



No. 2

September 2014



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

**DIE 2. UNSERE ARCHE VON MIR:
 HAB VERSUCHT UNSERE ARCHE ETWAS ZU ENTBUNTEN.
 ZU VIEL WENIGER BUNT, MÖCHTE ICH NICHT.
 IN MEINEM LEBEN IST SEHR VIEL ABGELAUFEN.
 ES HAT NICHTS GRADLINIGES GEGEBEN. ES WURDE
 SEHR VIEL GEPLANT, ABER ALLES IST ANDERST GEKOMMEN.
 ZURÜCKBLICKEND: DAS LEBEN WAR BIS JETZT BUNT.
 ICH MÖCHTE DAS GELEBTE UND ERFAHRENE NICHT MEHR
 MISSEN. ES HAT MEINE WELTANSCHAUUNG SEHR GEPRÄGT.
 ICH DANKE GOTT DAFÜR, DASS ICH MEIN LEBEN SO LEBEN,
 UND ERFAHREN DURFTE.**

....

**WIE BEI ALLEM ,WAS NEU AUFGEBAUT WIRD, GILT AUCH HIER
 SO MANCHES WIRD SICH NOCH VERÄNDERN ODER SIND NOCH
 IN ARBEIT. MANGES STECKT NOCH IN DER ENTWICKLUNG.
 GERNE NEHME ICH KONSTRUKTIVE KRITIKEN AN.
 SELBSTVERSTÄNDLICH AUCH VERBESSERUNGSVORSCHLÄGE
 UND GERNE
 MITHILFE**

BunT



*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

Impressum

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

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

Druck: Druckerei Sol Service GmbH
 Schrobenhausen

Auflage:

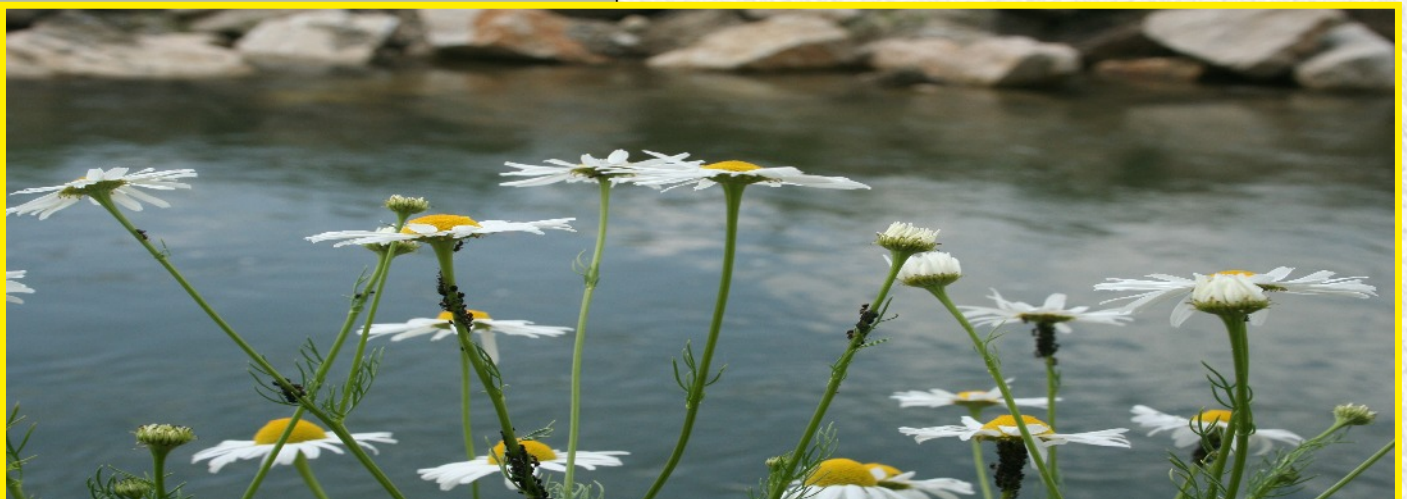
460 Exemplare

4x im Jahr

Inhalt

Seite

2	Anmerkung Redaktion
3.....	Inhalt
4.....	Uhr der Zeit
5 - 7.....	Wanderung Schleierfälle
8 + 9.....	Frauenseminar
10.....	Vorschau - Seminare
11.....	“ - Igaf- Veransth.
12.....	Mitarbeiter gesucht
13 - 15.....	Wanderung Alatsee
16.....	Vorstandswochende
17.....	Der Zug des Lebens
18 + 19.....	Single - Seminar
20 +21.....	Bergmesse
22 + 23.....	Öchsle - Fahrt
24 -26.....	Minnigolfturnier
27.....	Frauengesp/Öffentlichkarbeit
28.....	Letzte Seite





Wieviel Zeit wir noch haben auf unserer Lebensuhr

das wissen wir nicht.

immer wieder vergessen wir das

viele Dinge schieben sich in den Vordergrund

und wir übersehen was wirklich wichtig ist

WANDERUNG SCHLEIERWASSERFÄLLE

• Bericht von Reinhard Philipp Gruppe Augsburg - Stadtbergen •



Die Wettervorhersage machte, nachdem es die ganze Woche geregnet hatte, doch noch Hoffnung: Wolkelig, aber trocken. ein blauer Himmel.

