoche Vinschgau / Südtirol von 13. - 20.06.2020

Heute ist unser letzter Wandertag in Südtirol, den wir geruhsam ausklingen lassen wollen. Was bietet sich da wohl an? Der Kuchenweg – weil am Ende dieser kleinen Wanderung ein riesengroßes Stück Kuchen als Belohnung auf uns wartet.

Aber erst mal zum Anfang. Nach der Bergstation starten wir am Walderlebnispfad Aschbach. Der Walderlebnisweg ist ein Rundwanderweg mit traumhafter Aussicht auf den Naturpark Texelgruppe. Auf der 3,6 km langen Panoramastrecke mit interessanten Informationstafeln und Erlebnisstationen werden die unterschiedlichsten Lebensbereiche der heimischen Tier- und Pflanzenwelt des Waldes vorgestellt.

Vorbei an einem Waldxylophon, bestehend aus unterschiedlichen Holzarten, die darauf warten zum Klingen gebracht zu werden. Gemütlich wandern wir weiter zu den großen Holzliegestühlen, wo wir einen schönen Blick über Aschbach hinauf in den Finschgau und hinüber zur Texelgruppe genießen.

Interessant ist der „Ort des Hörens“, da legen wir unser Ohr an den Hörtrichter und entdecken die Geräusche des Waldes, die wir sonst nicht wahrnehmen. Zu guter Letzt kommen noch die Balancierstämme und ein Barfußweg. Bevor wir in den Aschbacher Hof einkehren, um endlich den berühmten Kuchen zu essen. Ein Stück so groß, dass man locker zwei daraus machen könnte – einfach ein Genuss und ein Muss!

Stell dir vor, ein luftiger Biskuitboden mit einer Sahnefüllung und Erdbeerstücken. Darauf ein hübsches Sahnehäubchen und eine Erdbeere als Krönung - dann ist jedes Kalorienzählen vergessen! Ach übrigens, dieses gibt es auch mit Schokoladenstücken – und ich meine Stücke! Das war mal wieder Diät pur!!

## Wanderwoche Vinschgau / Südtirol von 13. - 20.06.2020

Gesättigt geht es mit der Gondel nach Rabland. Weiter nach Kastelbell und noch ein kleines Stück den Latschander Waalweg. Von Latsch aus geht es mit dem Zug zurück ins Hotel, um uns auf den letzten Abend vorzubereiten.

Nach einem vorzüglichen Abendessen, wie jeden Abend, bedankten wir uns herzlichst bei unseren Gastgebern Petra und Robert Martin. Die uns wie jedes Jahr – nicht nur wie Gäste sondern wie Freunde begegnen und es wir hoffentlich noch viele Jahre genießen können.

Nicht versäumen möchte ich, all die daheim Gebliebenen aus unserer Gruppe und auch allen anderen Kreuzbündlern zu grüßen. Ich hoffe, dass ich euch mit diesem Beitrag ein Stück auf die Reise nach Südtirol mitnehmen konnte. Es grüßt euch die „Tiroler Gruppe“.



Bericht von Gisela Schöffel

Senden 2

## *Das erste Seminar seit Corona Wohlfühlseminar vom 11.06 – 13.06.2021 in Reimlingen*

Corona hat uns gezeigt, wie anfällig wir Menschen doch sind. Leider wirkte sich das auch auf die Seminare des Kreuzbundes aus. Am letzten Wochenende fand endlich wieder ein Seminar vor Ort statt – das Wohlfühlseminar. Mit großen Erwartungen kam ich am Freitag in Reimlingen an und freute mich darauf, Bekannte, die ich lange nicht mehr gesehen habe, wiederzutreffen sowie neue Kreuzbundmitglieder kennen zu lernen. Nach dem Einchecken und dem Abendessen ging es dann auch direkt los.

Die Seminarleiterin begrüßte uns und stellte den ungefähren Ablauf für das Wochenende vor, begleitet von Hygiene Vorschriften und Maßnahmen zum Schutz vor Covid-19. Zu Beginn fand eine Vorstellungsrunde statt. Bis wir uns versahen, war der Abend auch schon wieder vorbei.

Den Rest des Abends verbrachten einige von uns bei einem gemütlichen Zusammen sein, im Rahmen der Corona Vorschriften.



