No. 1 Mai 2014

KREUZBUND

Kreuzbund Diözesanverband Augsburg e.V.
Selbsthilfe - und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige
www.kreuzbund-augsburg.de

Inhalt

Bitte nicht schütteln

Seite

2 .....Inhalt

3.....Der Neue

4.....Pf. Gromer

5.....Multi Glat

6 - 7..... Caritas

8 - 9.....Kegeln 2013

10..... Advent Feier 2013

11.....Themenseminar von Nadja

12 - 13.....“Selina“ Geschichte Andrea

14 - 15.....Familien mit Kindern im KB

16 - 19.....Mitgliederversammlung

20.....Frauengesprächskreis

21.....Öchslefahrt

22.....IGAF - Termine

23.....Seminare - Vorschau

24.....Gesuche

25.....Die Zeit

26.....Schmerzen Vorschau

27.....unsere Arche - neuer Besen

28.....Wichtige Schritte.....

Kiasu Neues Projekt

Hier geht’s zum lesen

Richard Grajdek

geb. 21.03.1953 In Augsburg

2 Kinder

verwitwet - wiederverheiratet mit Luise

Selbst: Betroffener - Alkohol und Medikamente

Abstinent seit 1994

Kreuzbundmitglied seit 1995

Gruppenleiter seit 2002

Suchthelfer seit 2005

Augsburg 11

Gruppenraum und Name

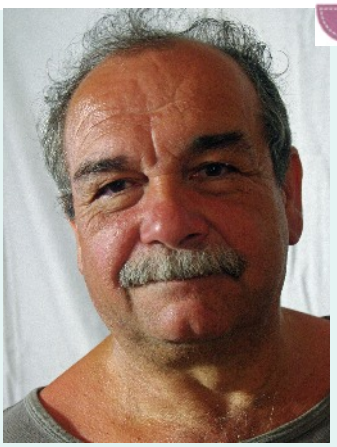
Stadtbergen - Lichtblick seit 2011

verantwortlich für Arbeitskreis

Familien mit Kindern

Im Kreuzbund

Kommissarisch eingesetzt seit März 2014



Der Neue

„Unsere Arche“ eine kleine Namensänderung Betonung bei UNSERE

Ich will versuchen, unserem DV Verbands - Blättle einen unseren Anstrich zu geben.

Das heißt, mehr Platz für unsere Veranstaltungen!

Verbunden damit ist jedem einzelnen mehr Verantwortung

für unsere Arche, aber auch für unseren Kreuzbund.

Wir haben uns in unserer Sprache aber auch in unserem Denken

DER - DIE - DAS angewöhnt.

So ist doch alles viel einfacher. Lassen wir doch dem Kreuzbund, der Vorstandschaft, die Arche, m a c h e n.

Wenn gut für M I C H, dann gut.

Wenn nicht gut für M I C H, ja dann…..!!

Dann überlegt auch mal, ob da ein Funken, „So könnt es sein“ daran ist.

Schon vielleicht ein Gruppenthema, wenn mal Zeit vorhanden ist.

Ich denk, da wird darüber gesprochen, denn wenn was Neues, uns aus unserer geliebten Gewohnheit bringt, da werden die Gemüter doch eher bewegt.. I

ich wünsch euch viel Spass, mit mir.

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

das diesjährige Osterfest konnten wir in einem wunderbaren Frühlingserleben feiern. Die Temperaturen waren angenehm, seit Wochen grünten die Wiesen, schmückten sich die Bäume mit sprießenden Blättern, brachen wahre Farbenkaskaden verschiedenster Blüten in unseren Gärten hervor, begannen Vögel frohe Melodien zu zwitschern ... das Leben war nicht mehr aufzuhalten! Das Aufblühen der Natur zeugt geradezu von der Lebenskraft, die in ihr wohnt, die nicht zu bändigen ist.

Mir ist in diesen Tagen ganz besonders ein Lied von Friedrich Spee aus dem „Gotteslob" (Nr. 332) in den Sinn gekommen, in dem solches Naturerleben mit dem Fest der Auferstehung Jesu in Verbindung gesetzt wird:

„DIE GANZE WELT, HERR JESU CHRIST,
IN DEINER URSTÄND (= AUFERSTEHUNG)
FRÖHLICH IST.
DAS HIMMLISCH HEER IM HIMMEL SINGT,
DIE CHRISTENHEIT AUF ERDEN KLINGT.
JETZT GRÜNET, WAS NUR GRÜNEN KANN,
DIE BÄUM ZU BLÜHEN FANGEN AN.
ES SINGEN JETZT DIE VÖGEL ALL,
JETZT SINGT UND KLINGT DIE NACHTIGALL.
DER SONNENSCHEIN JETZT KOMMT HEREIN,
UND GIBT DER WELT EIN NEUEN SCHEIN."

Das großartige Handeln Gottes, der seinen Sohn nicht im Tod lässt, sondern in seiner Auferstehung die Macht des Todes bricht, ihn zum Leben erweckt, wird mit dem kraftvollen Aufblühen der Natur, ja der ganzen Welt, der ganzen Schöpfung, verglichen.

Jede und jeder von uns hat im Erleiden der Suchtkrankheit bis ins Mark hinein erfahren, was Leiden und Zugrundegehen in einer übertragenen Weise bedeutet ... Und uns ist auch so etwas wie eine Auferstehung geschenkt worden: das Zurück ins Leben, das Geschenk der Trockenheit, das Erleben, dass nicht der sichere Alkoholtod die Macht über uns hat, sondern die Sehnsucht nach Leben, Überleben! Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass unsere Abstinenz und wiedergewonnene Lebenskraft nicht bloß auf unseren guten Willen, unsere Disziplin und Achtsamkeit zurückgehen, sondern auch eine tiefere Wurzel haben, nämlich Gott, den Schöpfer, der uns liebend anschaut und nicht verderben lässt - wenn wir uns von ihm nur anschauen und ihn an uns handeln lassen!

Ostern will ganz besonders auch für uns nicht nur das Fest der Auferstehung Jesu sein, sondern auch unserer eigenen - nicht bloß am Ende der Zeiten, sondern schon jetzt, jeden Tag. Darum dürfen wir Gott täglich dankbar sein, dass er uns neu ins Leben gestellt hat und dass er uns durch dieses Leben hindurch begleitet. Und darum können wir durchhalten und als „neue Menschen" leben!

Ich wünsche uns allen, dass wir immer mehr zu Zeugen dieses Lebens für andere Menschen werden!

Ihr Pfarrer

Manfred Gromer

Multiplikatorentagung

8.Februar 2014

DV Vorsitzender Torsten Neumann begrüßt Fr. Girstenbrei - Wittling von der Caritas zu ihrem Vortrag Kindeswohlgefährdung