ORGANISIERT VON MARTIN REISER
GRUPPE SCHWABMÜNCHEN 1

IGAF

Interessengemeinschaft Alkoholfreie Freizeit



Gemeinsam führen wir zum Wanderparkplatz Hargenwies, wobei ein paar baustellenbedingte Platzrunden in Altenau bei einigen für Belustigung und / oder Kopfschütteln sorgten. Einige Meter auf der Straße zurück laufen und schon zeigte uns ein Wegweiser einen Wirtschaftsweg, der uns ans Ziel, die Schleierfälle der Ammer, bringen sollte. Die Warnung "Achtung Lebensgefahr !" haben wir lässig ignoriert. Der Weg schlängelte sich am Waldrand entlang, verjüngte sich allmählich zu einer Pfadspur und tauchte in den Wald ein. Der weiche Boden federte jeden Schritt ab, so dass es eine Wonne war, so zu wandern. Der Pfad senkte sich zuerst langsam, dann immer steiler zur Ammer hinab. Die ersten Treppenstufen tauchten auf und zu allem Überfluss auch morastige Stellen. Wohl dem, der jetzt feste Wanderschuhe hatte. Ausrutscher und unliebsame Bodenkontakte blieben da nicht aus. Schließlich erreichten alle das Ammerufer und nach einer kurzen Wegstrecke erblickten wir das Naturdenkmal, die Schleierfälle. Aus 10 Metern Höhe, einem Fadenvorhang gleich,

Naturdenkmal Schleierfälle
 Die Schleierfälle sind ein Biotop, an der die Gleichzeitigkeit von Schwärzen der Föhneffekt zu nicht durchdringender Luft (Nebel) und kaltem Regen (Schnee) zu beobachten ist. Die Schleierfälle sind ein Naturdenkmal und werden als Naturdenkmal geschützt. Auf dem Gelände wachsen sehr wertvolle Bäume, die bei der Kahlschlag gefährdet sind. Sie können die Luft im "Toblersee" bilden.

Lieber Naturfreund!
 Die Schleierfälle haben für ihre Entstehung mehrere tausend Jahre gebraucht. Auch spätere Generationen wollen dieses einzigartige Naturschauspiel unversehrt erleben. Die am Weiterwachsen der Schleierfälle mitwirkenden Pflanzendecken aus Moosen sind sehr trittempfindlich und an vielen Stellen bereits zerstört.

Aus diesem Grund war es notwendig, die Schleierfälle als Naturdenkmal zu schützen. Deshalb ist es verboten, das Naturdenkmal zu betreten, insbesondere aber

- Fels- und Eisklettern
- Baden und Duschen unter dem Wasserfall.

Ferner ist es verboten **Pflanzen und Gestein zu entnehmen.**

Bitte beachten Sie diese Regelungen und helfen Sie durch Ihr Verhalten mit, die Schleierfälle unserer Nachwelt zu erhalten.

Landschaftspflegeverein - Schwenningen
 - Bismarckstrasse 10



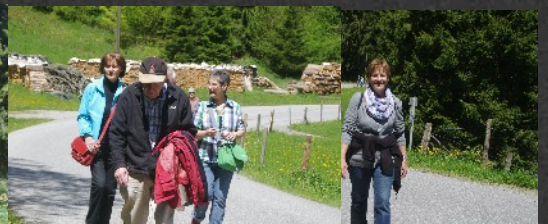


Erschöpft aber zufrieden

zog Wasser im Sonnenlicht glitzernde Fäden hinab zur Ammer. Hunderte an der Zahl, einer neben dem anderen. Mehrere dieser Wasservorhänge fielen aus moosbewachsenen Felsen herab. Nachdem wir dieses Naturschauspiel genossen hatten, folgten wir der Ammer flußabwärts. Doch schon bald gewann der Pfad wieder an Höhe und über steile, glitschige Stufen stiegen wir aus dem Ammertal heraus, um dann sofort der Spur wieder hinunter ins Tal zu folgen. Der lichte Wald gab immer mal den Blick auf die rauschende Ammer frei. Nun verlief der Weg im Wald an der Ammer entlang. Der geplante Abstecher zur Soiner Mühle fiel der Zeitnot zum Opfer. Ein sanft ansteigender Wirtschaftsweg führte uns aus dem Ammertal heraus, wir durchquerten den Weiler Kreut und stießen dann auf die asphaltierte Straße, die uns zurück zum Parkplatz brachte. Erschöpft, aber zufrieden sammelten sich nach und nach alle Wanderer. Mit den Autos fuhren wir zu der bekannten Ausflugsgaststätte Unternogg. Aufgrund des guten Wetters und einer Kommunion mussten unsere hungrigen Mägen über eine Stunde auf das wohlverdiente Mittagessen warten. Alles in Allem konnten wir uns über einen schönen Tag freuen, wengleich bei einigen, vor allem den älteren Wanderern es bis an die Grenze der körperlichen Belastung ging.



Naturschauspiel
Schleierfälle



schlapp
satt
alles gut



Der Tag war schön und warm als wir im Exerzitienhaus St. Paulus in Stadtbergen/Leitershofen angekommen sind. Nach dem guten Abendessen haben wir uns im Seminar Raum versammelt. Es war mein erstes Seminar und die Spannung war entsprechend groß. Wir waren eine tolle Gruppe in der jeder offen reden konnte und alle zuhörten. Nach der Einführung saß noch ein Teil der Gruppe in der Loggia bei einem Ratsch zusammen.

Der Tag darauf begann nach einem leckeren Frühstück mit einem Rückblick des vergangenen Abend. Bei Rollenspiele, wie Platzwechsel ging es darum, einem Anderen zuzuhören, ohne zu unterbrechen oder was mein Schutzengel mir sagen würde. Lustig war auch das Spiel um das Lösen des Gordischen Knotens. Wir haben aus Zeitschriften Bilder ausgeschnitten und jeder hat auf einem großen Bogen Papier Erinnerungen aus seinem Leben mit diesen Bildern gestaltet. Wir haben viel Zeit im Seminar-Raum, der mit einem großen bunten Tuch auf dem Boden auf dem eine Wasserschale mit Schwimmkerzen und Blumen dekoriert war, verbracht. Wir hatten trotzdem noch Zeit zum Eis essen zu gehen und anschließend wieder ein Abstecher zur Loggia machen. Der Abschluss war dann ein heftiges Gewitter mit starkem Regen.