*Das erste Seminar seit Corona  
Wohlfühlseminar vom 11.06 – 13.06.2021 in  
Reimlingen*

Am nächsten Tag ging es weiter mit den geplanten Themen. Während des Tages wurde mir wieder bewusst, dass ich für mein eigenes Wohlbefinden noch einiges tun kann. Auch die Themen, die wir behandelten, bestätigten mir, dass „Wohlfühlen“ auch gelernt sein will und, dass dafür auch weitere Veränderungen geschehen müssen. Dies war zwar eine negative Erfahrung für mich, aber letztendlich doch positiv, da ich erkannt habe, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

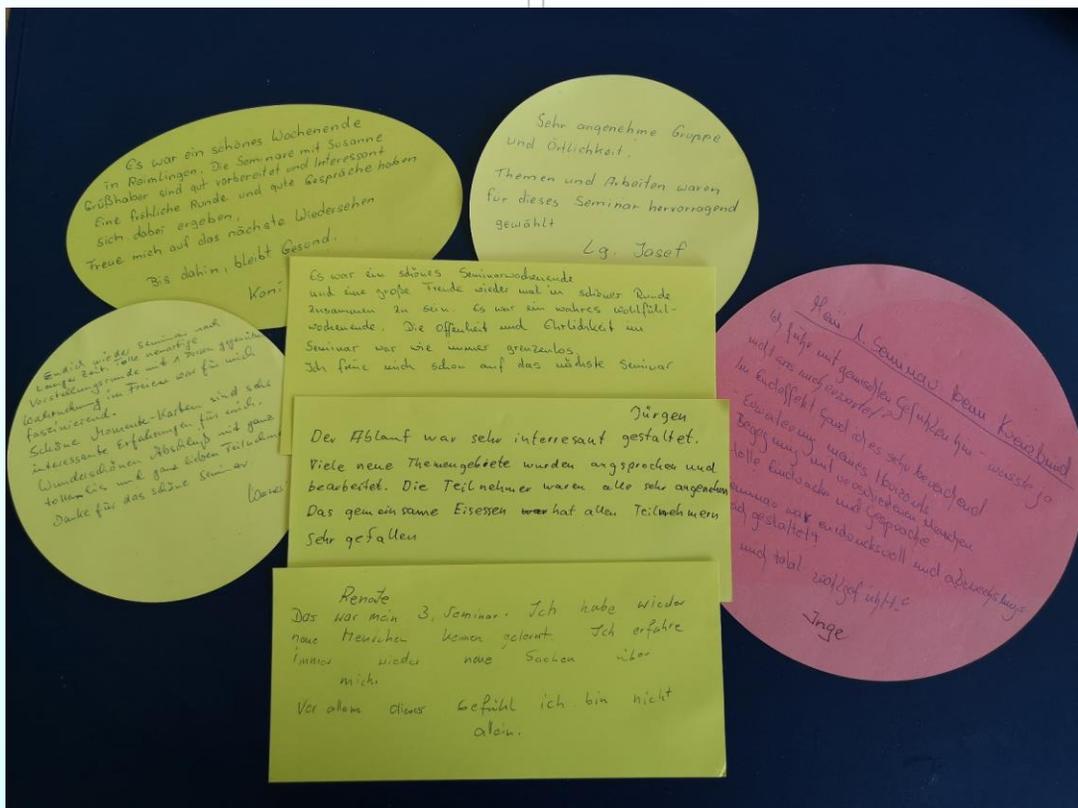
Besonders das „Hören der Natur und ihre Geräusche und Töne“ dass wir während eines Spaziergangs unternahmen, ließ mich erkennen, wie leicht es doch sein kann, sich wohlzufühlen, nur durch die Natur. Gerade diese Kleinigkeiten können in der aktuellen Zeit helfen, mein Wohlbefinden zu verbessern



## Das erste Seminar seit Corona Wohlfühlseminar vom 11.06 – 13.06.2021 in Reimlingen

Weiter ging es mit weiteren Themen und Übungen, die wir auch wegen dem schönen und warmen Wetter teilweise nach draußen verlegten. Nach dem Abendessen ging es zum Ausklang des Tages noch in eine Eisdielen.

Am Sonntag haben wir nach dem Frühstück weitere spannende Themen besprochen. Am Schluss konnte jeder seinen Gedanken dazu machen wie ihm das Seminar gefallen hat und was es dem einzelnen gebracht hat.