Wieder mal trafen sich die Gruppenleiter, Stellvertreter oder aber auch die Kassierer von der Kreuzbundfamilie zur Frühjahrs-Multi-Tagung im Exerzitienhaus in Leitershofen. Nach dem Empfang mit Kaffee und Butterbrezel begrüßte unser Vorstand Torsten alle und freut sich, dass viele gekommen sind. Zuerst gab jede anwesende Gruppe einen kurzen Bericht über das Gruppengeschehen ab. Bei den meisten gab`s nichts Neues, alles Bestens oder es läuft gut – die Eine oder Andere Gruppe hatten Neuzugänge oder auch Abgänge bzw. Rückfälle bis zu „Wackelkandidaten“; es wurden von den einzelnen verschiedensten Aktivitäten (wie Weihnachtsfeiern, Ausflügen, Tagesseminare u.v.m.) in den Gruppen berichtet, was immer wieder für alle interessant ist. Es stellte sich am Ende auch heraus, dass sich die Gruppenbesucher von der Sucht her, nicht nur Alkoholabhängige u. Angehörige, sondern auch Drogen, Medikamente oder Depressionen gewandelt haben.
Nun begrüßte Torsten herzlich Frau Edith Girstenbrei-Wittling von der Caritas für den sehr interessanten und aufschlussreichen Vortrag über die „Kindeswohlgefährdung“. Sie berichtet, die Kindeswohlgefährdung ist großes Thema in der Suchthilfe – die Persönlichkeitsentwicklung wird schon in der frühen Kindheit geprägt – wir betrachten die Gefährdung aus gesellschaftlicher Sicht (hohe Erwartungen an Eltern/komplexer werdende Lebenswelt u.a.) sowie aus Sicht der Eltern (Schuld-u. Schamgefühle/sind wir schlechte Eltern/Ängste-Kind zu verlieren usw.) die Anzeichen werden nicht erkannt – viele schauen weg, geht mich nichts an! Wie sind die Bedürfnisse eines Kindes (gesunde Entwicklung/physiologische Bedürfnisse/Schutz u. Sicherheit, seelische u.körperliche Wertschätzung usw.) um eine Gefährdung abzuhalten. Sie berichtet von den Merkmalen der elterlichen Fürsorge – beginnt bereits beim Säugling. Es gibt sehr viele Belastungsfaktoren bei Kindern aus Suchtfamilien (z.B. Unsicherheit / keine Regeln oder Grenzen/Ängste/Gewalt). Die eventl. Schutzfaktoren für das Kind sind gute u. dauerhafte Versorgung durch eine andere Person innerhalb der Familie (Großeltern/Onkel/Tante o.a.) u. außerhalb der Familie (Lehrer/Hort/Heim)-wo eben eine Orientierung (Vertrauensperson) für das Kind da ist, so hat ein Kind aus suchtbelasteten Familien die Chance, sich gesund zu entwickeln u. eine starke Persönlichkeit zu werden. Es ist hierbei sehr wichtig, eine gute Zusammenarbeit mit der Jugendhilfe – es gibt viele Unterstützungsangebote für Kinder u. Familien. Die Hilfe im Suchtbereich ist sehr groß

wie können Aussenstehende reagieren bei Vernachlässigung, Misshandlung oder sexuellen Übergriffen

Fr. Girstenbrei-Wittling sagt noch, was Außenstehende (anonymisierte Fallbesprechung / Erziehungsberatungsstelle ansprechen /private Hilfsmöglichkeiten) tun können u. gibt uns die Anhaltspunkte für eine Vernachlässigung, Misshandlung oder sexuelle Übergriffe. Die Einschätzung einer Gefährdung liegt immer bei der Jugendhilfe. Für alle gilt: manchmal gegen den Willen der Eltern – aber nicht ohne deren Wissen!

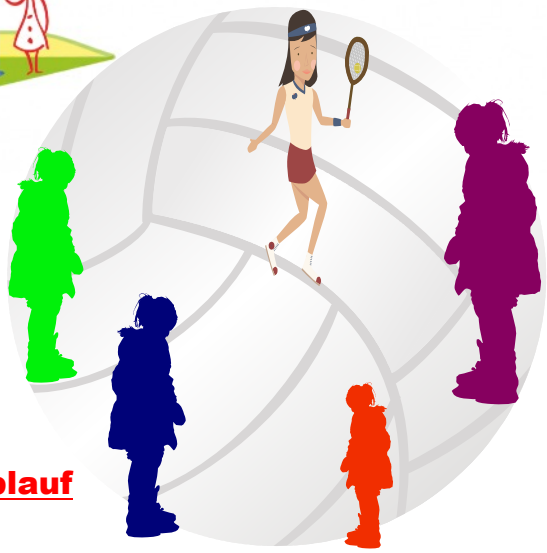
Es gibt 3 verschiedene Risikostufen bzw. Gefährdungsbereiche. Sie stellt uns noch die Gruppe für Kinder vor, sie nennt sich: „Kiasu“. In dieser Gruppe, eine nähere Vorstellung auf Seite 5 können die Kinder eine stabile Gemeinschaft erleben, sie werden ernst genommen und eine Wertschätzung sowie Solidarität erfahren. Zum Abschluss liest sie uns einen Lebensbericht von Rose (23 Jahre alt), deren Vater Alkoholiker war, vor – alle die einfach wegschauen, wenn ein Kind leidet, ist genauso Schuld an den Narben, die in der kleinen Seele entstehen. Wer aber hilft, wird die Dankbarkeit u. Liebe des Kindes spüren. Nach dem Vortrag gab`s ein leckeres gemeinsames Mittagessen. Danach gab Wolfgang für Interessierte Aufklärung über das richtige Ausfüllen der Zuschussanträge vom Runden Tisch der Krankenkassen. Nun erhielten wir noch von unseren Arbeitskreisen sowie von der Vorstandschaft Berichte über die Aktivitäten seit der Herbsttagung sowie Vorschau auf die kommenden, bereits geplanten Termine. Heribert stellt uns noch die fast fertige Kreuzbund-Internetseite vor. Zur Verabschiedung und auf ein Wiedersehen bei der Mitgliederversammlung gab`s noch Kaffee und Kuchen.

Text Luise

Kiasu

Ausgangssituation

Eine Studie in 2010 ergab, dass 74% der weiblichen Klienten und 50% der männlichen Klienten der Suchtfachambulanzen in der Trägerschaft des Caritasverbandes selbst Kinder haben.
Kinder von Suchtkranken tragen ein sechsfach höheres Risiko selbst suchtkrank zu werden. Sie haben wenig Möglichkeit in einer kindgerechten Welt aufzuwachsen, leben oft recht isoliert und übernehmen unbewusst eine tragende Rolle und Verantwortung im Familienleben. Eine Kindheit im Schatten elterlicher Sucht ist gekennzeichnet von einer Atmosphäre ständiger Angst und Unsicherheit sowie einem Mangel an emotionaler Zuwendung und Geborgenheit. Neben der emotionalen Belastung erleben Kinder suchtkranker Eltern häufig auch Gewalt und Stigmatisierung. Die betroffenen Kinder sind oft Wanderer zwischen den Welten. Kinder von Suchtkranken schämen sich für ihre Eltern und versuchen zugleich alles, um sie zu schützen. Niemand außerhalb der Familie soll erfahren, dass Vater oder Mutter ein Suchtproblem hat. So können sie Kinder oft keine Freunde mit nach Hause bringen und erzählen notfalls Lügengeschichten, um den Schein der Normalität zu wahren. Kinder aus suchtbelasteten Familien haben gute Chancen, sich zu gesunden, reifen, lebenstüchtigen Erwachsenen zu entwickeln, wenn sie entsprechend unterstützt werden.
Für Kinder aus suchtbelasteten Familien ist dies nicht selbstverständlich. Oft ziehen sie sich aus ihrem Freundeskreis zurück, da sie sich ihrer Situation schämen. In der Gruppe sprechen alle die gleiche Sprache, alle Beteiligten wissen, wovon die Rede ist, wenn ein Kind z.B. über einen Vorfall zu Hause spricht. Sei es, dass ein Elternteil betrunken auf dem Boden vorzufinden ist, wenn das betroffene Kind aus der Schule nach Hause kommt, oder ein Jugendlicher sich immer mehr in die eigene Welt zurück zieht, da er Angst davor hat, das Familiengeheimnis könne „auffliegen“, sobald er sich altersadäquat verhält.



Ablauf

Die regelmäßig stattfindende Gruppe verläuft immer nach dem gleichen Rhythmus. Zu Anfang gibt es ein Wochenrückblick, in dem jeder Teilnehmer über seine Erlebnisse in der letzten Woche erzählt. Häufig kommt es hierbei auch zu Erfahrungen mit einem z.B. betrunkenen Elternteil, welche ansonsten kaum in einem anderen Umfeld genannt werden können. Nach dem Rückblick werden themenspezifisch unter anderem mit Hilfe von Büchern zum Thema „Suchtverarbeitung“ altersadäquat schwierige Situationen und Lebensbereiche bearbeitet. Die Gruppe schließt immer mit einem spielerischen Impuls und einem Bewegungsangebot. Abschließend ist zu sagen, dass die Kinder regelmäßig gerne an dem Gruppenangebot teilnehmen und sie sich durch das sich in der Gruppe öffnen können, keine Angst haben müssen, ausgelacht oder abgelehnt zu werden, auch in ihrem übrigen Lebensumfeld gut entwickeln können und einen offenen Umgang mit ihrer Lebenssituation erfahren.