Das Gute in meinem Leben

Dann kam der Tag des Abschieds. Ich habe über die letzten beiden Tage nachgedacht. Es ist unglaublich, was sich hinter dem DAS GUTE IN MEINEM LEBEN verbirgt. Es gibt mindestens 100 und mehr Arten „Sehr gut“ zu sagen, z.B. *Jetzt hast Du es im Griff* oder *Das hast Du meisterlich bewältigt*. Ich habe mein Innerstes durchforstet und festgestellt, dass sich durch dieses Seminar mit der tollen Referentin Frau Angela Lauer in mir einiges geöffnet hat. Ich werde auf Grund dieser Erfahrung weiter an mir arbeiten, dass Gute in mir zu entdecken und auch umzusetzen, denn es gibt bei jedem Menschen etwas Gutes, Schönes und positives im Leben. Suche es, es gelingt auch Dir.

Wir trafen uns nochmals um über das GLÜCK zu sprechen. Der französische Schriftsteller Maurice Barrès schrieb folgenden Satz: Das Glück ist im Grunde nichts anderes als der mutige Wille zu leben, indem man die Bedingungen des Lebens annimmt. Schade, dass das Wochenende so schnell vorbei war, die Zeit war sehr lehrreich. Ich bedanke mich bei Henriette fürs organisieren und Frau Lauer. Auch dem Personal des Exerzitienhauses danken wir für ihre freundliche Betreuung. Ich freue mich schon auf das nächste Frauenseminar das sicher wieder ein interessantes Thema hat.

Bericht

Von

Gertrud

Fißl



**Augsburg -
Stadtbergen
Lichtblick**

Bericht von Henriette



11.- 13. Juli 2014

Das Gute in meinem Leben

Am Freitagabend nach dem Abendessen begann unser Frauenseminar mit Frau Lauer von der Suchtberatung aus Neuburg. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde konnten wir anhand von Karten sagen, was an diesem Tag gut für uns gewesen ist - erstaunlich war, wieviel uns einfiel. Danach wurde mit Hilfe eines Wollknäuls von uns ein Netzwerk erstellt, wobei Jede sagen konnte, woher sie die andere Weggefährtin kannte.

Der Samstag begann mit einer Befindlichkeitsrunde. Nach dem hatten wir einen wechselnden Stuhlkreis - ein sogen. Fragenkarussell, innen und aussen. So mußten wir verschiedene Fragen über das Glück, Gute und die Freude beantworten, wobei immer eine Frau sprach und die Andere nur zuhören durfte.

Das war eine sehr interessante Erfahrung, besonders nicht gleich Antwort geben zu dürfen, war gar nicht so leicht. Nach der Mittagspause machte Frau Lauer zunächst mit uns einen Gordischen Knoten. Die Wieder-Auflösung des Knotens war ziemlich lustig, da wir eine Weile dafür brauchten - es gelang schließlich einer Teilnehmerin mit zwei Umdrehungen.

Anhand einer Kollage konnten wir ein Ereignis in unserem Leben erstellen, daß uns gut gelungen ist, uns stolz und große Freude machte. Danach wurden die Bilder besprochen. Am Abend dann, war natürlich auch Eisessen angesagt, wobei sich auch Frau Lauer zu uns gesellte. Anschließend saßen wir im Haus zu guten Gesprächen, ebenfalls mit Frau Lauer, zusammen!

Am Sonntag folgte noch eine ausführliche Abschlussrunde, wir waren uns alle einig, daß die Teilnehmerzahl von 12 ideal war, weil jede Frau ausführlich zu Wort kommen konnte. Für mich persönlich war es einfach ein tolles Seminar.



Mother I feel you
 Mother I feel you under my feet,
 Mother I hear your heart beat,
 Heya, heya, heya, heya, heya, heya,
 Heya, heya, heya, heya, heya, heya.



Zweier - Gruppen - Gedankenaustausch

Seminare

Themenseminar

12. - 14. 09. 2014

Mein wunder Punkt
Umgang mit Verletzungen und Kränkungen

Multiplikatoren-Tagung

26. - 28. 09. 2014

Gesundheitsförderung

Themenseminar

17. - 19. 10. 2014

Spirit statt Spirituosen
(Geist statt Alkohol)

Besinnungstag

22.11.2014

Pfr. Manfred Gromer

IGAF Veranstaltungen

Georg Einsiedler Gruppe Memmingen
Tel.08331 - 497933

Wanderung nach Gerstruben, die älteste Siedlung im Allgäu

07.09.14

Treffpunkt ist um 10.00 Uhr am Parkplatz der Nebelhornbahn

Horst Würfl Gruppe „Neues Leben“ Sonthofen
08321/788299 oder 175/9867654

Anmeldung
Bis spätestens
12.September

Wanderung Blaichach Agatheller Moos

21.09.14

Treffpunkt Vitalbad 9.00 Uhr

Kreuzbund e.V. Gruppe Friedberg

Kegelturnier

Paartalhalle Kissing, Bürgermeister-Wohlmuth-Str. 2
86438 Kissing

November 2014

Ab 10.00 Uhr bis ca. 15.00 Uhr

Termin und Anmeldedaten, werden rechtzeitig bekannt gegeben

Nikolaus kommt in Rettenbach

0821/81069261 anmelden bei Luise und Richard

Treffpunkt Rettenbach Schützenheim mit Fackeln, Maria und Josef
bei der Herbergssuche begleiten

Am 29.11.2014 um 18.00 Uhr

Auch die Trompeten werden wieder dabei sein

MITARBEITER GESUCHT

“ *3. Vorstand der Finanzen
oder stellv. Geschäftsführer* ”