*Das erste Seminar seit Corona  
Wohlfühlseminar vom 11.06 – 13.06.2021 in  
Reimlingen*

Zu guter Letzt, liesen wir das Seminar mit einem Mittagessen ausklingen lassen.

Es war herrlich, wieder einmal mit alten und neuen Bekannten zu reden, lachen und zusammen zu sein. Auf der Fahrt nach Hause wurde mir bewusst, wie sehr mir das alles gefehlt hatte. Auch die Erkenntnis, dass mir das Seminar persönlich sehr viel gebracht hat, rundete das Wochenende harmonisch ab.

Auf die nächsten Seminare freue ich mich schon und kann sie nur Weiterempfehlen. Auch wenn nicht alles auf einen persönlich zutrifft, so sind die Seminare für mich immer eine Bereicherung an Erfahrung und Wissen.

Euer Manni (Manfred  
Kammerer)

Donauwörth 3



## Mitgliederversammlung und Neuwahlen

Nach etlichen Verschiebungen und absagen von Terminen wurde am Sonntag den 03.04.2022 unsere Mitgliederversammlung mit Neuwahlen in der Turn- und Festhalle der Eberlin Mittelschule in Jettingen-Scheppach durchgeführt. Die Neuwahlen mussten wegen Corona immer wieder verschoben.

Gegen 9 Uhr begann dann die Mitgliederversammlung

Der 1. Vorstand, Torsten Neumann, begrüßt alle Kreuzbundmitglieder und Gäste und stellt fest, dass die Versammlung Termin- und Fristgerecht einberufen wurde.

Er bittet alle Anwesenden, sich für eine Gedenkminute, für unsere Verstorbenen zu erheben.

Bei den Berichten aus dem Vorstand gab es coronabedingt wenig zu berichten. Es gibt eine komplett neue Mitgliederverwaltung.

Diese soll größtenteils online laufen, was leider noch nicht voll funktioniert. Sobald es richtig läuft, wird die neue Mitgliederverwaltung unserem Geschäftsführer, Ernst Stöhr, übergeben. Aktuell haben wir 346 Mitglieder, die sich auf 40 Gruppen verteilen. Unsere Homepage wurde modernisiert und der Homepage vom Bundesverband angepasst. Es gibt auch eine neue Rubrik, die „Unsere Gruppen“ heißt. Hier haben die Gruppen die Möglichkeit sich vorzustellen.

Ansprechpartner dafür ist Manfred Kammerer. Seit ca. 2 Jahren gibt es Chat. Von Montag bis einschließlich Samstag steht jeden Tag ein Chat zur Verfügung, alle 14 Tage auch am Sonntag. Es gibt einen Extra-Bereich für den Jungen Kreuzbund. Seit bald 2 Jahren gibt es ein neues Logo. Es ist dem alten Logo sehr ähnlich aber eben modernisiert.

## Mitgliederversammlung und Neuwahlen

Von Samstag, 21.05.2022 bis Sonntag 22.05.2022 finden der Bundeskongress und die Festveranstaltung 125 Jahre Kreuzbund in Hamm statt. Noch sind Anmeldungen möglich. Auf Bundesebene fanden Neuwahlen statt. Herr Franz Kellermann (stellv. Bundesvorsitzender) war für heute auch eingeladen. Coronabedingt hat Herr Franz Kellermann leider abgesagt.

Renate Baumann-Micheler hatte ebenfalls wenig zu berichten. Zu den regelmäßigen Aufgaben gehört der Versand von den Geburtstagsgrüßen. Leider aber auch die Bewohnung bei Beerdigungen.

Luise Gajdek stellte Ihren Kassenbericht der letzten Jahre vor. Trotz Corona musste die „Kasse“ weitergeführt werden. Auch musste jedes Jahr der Jahresabschluss gemacht werden und dies durch neutrale Personen überprüft werden.

Durch die Bestätigung der anwesenden Mitglieder wurde sie dann „Entlastet“.

Ernst Stöhr, Geschäftsführer: Er hat 2020 die Geschäftsführung kommissarisch übernommen. Es ist alles auf den aktuellen Stand. Sämtliche Zuschüsse wurden rechtzeitig beantragt. Da coronabedingt Seminare ausgefallen sind, musste ein Teil der Zuschüsse wieder zurückgezahlt werden.

