



No. 3 Dezember 2014



KREUZBUND

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

Die 3.

unsere
Arche

**Den größten Fehler im Leben, den man machen kann, *
ist immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen**

Ein turbulentes Jahr. Wird oft gesagt, wenn ein Jahr vorbei ist, aber mal ehrlich, welches Jahr ist eigentlich, nicht turbulent? Wir sind alle von einer gewissen Sucht betroffen, nur wenige haben die im Griff. Nämlich - GEWOHNHEIT- Die Gewohnheit ist das schlimmste überhaupt. Der tägliche Trott. Man ist es gewöhnt und dazu, auch noch was schlimmes,

D i e
SELBSTVERSTÄNDLICHKEIT
Selbstverständlich ist es wenn man am Morgen, gesund aufwacht, Frühstück, Arbeit, Kinder, ja alles was man eben so gewöhnt ist, selbstverständlich, natürlich. Aber wehe...da kommt Jemand und reißt uns heraus, aus dem (sicheren) Trott. Egal wer, überall haben wir unseren eingerichteten TROTT. Dann ist was los. Wehklagen, Trauer, Trotz und was auch immer sich einstellt. Aus, alles aus, nie mehr wie früher, ach das ganze Leben ist versaut. Ist das so ???

Jeder, der es erlebt hat, musste nach dem durchlaufenen Jammertal feststellen. Es hat sich was verändert !!

Die Welt wäre nicht so geworden, wie sie heute ist, wenn sich nicht ständig was verändert hätte.

Auf jeden Fall hat sich auch in unserem Dv etwas verändert, eben unsere Arche

Ich bin nicht mit unserer Arche geboren worden, ich hab einfach angefangen.

Ich hab nicht gewusst, was dabei herauskommt, hab es einfach getan.

Und schon sind wir auf dem Punkt.

Wir unser Kreuzbund, brauchen Leute die etwas tun .

Ohne solche Menschen, die einfach sagen, ok ich mach das jetzt, würde es keinen Unseren Kreuzbund geben.....wir würden mit unserer Sucht und Säckeweise Probleme

so herumirren, bevor wir zu unserem Kreuzbund gekommen sind.

Nur noch wenige sind bereit sich für unsere Sache einzusetzen. Fast könnte man meinen, viele haben vieles Vergessen.

Wir brauchen ...NEUE... Katrin muss ersetzt werden für die Kasse. Alle möglichen Gedanken und Möglichkeiten wurden beraten.

Kasse PRIVATISIEREN, an eine Firma vergeben.....ist das vielleicht ein neuer Weg ????

Was wird als nächstes PRIVATISIERT....Schriftführer ...Arche....Seminare, die komplette Vorstandschaft, machen wir eine Aktiengesellschaft daraus. Gewinne

machen im Gesundheitswesen, ist nichts neues. Ob wirklich Gewinne gemacht werden ist fraglich....

Oder steht mal wieder Einer, oder Zwei auf und sagen, ich mach das jetzt.

Ich hab keine Angst, nicht gleich perfekt zu sein.

Wir sind eine SELBSTHILFE – GRUPPE – und keine Gewinn - Verwaltungsgruppe. Auch keine Kinder - Trotz - Gruppe.

Also wir brauchen entweder Kasier oder eine/n Schriftführer, beides kann einer nicht machen.

Sowie jemanden, der die Senioren wieder unterstützt. Es wird sich doch Jemand finden der das übernimmt. Da gibt's auch nix zu schimpfen, weil Jeiner das so wie es jetzt ist, nicht übernehmen will. Dann muss derjenige eben etwas verändern und die anderen brauchen nicht schimpfen weil etwas verändert wird

Inhalt

Seite

2	Anmerkung Redaktion
3.....	Inhalt
4.....	Die Vorstandschaft wünscht..
5 - 6.....	Wanderung Südtirol
7.....	Wanderung Gerstruben
8.....	Vorschau - Seminare und Igaf + Bedienungsanleitung - Kalender
9.....	Für Klaus....
10.....	Besinnungstag mit Pfr. Gromer
11 - 12.....	Vorbild Jugendlicher
13.....	Kalender
14 - 15.....	Weihnachtsbotschaft von Pfr. Gromer
16.....	Kalender
17 - 19.....	Spirit statt Spirituosen
20 - 21.....	Alkohol & Nikotin (Gedicht)
22.....	Trauer
23.....	Aktionswoche Alkohol
24 - 25.....	Multiplikatorentagung
26 - 27.....	ob Ich..! Alkoholprobleme hab.....
28.....	Ein neues Jahr



Die Vorstandschaft wünscht allen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes zufriedenes 2015

Torsten Neumann
Renate Baumann - Micheler
Katrin Bischoff
Irene Brucker
Luise Grajdek
Barbara Habermann
Pfr. Manfred Gromer
Martin Reiser
Wolfgang Zech
Dirk koros
Henriette Sturmhoebel
Andrea Knoblich
Wolfgang Eisenhofer
Heribert Zok
Paul Gassner
Rosemarie Gassner
Richard Grajdek





Wanderung Südtirol

Zum bereits nun insgesamt 13. Mal fuhren 19 Kreuzbundler aus dem Bereich des Diözesanverbandes Augsburg nach Südtirol, um dort eine Woche lang zu wandern. Ziel war wiederum die Pension Martin in Morter im Vinschgau, und das nun bereits zum 5. Mal. Nach der Ankunft und der Zimmerverteilung am Samstag gingen die Naturfreunde nach Goldrain zum dortigen Weiher und freuten sich bei Kaffee und Kuchen über die bevorstehenden Tage. Am Sonntag war bei regnerischem Wetter das wildromantische Pfoßental im Schnalstal das Ziel der Wandergruppe. Hier begingen die Wanderer den Almerlebnisweg, wo auf Schautafeln die Besonderheiten des Pfoßentals wie Flora, Fauna und die Almwirtschaft zu erfahren waren. Beginnend beim Gasthaus Vorderkaser wird über die Käseherstellung informiert. Stetig bergan steigend ging es entlang des Pfoßentalbaches mehrere Kilometer durch das Tal zum Mitterkaser. Dort konnten das Modell einer Butterschleuder, Auszüge aus einem alten Almbuch und ein instandgesetzter Waal bestaunt werden. Auf dem Weg dorthin hatten die Kreuzbundler das große Glück, vier ausgewachsene Alpensteinböcke in ca. 30 m Luftlinie entfernt an einem Berghang äsen zu sehen. Die in den Almen angebotenen Köstlichkeiten stärkten die Wanderer für ihrem Weg zurück zum Parkplatz.



. Am Montag war Bozen, italienisch Bolzano oder ladinisch Bulsan das Ziel der Kreuzbundler. Mit der Vinschger Bahn und der VinschgauCard ging es in die ca. 104.000 Einwohner zählende Landeshauptstadt der autonomen Provinz Südtirol. Als solche ist Bozen Sitz der Südtiroler Landesregierung und des Südtiroler Landtags. Seit 1964 ist die Stadt Bischofsitz der neu gegründeten Diözese Bozen-Brixen. Seit 1998 ist Bozen auch Universitätsstadt und gilt aufgrund ihrer Bilingualität als wichtiger Begegnungsort der österreichisch-deutschen und der italienischen Kultur und Wirtschaft. Im Zentrum Bozens waren insbesondere der Waltherplatz, benannt nach dem Minnesänger Walther von der Vogelweide (1170 – 1230), der Dom Maria Himmelfahrt, die Laubengasse mit ihren unzähligen Geschäften, der Dominikanerplatz mit der dazugehörigen Dominikanerkirche sowie die Kapuzinerkirche beeindruckend. Leider hatte das Südtiroler Archäologiemuseum geschlossen. So konnte der weltberühmte Mann aus dem Eis „Ötzi“ nicht besichtigt werden. Am Dienstag war die Hauswanderung der Pension mit Robert zur Marzoneralm angesagt, die wiederum ein besonderes Erlebnis war.



.Robert erzählte über die Obstbaumplantagen und deren Pflege sowie über einheimische Gepflogenheiten. Mehrere Kreuzbundler hatten sich für eine längere und schwere Route entschieden, wobei aufgrund ihrer nicht vermuteten Ausdauer Weggefährtin Gisela nun ihren Spitznamen erhielt: „Bergziege“. Der Rittersteig Naturns, eine Etappe der Meraner Waalrunde war mittwochs das Ziel der Weggefährtinnen und Weggefährten. Beginnend vom Zentrum Naturns aus ging es zunächst über die Etschbrücke bis zum örtlichen Sportplatz und von dort aus in den Rittersteig. Nach mehreren Kilometern und der obligatorischen Einkehr in ein Cafe ging es dann mit der Vinschgerbahn wieder zurück nach Morter. Am Donnerstag hatten die Wanderer sich die auf 2.264 m Höhe gelegene Zufallhütte im hinteren Martelltal als Tagesziel gewählt. Bei herrlichem Wetter und guter Fernsicht ging es vom Parkplatz oberhalb des Zufrittstausees mitunter steil, jedoch auf gut ausgebauten Wegen stetig bergauf. Belohnt wurden die Wanderer mit einem beeindruckenden Panorama in herrlicher Bergwelt..