Vernetzung

Neben der Vermittlung durch die Suchtfachambulanz kommen die genannten Kinder und Jugendlichen auch über Kindertagesstätten, Jugendämter, therapeutische Wohneinrichtungen, Schulen oder über die sozialpädagogische Familienhilfe zur Kindergruppe.

Personelle Besetzung

Frau Christiane Kling (links)
Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Suchttherapeutin (VDR)
&
Frau Marion Freitag (rechts)
Heilpädagogin

Ziele der Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche

- Solidaritätserfahrung → „Ich bin nicht alleine!“
- Erfahrung von Verlässlichkeit und Beziehung → Aufbau von tragfähigen Beziehungen
- Aufklärung über die Thematik „Suchterkrankung“
- Klare Rollenzuschreibung → „Ich bin das Kind - du, die Mutter oder der Vater“
- Abgrenzungsfähigkeit „Ich gebe die Verantwortung ab“
- Entlastung → „Ich bin nicht für das Suchtverhalten meiner Eltern/Elternteile verantwortlich“
- Resilienz aufzeigen
- Förderung von Ressourcen
- Selbstwirksamkeit → „Ich vertraue darauf was ich kann“
- Wahrnehmung eigener Gefühle → „Jedes meiner Gefühle ist wichtig“

In 2013 fanden folgende Freizeitveranstaltungen statt:

- Besuch eines Bauernhofs – gemeinsames Picknick, Tiergestützte Therapie auf dem Bauernhof,
- Bowling,
- Besuch des Christkindlmarkts
- Tischtennisturnier, Federballspielen und
- gemeinsames Kochen und Backen.
- Kinobesuch
- Besuch der Stadtbücherei
- Zoo
- Gemeinsames Essen gehen

Daten und Fakten

Die Einbeziehung von Angehörigen war immer schon ein spezielles Aufgabengebiet der Suchtfachambulanzen des Caritasverbandes.
Aus denen im Rahmen der Ambulanten medizinischen Rehabilitation Sucht und der Rehabilitationsnachsorge gemachten Erfahrungen von betroffenen Eltern und deren

Kindern ist 2010 im Referat Sucht und Psychiatrie eine Kindergruppe entstanden. Diese trifft sich seither einmal wöchentlich am Freitagnachmittag von 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr im Doktorgässchen in Augsburg. Ca. einmal im Monat findet eine gemeinsame Freizeitmaßnahme statt.
In 2013 haben bis Dezember 16 Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis siebzehn Jahren an der wöchentlich stattfindenden Gruppe teilgenommen. Aufgrund des starken Zulaufs hat sich die Gruppe im Dezember 2012 geteilt, sodass Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren eine eigene Gruppe bilden und eine weitere Gruppe für Jugendliche von 11 bis 17 Jahren sich regelmäßig im 14-tägigen Wechsel am Freitag trifft.
Wünschenswert wäre es, die Eltern und Bezugspersonen der betroffenen Kinder und Jugendlichen mehr zu integrieren, was jedoch auch aufgrund der Personalbesetzung bisher nur marginal genutzt werden konnte. Es besteht jedoch ein regelmäßiger Austausch zum sozialen Umfeld der Kinder und Jugendlichen

17.November 2013

Kegelturnier am 17.11.2013 in Kissing

Endlich war es wieder so weit und wir konnten an einem Herbstwochenende unser Kegelturnier 2013 beim Kissinger Sportkegelverein in der Paartalhalle Kissing stattfinden lassen. Dort sind wir mittlerweile schon bekannt und als Gäste gern gesehen. Wir haben dort vier vollautomatische Wettkampfbahnen zur Verfügung, genügend Platz für unsere Veranstaltung und eine sehr gute Bewirtung. Diese Annehmlichkeit ist ja nicht zu unterschätzen, nehmen sie doch gerne gerade die von Weit Angereisten gern in Anspruch. Die Anmeldungen zum Turnier kamen anfänglich etwas zögerlich, aber nach ein paar aufmunternden Anrufen und Erinnerungen haben sich doch reichlich Teilnehmer angemeldet. Das hat uns gefreut , insbesondere dass so viele 'Stammspieler' wieder dabei waren. Natürlich alle mit viel Kampfgeist und Siegeswillen. Auch einige neugierige Neulinge sind mitgekommen, mit nicht minder Freude und Elan und auch sie am Ende mit sehr guten Kegelergebnissen . Wir hoffen somit auf Erweiterung des Interessentenkreises (!). Gekegelt wurde wieder in Vierer-Gruppen, jeweils 50 Schub in 20 Minuten, 25x auf die Vollen und 25x auf Abräumen. Auch diesmal hat sich recht bald die Kegelelite herausgestellt, erkennbar an ihren Gesten, Diskussionen über bessere Taktik und vor allem den Ergebnissen. Selbst die anderen haben sich dabei amüsiert, mitgefiebert und ihnen neidlos ihre Leistung gegönnt, die eigene aber gern und mit Ehrgeiz unter Beweis gestellt. Macht doch der gemeinsame Spaß noch mehr Freude. Die Zeit ist bei so viel Umtrieb ganz schnell vergangen, denn es wurde nicht nur viel gekegelt sondern auch viel miteinander gesprochen und gelacht. Und so waren wir alle, hoffen wir Veranstalter, mit dem Ergebnis zufrieden - wir haben nicht nur einen schönen Freizeitsport sondern auch gute Stimmung und Gemeinschaft genossen. Die umfangreiche Siegerehrung gab ja auch noch was her. Bei der Rangliste haben sich bekannte Namen wieder positioniert, nur bei der Platzierung umgeschichtet. Herzlichen Glückwunsch den Siegern ! Wir danken allen Anwesenden für ihren Besuch und weiterhin "Gut Holz" und hoffentlich seid ihr 2014 auch wieder dabei. Vielleicht macht dann der Wanderpokal eine neue Station? Wer dabei ist kann es entscheiden …

Für die Statistik: 46 Anwesende, davon 35 Teilnehmer (8 Frauen, 27 Männer)
Frauenplatzierung : 1. Marianne Freiding, Augsburg 2 (178 Holz), 2. Nadja Schöffel, Senden 2 (158 Holz), 3. Christine Sattler, Weißenhorn 2 (138 Holz),
Männerplatzierung: 1. Herbert Knieli, Weißenhorn 2 (198 Holz), 2. Paul Gaßner, Augsburg 3 (184 Holz), 3. Wolfgang Freiding, Augsburg 2 (183 Holz),
Mannschaftsplatzierung: 3. Augsburg 3, 2. Weißenhorn 2 und
Mannschaftssieger und somit Wanderpokalgewinner ist die Gruppe Augsburg 3 (R. Arnold, M. Freiding, W. Freiding)

Text: Peter Neumann
Fotos: Heribert Zok

17.November 2013

KEGELN

Advents- Nikolausfeier

Von „Familie im Kreuzbund“ am 30.11.2013 in Rettenbach/LKR-GZ

Etwas spät, aber über diese Kreuzbundveranstaltung, organisiert von Richard als Arbeitskreis „Familie im Kreuzbund“, muss berichtet werden.