Geistliche Beirat Herr Manfred Gromer. Er ist beruflich verhindert und kann deswegen nicht kommen. Aber er hat ein Grußwort als Videobotschaft an Torsten Neumann gesendet. Torsten spielt die Videobotschaft ab.

## Mitgliederversammlung und Neuwahlen

Seminare Reinhard Philipp:  
Mein Name ist Reinhard  
Phillipp, wobei mein  
Vorname Reinhard ist. Ich  
habe im Sommer 2020 die  
Seminarkoordination  
kommissarisch von Tina  
Neumann übernommen.  
Ihr könnt mich nachher bei  
der Wahl bestätigen –oder  
auch abwählen. Nun die  
letzten 3 Jahre im  
Überblick:

10. Bericht Internetauftritt  
/ Öffentlichkeitsarbeit /  
Unsere Arche

Manfred Kammerer:

Ebenfalls                      2020  
kommissarisch  
übernommen.

Es gibt eine neue  
Homepage. Bis auf  
Kleinigkeiten passt alles.  
Anfang 2022 auch  
Öffentlichkeitsarbeit /  
Unsere Arche von Richard  
Grajdek übernommen.  
Geplant ist wieder eine  
Ausgabe von „Unsere  
Arche“. Diese wird  
vermutlich nur noch online  
erscheinen. An der  
gedruckten Form besteht  
kaum noch Interesse und  
ist vermutlich auch zu  
teuer.

Nach den Berichten aus der  
Vorstandschaft wurden die  
Ehrungen durchgeführt.  
Diese dauerte etwas länger,  
da die letzten 2 Jahre  
Corona bedingt keine  
stattfinden konnte.

## Mitgliederversammlung und Neuwahlen

Durch Handzeichen wurde dann die alte Vorstandschaft entlastet, dadurch konnten die anstehenden Neuwahlen stattfinden.

Zum Schluss wurde ein neuer Vorstand mit den Beisitzer gewählt. Außerdem konnten wieder einige Stellen die zur Zeit unbesetzt waren wieder neu besetzt werden.

Ein recht herzliches Dankeschön von der Vorstandschaft für die recht zahlreiche Teilnahme an der Mitgliederversammlung.

Die neue Vorstandschaft bedankt sich bei euch allen.



## Mitgliederversammlung und Neuwahlen

**Auf diese Posten wurden folgende Mitglieder gewählt .**

<b><u>1. Vorstand:</u></b>	<b>Torsten Neumann</b>
<b><u>2. Vorstand:</u></b>	<b>Renate Baumann-Micheler</b>
<b><u>3. Vorstand/Finanzen:</u></b>	<b>Luise Grajdek</b>
<b><u>Geschäftsführung:</u></b>	<b>Ernst Stöhr</b>
<b><u>Seminar und</u></b>	
<b><u>Therapieeinrichtungen:</u></b>	<b>Reinhard Philipp</b>
<b><u>Schriftführung:</u></b>	<b>Veronika Horst</b>
<b><u>Öffentlichkeitsarbeit</u></b>	
<b><u>Arche und Internet:</u></b>	<b>Manfred Kammerer</b>
<b><u>Familie als System:</u></b>	<b>Ingrid Konti</b>
<b><u>Männerkreis:</u></b>	<b>Jörg Hering</b>
<b><u>Frauenkreis:</u></b>	<b>Claudia Gengel</b>

## Kreuzbund feiert 125-jähriges Jubiläum in Hamm

„Suchtmittel setzen unseren Willen und unsere Entscheidungsfähigkeit herab. Davon sind alle Menschen in einem suchtblasteten System betroffen. Sie erfahren Zuspruch und Stärkung durch andere Menschen mit ähnlichen Problemen und können so ihre Freiheit zurückgewinnen.“ Das hat Prof. Dr. Wilma Funke, Honorarprofessorin der Kath. Hochschule NRW in Köln und ehemalige Therapeutische Leiterin der MEDIAN Klinik Wied, in ihrem Vortrag zum Kongressthema „Freiheit beginnt, wo Sucht endet – 125 Jahre Kreuzbund“ am 21. Mai in Hamm betont.



© Kreuzbund e.V.

Die rund 400 Teilnehmenden der Veranstaltung in der Maxi-Halle konnten das gut nachvollziehen: Für sie ist die Selbsthilfe-Gruppe des Kreuzbundes eine wichtige Unterstützung, um ihren Alltag und ihre Krisen ohne Suchtmittel zu bewältigen und ein zufriedenes abstinentes Leben zu führen.