Arbeitsbeginnsofort

Ebenso in den Bereichen

Senioren

Familie im Kreuzbund

Arche

0821/81069261

Fühlst du dich angesprochen, melde dich beim Vorstand

Torsten Neumann 08225/307557 oder Renate Micheler 08295/9677914

Wanderung zum Alatsee



28 Weggefährtinnen und Weggefährten hatten sich bei sonnigem Wetter beim Eisstadion in Füssen getroffen, um zum sagenumwobenen Alatsee zu wandern. Die Kreuzbundgruppe Memmingen hatte eingeladen und so ging es zunächst über in den Weg eingelassene Stufen steil bergan, um rasch an Höhe zu gewinnen. Über einen Berg ging es dann zum Aussichtspunkt „2-Seen-Blick“, wo sich ein grandioser Blick auf den Weißensee und den Alatsee bot. Flott bergab ging es nun zum Restaurant am Alatsee, wo die Nichte einer Weggefährtin die Gaststätte betreibt. Während dieses Abstiegs ergaben sich für die Wanderer immer wieder herrliche Blicke auf den 12 ha großen See, auf dessen Wasserfläche sich die umliegenden Berge und Bäume spiegelten. Nur 80 m von der österreichischen Grenze entfernt haben sich um den idyllisch gelegenen See viele regionale Mythen und Sagen entwickelt. So sollen dort Fabelwesen hausen sowie Gespenster umgehen.

unvorsichtige werden in den See gezogen. Es verschwanden hier auch Menschen

Unvorsichtige Wanderer würden in den See gezogen und in Erdspalten gelockt. Der See gilt bis heute bei der einheimischen Bevölkerung als verrufener Ort; wiederholt starben große Mengen an Fischen und wiederholt verschwanden auch Menschen. Es wird vermutet, dass diese Todesfälle höchstwahrscheinlich auf freiwerdenden Schwefelwasserstoff zurückzuführen sind. Unbewiesenen Gerüchten zufolge sollen gegen Ende des Zweiten Weltkrieges Goldschätze der Deutschen Reichsbank im Alatsee versenkt worden sein. Diese Gerüchte und militärtechnische Versuche inspirierten die Krimiautoren Michael Kobr und Volker Klüpfel zu ihrem Allgäu-Krimi Seegrund, in dem sie Kommissar Klüftinger ermitteln lassen. Tatsächlich wurden im See von

Alatsee

14

15

Schatzsuchern und -tauchern in den 1950er und 1960er Jahren aber vorwiegend versenkte Waffen aus dem Zweiten Weltkrieg gefunden. Ein Schatz oder andere Reichtümer waren jedoch nicht dabei.

Zu bemerken ist noch, dass aufgrund Purpur-Schwefelbakterien in einer Tiefe von 15 – 18 Metern der Alatsee eine leuchtend rote Schicht aufweist. Unterhalb dieser Schicht ist der See fast sauerstofflos, während oberhalb dieser Schicht sich eine sauerstoffreichhaltige Zone gebildet hat. Erfreut vom Anblick der Gegend kehrten die Wanderer zum Mittagessen am Alatsee ein, nach der Rückkehr zum Parkplatz ging es zum Kaffeetrinken in die Gaststätte Wiesbauer

Bild - Text Paulus Gruber - KB Dillingen 2 Weitere Info: Wikipedia



Vorstands-Wochenende

Ich – Richard – das erste Mal dabei gewesen – gehöre manchmal selbst auch zu der Kategorie „Nörgler bzw. Mauler“. Bin in der Organisation seit rund 20 Jahren. Maulte oft im Stillen vor mich hin, ja, auch in meiner Gruppe, oder wo man halt meint, das Tun zu können. Offen weniger – das hatte auch seinen Grund. Dann mach`s halt besser, mach`s halt du! Ja, das waren (sind) die Standardprüche oder Antworten, die ich dann immer hören konnte. Das heißt, die Diejenigen hörten, die den Mut hatten, offen was zu sagen. Mit dem „Selber-Bessermachen“ ist es auch nicht immer einfach. Entweder man hat auch brauchbare Ideen, das aber dann wieder nicht einfach ist, denn Jeder sieht brauchbare Ideen anderst an. Sollte das dann passen, mit guten Ideen und Brauchbarkeit, ja dann kommt noch die Zeit. Die ZEIT, das ist schon was besonderes – irgendwie hat keiner genug davon. Interessant auch, jeder weiß vom Anderen: DER hat doch Zeit!

Jeder hat Zeit nur ich nicht

Wär doch mal ein Gruppenthema – wer dazu Zeit hat.

Aber – dass ich nicht vom Thema abkomme – wollte vom Vorstandswochenende schreiben. Ja, ich war dabei – ich muss jetzt nicht mehr nörgeln – wir haben tatsächlich die Zeit dazu gebraucht, hatten keine Zeit für Relax, Sauna oder ähnliche Dinge. Bereits am Freitagabend bis fast 22.00 Uhr wurden die Finanzen, die Aufstellung des Haushaltsplanes für 2015 besprochen. Dass Jedem danach der Kopf rauchte, könnt ihr euch bestimmt vorstellen. Am Samstag nach einem hervorragenden Frühstück reisten noch unser geistl. Beirat Herr Manfred Gromer sowie unsere Caritasbeirätin Frau Barbara Habermann zu unserem Wochenende an. Wir besprachen und diskutierten sehr viel - über alle Belange, Seminare, Termine und Vorschläge in unserem Kreuzbund! Die Zeit – wieder mal die Zeit – verging wie im Flug und ruck

zuck war der Samstag nach einem Besuch im Garten der Klostergaststätte auch schon vorbei. Am Sonntag sprachen wir noch über das Eine oder Andere, um uns dann nach einem super leckeren Mittagessen von einem guten und konstruktiven Wochenende zu verabschieden. Unser gemeinsamer Schaffens- und Arbeitskreis bewirkt in harmonischer Stimmung einen geordneten und funktionierenden Jahresablauf der einzelnen Kreuzbundgruppen des DV Augsburg. Der wirkliche Erfolg hängt aber auch von den Gruppen und jedem einzelnen Mitglied ab. Versuchen wir also alle miteinander so zu arbeiten, damit das für Jeden zum Erfolg führt. Erfolg ist für uns – unsere zufriedene Abstinenz zu erhalten.