Am Samstagabend, vor dem 1. Advent, trafen sich 36 Kreuzbündler, Freunde und vor allem auch deren Familienangehörige, ohne die, wegen zu geringer Teilnehmerzahl, unsere vorweihnachtliche Feier nicht hätte stattfinden können, um 18.00 Uhr vor dem Schützenheim in Rettenbach im Landkreis Günzburg. Richard begrüßte alle herzlich und ein besonderer Gruß ging an Renate (2. Vorstand). Er erklärt uns den Ablauf, wie wir jetzt dann gemeinsam Maria und Josef, hervorragend echt verkleidet und gespielt von Angelika und Bernhard Regner, auf der Suche nach einer Herberge begleiten. Mit zwei Trompeten, Liedtexten, Fackeln und einer von Richard gebastelten „mobilen Eingangstür“ liefen wir zu den insgesamt 4 Stationen bzw. Herbergen, wo Josef und Maria bei jeder anklopften und um Einlass baten. Die Wirte, dargestellt von Richard, Luise und Erich hatten jedoch jedes mal eine Ausrede, warum man sie nicht rein ließ. Nach etwa 30 Minuten suchen und laufen fanden sie im Stall, bei uns natürlich immer noch im Freien, die jedem bekannte Unterkunft. Nach einer Geschichte und ein paar Weihnachtsliedern mit den Trompetern ging es zurück in das Schützenheim. Während die Wirtin unser Essen zubereitete, las Luise die heitere,wahre Weihnachtsgeschichte „D`r Christbaumkönig“ von Martin Egg vor. Nach dem sehr guten und günstigen Essen klingelte es und der Nikolaus mit seinem Knecht Ruprecht kamen noch mit dem Sack voller Wichtel vorbei. Unverkennbar und brave Nikoläuse – ist doch klar – spielten unser Christian und Richard! Lustig war es, der Knecht Ruprecht wurde trotz ziemlicher Verkleidung von seiner 5-jährigen Enkelin sofort als „das ist mein Opa“ erkannt.

Alle die ein Wichtel (kl. Geschenk) mit gebracht hatten, durften sich auch eines beim Nikolaus abholen. Nach dem freudigen Auspacken der Wichtel und einem nachdenklichen Gedicht über einen Blinden und die Weihnachtsfreude, ging ein wirklich sehr schöner Abend, innerhalb der Kreuzbundfamilie, viel zu schnell vorbei. Beim Abschied hörte man allgemein, dass es wirklich schön war und unbedingt im nächsten Jahr wieder eine Advents- Nikolausfeier organisiert werden soll.

Seminarbericht

Themenseminar vom 14. bis 16.02.14

GENUSSTRAINING-ENTSPANNUNG-WOHLFÜHLEN

Unsere Nadja von der Gruppe Jettingen-Scheppach, berichtet

**Es war mein erstes Seminar, was für Erwartungen hat man da? Keine Bestimmte!
Die Anreise war schon eine Überraschung, so ein Haus hätte ich nicht erwartet! Es strahlte eine Ruhe aus, unglaublich!**

Das Kennenlernen war überaus locker und eine Offenheit, das hätte ich nicht für möglich gehalten. Wir haben das mit einem Puzzlespiel uns erleichtert wo man seinen dazu passenden Partner finden mußte. Man erzählte sich dann total unbefangen seine Geschichte und die Hintergründe wie man zum Kreuzbund gefunden hat!

**Der Samstag war dann geprägt von Entspannungsübungen, wo der Weg zu sich selbst geebnet würde, aber auch die Sinne waren mit inbegriffen - riechen, schmecken und das Fühlen.
Es war eine Reise mit und durch sich selbst, man kam wieder in den Genuss sich selbst zu spüren und ganz neu kennen zu lernen!
Gefühle die man im Alltagsstress gar nicht mehr fühlt oder weiß das sie überhaupt da sind.
Man begab sich auf eine Spurensuche mit all seinen Sinnen und Gedanken sich zu finden.
Das große Ziel in diesem Seminar war es sich selbst wieder wahr zu nehmen und sich auf seinen Körper zu konzentrieren, was uns die Leiterin Susanne Grüßhaber mit ihrer durchdringenden und gleichzeitig einfühlsamen Stimme auch großartig rüberbringen konnte!**

Der Sonntag war dann auch nochmal da um alles Revue passieren zu lassen und es zu verinnerlichen, sich Zeit zu nehmen und auf sich und seinen Körper zu hören!

**Ich bin sehr begeistert gewesen und hab sehr viel mitgenommen, was sich auch im Alltag leicht umsetzen lässt um kleine Ruhephasen zu finden.
Ein Seminar was nach Wiederholung schreit, weil das heutzutage eine viel zu schnelllebige Zeit ist und man schnell sich und seine Bedürfnisse vergisst! Es schleicht sich ein Funktionieren ein, was dann Überhand nimmt!**

Eure Weggefährtin Nadja

Es sind Ferien

Selina

Es sind Ferien. Selina ist allein zu hause und langweilt sich zu Tode. Ihre Eltern, beide viel beschäftigt, sind schon früh morgens zur Arbeit gefahren.Eigentlich hat Selina alles was sie will. Arm kann man diese Familie wirklich nicht nennen. Doch so glücklich sie auch scheint, so verwöhnt u. wohlerzogen, so ist Selina unter ihren Freunden nicht. Vor allem nicht bei ihrem Freund, er ist ganz anders erzogen als sie. Er, ein Skater, jedes Wochenende verrückte Aktionen u. sie, sie tanzt Ballett und kennt eine Disco nur von außen.

An diesem Tag vermisst sie ihren Freund ganz besonders. Sie schreibt ihm eine SMS in der sie einfach nur sagt, dass sie ihn liebt. Keine fünf Minuten später, „Bling“ eine neue Nachricht. Was Selina jetzt liest, bricht ihr das Herz. Er macht Schluss. Einfach so.Per SMS. Er hat eine neue Freundin. Er liebt sie nicht mehr. Waren sieben Monate einfach gelogen, war daran irgend etwas echt? Sie kann es nicht verstehen und bricht in Tränen aus. Sie kann nicht mehr, er war doch ihr ein und alles, ihre kleine Welt in der sie nicht so sein musste, wie ihre Eltern es vorschrieben. Sie geht hinunter. Dort im Wohnzimmer hat ihr Vater große Mengen an hochprozentigem Alkohol. Das ist für sie jetzt die einzige Lösung. Alkohol. Sie nimmt sich auch die restlichen Zigaretten von der Mutter und setzt sich mit dem Schnaps u. den Zigaretten in eine Ecke ihres Zimmers und weint. Nach zwei Stunden spürt sie nichts mehr, keinen Schmerz, keine Freude, kein Nichts, nur alles dreht sich.

Verena Müller (15)

Bild und Person nicht Identisch

Bild (Daisy Trail)

Vorgelesen von Andrea Knoblich

-2- Selina

Sie schnappt nach Luft. Raus, einfach raus hier. Sie schnappt sich ihren Schlüssel, zieht sich ihre Schuhe an u. rennt. Keine Ahnung wohin, aber sie rennt. Irgendwann kommt sie am Bahnhof an. Hat es jetzt zehn Minuten oder eine Stunde gedauert bis sie hierher kam? Auf jeden Fall fängt es an, langsam dunkel zu werden. Im dreckigen Licht einer Laterne sieht sie drei Jugendliche stehen. Zwei Mädchen in knappen Klamotten u. einen Jungen in XXL-Hosen. Ob die Eltern dieser Kinder stolz auf die wären? Eher nicht, aber Selinas Eltern wären das jetzt auch nicht. Sie nimmt ihren Mut zusammen u. geht auf die drei zu. „Entschuldigung“, fragt sie, hättet ihr vielleicht eine Zigarette für mich? Die drei lachen hinterhältig u. das Mädchen fragt spöttisch: wo bist du denn hängen geblieben, bist bestimmt ne ganz ne Tolle, Mummy u. Daddy sind sicherlich nicht stolz auf dich, du stinkst zehn Meter gegen den Wind nach Alk. Der Junge unterbricht sie: „Ey lass sie doch, sie wollt doch nur ne Kippe. Aber die haben wir nicht. Ich könnte dir was Besseres anbieten“. Er greift in seine Hosentasche u. holt ein paar bunte Pillen hervor. Selina schaut ihn verdutzt an. „Bekommst nen Einstiegspreis“, meint der Junge. Selina denkt nicht nach, so schlimm wird es ja nicht sein u. drückt dem Jungen alles Geld in die Hand, was sie noch bei sich hatte. Er grinst u. gibt ihr die Pillen. „Ey Süße“, schreit er ihr noch nach,“aber immer nur eine, die hauen nämlich rein“.