In einem feierlichen Pontifikalamt am folgenden Tag definierte Münsters Bischof Dr. Felix Genn Freiheit in erster Linie als inneren Frieden. Er forderte alle Kreuzbund-Mitglieder auf, „positive Schlagzeilen“ zu machen und damit ein Gegenmodell zu Hass, Streit und Verletzung aufzubauen.

Der Kreuzbund hat bundesweit 1200 Gruppen mit rund 20.000 Teilnehmenden und ist damit der größte Sucht-Selbsthilfeverband der Freien Wohlfahrtspflege. Fast drei Viertel der Suchtkranken,

## Kreuzbund feiert 125-jähriges Jubiläum in Hamm

die regelmäßig eine Kreuzbund-Gruppe besuchen, leben dauerhaft abstinent. Ein Drittel der Gruppenmitglieder hat vorher keine professionelle Therapie durchlaufen. Die Selbsthilfe spart damit jährlich Sozialleistungen in Millionenhöhe ein und leistet einen unverzichtbaren Beitrag zur Gesundheitsförderung.

Allein die Behandlungskosten für alkoholbedingte Krankheiten und Unfälle liegen pro Jahr bei insgesamt 16,6 Milliarden Euro. Die gesamten direkten und indirekten volkswirtschaftlichen Kosten des Alkoholkonsums werden auf rund 57 Milliarden Euro geschätzt.

Die Wertschätzung der Sucht-Selbsthilfe wird auch daran deutlich, dass der Kreuzbund-Bundesverband im Jahr 2021 Drittmittel in Höhe von knapp 351.000 Euro erhalten hat – den Großteil davon von der DRV und den gesetzlichen Krankenkassen.

Die Schirmherrschaft der Veranstaltung hatte Marc Herter, Oberbürgermeister der Stadt Hamm, übernommen. Er betonte in seinem Grußwort die langjährige Verbundenheit mit dem Anliegen des Kreuzbundes. Die Sucht-Selbsthilfe sei Dienst von Menschen für Menschen.

Eva Maria Welskop-Deffaa, Präsidentin des Deutschen Caritasverbandes in Freiburg, hob die Kraft der Gemeinschaft hervor. Die Geschichte des Kreuzbundes sei eine Befreiungsgeschichte – gegen das Elend der Abhängigkeit.

Jürgen Naundorff, Leiter des Geschäftsfeldes Ideelles und Grundlagen beim Blauen Kreuz in Deutschland (BKD), bezeichnete die Sucht-Selbsthilfe in seinem Festvortrag als Brückenbauerin für suchtbetroffene Menschen.

## Kreuzbund feiert 125-jähriges Jubiläum in Hamm

Um diese auch in Zukunft erreichen zu können, müssten die Ressourcen der Sucht-Selbsthilfeverbände gebündelt werden und die Zusammenarbeit mit der beruflichen Suchthilfe verstärkt werden.

Der Kreuzbund ist Fachverband des Deutschen Caritasverbandes und Mitgliedsverband der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS). Er gliedert sich in den Bundesverband, 27 Diözesanverbände, die den Bistümern der katholischen Kirche entsprechen, und rund 1.200 Gruppen.

Hauptamtlich Beschäftigte gibt es nur in der Bundesgeschäftsstelle in Hamm, auf allen anderen Ebenen des Verbandes sind ausschließlich ehrenamtliche Helferinnen und Helfer tätig. Zu den Aufgaben des Kreuzbundes gehört auch die Aufklärung der Öffentlichkeit über die Folgen des Suchtmittelmissbrauchs.

Text: Kreuzbund e.V.



## Hier kommt Futter für die Arche!

Nachdem in den letzten zwei Jahren nicht nur viele Gruppenabende, sondern leider auch die meisten Freizeitaktivitäten ausfallen mussten, konnten wir letztes Jahr zumindest unser traditionelles Grillfest mit Bogenschießen durchführen.

Auch der Wettergott meinte es gut mit uns und es konnten auch fast alle kommen, so dass wir einen wirklich schönen Nachmittag hatten.

Gestärkt mit selbst gebackenem Kuchen nebst Kaffee durften wir unter fachkundiger Anleitung unser Glück mit Pfeil und Bogen versuchen.