Nach dem Abstieg belohnten sich die Freunde der Berge mit einer Einkehr im Bergrestaurant Waldheim, wo leckere Süßspeisen und Kaffee serviert wurden. Am letzten Tag der Wanderwoche fuhren alle Südtirolfahrer nochmals mit der Vinschgerbahn nach Schluderns. Am Übergang vom oberen zum mittleren Vinschgau gelegen ist Schluderns vor allem wegen seiner aus dem 13. Jahrhundert stammenden Churburg bekannt. Die Burg ist der besterhaltene Wehrbau des Landes. Die Anlage wurde im 16. Jahrhundert im Stile der Renaissance umgestaltet und ist seit 1504 im Besitz der Grafen von Trapp. Als absolutes Glanzstück gilt die Rüstkammer, die weltweit größte private Sammlung ritterlicher Waffen, mit reichverzierten Ritterrüstungen mit Silber- und Bronzeeinlagen und Paraderüstungen, die die Besucher mächtig faszinierten. Bekannt sind auch noch die im August abgehaltenen 3tägigen Ritterspiele – ein mittelalterliches Festival. Wie schon in den Jahren zuvor überreichten Gisela Schöffel und Paulus Gruber den Wirtsleuten Petra und Robert Martin für deren Koch- und Servierkünste sowie für den Zimmerservice ein Blumenpräsent und dem Organisator Georg Einsiedler aus der Gruppe Memmingen einen Geldbetrag als Dank und Anerkennung für die Organisation der Wanderwoche. Alle Weggefährtinnen und Weggefährten freuten sich über die harmonisch und mit vielen guten Gesprächen verlaufene Woche und auf ein mögliches Wiedersehen im nächsten Jahr



**Bericht von
Paulus Gruber
Dillingen 2**



Wanderung



zur Höhensiedlung Gerstruben

EIN TAG LANG SONNE

Ja, es gibt ihn noch, auch im „Sommer 2014“: Ein Tag lang Sonne bei gut sommerlichen Temperaturen ohne Niederschläge! 27 Weggefährterinnen und Weggefährten waren nach Oberstdorf gekommen, um zur Höhensiedlung Gerstruben zu wandern. Georg Einsiedler von der Gruppe Memmingen hatte sich dieses Ziel ausgesucht und alle Teilnehmer waren begeistert von der Allgäuer Bergwelt und dem sich immer wieder zeigenden Panorama. Von der Talstation der Nebelhornbahn ging es zunächst vorbei am Landeplatz der Gleitschirmflieger, die entweder solo oder zu zweit im Tandemflug unterwegs waren. Der nur wenig Wasser führenden Tretschach entlang ging es bis zu einer Weggabelung, wo sich die Gruppe teilte. Der größere Teil der Wanderer wählte den etwas anspruchsvolleren Weg über den Hölltobel, während der andere Teil den Fahrweg nach Gerstruben nutzte. Panorama genossen und einen herrlichen Tag ausklingen ließen.



Paulus Gruber KB Dillingen 2

Immer wieder die steilgipfelige Höfats im Blick ging es bis auf 1153 m Höhe zum Bergdorf Gerstruben, wo fünf 400 bis 500 Jahre alte Häuser und eine Kapelle stehen. Ein Haus trägt die Jahreszahl 1619, direkt nebenan ist das „Jakobe-Haus“ zu besichtigen, benannt nach seinem ehemaligen Besitzer Jakob Huber. Dieses Haus hat einen traditionellen Bauerngarten und Zimmer, Ställe, Heuboden und Tenne. Alles wurde renoviert und mit bergbauerntypischem Mobiliar ausgestattet. Die einfach gehaltenen Gegenstände des täglichen Lebens lassen den Lebensstandard erahnen. Landwirtschaftliche Werkzeuge aus Holz gefertigt, eine zentral im Haus stehende Feuerungsanlage mit Kochstelle und Wäschetrocknungsstelle sowie die im Schlafzimmer befindliche Holzverkleidung des Nachttopfes („Potschamber“) zeigen die „Annehmlichkeiten“ eines kargen Bauernlebens. Die Bergbauernsiedlung war noch bis Ende des 19. Jahrhunderts bewohnt. Nach Rast im Berggasthof und folgendem Weg zurück ins Tal fuhren die Kreuzbundler ins herrlich gelegene Cafe Mayr in Schweineberg, wo sie bei Kaffee und Kuchen das herrliche

01.02.15 Winterwanderung

Schwarzenberg Hütte

Anmeldung:

Birgit Mayer

Tel. 01525/3813766 (gerne auch SMS)

Mail. Birgit_ill@web.de

bis spätestens 17.01.15**03.05.15 Frühlingswanderung**

Schliersee

ins „altbayerische Dorf von Olympiasieger Markus Wasmeier

Bis spätestens: 25.04.2015**Anmeldung:**

Brigitta Wiedemann

Tel. 08394-940210

Georg Einsiedler

Tel. 08331-497933

Christian Sawodny

Tel. 08334-6535

07.02.15**Multiplikatorentagung**

Vergebungsarbeit

Leitershofen

Barbara Habermann

Anmeldung ab sofort bis spätestens 07.01.**15.03.15****Mitgliederversammlung****Leitershofen****Anmeldung ab 15. 01. Bis spätestens 15.02.15****20. bis 22.02.15****Themenseminar****Leitershofen****Bevor die Erschöpfung krank macht**

Margot Svoboda (München)

Anmeldung ab 20.12. Bis spätestens 20.01.15**10. bis 12.04.15****Themenseminar****Kloster Roggenburg**

Meine persönliche Beziehungen

Angela Lauer

Anmeldung ab 10.2. Bis spätestens 10.3.15**08.02.****Männergesprächskreis****bei Rainer****11.02****Senioren.****28.03.****Frauengespräch****bei Luise****25.04.****Vorbild Jugendlicher - Leitbild Mensch****Jettingen - Scheppach****Anmeldung : ab sofort**

bei Andrea Knoblich

0834/8976317

oder Richard Grajdek 0821/81069261 unsere.arche@gmx.de

In eigener Sache unsere Arche

Diese Angaben und die des Kalenders bitte nur in Verbindung des Seminarheftes verwenden

Bedienungsanleitung des Kalenders in der „unsere Arche“

Die Heftklammern in der Heftmitte (Weihnachtsseite) mit scharfen Gegenstand (Messer) anheben.....das gesamte Blatt, Doppelseite Din A3 vorsichtig aus der Klammerung herausnehmen. Klammern wieder schließen.

Somit kann der Kalender verwendet werden, an die Wand kleben, nageln usw.

Viel Spass und nicht in die Finger schneiden, stechen usw.

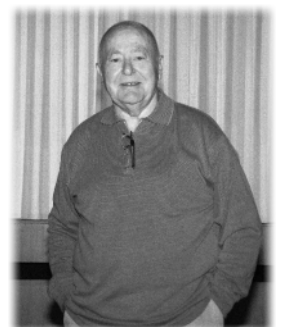


Für Klaus - von Gisela

Hallo Klaus,
was ich Dir immer schon mal sagen wollte - keine Angst, nix Schlimmes! Wir kennen uns jetzt schon ein paar Jährchen - um genau zu sein, seit 1997. Ich weiß noch, als Du in unsere Gruppe kamst. Etwas verloren und sehr ruhig (heute kaum zu glauben), mit einem Blick der sagen sollte: „so, jetzt bin ich da, macht's mal was, damit ich nicht mehr trinke!“ Ja, so begann unser Start auf einen Weg, den wir nun schon seit 17 Jahren gemeinsam gehen. Du hast bald erkannt, ganz so einfach ist es nicht, wie Du Dir vorgestellt hat, so nach dem Motto: Flasche weg und alles wird gut. Dein Weg war immer wieder beschwerlich, wie oft ging es Berg auf und Berg ab. Durch tiefe Täler mit Steinen auf dem Weg, nichtwissend wie Du diese Hindernisse bewältigen sollst und doch hast Du nie den Mut verloren und bist weiter gegangen. Die Schritte zwar manchmal schleppend und müde - doch immer stetig und zielsicher. Irgendwann wurde Dir bewusst, Du willst mehr. Du willst raus aus den vier Wänden um über den Tellerrand zu schauen. Für Dich bedeutete das, Seminare zu besuchen, sich mit anderen Weggefährten auszutauschen. Bald war Dein nächster Schritt die SE. Interessant sich selbst zu erfahren war für Dich wie ein bisschen „Neuland“, das Dich oft an Deine Grenzen führte. Diese Zeit hat Dir viel abverlangt, aber auch viel gegeben und Dir war klar - Du möchtest Dein Wissen, Deine Erfahrungen an Andere weiter geben. Und was bietet sich da an? Die Ausbildung zum Suchthelfer! Mit großer Begeisterung und vollem Elan gingst Du ans Werk. Um Dein neu erworbenes Wissen an den Mann bzw. Frau zu bringen, begannst Du als Suchthelfer im BKH Günzburg und der Beratungsstelle. Ich übertreibe nicht, wenn ich sage: diese Arbeit hast Du mit großer Leidenschaft, Ausdauer und viel Liebe gemacht! Jeden Dienstagnachmittag ging's nach Günzburg,