Wer konnte ahnen, dass aus einem so hübschen u. aufgeweckten Mädchen wie Selina, so ein leeres und trauriges Kind werden kann. Nach 5 Tagen hat sie ihre kompletten Ersparnisse aufgebraucht u. sich 10 Pillen geholt. Nur um zu vergessen was war. Sie öffnet mit zittrigen Händen ihre Geldbörse, fünf Cent u. zwei bunte Pillen findet sie darin. Ihre perfekten Fingernägel sind angebrochen, ihre Nagelhaut reist blutig auf, sie erkennt sich nicht wieder. Sie fühlt sich nur noch wohl in ihrer Haut, wenn sie Pillen nimmt. Seit fünf Tagen war sie nicht daheim, ob ihre Eltern die Polizei alarmiert haben? Ihr ist es egal, sie braucht jetzt etwas, für das sie seit fünf Tagen lebt…Pillen. Sie nimmt die zwei Pillen aus dem Geldbeutel und wirft sie auf einmal ein. „Mir doch egal, was jetzt passiert.“

Plötzlich verschwimmt ihr Bild vor den Augen u. sie sieht, wie alles um sie herum erstarrt, die Gesichter der Menschen verlaufen wie heißes Wachs. Spinnen u. Käfer kommen aus den Telefonzellen gekrochen u. krabbeln direkt auf sie zu. Sie bekommt Panik. Sie schreit. Sie will nur noch weg hier, weg von allem. Sie sieht wie alles um sie herum verbrennt, vor ihr am Boden sieht sie eine große Pfütze, Blut, dass direkt aus ihren Schuhen läuft. Dann wird alles schwarz u. sie spürt nur noch wie ihr schwerer Kopf auf dem kalten Kopfsteinpflaster aufschlägt. Passanten haben mitbekommen, wie sie zusammenbricht u. rufen schnell den Notarzt. Im Krankenhaus wird sie auf die Intensivstation gebracht u. gut versorgt. Sie hängt an Infusionen, doch sie wacht einfach nicht auf. Die Ärzte machen sich große Sorgen um sie, denn ihr Zustand verschlechtert sich von Stunde zu Stunde. Nach zwei Tagen sind sich die Ärzte nicht sicher, ob sie es schaffen wird. In der folgenden Nacht bleibt Selinas Herz stehen. Die Krankenschwestern versuchen alles, um sie ins Leben zurückzuholen, aber es nützt nichts. Ihre Eltern werden benachrichtigt, sie haben gehofft, ihre Tochter noch lebend zu sehen. Die Beerdigung von Selina fällt sehr klein aus. Nur ihre Mutter u. ihr Vater stehen an ihrem Sarg. Sie haben große Blumengestecke auf ihren Sarg gelegt. Die Trauer ist groß. Als ihr Sarg dann an einem sehr abgelegenen Friedhof begraben wird, ist es bereits dunkel. Selinas toter Körper unter der Erde muss jetzt kein Leid mehr ertragen, doch ihre Seele lebt weiter. In der Nacht kommt ihr Exfreund mit einer weißen Rose an ihr Grab u. kniet davor nieder. Er ist schuld, dass sie abhängig geworden ist, er ist der Grund für ihren Tod. Selina sieht alles vom Himmel aus mit an u. sie schwebt zu ihm hinunter. Sie steht mit einer Schnapsflasche in der Hand hinter ihrer großen Liebe. Eine Träne kullert über ihr perfektes Gesicht und fällt auf seine Schulter. Sie beugt sich zu ihm hinunter, mit dem Wissen, er würde sie sowieso nicht sehen und flüsterte ihm leise ins Ohr: „ Weißt du jetzt, wie weh es mir tat?“

Familien mit Kindern

Im Kreuzbund

Auf Initiative von Sonja Egger und Eckehard Papenfuß, reisen von sieben bayerischen Kreuzbund-Diözesanverbänden, sechs Familienbeauftragte an.

Vom 11.4.-13.4. hab ich bei der Klausurtagung in St. Englmar Familien mit Kindern- Junger Kreuzbund (Bayern) teilgenommen.
Anwesend waren die DV`S Regensburg, Passau, München, Freising u. Würzburg. Bamberg war nicht anwesend.
Die Allererste Änderung für mich bzw. Augsburg nach meinem Einwand: mit die Familie als System kann niemand etwas anfangen. Sonja Egger (DV München) beschwichtigte mich sofort- schmeiß diese Bezeichnung gleich mal in den Abfall-sie habens schon lang getan. Hiermit also gilt im DV Augsburg vorerst: Familie im Kreuzbund. Auch musste ich feststellen, der DV Augsburg befindet sich, nachdem Bamberg nicht vertreten war – auf vorletzter Rücklicht Position. Familien-politisch traben wir irgendwie hintendrein. Während bei den Anderen es schon längst selbstverständlich ist, Seminare mit, für Familien, besonders auch mit den Kindern, abzuhalten - wobei dann auf dem Familienseminar 12 Jährige bei den Gesprächsgruppen auch mitwirken. Auch bei unserer Klausurtagung waren Kinder mit dabei. Puhhh… und siehe da – es geht, selbst bei den Arbeitsgruppen – tja… sie waren ja auch dabei … als der Betroffene noch betroffen war. Für die kleineren, jüngeren Kindern gibt's entweder Selbstbeschäftigung oder auch Betreuung durch eine Person, die dann nicht unbedingt bei allem anwesend ist. Natürlich sind solche Seminare auch teurer – kleine DV`S wie z.B. wir, können so etwas nicht alleine stemmen. Somit kam es auch zu den Beschlüssen:

1. Vernetzung aller Bayerischen DV`S, vertreten durch ihre jeweiligen Bereichsleiter.
2. Es wurde ein Koordinator bestimmt, der alle 2 Jahre im Voraus bestimmt wird. Wir wollen alle an einem Strick ziehen. Die Eigen-Wurstelei soll beendet werden.
3. Wir wollen eine Bestandsaufnahme von allen Familien in den DV`S machen - unter Familie versteht man:

Gemeinsam Erziehende, Alleinerziehende, Singles als Elternteil, Großeltern – Eltern, deren Kinder bereits einen eigenen Hausstand haben. Selbstverständlich anonym u.

Beteiligung sollte selbstverständlich sein

freiwillig. Eine Beteiligung sollte auch selbstverständlich sein. So selbstverständlich wie wir als Mitglieder es erwarten, dass
unser Kreuzbund etwas für uns tut. Nur mit einer Erhebung von Lebensgemeinschaften wird uns ermöglicht, die notwendigen Verknüpfungen in Form von Veranstaltungen und Fortbildungen zu organisieren. Ich werde Anfang Mai entsprechende Fragebögen an alle Gruppenleiter verschicken.
Um ein funktionierenden „Familien-Arbeitskreis" in unserem DV zu entwickeln wäre es sehr wichtig, die Kreise – Familie, junge Menschen, Senioren, Männer- u. Frauenkreis über Gemeinsamkeiten zu sprechen. Wenn schon Bayernweit an einem Strang gezogen wird, müsste auch im eigenen DV der Versuch gestartet werden.
Hab in dieser Angelegenheit aus Zeitgründen noch mit niemandem von den einzelnen Arbeitskreisen gesprochen (außer per Mail mit unserem Chef Torsten) Ausnahmsweise ist mal alles viel schneller abgelaufen – ganz Kreuzbund-untypisch
Übrigens: das Thema: Eltern u. Sucht werden mittlerweile auch fachpolitisch von der Diakonie aufgegriffen. Eine Studie wurde unter evangelischen Verbänden durchgeführt. Auch der Deutsche Caritasverband wird in Kooperation mit FOGS (die Gesellschaft f. Forschung u. Beratung im Gesundheits-u. Sozialbereich MBH) deren Auftraggeber mehrere Deutsche Ministerien u. viele Verbände z.B. AWO, DHS, Caritas, Bunter Kreis usw. Ich halte euch auf dem Laufenden insbesondere in unserer Arche!