## Hier kommt Futter für die Arche!



Zwar wurde dabei kein neuer "Robin Hood" entdeckt, aber wir alle hatten viel Spaß dabei, nicht zuletzt beim munteren Pfeile suchen!



## Hier kommt Futter für die Arche!



Gegen Abend hatte dann unser Grillmeister seinen großen Auftritt und die Auswahl an leckeren Salaten übertraf so manches Vier-Sterne-Hotel.



## Hier kommt Futter für die Arche!

Wie immer waren auch ausdrücklich nicht nur alle Angehörigen, sondern auch Freunde mit eingeladen und so war es wieder einmal ein richtig schönes familiäres Fest.

Neben solchen absoluten Highlights tragen auch unsere regelmäßigen Kegelabende sowie gemeinsame Essen im großen Kreis maßgeblich dazu bei, das gegenseitige Verständnis und vor allem den Zusammenhalt in der Gruppe und mit den Angehörigen zu stärken. Also ganz im Sinne des Kreuzbund-Gedankens.

Als Gruppenleiter kann man sich keine bessere Motivation wünschen und man kann nur dankbar sein, solche Menschen um sich zu haben.

Reinhold Spielmann

Günzburg 3

## Stadtführung in Ulm vom 22.06.2022

### Stadtführung in Ulm vom 22.06.2022

Eine Stadtführung in Ulm war angesagt. Super , 36 Kreuzbündler kamen um diese vielseitige

Stadt an einem herrlichen Sonntag zu erkunden.

Mit 2 fachkundige Guides ging´s lachend und voller Vorfreude was uns wohl alles erwartet in zwei Gruppen los.

Also dann auf geht`s !

Der zentrale Startpunkt für die Erkundung von Ulm, mit ihren 126.000 Einwohner, ist das Rathaus. Mit der Bemalung aus der Frührenaissance nicht zu übersehen.

Der Start des Rathauses war im 14. Jahrhundert. Beachtlich sind die Kaiserfenster sie sind mit Figuren bemalt.



## Stadtführung in Ulm vom 22.06.2022



Der Fischkasten oder Syrlinbrunnen befindet sich direkt vor der im Mai 2004 eröffnete Stadtbibliothek Ulm die zum Großteil aus Glas besteht und vom Kölner Architekten Gottfried Böhm geplant wurde.

Nur wenige Meter weiter steht der Ulmer Münster. Gigantisch schaut uns mit 161,53 Meter, der höchste Kirchturm der Welt entgegen. Der Bau wurde 1377 gestartet



Auf einem der Fenster der Kirche ist auch die berühmte Formel von Albert Einstein zu sehen , der in Ulm geboren ist. Beeindruckend ist auch die Hauptorgel, die aus fast 9.000 Pfeifen besteht , die Vorstellung wenn darauf gespielt wird ist grandios.

## Stadtführung in Ulm vom 22.06.2022

Beeindruckend ist auch die Hauptorgel, die aus fast 9.000 Pfeifen besteht, die Vorstellung wenn darauf gespielt wird ist grandios.



Der Ulmer Spatz bietet einen gelungenen Übergang zum Ulmer Münster. Beim Bau des Ulmer Münster fragten sich die Bauherren, wie sie lange Holzballen, die quer auf dem Wagen lagen durch das Stadttor bekommen. Kurz bevor sie das Tor einreisen wollten beobachteten sie einen Spatz, der einen Zweig im Schnabel trug und diesen drehte um in durch die kleine Öffnung zu seinem Nest zu bekommen. So entstand das Wahrzeichen von Ulm und dieser ist an verschiedenen Orten in Ulm zu finden.

## Stadtführung in Ulm vom 22.06.2022



Ein weiteres bekanntes Merkmal ist das Fischerviertel durch diese fließt die Blau zur Donau. Idyllisch liegen hier Fachwerkhäuser.

Es war früher ein Handwerkerviertel und dort lebten die Fischer. Bei dem Rundgang durch das Fischerviertel entdecken wir immer wieder neue Motive wie das Fahrrad mit Blumenkasten.



## Stadtführung in Ulm vom 22.06.2022

Auch ein besonderes Highlight erwartet uns- das schiefe Haus. Das Fachwerkhaus wurde im 14 Jahrhundert erbaut und kämpfte von Beginn an gegen die Schiefelage. Das Schiefe Haus wurde 1995 grundsätzlich restauriert und renoviert und ist seitdem als Hotel "Schiefes Haus" für Übernachtungen nutzbar und manche schiefe Stimmung vielleicht dort wieder geradebiegen! Es hat sogar einen Eintrag im Guinnessbuch der Rekorde.