Die Erzabtei St. Ottilien ist zwar kein 4*-Haus – ein Dankeschön für die Gewinnung und Reservierung des Hauses an Martin – aber wir haben uns alle sehr wohl gefühlt und können es Jedem weiter empfehlen. Beim nächsten Seminar in St. Ottilien sind wir mit dabei.

DER ZUG DES LEBENS

Wenn wir geboren werden und in den Zug einsteigen, treffen wir Menschen, von denen wir glauben, dass sie uns während unserer ganzen Reise begleiten werden: Unsere Eltern. Leider ist die Wahrheit eine andere. Sie steigen bei einer Station aus und lassen uns ohne ihre Liebe und Zuneigung, ohne ihre Freundschaft und Gesellschaft zurück. Allerdings steigen andere Personen, die für uns sehr wichtig werden, in den Zug ein. Es sind unsere Geschwister, unsere Freunde und diese wunderbaren Menschen, die wir lieben. Manche dieser Personen die einsteigen, betrachten die Reise als kleinen Spaziergang. Andere finden nur Traurigkeit auf ihrer Reise. Und es gibt wieder andere im Zug, die immer da und bereit sind, denen zu helfen, die es brauchen. Manche hinterlassen beim Aussteigen eine immer währende Sehnsucht... Manche steigen ein, und wieder aus, und wir haben sie kaum bemerkt ...Es erstaunt uns, dass manche der Passagiere, die wir am liebsten haben, sich in einen anderen Wagon

setzen und uns die Reise in diesem Abschnitt alleine machen lassen. Selbstverständlich lassen wir uns nicht davon abhalten, die Mühe auf uns zu nehmen, sie zu suchen und uns zu ihrem Wagon durch zu kämpfen. Leider können wir uns manchmal nicht zu ihnen setzen, da der Platz an ihrer Seite schon besetzt ist. Versuchen wir mit unseren Mitreisenden gut auszukommen, und suchen wir das Beste in jedem von ihnen. Erinnern wir uns daran, dass in jedem Abschnitt der Strecke einer der Gefährten schwanken kann und möglicherweise unser Verständnis braucht. Auch wir werden öfter schwanken und es wird jemanden geben, der uns versteht. Das große Mysterium der Reise ist, dass wir nicht wissen, wann wir endgültig aussteigen werden und genau so wenig wann unsere Mitreisenden aussteigen werden, nicht einmal der, der gleich neben uns sitzt. Ich glaube, ich werde wehmütig sein, wenn ich aus dem Zug für immer aussteige..... Ja, das glaube ich.

Die Trennung von einigen Freunden, die ich während der Reise traf, wird schmerzhaft sein. Meine Liebsten allein zu lassen, wird sehr traurig sein.

Aber ich habe die Hoffnung, dass irgendwann der Zentralbahnhof kommt, und ich habe das Gefühl, sie ankommen zu sehen, mit Gepäck, das sie beim Einsteigen noch nicht hatten. Was mich glücklich machen wird, ist der Gedanke, dass ich mitgeholfen habe ihr Gepäck zu vermehren und wertvoller zu machen. Schauen wir darauf, dass wir eine gute Reise haben und das sich am Ende die Mühe gelohnt hat. Versuchen wir, dass wir beim Aussteigen einen leeren Sitz zurücklassen, der Sehnsucht und schöne Erinnerungen bei den Weiterreisenden hinterlässt.

Denen, die Teil meines Zuges sind, wünsche ich eine

Gute Reise !

Das volle Glück in jeder Lage

Bericht von Elke



Single - Seminar
am 31. Mai
in Jettingen-
Scheppach
organisiert
von
Familie
im
Kreuzbund

Am Samstagmorgen trafen wir uns in unserem Gruppenraum in Jettingen-Scheppach. mit der Referentin, Frau Andrea Wallner, waren wir elf Personen.

Thema: **Das volle Glück - in jeder Lage!?**

Macht das Single-Dasein glücklich oder ist eine Partnerschaft wichtig um glücklich leben zu können?

Genüge ich so wie ich bin?

Wieviel Kränkungen?

Das Glück!

Nach und nach sowie in der Vorstellungsrunde stellten wir gleich fest, dass es ganz verschiedene Ansichten über Beziehungen /Partnerschaften gibt. Was auch viel damit zu tun hat, ob du verlassen wurdest oder selbst verlassen hast. Wieviele Kränkungen du erlitten hast und wieviel du bereit bist, zu geben.

Jedenfalls wurde schnell klar, sich auf etwas "Neues" einzulassen, ist schwer; es braucht Mut und kostet viel Energie.

Dann machten wir eine von Frau Wallner geführte Traumreise. Es ging in die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Wie es manchmal so ist mit diesen Entspannungsübungen, klappte es unterschiedlich gut sich darauf einzulassen. Ich selbst konnte ganz gut reinfinden, habe in Vergangenheit und Gegenwart Verschiedenes gesehen, außer die Zukunft, die war schwarz.

Was aber nur bedeutet, dass ich da noch keine konkreten Bilder habe.

Im Laufe des Seminars tauchte immer wieder die Frage auf : "Genüge ich, so wie ich bin?" oder der Satz: "Du bist nicht in Ordnung , so wie du bist." Es geht um das Selbstbild, Selbstvertrauen und um Selbstsicherheit.

Wir malten unseren Lebensbaum, wobei es galt mehr über unser Beziehungsverhalten herauszufinden.

Nach eine Pause zogen wir jeder eine Sinn-Spruch-Karte, dabei sollten wir uns auf unsere Fähigkeiten konzentrieren. Daraus ergab sich wieder ein reger Gedankenaustausch.

Übrigens Single-Börsen können sehr verletzlich sein - trainieren aber hervorragend das Selbstbewußtsein, sagt Frau Wallner.