Gruppenbild von den Mitgliedern der 6 Bayerischen DVs

Auch Jugendliche dabei

Familien mit Kindern Im Kreuzbund

Sonja Egger mit Fabian Graser unserem Seminarleiter

Bilder aus dem Haus Tannenhof in St. Englmar

Seminar

Spiel

Pause

Das nächste Familienseminar

Am 11.07. bis 13.07.2014 in St. Englmar

Thema: Psychische Belastungsfaktoren und Ressourcen in der (Sucht) - Familie

Mitgliederversammlung

27. April 2014

Beginn 8.30 Uhr

Stehempfang

ST. ULRICHS FOYER MACHT ES MÖGLICH

Katrin versteht es die Mitglieder in ihren Bann zu ziehen

Auch „Trockene“ Veranstaltungen ermöglichen Spässchen

Immer wieder interesant wie die Damen sich schlagartig verändern, wenn ein Tele auf sie gerichtet wird

Immer die Selben !!!!!!

Mitgliederversammlung am 27. April 2014 im Haus St. Ulrich

Wieder mal war es soweit – dieses Jahr ausnahmsweise ziemlich spät, für die vorgeschriebene jährliche Mitgliederversammlung. Zur Begrüßung trafen sich alle Weggefährtinnen und Weggefährten im Foyer des Hauses St. Ulrich ab 8.30 Uhr zum Stehkaffee. Jeder freute sich, alte und auch neue Gesichter wieder zu sehen, ein kurzes Gespräch oder aber die Neuen näher kennen zu lernen.
Um 9.00 Uhr begaben wir uns in den großen Saal und leider füllten sich, aufgrund des Osterurlaubs und in vielen Orten war der weiße Sonntag, die Reihen nicht ganz. Unser Vorstand Torsten konnte 99 Mitglieder, Freunde und Gönner des Kreuzbundes herzlichst Willkommen heißen. Nach einer Schweigeminute zum Gedenken unserer Verstorbenen kamen zuerst die Berichte aus dem Vorstand. Für Torsten war letztes Jahr einiges im Umbruch. Der Arbeitskreis Senioren ist nicht besetzt, wer Interesse hat, soll sich bitte melden. Er und Streichert Peter fahren nach Hamm zu den Neuwahlen vom Bundesvorstand. Es gibt eine Satzungsänderung, wie die Arbeitskreise zu besetzen sind.
Renate Micheler meint, ein Jahr ist zu Ende und sie ist immer noch dabei. Die Gruppenbesuche macht sie alleine weiter und es ist für sie eine Bereicherung, es ist alles positiv – sie denkt, wir haben viel geschafft.
Martin Reiser berichtet von den Seminaren. 2013 wurden von 11 Seminaren 9 durchgeführt und alle Teilnehmer waren vollauf zufrieden. Die Seminare sind gut angekommen, die Teilnehmer waren mit den Referenten und Häusern laut Seminar-Bewertungsbögen vollauf zufrieden. Leider musste er in diesem Jahr bereits 2 Seminare absagen, mangels Teilnehmer, wobei dem DV bereits Kosten entstanden sind. Es wäre auch ein neues Haus, die Landvolkshochschule in Steingaden, gewesen. Er bittet alle um rechtzeitige Anmeldung und Beachtung der Anmeldezeit. Die Häuser für 2015 sind gebucht und es ist ein Neues, das Kl. Roggenburg dazu gekommen. Die Gruppenleiter mit e-Mail Adresse werden von ihm immer nochmals per Mail über das anstehende Seminar informiert.
Unsere Geschäftsführerin Irene Brucker berichtet über neue Mitglieder – Austritte – Todesfälle – Anzahl unserer Gruppen sowie über die Beantragung der Zuschüsse für die Seminare. Von Hamm hat sie die Ausweise der neuen KB-Mitglieder mit dabei, die später an die Anwesenden verteilt oder dem Gruppenleiter mitgegeben werden.

Überreicht für die 20 Jährige

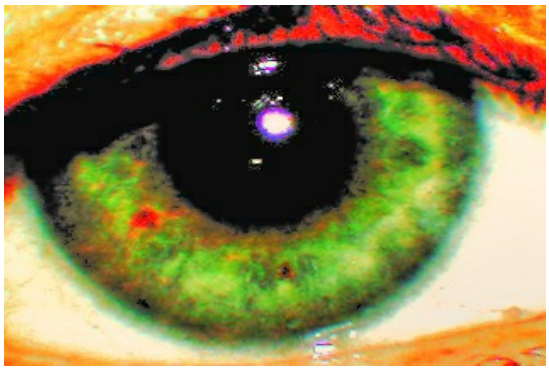
Überreicht für die 10 Jährige

Andrea und Torsten berichten über Aktivitäten vom Arbeitskreis Jugend und Familie

Katrin Bischoff legt den Kassenbericht 2013 über alle Ausgaben, Einnahmen u. Kontostände vor und erklärt kurz die einzelnen Posten. Es wird ihr alles zu viel – sie legt ihr Amt zum 31.12.2014 nieder. Torsten bedankt sich bei Katrin für ihre Arbeiten und meint, wer Interesse am Amt der Finanzen hat, soll sich bitte melden. Die Kassenprüfer haben eine korrekte Kassenführung festgestellt und bitten um Entlastung der gesamten Vorstandschaft. Nun standen die Ehrungen für 10, 20 und 25 Jahre Mitgliedschaft beim Kreuzbund auf dem Programm. Es war sehr schade, dass viele Ehrungsmitglieder nicht anwesend waren und die Urkunden sowie Nadeln einem Vertreter mitgegeben wurde. Torsten begrüßt nun auch noch alle neuen Kreuzbundmitglieder mit einem Begrüßungsschreiben und der Nadel - eine schöne Tradition die es schon länger nicht mehr gab.
Nun gab es noch die Berichte von den einzelnen Gesprächs- und Arbeitskreisen - unsere Henriette Sturmhöbel berichtet von den schönen Frauengesprächskreisen sowie vom Frauenseminar - unser Wolfgang Eisenhofer erzählt von zwei gut besuchten Männergesprächskreisen und vom Seminar dem Highlight des Jahres. Andrea Knoblich – unsere Beauftragte für die Jungen Menschen im Kreuzbund berichtet über ihre Erfahrungen in den Schulklassen und liest uns eine (traurige) Geschichte (ebenfalls in der Arche abgedruckt) von „Selina“ vor. Andrea findet es sehr schade, dass Seminare abgesagt werden, sie findet es schade, dass Katrin aufhört, schad dass Tanja aufgehört hat und meint am Schluss: „seid nicht nur am Meckern, übernehmt selbst ein Amt und macht es besser“.

Henriette Frauengesprächskreis

Wolfgang Männergesprächskreis



Das Auge von Luise auf ihre Tastatur gerichtet

Dirk - IGAF

Unser Richard Grajdek, AK - „Familie im Kreuzbund“ erzählt von der Klausurtagung, bei der es zu Beschlüssen kam, wie z.B.: es gibt eine Vernetzung aller Bayerischen DV`S in diesem Arbeitskreis – sie wollen alle an einem Strang ziehen. Weiter muss er noch für sein organisiertes „Single-Tagesseminar“ am 31.5. Werbung machen, damit es nicht abgesagt werden muss! Seit April macht er kommissarisch unsere Arche und er erklärt kurz seine Vorstellungen und das Konzept von der Neuen Arche.
Unser IGAF – Chef Dirk Koros berichtet, dass die Veranstaltungen im Jahr 2013 alle planmäßig stattgefunden haben. Die meist besuchten Veranstaltungen 2013 waren die Bergmesse, die Stadtführung in München und das Grillfest in Dillingen. Die Einladungen für das Jahr 2014 zu den IGAF-Veranstaltungen wurden bereits im Seminarheft veröffentlicht und in der Arche wird jeweils an die Veranstaltungen erinnert. Alle wünschen sich eine rege Beteiligung an den Veranstaltungen. Er sagt ein Dankeschön an alle Helfer bzw. Organisatoren der IGAF sowie für die gute Zusammenarbeit an die Vorstandschaft. Richard und Luise erhalten ein Geschenk von ihm – da sie andere Aufgaben im Kreuzbund übernommen haben, können sie leider bei der IGAF nicht mehr mitarbeiten.
Unser geistlicher Beirat Herr Manfred Gromer gibt einen kurzen Abriss seit der Multiplikatorentagung. Einen Gruppenbesuch macht er immer wieder sehr gerne. Bei der Mitarbeit in der Vorstandschaft hatte er öfters Terminüberschreitungen und konnte bei den Sitzungen nicht mit dabei sein. Das Besinnungswochenende wird auf einen Tag (Samstag) gekürzt, da die Vertretung für ihn 100 Euro kostet, was er nicht einsieht. Er sagt Danke an alle Mitwirkenden, an die Vorstandschaft für ein nicht immer leichtes Steuern des Kreuzbundes. Mit guten Wünschen für die Zukunft lädt er zum Gottesdienst ein.
Torsten bedankt sich bei allen und wünscht einen guten Nachhauseweg.