kein Regenschauer oder Schneesturm konnten Dich davon abhalten. Zuerst war die Motivationsgruppe in der Beratungsstelle, danach folgten noch Gespräche im BKH. Danach hieß es rein ins Auto und ab nach senden - jetzt war noch Dein eigener Gruppenabend an der Reihe. Öfter atemlos, leicht gestresst und meistens mit trockenem Mund vor lauter reden, kamst Du bei uns in der Gruppe an. Nach kurzer schöpferischer Pause und das Sammeln Deiner restlichen Reserven hast Du diesen Abend auch noch bewältigt - das nennt man langen Arbeitstag. Nun ja, es sollten nur 3 Jahre werden - daraus wurden dann 13 unermüdliche Jahre. Jahre, die Dich geprägt haben und daran gewachsen bist. Ein immer besseres Erkennen - dass Geist und Seele eins sind und dass das Eine nicht ohne dem Anderen existieren kann. Dass wir beides brauchen um ein zufriedenes erfülltes Leben zu leben, einmal mehr das Eine und einmal mehr das Andere.

Ja lieber Klaus, 13 Jahre warst Du mit voller Begeisterung und Leidenschaft als Suchthelfer in Günzburg tätig. Hast mit Deinem ganzen Wissen und Können wertvolle Arbeit geleistet und bei vielen Betroffenen mitgeholfen, ihren Weg zu finden. Dafür sage nicht nur ich Danke und das von ganzem Herzen für diese verantwortungsvolle Arbeit, die Du geleistet hast. Auch das ganze Team von der Beratungsstelle Günzburg sowie vom BKH haben sich mit einem tränendem Auge und einer „goldenen Urkunde“ gebührend von Dir verabschiedet. Mit einem Hauch von Wehmut hast Du diesen Teil jetzt in Rente geschickt, doch ein anderer Teil macht weiter: die Präventionsarbeit an den Schulen, die wir miteinander schon ein paar „Jährchen“ machen. Ich hoffe, Du hältst Dich getreu an dem Motto, das in einem Lied von Udo Jürgens vorkommt: - es ist noch lange nicht Schluss !!



Besinnungstag am 22.11.2014 mit unserem geistlichen Beirat Pfarrer Manfred Gromer

Es war schade, dass unser geistlicher Beirat Pfarrer Manfred Gromer zum Thema „Heiliger Franziskus von Assisi“ und unseren neuen Papst „Franziskus“ nur 7 Teilnehmer begrüßen konnte. Denn wer dabei war, durfte einen wirklich beeindruckenden Tag erleben. Es wäre schon zu überlegen, warum so ein Angebot gerade zu Beginn der stillen Zeit einmal „inne zu halten“ und nachzudenken, so wenig Zuspruch gefunden hat. Eine Vorstellungsrunde erübrigte sich, da wir uns alle kannten und die Befindlichkeitsrunde ergab, dass wir einfach einmal zur Ruhe kommen wollten. Dazu gab uns Pfr. Gromer viel Zeit. Dass Franziskus mal ein großer Heiliger werden sollte, war ihm nicht in die Wiege gelegt.

Im Jahr 1181/82 geboren, in reichen Verhältnissen aufgewachsen, als Sohn einer französischen Mutter immer „Französchchen“ gerufen, führte er ein vornehmes Leben, war sehr gebildet und strebte den Ritterstand an. Bei den Kämpfen der Städte Assisi und Perugia geriet er für ein Jahr in Gefangenschaft in ein finsternes Verließ.



Franziskus von Assisi
Bild Wikipedia



Er gerät in eine Existenzkrise, gibt sein bisheriges Leben auf, verzichtet auf sein Erbe und erfährt den Ruf Gottes: „Stelle mein verfallenes Haus wieder her“! Damit war nicht die baufällige Kirche „St. Tamiau“, sondern die Kirche als Ganzes gemeint. Er gründet eine Ordensgemeinschaft, die sich um die damals sehr vernachlässigten Armen und Kranken kümmert, mit Klara gründet er den Orden der Klarissen, geht in die Mission bis nach Ägypten.

1124 erleidet er die Stigmata, wird sehr krank und stirbt am 3.10.1126 auf dem blanken Boden seiner Zelle. Schon am 16.7.1127 wird er Heilig gesprochen und ist seit 1939 der Patron Italiens. Wir durften uns Karten mit Worten des Heiligen aussuchen, um in Stille darüber nachzudenken. Fünf Dinge gibt er uns als Beispiel mit: Gottvertrauen – Gebetsfreude – Wehmut – Frohsinn – Heiterkeit und Liebe. Liebe zu Allem was lebt!

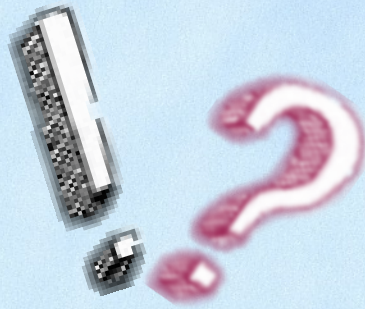
Nachmittag erfuhren wir viel über unseren jetzigen Papst Franziskus, der in seinem Leben und seinem Verhalten seinen Namenspatron in wohlthuender Weise ähnelt. Er ist übrigens in der langen Reihe der Päpste der Erste, der diesen Namen gewählt hat. Der krönende Höhepunkt dieses Tages war der Gottesdienst in diesem kleinen Kreis, der wohl noch lange in uns nachklingen wird.

Christine Günther
Gr - Augsburg 2

„Vorbild Jugendlicher - Leitbild Mensch „

Bericht: DJMIK

Andrea Knoblich



**Die sind doch noch
so jung
und dann schon
depressiv ?**

Vor 4 Jahren gegründet

Im Oktober 2014 habe ich überraschend die Jugendgruppe in Holzkirchen besucht. Begleitet hat mich Rocco Auth aus meiner Gruppe.

Christian Probst und Peter Unteholzner haben die Gruppe vor 4 Jahren gegründet. Sie trägt den Namen " Vorbild Jugendlicher - Leitbild Mensch e.V." Die Jugendlichen sind im Alter von 14 bis 26 Jahre und es sind bis zu 24 Gruppenbesucher.

Für mich war es sehr spannend zu sehen, wie so ein Gruppenabend bei der Jugend gestaltet wird!

Es hat mich dann sehr überrascht, das es so läuft wie bei uns in der Gruppe. Erst gab es eine kurze Vorstellungsrunde und wie die letzte Woche war und dann wurde gefragt, ob jemand etwas auf dem Herzen hat, was er gerne hier und heute besprechen würde.

Ein 19jähriges Mädchen meldete sich zu Wort und sie würde gerne ein Problem ansprechen. Sie hat die Erfahrung gemacht, das sie von Freunden und Bekannten wegen ihrer Depression auf Unverständnis stößt. Es kommen Aussagen wie: " Stell Dich doch nicht so an ! " oder " Beweg Deinen Arsch, dann wird es auch wieder ! " oder " Du bist doch gar nicht depressiv! ". Hinzu kommt, das sie sich die Arme geritzt hat und daraufhin kamen dann Bemerkungen wie " Du willst doch bloß Aufmerksamkeit! "

Das angesprochene Problem war dann das Thema für den Gruppenabend, wo sich jeder zu Wort meldete!



Vielleicht fragt sich der Eine oder Andere jetzt auch, die sind doch noch so jung und dann schon depressiv? Ist es überhaupt eine Depression oder sind sie nur zu faul? Ab wann ist es überhaupt eine Depression? Die Fragen sind dort auch aufgetreten.

Der Eine oder Andere aus der Gruppe hatte schon ähnliche Erfahrungen selbst gemacht oder kennt depressive Menschen aus seinem fam. Umfeld.

Es fand ein reger und sehr **i n t e r e s s a n t e r** Gedankenaustausch statt.