Wir beendeten den Tag mit der Feststellung, es gibt kein Besser oder nicht mit oder ohne Partner.

Singles haben ähnliche Vorstellungen und Verhaltensweisen und Werte wie Paare.

Wichtig ist:: offen bleiben und sich sein Leben so einrichten, dass Mann/Frau zufrieden ist. Wir werden immer ein Geheimnis bleiben und nie alles wissen über den Anderen, vieles bleibt offen. Oder wie ein anderer Seminarteilnehmer sagte: das Glück liegt vor der Haustür, du mußt nur danach suchen.

Alles in allem war es wieder ein schöner Tag, ein gutes Seminar und was mich immer besonders beeindruckt, offene und gesprächige Teilnehmer, die einander so nehmen wie sie sind. Macht Laune auf ein neues Seminar!

vom Ich

Singleseminar Teil 2

übers Du

zum Wir

Eigentlich stehe ich ja schon längst über der ganzen Sache, wenn da nicht die Träume wären !

Da kommen also am letzten Tag im Mai einige von uns zusammen und wollten es nochmal genau wissen. Eingeladen hatten Luise und Richard nach Scheppach. Andrea Wallner die Referentin ans BGL führte uns geschickt und souverän an diesem wunderschönen Sonntag an das Thema Partnerfindung heran. Bald waren wir im Gespräch miteinander warm geworden. Sie warf uns die Stichworte zu und wir ließen uns spontan in den lockeren Ton des Dialogs einwickeln. Jeder konnte ja aus seiner reichhaltigen Erfahrung etwas beitragen. Einig war man sich bald so wie bisher sollte es nicht weitergehen. Also zuerst mal das eigene Ich beleuchten. Sein Selbstbewußtsein stärken. Wir können doch stolz sein auf das was wir erreicht haben. Also weiter so. Was erwartet der/die Andere von uns, wir von ihm/ihr.... Die Vorstellungen, Wünsche, Träume des einzelnen, ähneln sich doch auffallend. Das führt zum Du. Vorher machten wir noch eine kleine Pause, bei der wir uns paarweise zu einem Gedankenaustausch zurück zogen um uns besser kennenzulernen (Man kann es auch Raucherpause nennen) Angeregt durch neue Sichtweisen zum Thema Partnerschaft ging es locker weiter, um die neue Erkenntnisse wurden vertieft. Inzwischen hatte Luise beim Metzger für die Mittagspause eingekauft und sich noch eine neue Kaffeemaschine gegönnt. Wir aber waren noch auf unserem Weg zum DU.

Nachmittag ging es dann an das Eingemachte: Wie finden wir zum WIR. Andrea zeigte Wege auf flocht eigene Erfahrungen mit ein, plauderte etwas aus dem Nähkästchen. Sie hat ihr Glück gefunden und unterstützt ihren Mann, wo sie kann. Wir hatten kein Patentrezept erwartet. Aber hierzu einige Stichpunkte. Nimm dir Zeit für das Wichtigste, hinterfrage Vorurteile, brich Blockaden auf. Versuche Nähe zuzulassen, Spontaneität. Entscheide mehr aus dem Bauch heraus. Lächeln kostet nichts, Lachen steckt an, strahlt Lebensfreude aus.... Mehr Romantik, Sprich die Sinne an mit Kerzen, Blumen, Düften. Denk an Körperliche Nähe, Kuschneln. So waren unsere Vorstellungen. Andrea sorgte immer wieder für Pausen, so daß man sich draußen etwas die Füße vertreten konnte. Wie kann jeder dazu beitragen, daß es zum Wir kommt ? Es kamen viele Vorschläge wie: Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Offenheit, gegenseitige Wertschätzung, mehr Temperament zeigen, usw, sollte doch zielführend sein. Andrea hatte auch Bücher, Bilder und Postkarten um einen wunderschönen Rosenstrauß plazierte. Passende Musik gabs auch noch dazu. Texte zum nachdenken und interpretieren wie Liebe ist: gemeinsame Freude an der wechselseitigen Unvollkommenheit . Oder:

Mir gefiel/gefällt am besten: Die beste Beziehung ist die , in der jeder Partner dem anderen mehr liebt, als er ihn braucht. Von Dalai Lama.

Jetzt war unsere Kreativität gefragt, wir durften unseren Wunschbaum malen. Auffallend war, daß fast jeder seine starken Wurzeln betonte. Die meisten hatte viele Wünsche.... Hoffnungen Träume, Vorsätze, Bedingungen in die Äste ihres Baumes, zum Teil sehr bunt gemalt. Jeder war aufgefordert dazu Stellung zu nehmen. Zum guten Schluß kam die Frage: Was nimmt jeder für sich mit, nach diesem gemeinsamen Tag ?Dazu war wieder eine Pause auszunützen. Es sollte etwas Symbolhaftes sein. Jeder fand etwas und sprach darüber. Das größte Glück hatte, in meinen Augen, einer von uns, der gleich mehrere vierblättrige Kleeblätter fand, wer glaubt da nicht an ein Zeichen. Ich meine Träume sind erlaubt, nehmt alles etwas lockerer, laßt euch doch finden und verliert nicht die Lust an der Lust.

Mit einem Dank an die Referentin Andrea Wallner und die Gastgeber Luise und Richard, war der Interessante Ausflug nach in Jettingen-Scheppach beendet.

Also Mädels und Jungs, wir sind bereit. Let's come together!