Unser geistlicher Beirat Herr Pf. Gromer

FRAUENGESPRÄCHSKREIS BEI LUISE IN JETTINGEN-SCHEPPACH

Am 5.04.trafen wir uns bei Luise in Jettingen. Luise begrüßte uns in dem neuen, viel schönerem als im KiGa, Gruppenraum im Haus der Begegnung.
Zuerst stärkten wir uns ein wenig mit Kaffee und Butterbrezeln. Danach begannen wir mit der Vorstellungsrunde. Es waren einige neue Frauen dabei, was mich sehr freute. Einige meldeten Bedenken an, weil sie noch nie eine Kerze verziert hatten, diese konnten wir jedoch schnell zerstreuen und jede Teilnehmerin hatte ihre eigenen Ideen. Wieder einmal entstanden kleine Kunstwerke - die Bedenken waren schnell verflogen.
Auch kamen diesmal natürlich die Gespräche nicht zu kurz.
So erzählten wir, wie wir trocken geworden sind oder wie es uns auf der Therapie erging, es kamen auch kleine und größere Alltagsprobleme zur Sprache. Eben Alles, was uns so durch den Kopf ging oder bewegte.
Zum Abschluss las Luise noch eine Geschichte über das Leben vor und es gab nochmals Kaffee, super feine Quarktaschen und Nusshörnchen. Gemeinsam räumten wir noch auf und für jede Frau war es wieder mal ein schöner harmonischer Tag.
Dafür bedanke ich mich ganz herzlich bei Luise und den Frauen die daran teilgenommen haben.

Die nächsten Gesprächskreise

Sonntag 25.Mai - Augsburg 3 - bei Rosi

Sonntag 22. Juni - Memmingen - bei Gitta

Sonntag 12. Oktober Neuburg/Phoenix - bei Henriette

Text: Henriette

Bilder: Luise

Achtung Terminänderung Einladung zur Öchslefahrt am 20.7.2014

Veranstaltung muss aus aktuellem Anlass verschoben werden. Sie findet nicht im Herbst sondern bereits im Sommer statt.

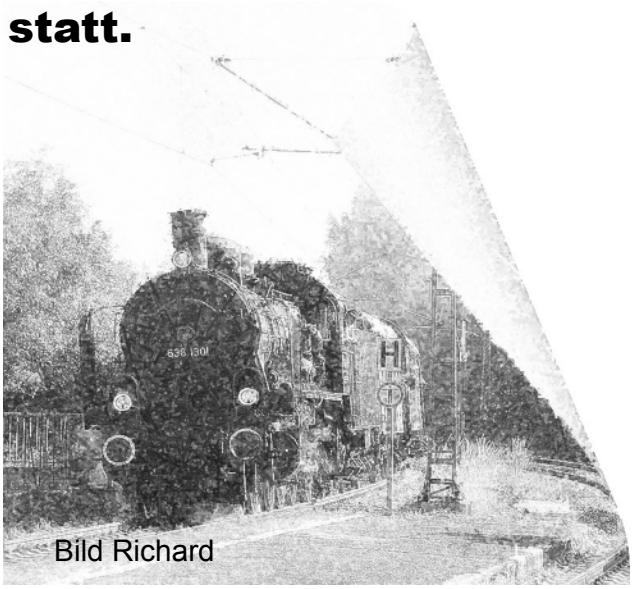
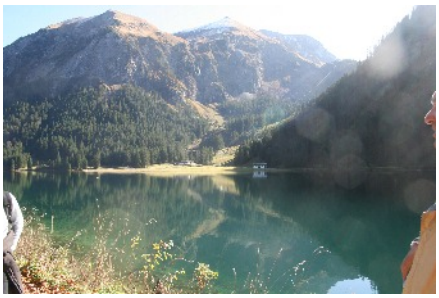


Bild Richard

Ochsenhausen um 10.30 Uhr **Anfahrt:** A7 Ausfahrt Heimertingen/ Berkheim Richtung Ochsenhausen B312, in Ochsenhausen rechts abbiegen auf Poststrasse/B312, nach 400 m links abbiegen auf Biberacher Strasse/B312, nach 190 m links abbiegen zum Bahnhof Hier besteht ausreichend Möglichkeit zum Parken **Beschreibung:** Wir treffen uns um 10.30 Uhr am Bahnhof der Öchslebahn in Ochsenhausen. Dort besuchen wir das Museum der Waschfrauen - Waschen wie zu Großmutters Zeiten. Alternativ kann bei genügend Teilnehmern auch der Lokschuppen der Öchslebahn besichtigt werden. Um 12.00 Uhr ist Abfahrt der Öchslebahn nach Warthausen. Im Zug kann ein kleiner Imbiss und Getränke erworben werden. In Warthausen angekommen werden wir in der Knopf & Knopf Erlebniswelt zum Mittagstisch erwartet und wer möchte, kann auch das Knopfmuseum besichtigen.

Rückfahrt ist dann um 14.45 Uhr nach Ochsenhausen. Wir werden gegen 16.00 Uhr wieder in Ochsenhausen sein. Am Bahnhof öffnet speziell für uns das Cafe der Öchsle-Bahn. Deshalb wäre es schön, wenn möglichst **alle** noch mitgehen würden. Ich freue mich auf möglichst viele Teilnehmer bei hoffentlich schönem Hochsommerwetter in Oberschwaben. **Anmeldung:** Da sowohl die Waschfrauen extra für uns früher kommen und der Lokschuppen speziell für uns öffnet, erwarte ich eure Anmeldungen bis **spätestens 20.06.2014** Birgit Mayer Tel. 01525/3813766(gerne auch SMS) oder Mail: birgit_ill@web.de

Nicht vergessen !! **Voranzeige von Juni bis September**



1. Juni Wanderung Alatsee

Georg Einsiedler 08331 - 497933

15. Juni Bergmesse Straußbergsattel

Gruppe „Neues Leben“ Sonthofen

Horst Würl 083231 - 788299 oder
0175/9867654

Achtung/ Wichtig: Anmelden bis 8. Juni

Nur zur Erinnerung

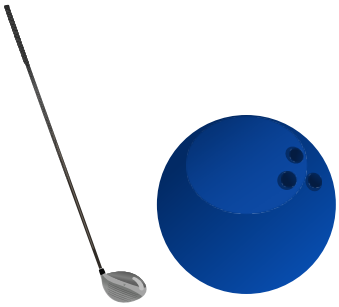
Datenangaben ohne Gewähr bitte unbedingt an das Seminarheft halten

22.Juni Frauengesprächskreis in Memmingen bei Brigitta

Anmeldung bei Henriette Sturmhoebel 08431/48351

20.Juli Männergesprächskreis Königsbrunn bei Frank

Anmeldung bei Wolfgang Eisenhofer 08337/1049



17. August Minigolf - Turnier in Senden

Dirk Koros 07302/922627
0175/8763474
dbck.koros@t-online.de

7. September Wanderung nach Gerstruben

Georg Einsiedler 08331 - 497933

21. September Wanderung Bleichach Agathazeller Moos

Gruppe „Neues Leben“ Sonthofen

Horst Würl 08321/788299 oder175/9867654

Achtung/ Wichtig: Anmelden bis 12. September

Bilder: Richard privat

Seminare von Juli

Themenseminar

Es kommt auf mich an, aber es hängt nicht alles von mir ab

!