In der Abschlußrunde sagte ein 23jähriger junger Mann. " Ich hab jetzt ein richtig schlechtes Gewissen wegen meinem depressiven Freund. Ich muß mich wohl bei ihm entschuldigen und ihm helfen! " Die Zeit dort ging so schnell vorbei!

Liebe Weggefährten, so unterschiedlich ist es also doch gar nicht!?? Das gleiche Sucht und die gleichen Probleme!?? Oder doch nicht???

Die Frage darf jeder für sich beantworten! Mich jedenfalls hat die Gruppe begeistert!

Natürlich gibt es Unterschiede! Allein schon vom Alter, sie sind zwischen 14 und 26 Jahre alt!!

Und sie haben noch keine 20 oder 30 Jahre Alkohol getrunken!

Aber sie kennen die Sucht und ihre Probleme! Egal welche Sucht!

" Vorbild Jugendlicher - Leitbild Mensch e.V. "

Sie haben Hilfe angenommen!
Sie haben ihr Leben geändert!
War es bei uns nicht auch so??
Wir haben auch Hilfe
angenommen und unser Leben
geändert!

Und was noch wie in unseren
Kreuzbund Gruppen ist, es
kommen die Freunde mit hin, die
kein Problem mit einer Sucht
haben! Also auch wie bei uns ,
wo die Angehörigen mitkommen!
Hinzu kommt, das die
Jugendlichen dort auch
ehrenamtlich arbeiten!!! Sie
arbeiten mit Behinderten und
haben keine Berührungsängste.
Den Erlös vom Verkaufsstand
haben sie ihrer Gruppe
gespendet!



Für mich war es ein sehr gelungener
Abend!!! Anschließend waren wir
noch zum gemeinsamen Burger
essen in Bad Tölz in einer
hammergeilen Gaststätte! "
Jailhouse"

das kann ich nur empfehlen! Es
war so ein toller Abend, das ich
ganz sicher nochmal dort hin fahre!
Ich bedanke mich ganz herzlich bei
Stefan Eichlinger und Sebastian,
bei Christian Probst und Peter
Unterholzner, und bei der
Jugendgruppe Holzkirchen Leitbild
Jugend- Vorbild Mensch!!!!
Vielen vielen Dank für diesen tollen
Abend, der wohl noch sehr sehr
lange bei mir in guter Erinnerung
bleiben wird!

Zu dieser Gelegenheit habe ich mir gedacht, ich biete euch dazu ein Seminar an

Von Peter Unterholzner und Christian Probst

Über heutige Lebenswelten der jungen Menschen allgemein

Warum beginnt das Einstiegsalter bei Sucht heute schon mit ca. 12 Jahren ?

Alkohol, Drogen, Tablettenmissbrauch, Spielsucht, Selbstverletzung, Depressionen !

Berührungsängste Erwachsener mit Jugendlichen !

Ist oder kann eine Kreuzbundgruppe

Anlaufstelle für junge Menschen sein ??

Welche Voraussetzungen braucht es in den Kreuzbundgruppen um

Junge Menschen ein Hilfsangebot bieten zu können ?

**Vorstellung der Kreubundjugendgruppe Holzkirchen die seit ca 5 Jahren besteht
und Anlaufstelle für ca 30 Jugendliche im Alter von 14 - bis 26 Jahren ist.**

Eine Vorstellung über die tägliche Streetworkarbeit und mobile Jugendarbeit

Von Christian Probst (Sozialpädagoge)

Da dieses Seminar nicht bezuschusst wird, brauchen wir eine Mindestteilnehmerzahl

Von 11 Personen

Anmeldung ab sofort bei Andrea Knoblich 0834/8976317

Thermin: 25. April 2015

Seminarort: 89343 Jettingen Scheppach

Eichendorfstr. 2a

Beginn: Samstag 10.00 Uhr

Ende: Samstag 18.00 Uhr

Eintritt 35.00 €

Eure Andrea !

**Eintrittsgelder ab 11 Personen bekommt die Holzkirchener Jugendgruppe, nach Abzug
der Nebenkosten, gespendet**

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1	Do Neujahr 1. KW	So Winterwanderung Schwarzenberg Hütte	So	Mi	Fr Tag der Arbeit	Mo 23. KW	Mi Südtirol Wanderwoche	Sa Familien seminar	Di	Do	So Allerheiligen	Di
2	Fr	Mo 6. KW	Mo 10. KW	Do	Sa	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo 45. KW	Mi
3	Sa	Di	Di	Fr Karfreitag	So Schliersee	Mi	Fr	Mo 32. KW	Do	Sa Wanderung Krub. Acht	Di	Do
4	So	Mi	Mi	Sa	Mo 19. KW	Do Frankreichnam	Sa	Di	Fr	So	Mi	Fr
5	Mo 2. KW	Do	Do	So Ostern	Di	Fr	So	Mi	Sa	Mo 41. KW	Do	Sa
6	Di Hl. Drei Könige	Fr Multitagung Leitershofen	Fr	Mo Ostermontag 15. KW	Mi	Sa	Mo 28. KW	Do	So Stadtführung Augsburg	Di	Fr	So Nikolaus
7	Mi	Sa Männer bei Rainer	Sa	Di	Do	So	Di	Fr	Mo 37. KW	Mi	Sa	Mo 50. KW
8	Do	Mo 7. KW	Mo 11. KW	Mi Senioren	Fr Männerseminar Kloster Brandenburg	Mo 24. KW	Mi	Sa	Di	Do	So	Di
9	Fr	Di	Di	Do	Sa Themenseminar Meine persönlich Beziehungen Angela Lauer Roggenburg	So 20. KW	Do	So	Mi Senioren Ausflug	Fr	Mo 46. KW	Mi Senioren
10	Sa	Mi Senioren	Mi	Fr	So	Mo	Fr Vorstands Wochenende Steingaden	Mo 33. KW	Do	Sa	Di	Do
11	So	Do	Do	So	Di	Fr	So	Di	Fr	So Frauen Henriette	Mi Senioren	Fr
12	Mo 3. KW	Fr	Fr	Mo 16. KW	Mi	Sa Grillfest Dillingen Frauen Brigitta	Mo 29. KW	Do	Sa	Mo 42. KW	Do	Sa
13	Di	Sa Valentinstag	Sa	Di	Do Chr. Himmelfahrt	So	Di	Fr	Mo 38. KW	Mi	Sa	Mo 51. KW
14	Mi	So	So Mitgliedervers. Leitershofen	Mi	Fr Männerseminar Kl. Brandenburg	Mo 25. KW	Mi	Sa Mar. Himmelfahrt	Di	Do	So Kegelturnier Kissing	Di
15	Do	Mo Rosenmontag 8. KW	Mo 12. KW	Do	Sa	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo 47. KW	Mi
16	Fr	Di	Di	Fr	So Stadtführung Rosi Augsburg	Mi	Fr	Mo 34. KW	Do	Sa	Di	Do
17	Sa	Mi Aschermittwoch	Mi	Sa	Mo 21. KW	Do	Sa	Di	Fr	So Männer-Horst	Mi Buß- und Bettag	Fr
18	So	Do	Do	So Männer bei Wolfgang	Di	Fr	So Frauseneminar Loslassen Karola Steiger Diakonie Neu - Ulm	Mi	Sa	Mo 43. KW	Do	Sa
19	Mo 4. KW	Fr Themenseminar Bevor die Erschöpfung krank macht Leitershofen	Fr	Mo 17. KW	Mi	So	Mo 30. KW	Do	So Wanderung Hopfensee	Di	Fr	So
20	Di	Sa	Sa	Di	Do	So	Di	Fr	Mo 39. KW	Mi	Sa Besinnungstag Pfr. Gromer	Mo 52. KW
21	Mi	So	So	Mi	Fr	Mo 26. KW	Mi Senioren	Sa	Di	Do	So Totenensonntag	Di
22	Do	Mo 9. KW	Mo 13. KW	Do	Sa	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo 48. KW	Mi
23	Fr	Di	Di	Fr	So Pfingsten	Mi	Fr Themenseminar Umgang mit dem Rückfall Grüßhaber	Mo 35. KW	Do	Sa	Di	Do Heiligabend
24	Sa	Mi	Mi	Sa Multimedia Vortrag	Mo Pfingstmontag 22. KW	Do	Sa Männer-Frank	Di	Fr Multitagung Mediensucht Leitershofen Pruin Nils	So	Mi	Fr 1. Weihnachtstag
25	So	Do	Do	So	Di	Fr	So	Mi	Sa	Mo 44. KW	Do	Sa 2. Weihnachtstag
26	Mo 5. KW	Fr	Fr	Mo 18. KW	Mi	Sa	Mo 31. KW	Do	So	Di	Fr	So
27	Di	Sa	Sa Frauengespräch Luise	Di	Do	So Südtirol Wanderwoche	Di	Fr	Mo 40. KW	Mi	Sa	Mo 53. KW
28	Mi		So	Mi	Fr Themenseminar Erkenne deine Persönliche Stärke Drieschner Steingaden	Mo	Mi	Sa	Di	Do	So	Di
29	Do		Mo 14. KW	Do	Sa	Di	Do	So	Mi	Fr	Mo 49. KW	Mi
30	Fr		Di		So		Fr Familienseminar	Mo 36. KW		Sa Halloween Reformationstag		Do
31	Sa											

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten

wenn der Regisseur eines Theaterstückes oder eines Filmes eine bestimmte Szene ganz besonders hervorheben möchte, rückt er sie oft „ins rechte Licht“, legt er einen „Spot“ auf sie.