Jeder kennt eine Anette oder Edeltraut, einen Sigismund oder Peter, die/ zu uns passen könnten. Stellt einen Kontakt her zu uns, über UNSERE Arche

Das wünscht sich euer DiNG

Bergmesse auf dem Straußensattel am 15. Juni 2014



Das Wetter hätte am Sonntag, den 15. Juni 2014 nicht schöner sein können. Die Wettervorhersagen waren ja nicht gerade so einladend. Meine Frau, ich und weitere 2 Personen aus unserer Königsbrunner Kreuzbundgruppe freuten sich auf diesen Ausflug. Zwischen Sonthofen und Bad Hindelang bogen wir nach rechts zum kleinen Ort Imberg ab, der bereits in 880 m Höhe liegt. Die Straße war schmal und es ging ständig bergauf. Neben dem Gasthof Sonne war die Mautstation und wir trafen uns da gegen 9.30 Uhr. Dort gab es bereits herzliche Begrüßungen. Für die Mautstraße waren 3 € zu entrichten. Einige Teilnehmer, die zu Fuß gingen, starteten schon früher, denn es waren etwa 90 Minuten Gehzeit bis zum oberen Treffpunkt, einem Parkplatz, den man mit dem Auto in etwa 15 Minuten erreichte. Von hier gingen wir knapp 1 Stunde auf geteertem und teils auch sehr steinigem Weg zum Bergkreuz mit Altar am Straußbergsattel in ca. 1270 m Höhe. Die Wege waren aber gesäumt von herrlichen Blumenwiesen, wunderbaren Alpenblumen und auch Orchideen waren zu sehen.

Zu unserer Bergmesse haben sich 19 Personen von verschiedenen Kreuzbundgruppen eingefunden und ca. 50-60 Personen aus den Pfarrrgemeinden Diedorf, Deubach, Anhausen, Willishausen und sogar aus Gessertshausen. Weil unser Geistlicher Beirat, Pfarrer Manfred Gromer, ja in diesen Gemeinden tätig ist, war es auch unser Wunsch, dass auch Interessierte aus seinen Gemeinden an unserer Kreuzbund-Veranstaltung gerne teilnehmen können. Zu Beginn der Heiligen Bergmesse um 11 Uhr begrüßte Pfarrer Gromer alle Teilnehmer vom Kreuzbund und aus seinen Pfarrrgemeinden. Besonders dankte er Horst Würll für die Organisation und für den schönen Platz, den er aussuchte. Die Hl. Messe und ihr Ort war in dieser herrlichen Natur besonders eindrucklich, sie war eingebettet in herrliche Moorlandschaften und umrahmt von hohen Bergen, ja man kann sagen, wir waren Gottes Schöpfung nahe und dafür waren wir dankbar.

Auf dem Rückweg zur Straußbergalpe, die in 1227 m Höhe liegt, führten wir auch unterhaltsame, aber auch interessante Gespräche mit Teilnehmern aus den verschiedenen Pfarrrgemeinden. Viele Teilnehmer kehrten in der urigen Gaststätte, der Straußbergalpe ein. Aber auch auf den Parkbänken am Wegesrand rasteten viele und holten aus ihren Rucksäcken die mitgebrachte Brotzeit. Umgeben wieder von einem einzigartigen Blumenmeer in einem Hochmoor, das sich seit vielen tausend Jahren entwickelte. Ja, diese Landschaft ist national bekannt und bedeutsam. Im Hintergrund hohe Berge, der Hindelanger Klettersteig abgehend vom Nebelhorn mit 2224 m und die Rotspitze. Am Parkplatz angekommen, fuhren wir dann wieder über Imberg, Nähe des Imberger Horn, welches 1665 m hoch ist, ins Tal und von da, zufrieden über diesen herrlichen Tag, nach Hause. Etwa 15-17 Teilnehmer von Kreuzbund ließen diesen schönen Ausflug noch im Vitalpark Buchberg bei Kaffee und Kuchen oder Sonstigem ausklingen.



Es geht auch ohne Alkohol. Teilnehmer von Pfarrer Gromer seinen Pfarrgemeinden Haben sich Lustiges zu erzählen



Die ersten Gäste treffen auf der Terrasse der uralten Gaststätte, der Straußbergalpe ein



Gut angekommen am Platz der Bergmesse. Teilnehmer vom Kreuzbund und aus den Pfarrgemeinden.



Über was denkt Peter Streichert nach ? Jetzt wird erst einmal ausgerastet



Wieviel Zeit haben wir noch? Pfarrer Gromer Und Angehörige seiner Pfarrgemeinden Warten auf die übrigen Gottesdienstbesucher Am Bergkreuz und davor noch der ungedeckte Altartisch



Höhepunkt: Unser Pfarrer und Geistliche Beirat und die Heilige Bergmesse in Gottes Natur



Nach 16 Jahren stand wieder einmal die Fahrt mit dem Öchsle im IGAF-Programm.

Am 20.07. trafen sich bei herrlichem Wetter 50 Kreuzbündler im ober-schwäbischen Ochsenhausen.

Wir teilten uns in 2 Gruppen und besichtigten den Lokschuppen und das Waschfrauen- Museum. Bei den Besichtigungen herrschte volle Begeisterung durch das Fachwissen vom Personal.

Bericht von Martin Reiser Gruppe Schwabmünchen und IGAF - Team

Der Öchsle ist eine württembergische Schmalspurbahn mit einer Spurweite von 750 Millimetern zwischen den oberschwäbischen Ochsenhausen und Warthausen. Auf dem verbliebenen Abschnitt von Ochsenhausen nach Warthausen und umgekehrt verkehrt seit 1985 die Museumsbahn.

Am Bahnhof Ochsenhausen wurde ein Stück Zeitgeschichte der Hauswirtschaft gezeigt: Zwischen Waschmaschinen, Mangel, Waschbrettern und Stößel wird das Wäsche waschen wie vor 100 Jahren wieder lebendig - eine heute kaum nachvollziehbare Mühe, die ausschließlich Frauen vorbehalten blieb.

dampfend und klingelnd im Bahnhof eingetroffen

Um 11:40 Uhr traf der Zug aus Warthausen in Ochsenhausen ein, man hörte ihn schon von weiten durch das Dampf- und Klingelgeräusch.

Wir bestiegen die Wagons die für uns reserviert waren und der Zug setzte sich pünktlich um 12 Uhr in Richtung Warthausen in Bewegung.