25. - 27.Juli

bis September

Themen Seminar 12. - 14. September

Mein wunder Punkt
Umgang mit Verletzung und Kränkungen

Bilder Daisy trail

Neu in unserer Arche

Frau, Mann

Ich suche, wir suchen

Bekanntschaften, Gruppen für gemeinsame Unternehmungen
Eine Gruppe möchte ein gemeinsames Wochende planen, es fehlen noch ein paar Personen ……

Ruf mich an ! **0821/81069261**

Schreib mir ! **unsere.arche@gmx.de**

Unsere Arche sucht: models, alt, jung, dünn, dick, kurz oder lang, Mann, Frau auch Kinder. Keine Angst. Jeder ist schön.
Zur erstellung unserer Arche
Unser Arche sind wir, also warum keine Bilder von uns selber.
Warum soll ich die, sehr teuer, in Bildagenturen einkaufen müssen. Irgendwann Ist mein Privatarchiv erschöpft

Gesucht werden auch Mitarbeiter für Familie im Kreuzbund
zur Organisation von Sommerfest und ähnliches

auch Nikolaus, Knecht - Ruprecht für die Adventsfeier

Unser Vorstand, unsere Arche, sucht Mitarbeiter für

Arbeitskreis Senioren

Impressum

Herausgeber : Kreuzbund Diözesanverband Augsburg e.V.
Internet: www.kreuzbund-augsburg.de

unsere arche

Richard Grajdek
Lupinenstr. 3
86179 Augsburg
E-Mail
unsere.arche@gmx.de

Druck: SOL Printservice GmbH

Auflage: 460 Exemplare 4x im Jahr

Zeit

Das kostbarste Geschenk

Es waren einmal ein König und eine Königin, die hatten drei Töchter.
Von der ältesten sagten die Leute: „wie klug sie ist“
Von der zweiten meinten sie, voller Bewunderung: „seht“ wie ist sie so fleißig! Wenn sie aber von der dritten sprachen, hellten sich ihre Gesichter auf:“ sie ist so freundlich u. sie kann so wunderbar lachen.“
Es ist an der Zeit, meine lieben Töchter, sagte eines Tages die königliche Mutter! Dass ihr das Haus verlasst u. die Welt kennen lernt! Einer jeden legte sie eine kunstvoll gewirkte Tasche über die Schulter, die war prall gefüllt. „das ist eure Wegzehrung. Ich habe jeder von euch einen großen Anteil meiner Zeit geschenkt. Geht sorgsam damit um. Mehr davon kann ich euch nicht geben.“
Der Abschied war herzlich u. dann ging eine Jede ihres Weges. Die 1., die Kluge, war noch nicht weit gegangen, da hatte sie schon eine große Berechnung angestellt, wie sie ihre Zeit möglichst gewinnbringend anlegen könnte. Gönn uns ein kleines bisschen von deiner Zeit, wisperten die Blumen am Wegrand. Wo denkt ihr hin ? sagte die Kluge, Zeit ist Geld u. das wirft man nicht auf die Straße u. eilte davon, als hätte sie schon jetzt keine Zeit mehr.
Die 2., die Fleißige, hatte schon bald eine Beschäftigung entdeckt u. arbeitete hastig, denn sie wollte die Zeit ausnützen. Da rollte ihr ein roter Ball zwischen die Füße u. ein Kind rannte herbei u. fragte: spielst du mit mir? Jetzt nicht, sagte die Fleißige, ich habe keine Zeit! Ich muss heute schon die Arbeit von Morgen machen. Spielst du dann morgen mit mir ? das geht nicht, da mache ich doch schon die Arbeit von übermorgen. U. dann, hast du dann Zeit? Vielleicht, wenn mir nichts dazwischen kommt. Aber jetzt nimm deinen Ball, stiehl mir nicht die Zeit! Dann ging das Kind u. wartete auf übermorgen.
Die 3. Tochter aber kam nicht weit. Nur bis zu einer Bank am Ententeich. Da saßen ein paar alte Leute u. schwiegen sich an, denn sie hatten sich schon alles erzählt u. etwas neues fiel ihnen nicht mehr ein. Hast du ein bisschen Zeit? Komm setz dich zu uns! Aber sicher, sagte die Königstochter mit dem lachenden Gesicht. Ich habe viel Zeit geschenkt bekommen. Davon kann ich euch doch abgeben, langte in ihre Tasche u. fragte die alten Leute nach ihrem Leben. Und die erzählten ihr viel u. als sie sich endlich verabschiedet hatte, hörte sie sie von weitem immer noch reden u. lachen, denn es war ihnen nun so viel eingefallen, was sie beinahe schon vergessen hatten.
Nach einem Jahr hatte die Mutter gesagt, kommt ihr noch einmal zurück u. erzählt uns, wie es euch ergangen ist. Als dieses Jahr herum war, schickte die älteste ein teures Blumengebinde mit einem Gruß daran: Liebe Eltern habt Dank, aber ich kann euch jetzt nicht besuchen. Es wäre unklug, der weite Weg zu euch würde mich zu viel Zeit kosten. Die 2. kam in aller höchster Eile u. sie erzählte von der vielen Arbeit , die nun liegen bleiben musste u. war im Herzen schon wieder abgereist, ehe sie angekommen war. Die 3. aber kam etwas zu spät, denn sie hatte unterwegs Blumen gepflückt, die sie der Mutter mitbringen wollte. Hast du denn so viel Zeit übrig? Fragte die Mutter. Aber sicher, sagte die Tochter. Du hattest mir ja gar nicht verraten, dass die Tasche sich immer wieder füllt! Je mehr Zeit ich verschenkt habe, desto mehr fand ich darin. Du bist die Einzige, sagte da die Mutter lächelnd, die das Geheimnis der geschenkten Zeit erfahren hat.

Märchen …von der geschenkten Zeit
Bild: Richard privat

Schmerzen

Schmerzen !! Thema

Nächste Ausgabe im September

Redaktionsschluss 1. September

Wie seid ihr damit umgegangen (habt ihr erlebt) Schmerzen in der Zeit als ihr noch abhängig wart, und was hat sich geändert, was habt ihr geändert, jetzt in eurem abstinenten Leben.

Freu mich auf eure Berichte

Unsere Arche
Richard Grajdek
86179 Augsburg Lupinenstr. 3
Unsere.arche@gmx.de

DIE 1. ARCHE

Neuer Besen kehren die immer gut

Wenn er nicht gut gekehrt hat:
Bitte keine Steine in den Garten schmeissen, muss ich alle wieder aufkehren

Alle Bilder ausser Kegeln und Caritas sind von Richard
Alle Texte wenn nicht extra gekennzeichnet Von Luise

Ich, der Verfasser, Gestalter und Macher der Verbandszeitung werde
Schreib-, Druck- und sonstige Fehler!
versuchen, nicht zu machen.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Verfassers wieder, die sich nicht unbedingt mit der Auffassung der Redaktion decken muss. Ich behalte mir vor, Beiträge und Leserbriefe in redaktionell üblicher Form redigiert zu veröffentlichen.
Bei eingesandten Fotos hat der Einsender die Bildrechte und das Einverständnis aller abgelichteten Personen sicherzustellen. Bei Zeitungsartikel und anderen Fremdartikel ist eine vollständige Quellenangabe durch den Einsender abzugeben, sowie die Genehmigung zum Nachdruck einzuholen. Beiträge die nach Sinn oder Inhalt gegen unsere Satzung oder den Kreuzbundgedanken verstoßen, sind von einer Veröffentlichung ausgeschlossen.
Euer Weggefährte Richard

Wichtige Schritte zur Selbstachtung

Wenn es sich falsch anfühlt, dann tu es nicht

Sage das was du meinst

Mache es anderen Menschen nicht immer recht

Vertraue deinen Instinkten

Sprich nicht schlecht über dich selbst

Gib niemals deine Träume auf

Scheue dich nicht „ nein „ zu sagen

Scheue dich nicht ja zu sagen

Sei gütig zu dir selbst

Lass los, was dich belastet

Verfasser unbekant