Von solch einem „Spot“ berichtet uns auch das Weihnachtsevangelium:

„In jener Gegend lagerten Hirten auf freiem Feld und hielten Nachtwache bei ihrer Herde. Da trat der Engel des Herrn zu ihnen und der Glanz des Herrn umstrahlte sie. Sie fürchteten sich sehr, der Engel aber sagte zu ihnen: Fürchtet euch nicht, denn ich verkünde euch eine große Freude, die dem ganzen Volk zuteilwerden soll: Heute ist euch in der Stadt Davids der Retter geboren; er ist der Messias, der Herr. Und das soll euch als Zeichen dienen: Ihr werdet ein Kind finden, das, in Windeln gewickelt, in einer Krippe liegt.“ (Lk 2, 8-12)

Gott legt seinen „Spot“ auf die Welt, ja er rückt sie ins rechte Licht: sie ist ihm so viel wert, dass er in ihr Mensch wird. Und damit kommt der Mensch, kommen wir ins rechte Licht. Gott wendet sich uns zu und sagt zu uns: ich bin bei dir, ich bin mit dir, ich mache deine Dunkelheit hell! Weil Gott selbst einer von uns geworden ist, braucht unser Leben nicht mehr dunkel zu bleiben. Weil der Engel zu den Hirten gesagt hat, dass das Kind in der Krippe der Retter ist, muss niemand mehr in Angst und Verzweiflung sein. In diesem Kind in der Krippe, in Jesus von Nazareth streckt Gott uns seine Hand entgegen und lädt uns ein, sie anzunehmen: „Komm her, ergreif meine Hand, ich halte dich!“

Und haben wir diese entgegengestreckte, rettende Hand Gottes nicht selbst erlebt, als es mit uns aus der todesbedrohlichen Dunkelheit der Sucht wieder aufwärts ging? Haben wir uns nicht an so mancher Hand festhalten und sicher dürfen? Haben wir nicht Hände gespürt, die uns wieder ins Licht des Lebens geführt und geleitet haben? Dass über uns ein „Spot“ aufgegangen ist, dass unser eigenes Leben wieder „ins rechte Licht“ gerückt worden ist?

Ja - Heilige Nacht ist nicht nur am „Heiligen Abend“, sondern überall dort, wo Heil in der Nacht des Lebens geschieht, wo Gott sein heilendes Licht auf Menschen im Unheil legt, wo ER heilt.

Darum dürfen wir aus ganzem Herzen singen: „Stille Nacht, heilige - heilende- Nacht! Christ, der Retter - mein Retter - ist da!“

Ich wünsche Ihnen und uns allen eine gesegnete Weihnacht!

Ihr Pfarrer

Manfred Gromer



spirit statt Spirituosen Geist statt Alkohol



Wer mit der Erwartung zu diesem Seminar anreiste, hier wird eine Lehrstunde abgehalten, nach dem Motto „Wenn alles schläft und einer spricht, den Zustand nennt man Unterricht“, wurde schnell eines Besseren belehrt.

Schon die Gestaltung des Seminarraumes lies auf etwas Besonderes schließen. Stühle fehlten, dafür saßen wir bequem auf unseren mitgebrachten Decken und Kissen im Kreis auf dem Boden. Eine große Kerze in der Kreismitte symbolisierte das Lagerfeuer. Der Raum war erfüllt mit Räucherwerk aus Salbei.

Die persönliche Vorstellung jedes Seminarteilnehmers und des Seminarleiters erfolgte am ersten Abend in einem *Talking Circle* (ähnlich unserem Blitzlicht in den Gruppen), wobei ein Redestab von Person zu Person gereicht wurde. Beim *Talking Circle* erfuhren die respektvollen und aufmerksamen Zuhörer von positiven Ereignissen aus dem Leben des Redners.

Der Freitagabend endet mit dem Videofilm „Der Smaragdwald“, den sich alle Seminarteilnehmer ansahen. Nach dem Frühstück begrüßten wir uns am Lagerfeuer im Freien.

Jeder sprach für sich ein stilles Gebet, wobei hier das Wort Gebet – anders betont – auch im Sinne von *ge-bet* zu verstehen ist. Denn nach dem stillen Gebet gaben wir, nach alter Indianersitte, eine Hand voll Tabak in das Feuer, damit unser Gebet vom Wind in die Welt getragen wird.

Es folgte eine einstündige Wanderung durch die Natur. Bäume, Steine, frische Luft und Wasser kennzeichneten den Weg. Den Höhepunkt der Wanderung bildete ein kurzes Verweilen auf dem Rieskraterand. Hier bot sich uns bei strahlendem Sonnenschein ein gigantischer Blick weit ins Nördlinger Ries. Während der gesamten Wanderung bestand absolutes Redeverbot, so dass jeder mit sich beschäftigt war, um der Frage nachzugehen: „Was stört mich an mir.“ Die Trommel und zwei Bussarde waren unsere Begleiter.

Der eigentliche Höhepunkt des Seminars folgte am Nachmittag des gleichen Tages: Die Krafttiersuche.

In der indianischen Mythologie geht man davon aus, dass jedem Menschen von Geburt an ein Krafttier zur Seite steht. Man bezeichnet sie deshalb als Krafttiere, weil sie über spirituelle Fähigkeiten verfügen, die sie großzügig mit ihrem menschlichen Gefährten teilen möchten.

Ein reger Austausch fand anschließend wieder im Kreis um das Lagerfeuer im Freien statt, wo sich herausstellte, dass die Suche nach seinem Krafttier für jeden unterschiedlich ausfiel.

Einen geselligen und lustigen Abend verbrachten wir bei der Werwölfsuche. Ein Gesellschaftsspiel, das für einige wohl bis zum Frühstück hätte dauern können.

Am Abreisetag wurde freiwillig vor dem Frühstück im Zen Stil meditiert. Hierbei kommt es auf die äußere Haltung, die Atmung und die innere Haltung an.

Nach dem Frühstück wurde die „Frage ohne Sinn“ gestellt – nicht zu verwechseln mit dem, was man fälschlicherweise unter sinnloser Frage versteht. Hierbei geht es unter Ausblendung eines Sinnes, in diesem Fall das Sehen, kurz eine Frage zu beantworten, die den Fragenden in seiner momentanen Lebenssituation bewegt.

Eine Aktion, die leicht in jeder Gruppe durchgespielt werden kann.

Ein letztes Mal trafen wir uns vor der Abfahrt im Kreis am Lagerfeuer, wo jeder ein Fazit zog und wir uns verabschiedeten.

Die einhellige und eindeutige Meinung aller Teilnehmer war: Schade, dass für das kommende Jahr kein Seminar dieser Art angeboten wird.

Ein Seminar, wo sich in so kurzer Zeit eine Gemeinschaft gefunden hat, ist außergewöhnlich.

Den größten Anteil am Gelingen dieses Seminars hatten natürlich unser Seminarleiter Rudi Walter und sein Begleiter Josef Böhl vom Diözesanverband Eichstätt.

Rudi Walter gab uns Einblicke in die Sichtweisen der 4.000jährigen Kultur der „Earth People“ (so nannten sich die Indianer selbst), die in der Neuzeit noch gültig sind.



Ein paar Gedanken unseres Seminarleiters Rudi:

Denk immer daran,
DU bist derjenige der seinen Geist steuern und ausrichten kann,
DU entscheidest dich für Spirit oder für Spirituosen,
Es gibt viele Möglichkeiten in Krisen, bei Suchtdruck, bei
Herausforderungen
oder in Prüfungen die das Leben uns stellt zu *reagieren* –
entscheide dich für die stärkende und gute Lösung.



Alkohol und Nikotin
 rafft die halbe Menschheit hin,
 doch ohne Schnaps und Rauch,
 stirbt die andre Hälfte auch.

Dieser Spruch ist allen wohl bekannt
 und wird auch gerne dann genannt,
 um ganz lässig zu erklären,
 wie harmlos selbige doch wären.