Nach einer Fahrzeit von 75 Minuten durch eine schöne Gegend Wälder, Wiesen, Ortschaften und immer den Dampflockgeruch in der Nase kamen wir in Warthausen an.

Dort ging es in den Biergarten zum Essen. Wer noch Zeit hatte konnte das Knopfmuseum besichtigen.

Die Rückfahrt ging auf der gleichen Strecke zurück.

In Ochsenhausen wartete schon das Team der Öchse auf uns zu Kaffee und köstlichen Kuchen, die Gaststätte im Bahnhofsgebäude hatte extra für den Kreuzbund geöffnet.

Es war ein schöner Tag, zum Schluss möchte ich mich noch bei Birgit Mayer Gruppe Senden 2 für die sehr gut organisierte Veranstaltung bedanken, es war auch ihre erste Veranstaltung für die IGAF.



Wäsche waschen, wie vor 100 Jahren

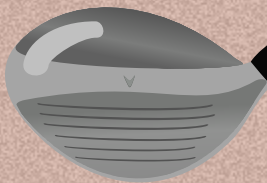


DEM HIMMEL SEI DANK!**ODER MINIGOLFTURNIER 2014**

Der erste Blick am Sonntagmorgen ging aus dem Fenster und der Wettergott meinte es wieder mal gut mit einer Kreuzbundveranstaltung, nämlich dem diesjährigen Minigolfturnier. Strahlend blauer wolkenloser Himmel, zwar noch etwas frisch am Morgen, aber mit ständig ansteigender Temperatur. Ideale Voraussetzungen für das Minigolfturnier, nachdem am Vortag das Wetter wirklich mehr als schlecht war.



So trafen sich am 17.08.2014 40 Weggefährten im Stadtpark in Senden zum Minigolfturnier. Von den 40 Weggefährten nahmen 32 aktiv am Turnier teil. Der Rest war zum Anfeuern gekommen oder einfach um alte Bekannte mal wieder zu treffen und sich mit diesen zu unterhalten. Leider waren diesmal keine Jugendlichen unter den Teilnehmern, so dass hier kein Sieger ermittelt wurde.





MINIGOLF



Bei den Damen zählte man 14 Teilnehmerinnen, bei den Herren 18 Teilnehmer.

Wie man aus den Kommentaren und Gesprächen nach Bewältigung des Parcours hören konnte, hat es den Teilnehmern auch dieses Jahr wieder viel Spaß gemacht.

Wie bei jedem Turnier gibt es natürlich auch Gewinner. Dies waren im Endeffekt zwar Alle, die teilgenommen haben, aber die jeweils Erstplatzierten sollen an dieser Stelle auch genannt werden.



Damen:

1. Schöffel Gisela 36 Schläge
(Gruppe Senden 2)
2. Staßer Marieluise 54 Schläge
(Gruppe Weißenhorn 2)
3. Schöffel Nadja 57 Schläge
(Gruppe Senden 2)



Herren:

- Schwarz Björn 44 Schläge
(Gruppe Senden 2)
- Pieper Klaus 46 Schläge
(Gruppe Senden 2)
- Eisenhofer Wolfgang 46 Schläge
(Gruppe Altstadt)

MINIGOLF



Anzumerken sei, dass das insgesamt beste Ergebnis (36 Schläge für 18 Bahnen) von einer Dame erzielt wurde, die natürlich stolz wie Oskar war. Da staunten selbst die Profis vom Minigolfverein.

Wie bereits in den letzten Jahren erhielt jeder Teilnehmer eine Medaille zur Erinnerung an das Turnier.

Die Gruppen Senden 2 und Weißenhorn 2 bedanken sich bei allen Teilnehmern für den Besuch und wir würden uns freuen auch beim nächsten Minigolfturnier wieder viele Teilnehmer begrüßen zu können.

Dirk Koros

Frauengesprächskreis am 22.Juni bei Brigitta in Memmingen

Nach langer Zeit waren wir wiederum bei Brigitta. Brigitta hatte ein sehr gutes Frühstück vorbereitet - es gab auch selbstgebackenen Zopf.

Unter den Teilnehmerinnen waren auch angehörige Frauen. Sie erzählten,

wie sehr sie gelitten haben, bis ihre Partner trocken waren. Für mich als Betroffene war es sehr aufschlußreich, so ausführlich mit Angehörigen zu sprechen. Die Betroffene sind ja oft verletzt, wenn das Vertrauen nicht sofort wieder vorhanden ist. Wir sollten aber auch Verständnis für unsere Partner aufbringen, daß es schon einige Zeit braucht, bis bei ihnen das Vertrauen wieder da ist. Fürs Mittagessen hatte Brigitta für uns kleine Fleischpflanzerl und Kartoffelsalat zubereitet, was uns sehr gut schmeckte. Immer wieder fanden wir neue Gesprächsthemen.



**DER NÄCHSTE GESPRÄCHSKREIS IST BEI MIR IN NEUBURG AM
12. OKTOBER**

**ANMELDUNG BEI HENRIETTE 08431/ 48351
EUCH ALLEN WÜNSCHE ICH EINE GUTE ZEIT
EURE HENRIETTE**


Öffentlichkeitsarbeit Paul Gassner

Der SHG Tag (Augsburg) findet am 20.09.2014 statt.

Wir sind diesmal mit unserem Stand nicht auf dem Rathausplatz, sondern auf dem Lutterplatz
In der Annastraße. Beginn 10.00Uhr.

Die Intersana findet vom 17.10. bis 19.10.2014 statt.

Für beide Veranstaltungen werden noch Helfer gesucht



**ENTTÄUSCHUNGEN SIND NUR
HALTESTELLEN IN UNSEREM LEBEN. SIE
GEBEN UNS GELEGENHEIT ZUM
UMSTEIGEN, WENN WIR IN DIE FALSCHEN
RICHTUNG FAHREN.**