Nahtlos grenzen das Fischer – und Gerberviertel aneinander. Hier lebten die Gerber . Die Fachwerkhäuser mit ihren schönen Terrassen liegen direkt an der Blau, mit ihren Kopfsteinpflaster sind sie das Markenzeichen im Gerberviertel.

## Stadtführung in Ulm vom 22.06.2022

Wir lassen uns durch die kleinen Gassen treiben, bis wir vor einer besonderen Gasse stehen – die Vaterunsergasse- ja, die heißt wirklich so! Diese Gasse ist genauso lang wie das Vaterunser gebetet wird. Wir wollten



es nicht glauben und haben es ausprobiert, gemeinsam sind wir Vaterunser betend die Gasse abgelaufen. Ein oder anderer Blick wurde uns schon zugeworfen, wenn da eine Gruppe von circa 20 Personen laut betend die Gasse entlanglaufen. Aber es stimmt, beim letzten Wort des Gebetes haben wir das Ende der Gasse erreicht.

So, das war jetzt nur ein kleine Etappe von unserer Stadtführung durch Ulm. Ulm ist so reich an Geschichte, an Legenden es bietet klassische Führungen bis hin zu speziellen Themengebieten. Ulm hat beeindruckende Kombination aus Architektur mit historischen Stätten und zahlreichen Gärten sowie Parks, Museen, Theater und und ...



Aber jetzt reicht's ! Nach dieser geistigen Mahlzeit war jetzt das körperliche Wohlbefinden angesagt und wie kann man besser den Tag ausklingen lassen als mit Kaffee, Kuchen oder ein großen Eisbecher im Cafe Tröglen.

Ja , es wird irgendwann wieder eine Stadtführung in Ulm geben – es gibt noch soviel zu sehen und zu erleben.

Gisela Schöffel, Senden 2

## Seminartermin und Unternehmungen für das restliche Jahr 2022

### Seminartermine:

16.-18-09.2022

Themenseminar 3, Modul C

14.-16.10.2022

GLAT-Wochenende Leitershofen –Medienabhängigkeit-

11.-13.11.2022

Frauenseminar, Spieglein, Spieglein an der Wand...

### Unternehmungen:

07.08.2022

Wanderung Zusmarshausen, Waldwerk Kuno mit Paulus

11.09.2022

Stadtführung Augsburg, Wassermanagement mit Heribert

25.09.2022

Wanderung Söllereck mit Georg und Christian

09.10.2022

Wanderung Buchberg bei Kempten mit Georg und Christian

***WER ZEIT SUCHEN MUSS,  
UM SICH ZEIT NEHMEN ZU KÖNNEN,  
WIRD NIE WELCHE FINDEN.***

## In Erinnerung an unsere verstorbenen Weggefährten 2020 bis 2022

Schanz Margit	Gruppe Neu-Ulm 2
Holly Walter	Gruppe Weißenhorn 2
Schäfer Kurt	Gruppe Augsburg 8
Wildegger Jutta	Gruppe Augsburg - Zuversicht
Ried Stefan	Einzelmitglied
Fichtinger Gustl	Gruppe Augsburg 8
Wanner Xaver	Gruppe Augsburg 2
Nagler Wolfgang	Gruppe Donauwörth 3
Peters Elke	Gruppe Jettingen-Scheppach
Grajdek Richard	Vorstand, Gruppe Augsburg Stadtbergen - NullKommaNull, Gruppe Königsbrunn-gugg rei
Herrmann Reinhard	Gruppe Friedberg
Granz Helga	Vorstand, Gruppe Jettingen - Lebensfreude
Sturmhoebel Henriette	Gruppe Neuburg – Phönix

***ES BLEIBEN GLAUBE, LIEBE UND  
HOFFNUNG!***

IMPRESSUM Herausgeber/Redaktion:

Kreuzbund Diözesanverband Augsburg e.V., Doktorgäßchen 7, 86152 Augsburg

Tel.: 0152 28966134

E-Mail: internet@kreuzbund-augsburg.de

Internet: www.kreuzbund-augsburg.de

Verantwortlich für den Inhalt: Manfred Kammerer