Die Werbung suggeriert dabei:
 Du bist nur dann erfolgreich und frei
 und in der Clique anerkannt,
 wenn du hast die Flasche in der Hand.

Und dabei wird lachend demonstriert,
 wie heutzutage feiern funktioniert.
 Die andern prosten dir dabei noch zu,
 mach weiter so, der Größte, der bist du.

Du fühlst dich stark, jetzt bist du wer,
 aus einer Flasche werden zwei und mehr,
 in der Clique bist du akzeptiert,
 doch weißt du, was um dich herum passiert?

Hinter vorgehaltener Kollegenhand
 wirst immer öfter Schluckspecht du genannt,
 wenn du nach durchzechter Nacht
 wieder einmal blau gemacht.

Der Nachbar sieht zu früher Stund,
 beim Gassi-gehen mit dem Hund,
 dich, mit roten Augen, übernachtig,
 des Laufens kaum noch mächtig.

Und im Familienkreis,
 wo es auch schon jeder weiß,
 schämen sie sich leise
 jeder auf die eigne Weise.

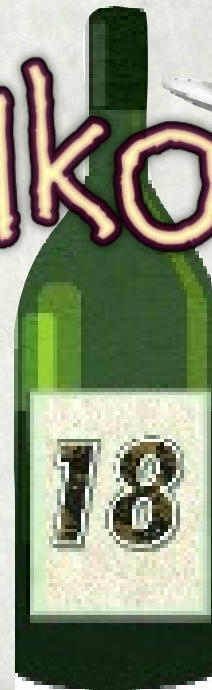
Doch all das siehst du nicht
 wie du verlierst weiter dein Gesicht
 auch sind die Zeiten längst vorbei,
 als noch galt: Ein Bier macht frei.

Um heut gut drauf zu sein,
 kippst du ne Flasche Schnaps hinein.
 Und wenn es dich auch ärgern mag,
 du brauchst ne Flasche jeden Tag.

Um den Bedarf zu decken,
 beginnst du nun, die Flaschen zu verstecken.
 Du verwendest deine ganze Tatenkraft
 damit, wie man unauffällig Alkohol beschafft.
 Dann, auf einen Schlag ist alles aus:
 eine Abmahnung flattert dir ins Haus,
 deine Frau mit Scheidung droht und obendrein
 hat die Polizei jetzt deinen Führerschein.



Alkohol



End Nikotin

HAPPY



Dir geht es jetzt beschissen,
die Clique will von dir nun nichts mehr wissen,
mit der Flasche bist du jetzt allein,
du fragst dich: Soll's das gewesen sein?

Und dir wird langsam klar,
dass dein Verhalten wohl nicht richtig war.
Allem Warnen und Bitten hast du getrotzt,
statt dessen mit deiner Trinkfestigkeit geprotzt.

Du mußt selbst entscheiden,
willst beim Alkohol du bleiben,
oder bist du schon bereit,
für eine abstinente Zufriedenheit.

Der erste, ist der bequeme Weg zwar,
du brauchst nichts ändern, alles bleibt wie's war,
aber, du wirst verlieren alles, was dir gehört
und bald hat der Alc deine Organe zerstört.

Der zweite Weg, der ist beschwerlich,
zuerst sei zu dir selber ehrlich,
erkenne, dass du bist krank und süchtig
und professionelle Hilfe ist jetzt wichtig.

Der Entzug im Krankenhaus
scheidet das Gift aus deinem Körper aus,
durch Selbstfindung und Psychologie
gesundet dein Geist in einer Therapie.

Nach ein paar Monaten oder Wochen
scheint dir der Bann gebrochen
du fühlst dich fit und jetzt bereit
für die abstinente Zufriedenheit.

Die Euphorie trübt deinen Blick,
die Saufgedanken kommen manchmal schnell zurück
rückfällig wirst du leichter als dir lieb sein kann
drum bietet der Kreuzbund dir Nachsorge an.

Die Weggefährten werden dich verstehen,
den Weg zur Abstinenz mit dir gemeinsam gehen,
du wirst langsam die Selbstachtung zurück gewinnen
und allmählich ein zweites, zufriedenes Leben beginnen.

Alkohol und Nikotin
rafft die halbe Menschheit jung dahin,
und die andre Hälfte, das sei dir gesagt,
lebt glücklich und zufrieden und stirbt dann, hochbetagt.



Trauer

Ein Dir nahestehender Mensch
Ein Dir sehr wichtiger Mensch

Ist gestorben

Natürlich haben wir unsere Gruppe. Aber unsere Gruppe ist für solche Dinge nicht unendlich belastbar. Bald wird man merken, jetzt ist ein Punkt erreicht, jetzt kann ich hier nicht mehr darüber sprechen.

Zu viele unterschiedliche Ansichten, über Tod, Trauer und Weiterleben, ohne den Nahestehenden, den Partner, oder wer auch sonst !

Die Gefahr des resignieren ist groß. Rückfall droht !

Ich selbst hab damals, als meine erste Frau gestorben ist, als die Übermacht und Nähe des Todes über mich hereinbrach, das Unumkehrbare gespürt . Alles was ich bisher erlebt habe, war nicht mehr wichtig für mich .

Ich weiß nicht mehr wie, aber plötzlich hatte ich diese Adresse:

Der Norbert Kugler ist ein Referent , den ich nur jedem, in dieser Lage empfehlen kann . Seine Art mit dieser Thematik und dem Trauernden umzugehen, seine einzigartige Kunst, trotz allem Leid und Kummer, einen mitzureißen.

Ich kann diese Einrichtung ,mit Norbert Kugler und seinen Mitarbeitern aus tiefster Überzeugung , empfehlen.

Dieser Adressblock wird ein fester Bestandteil „ unserer Arche „

Kontaktstelle Trauerbegleitung der Diözese Augsburg

Information - Begleitung - Fortbildung

Dienstag, Mittwoch, Freitag: 9.00 - 12.00 Uhr

Telefon: 0821/3166-796 und 08276/58600

Telefax: 0821/3166-797

Ansprechpartner

Diakon Norbert Kugler

Am Mittelfeld 2

86554 Wiesenbach

Telefon: 08276/58600

in dringenden Fällen: 0171/3165847

E-Mail: norbert.kugler@bistum-augsburg.de

Benno Driendl, Pastoralreferent

Telefon: 08321/4074019

E-Mail: b.driendl@gmx.de

Franziska Grammer, Sekretariat

Kornhausgasse 8 (Ru ckgebäude)

86152 Augsburg

Telefon: 0821/3166-796

Telefax: 0821/3166-797

E-Mail: kontaktstelle.trauerbegleitung@bistum-augsburg.de

Wer mehr erfahren will, kann gerne mit mir sprechen

Richard Grajdek
unsere Arche





13. JUNI – 21. JUNI

AKTIONSWOCHE
ALKOHOL 2015
www.aktionswoche-alkohol.de
ALKOHOL?
WENIGER IST
BESSER!

Seid auch ihr dabei ??

Weniger Alkohol ist besser. Und bei der Arbeit und auf der Straße 0 Promille.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) unterstützt federführend die Veranstalter in den Regionen. Sie gibt Anregungen und Ideen für Aktionen, stellt Plakate und Infomaterial zur Verfügung, koordiniert alle Aktivitäten und macht bundesweit Öffentlichkeitsarbeit. Marlene Mortler, Drogenbeauftragte der Bundesregierung, ist Schirmherrin der Aktionswoche. Breiten Zuspruch findet die Aktionswoche Alkohol auch in der Schweiz und in Liechtenstein. 2015 beteiligen sich außerdem zum ersten Mal Österreich, Polen und NordAn, ein Bund nordischer Staaten.

Rechtzeitig planen !!

Ziele und Hintergrund der Aktionswoche

Die Aktionswoche Alkohol findet 2015 vom 13. bis 21. Juni statt. Es ist bereits die 5. Aktionswoche. Nach wie vor ist sie eine einzigartige Präventionskampagne.

Denn sie baut in erster Linie auf Freiwilligkeit, Bürgerengagement und Selbsthilfe.

Wieder sind tausende Engagierte neun Tage lang dabei: Mitglieder von Selbsthilfegruppen, Fachleute von Beratungsstellen, Fachkliniken und aus der Suchtprävention, Ärzte, Apotheker und Menschen, die in Vereinen und in Kirchen aktiv sind.

Luise und ich werden uns auch heuer wieder vornehmen, dabei zu sein. Mit 2 Aktionen, einen in Jettingen - Scheppach, bei Obi den anderen in Augsburg, wo ist noch offen, Marktkauf Stadtbergen war uns der Standplatz zu teuer, suchen noch.... Vielleicht will sich jemand zu uns gesellen. Wir haben eigene Ausstattung

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

*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 Zeitungsartikeln und anderen Fremdartikeln 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

Bilder Quelle
Richard Grajdek
Pf. Gromer
Paulus Gruber
Ernst Stöhr
Rocco Auth

Ich bedanke mich bei allen
Die durch Einsenden von
Beiträgen, hier tatkräftig
zur Entstehung dieser
Ausgabe, mitgewirkt
haben.

Besonders auch Luise,
meine Schreibkraft.
Vor allem auch mit ihrer
Ruhe, meine Unruhe
zu bewältigen

Multiplikatorentagung

Im Exerzitienhaus in Leitershofen

Vom 26.09. - 28.09. 2014

Wieder einmal trafen sich ca. 65 Gruppenleiter/innen, Stellvertreter oder auch Kassierer der Kreuzbundfamilie zur Herbst-Arbeitstagung in Leitershofen. Am Freitagabend Punkt 18.00 Uhr, nach dem Begrüßen der Weggefährten mit großer Freude des Wiedersehens entweder im Foyer, bei einer Tasse Kaffee oder auch beim Rauchen auf der Terrasse, nahmen wir unser gemeinsames Abendessen ein. Um 19.00 Uhr wurden wir von unserem Vorstand Torsten herzlich begrüßt und auch er freut sich, dass viele der Einladung gefolgt sind. Das letzte Protokoll wurde einstimmig angenommen und Torsten meint, es gibt eine Änderung der Tagesordnungspunkte am Samstag: unser Caritasbeirat Frau Barbara Habermann kommt nur am Samstagvormittag, da sie am Nachmittag nicht kann und unser geistlicher Beirat Pfarrer Manfred Gromer kommt ebenfalls erst am Samstag.



Dann kamen die einzelnen Kurzberichte, Neuigkeiten oder auch Besonderheiten der insgesamt 46 Kreuzbundgruppen, wovon 4 Gruppen noch im Aufbau sind, von unseren Gruppenleitern oder Gruppenleiterinnen, von manchen Gruppen berichtet der/die Stellvertreter/in oder sogar der Kassierer. Im Großen und Ganzen gibt es kaum Probleme oder Schwierigkeiten – viele berichten von einer Sommerpause, vom Eisessen gehen, einem schönen Ausflug oder auch Grillfest. In einigen ist es ein Kommen und Gehen, nur mal angucken und reinschnuppern, in den meisten Gruppen ist es ein fester Kern, der regelmäßig die Gruppenstunde besucht. Es gab auch Rückfälle in den Gruppen, doch bei allen wurde der Betroffene aufgefangen und die Gruppe konnte helfen. Manche hatten auch Schicksalsschläge, wo dann alle Mitglieder tief betroffen macht und nachdenklicher, aber auch wieder positiver das abstinente Leben erleben lässt. Die neuen Gruppenleiter aus Lindau, Hubert Heim und in Neuburg „Phoenix“ Hans-Peter Lejcar stellen sich vor.

Die Gruppen Friedberg und Königsbrunn mussten umziehen

Die Gruppen Friedberg und Königsbrunn mussten in neue Räume umziehen, alles bestens und sie fühlen sich wohl und hoffen natürlich, dass sie auch in dem anderen Gruppenraum weiterhin Neuzugänge haben.

Klaus Pieper berichtet

Unser Pieper Klaus berichtet von seinen vielen ehrenamtlichen Stunden in den 12 Jahren, wo er im BKH Günzburg die Info Gruppe machte. Er ist in all den Jahren nur einmal ausgerastet. Mittlerweile wurde er mit einer Feier im Krankenhaus verabschiedet. Weiter macht er mit der Schulprävention u. dem Arbeitskreis Sucht. Herr Mohr von der Caritas Günzburg möchte, dass es weitergeht.



Den Freitagabend ließen viele gemütlich auf der Raucherterrasse und im Foyer mit einer Tasse Kaffee und Gesprächen mit anderen Weggefährten ausklingen.

Der Samstag begann mit einem gemeinsamen Frühstück und danach konnte Torsten unseren geistlichen Beirat Pfarrer Manfred Gromer u. unsere Caritas Beirätin Frau Barbara Habermann herzlich begrüßen. Frau Habermann erzählt kurz von der Sucht-Ambulanz – der Bezirk wird ausgebaut – Aichach, Sonthofen sowie Lindau wird selbständig, Königsbrunn dauert noch – Meitingen läuft bereits gut – einige Leiter sind in Ruhestand (wie Huber Hans) – Nachfolgerin ist Fr. Eisenbart, sie freut sich auf sie – Hr. Ziegler war in Kempten, Fr. Baier Natalie ist Nachfolgerin in Kempten. In Lindau gibt's auch einen Wechsel - Fr. Martina Hein geht nach Lindau - ansonsten ist bei Caritas alles ruhig – Zuwachs bei psychosomatisch Erkrankten u. großen Zuwachs bei der „Spielsucht“ - die Sucht-Fach-Ambulanz musste umziehen, in einem 1 Jahr ziehen sie dann in das Gemeindehaus nach Königsbrunn. Fr. Habermann hält einen super Vortrag über die „Gesundheitsförderung“



Gesundheit und Krankheit hängen ziemlich beieinander

Jeder denkt doch immer, was kann ich nicht, nie denkt man, was kann ich! Sie hat aus ihrer eigenen Krankheit viel herausgezogen. Was bedeutet es für MICH – körperlich u. seelisch – wie geht's mir in Kontakt mit meinen Mitmenschen - mit meiner Arbeit - mit meiner finanziellen Situation usw. wie geht's mir mit meinem psychischen, sozialen u. seelischen Leben – Gesundheit u. Krankheit hängen ziemlich beieinander. Zum Schluss stellt sie das neue Projekt „HALT“ vor. Frau Brachmann Tanja ist zuständig und kann bei einem Problem angerufen werden – das Projekt wird in Aichach-Friedberg installiert – Torsten bedankt sich herzlich bei Barbara Habermann u. sagt ein ganz dickes Danke für den kostenlosen Vortrag, sie hat für den Kreuzbund auf ihr Honorar verzichtet.

Eure Weggefährtin Luise Grajek

Dann gab es ein super Mittagessen, sowie Kaffee u. Kuchen und nach der Pause erarbeiten wir in Kleingruppen zwei Fragebögen aus: Tankmodell 1 – Was brauche ich um mich gesund zu fühlen? Die Auswertung der Fragebögen übernimmt dann Torsten und wir finden folgendes, um uns gesund zu fühlen: Schlaf - frische Luft - Zufriedenheit - Freiheit - gute Umgebung - keine Sorgen in Familie - finanzielle Sicherheit - Harmonie im Umfeld - gewisse Strukturen (Besuche/Wurzeln) – soziale Kontakte – keine Krankheiten – gesunde Lebensführung – sportliche Aktivität – Selbstwertgefühl – Ziele u. Perspektiven – Selbstbeobachtung (negative Gedanken rauslassen/aufschreiben) Musik hören – einfach es sich gut gehen lassen – Körperpflege – Urlaub – Sonne (raus aus dem notwendigen Alltag) positives Denken! Der 2. Fragebogen war das Tankmodell 2: - Welche Zapfsäulen habe ich? Wo kann ich andocken? Selbsthilfegruppe – Partnerschaft/Familie – Freizeit/Hobby – Glauben/Religion – Freunde/Bekannte – Sport – Vorsorgeuntersuchung – Arzt/Apotheke – Haustier – Arbeit – genügend Sex – Erholung. Eine Zwischenfrage von Torsten, wie uns das Erarbeiten in kleinen Arbeitsgruppen gefällt, erübrigte jeglichen Kommentar, es war einfach sehr gut und wir sollen es beibehalten.



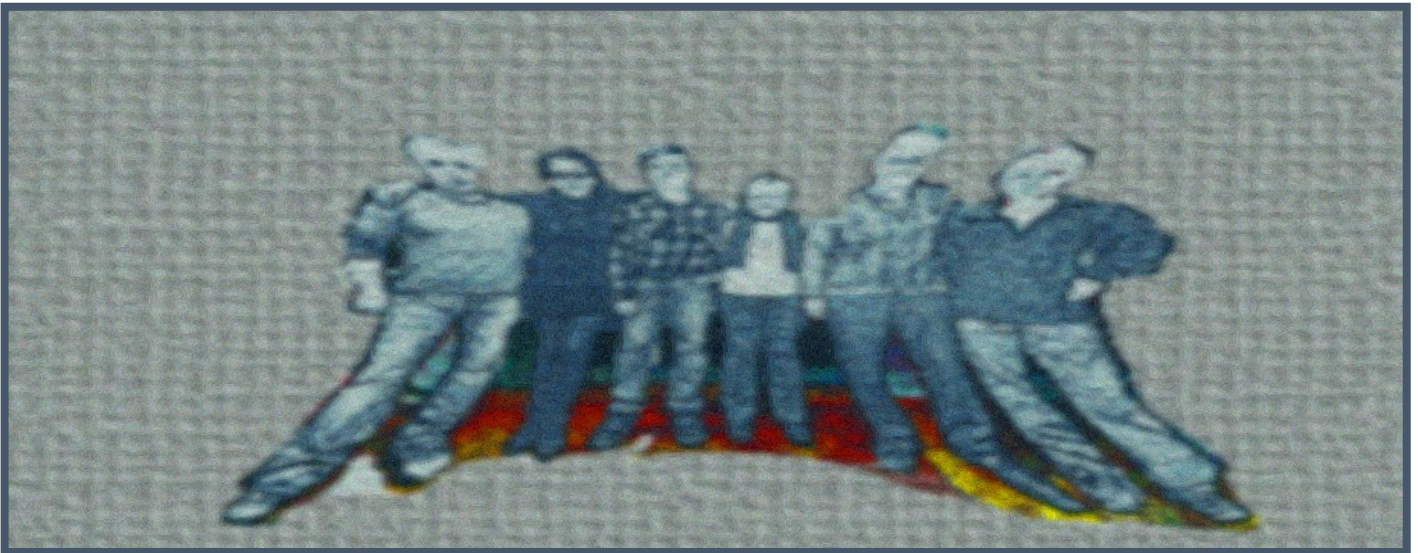
Für unseren Geistl. Beirat Pfr. Manfred Gromer war das Jahr im Kreuzbund ruhig – er ist dankbar dafür, dass er als Pfarrer eine neue Umstrukturierung gegeben hat. Es war eine schöne Bergmesse im abgelegenen Berg – da es Horst Würl aber nicht mehr organisiert, wird es 2015 keine Bergmesse mehr geben. Er ist froh darüber, denn beruflich schafft er es nicht mehr. Er lädt noch zum Besinnungstag ein – es wird der Papst Franziskus näher betrachtet und er wünscht uns allen alles Gute u. eine zufriedene Abstinenz. Torsten bedankt sich bei Pfr. Gromer, sein Dankeschön an uns ist ein schöner gemeinsamer Abschlussgottesdienst.



Eisessen



Das traditionelle Eis-Essen am Abend wird von vielen angenommen. Am Sonntag dann folgten noch von der Vorstandschaft und den einzelnen Arbeitskreisen die Tätigkeitsberichte. Mit einem Danke für die geleisteten Arbeiten für unseren Kreuzbund an Jeden verabschiedeten wir uns nach dem Mittagessen von einem konstruktiven u. schönem Wochenende.



Ob Ich..! Alkoholprobleme hab hat er mich gefragt !!!!!

Was für eine Zeit ist das nur. Da wird man bespitzelt was das Zeug hält. In Bayern ist das einfach so.....zur Brotzeit gehört das Bier dazu! Aber was will man von einem Chef erwarten der aus dem hohen Norden kommt. Möchte net wissen wo seine Korn Flasche steht im Büro. Weil ich jetzt ein paar mal am Montag krank war, andere sind die ganze Woche krank. Ja wie oft wars denn heuer schon, 2x na ja 4x oder.....ja ist auch kein Wunder. Dieser Stress hier, eine Woche härter wie die andere, dieser Ton hier, diese Stimmung. Da soll einem nicht alles hochkommen.....der Ärger hier mit den Kunden , mit dem Chef....ach, Von jedem muss man sich anschnautzen lassen Kunden die selber nicht wissen was sie wollen, dann auch noch so daherreden, ob ich mich nicht mehr auskenn, ob wir heut schon eine Feier hatten. So ein dummes Geschwätz. ÄÄ Arbeit ...Ärger...Arbeit.....ist doch kein Wunder dass man da mal ein Fläschchen aufmacht.

Ja und ..tu was für meine Leistungskraft.....andere gehen auf KUR.....Ich kümmerge mich selbst darum, damit alles funktioniert. Ja ja der tut sich leicht kann auch nur blöd daherreden, hockt hinter seinem Schreibtisch und kommandiert. HEINRICH !!! komm doch mal rein , wo hast denn die bestellte Ware von der Fa. Liber Nix hingeschickt. Die warten schon 2 Tage darauf. Jetzt haben wir festgestellt die Ware befindet sich bei der Fa. NURSÜS . Was hast denn da wieder gemacht. Hast mit deinen Kumpels eine Feier gehabt. Ich kann das nicht mehr hören.....dieses Geschwätz.....ob Chef, ob Kunde...immer das gleiche.....mit den Feiern. Feiern, Feiernals wenn es nix anderes mehr gäb im Leben...haben die nix anderes zu tun wie FEIERN. Das alles muss ich ertragen.....da reden die nicht davon von ERTRAGEN ich muss die und das alles ertragen. Wenn ihr alle mich nicht immer so nerven würdet.....alles wär anderst und würden auch nicht so viele Fehler entstehen.

In aller Früh geht es schon los

**Vorschau
für ein Theaterstück
Von der Gesundheitsamt -
Selbsthilfetheatergruppe**



Geht schon in der Früh los wenn ich aufwach mit meiner Emma, kaum die Augen auf. Oh mei Heinrich, hast du heut Nacht wieder geschnarcht...und riechen tuts hier wie in einem Stehausschank..... sag doch mal, wann hast denn gestern so viel gesoffen.....ich hab es gar nicht gemerkt. OOOOOOOOahhhhhh dann kommst in die Arbeit, wenn ich ihn schon seh meinen Chef.....mit seinem Gesicht. Am Schreibtisch lümmeln und Geschichten aushecken um andere zu schikanieren.

Ein Gesicht zieht der schon wieder hin..... Da könnt man in aller Früh schon ...Brotzeit machen. Und schon wieder dieser Ruf.....Heinrich ohhah, das geht mir durch Mark und Bein. Nicht mal Guten morgen kann er sagendieser Kotzbrocken In aller Früh.....AÄÄ Arbeit-Ärger-Arbeit da soll man nicht krank werden am Montag, die bucklige Familie am Wochenende Das ganze scheinheilige getue....Hallo Hermann, möchtest ein Bier...einen Schnaps dazu.....oder soll ich den Rotwein auch gleich dazustellen.....flötet sie dahin, die Tante Frieda,,,...die Beißzange.....soll sie sich doch mal einen Mann suchen..... die findet eh keinenkein Wunder.....Beißzangee

Wenn die Lotus da wäre , die würde noch reintrumpfen.....ja und stell dem Hermann doch gleich die Pulle Schnaps dazu.....hast auch genügend eingekauft, Emmi, kein Wunder dass ihr nie in den Urlaub fahren könnt. Mit dem Jahresspritverbrauch von Hermann könntet ihr bis zum Mond fliegen. Blöde Kuh wenn sie nur annähernd was von Lotus an sich hätte.....nix.....ach nur unverschämtes Geschwätze.

Zu allem Übel kommt noch der Onkel Paul dazu.....der übertrifft dann alle gaggernden Hennen.....hockt da wie ein Mistkratzender Goggel.....erhaben über alle Hennen. Und dann kommt das psychologenidiotensaublödverrätergefasel..... Heinrich ...mach halt mal was, wie lange willst denn so weiter machen. Komm gehmer mal raus ...redmer mal darüber....einen Dreck werd ich tun, der , der soll nur seine Klappe halten. Früher war er dagehockt, wie der goggel auf der Henne hat er gegurrt als wenn er gerade einen Orgasmus hätt. So voll war er immer dass er keinen Ton mehr rausbrachte.....Jetzt trockener Alkoholiker bezeichnet er sich selbst und bespitzelt mich wo es nur geht.....blöde Fragen stellen.....meine Emmi aufhetzen.....sie soll keinen Alkohol mehr besorgen und mich nicht noch unterstützen. Der Verräter der Dreckbuckel, Angeber, Schmarotzer, Aufschwätzer, Psychodummsack.....Gottseidank halten die anderen wenigstens zu mir und halten ihre Klappe, tun zumindest so als wenn sie nichts wüssten. Graupenglauber hebt auch mal einen mit mir. Aber der Onkel Paul.....ich hasse ihn, verdammt noch mal irgend wie beneid ich ihn, den Psychosack.....wenn ich mir vorstell.....ich red auch mal so daher, wie der.....ohjehohjeh hm, ja aber schön wäre es doch, wenn ich es könnte ...VORGESCHICHTE von Richard Grajdek

Ein neues Jahr



Willst du deine Zukunft
kennen, dann betrachte
Dich in der Gegenwart,
denn sie ist die Ursache
Deiner Zukunft. - Buddha -