

unsere Arche

1,50€

Juli 2018 Heft 10



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

Gedanken eingesammelt	3
Aspekte der Sucht 2017	4 - 6
Kegeln in Kissing	7 - 9
Winterwanderung	10 - 12
Frauenkreis Jettingen-Scheppach	14
Frauenseminar	15
Feldmesse Benningen	16
Einladung - Wanderung	17
Mitgliederversammlung	18 - 20
Familie Vortrag Jettingen	21 - 23
Familienseminar Medien	24 - 26
Jubiläum Peter Neumann Gruppe Friedberg	27 - 29
Rückfall	30
Andrea & Martin	31

Impressum Druck: Sol - Service Gmbh Westendstr. 5 86529 Schrobenhausen

unsere arche 350 Exemplare 3x im Jahr VK- Preis: 1,50 Euro frei Haus

Herausgeber: Kreuzbund Diözesanverband Augsburg eV

Internet: www.kreuzbund-augsburg.de

Verantwortlich für Text - Bild - Druck- Vertrieb

Richard Grajdek Lupinenstr. 3 86179 Augsburg unsere.arche@gmx.de 0821/81069261

Danke

An all die Mitwirkenden, die mit ihrer Mitarbeit, dieses,
Euer Infoblatt in Druck zu bringen, ermöglicht hat.

AUCH DIESES HEFT WIRD FEHLER BEINHALTEN

GERNE NEHME ICH EURE BEANSTANDUNGEN ENTGEGEN

SOLL, DARF MAN SICH GEDANKEN MACHEN WEGEN SCHWINDENDEN BETEILIGUNGEN BEI UNSEREN KREUZBUNDAKTIVITÄTEN

ABSAGEN SEMINARE--SCHWINDENDE BETEILIGUNGEN BEI FREIZEITVERANSTALTUNGEN



Gedanken
eingesammelt
Von
Richard Grajdek
unsere.arche@gmx.de

*warum soll ich da hingehen... ist ja
das betrifft doch mich nicht...
ich kenn da ja niemand... war doch auf
schmeckt nicht... ist ja soooo
ich weiß gar nicht wie ich da hinkommen
meine Kinder machen
bin ich nicht Zuhause
ich weiß gar nicht wie ich da hinkommen
meine Kinder machen
bin ich nicht Zuhause*

Lust....Unlust...find ich nicht wichtig...
war doch erst voriges Jahr dabei...
immer das gleiche...
kann ich mir nicht leisten...
Therapie, ich weiß alles...
die Zimmer sind schmutzig...
weit weg...
muss ich so früh aufstehen...
soll...kann meinen Hund nicht alleine lassen...
nur Unsinn, wenn ich weg bin...

SIND WIR ÜBERSÄTTIGT VON DEN MEDIEN VERWÖHNT VON DEN MEDIALEN POWERAKTIONEN DER VIRTUELLEN NEUEN WELT IN DER WIR LEBEN VIELE SICH SCHON DARIN IDENTIVIZIEREN

ARBEIT

Ja Arbeit wird oft erwähnt...natürlich muss jeder arbeiten,
war aber schon immer so.

Selbst in den Zeiten mit 50 Stunden-Wochen
Gerade in diesen Zeiten wurde das gesamte
Vereins und Gemeinschaftswesen wieder aufgebaut !!

Wäre schön wenn ihr euch an der Diskussion beteiligen würdet, egal wo, in den
Gruppen, hier in unserer Arche oder unseren gemeinsamen Unternehmungen

Aspekte der Sucht

Themenseminar in Leitershofen vom 20.10. – 22.10.2017

Als ich im Exerzitienhaus Leitershofen ankam waren fast alle schon da. Insgesamt waren wir 17 Teilnehmer und die Referentin Susanne Grüßhaber.

Die meisten von uns kannten sich schon von früheren Seminaren und so legten wir nach dem Abendessen auch gleich los mit dem 1. Teil des Wochenendseminars. Nachdem der „Fahrplan“ für das Wochenende besprochen war, stellte uns Susanne gleich die ersten 3 Fragen, die wir beantworten sollten:

Wer bin ich?

Warum mache ich das Seminar?

Erwartungen? (Befürchtungen?)

Wir teilten uns in Gruppen ein und schrieben auf, was Ursachen und Gründe der Sucht sind. Mindestens 30 Kärtchen mit Begriffen wie Stress, Frust, Tradition, Langeweile, Schmerzen, und und und.....wurden an die Wand gepinnt und danach durchgesprochen.

Susanne las noch die „Geschichte vom weisen alten Mann, der immer alles wusste“ vor und wünschte uns eine gute Nacht.

Samstag begannen wir um 9 Uhr mit einer Lockerungsübung. Wir stellten uns, ohne zu sprechen, in einer Reihe auf, erst nach Größe, dann nach Alter und schließlich nach Schuhgröße. Nachdem alle ausgelacht hatten, kamen wir zum Thema:

Die bio-chemischen Abläufe im Gehirn bei Alkoholmissbrauch.

Experten schätzen, dass sich etwa 100 Milliarden Nervenzellen in unserem Gehirn befinden. Diese kommunizieren über 100 Billionen Synapsen miteinander. Synapsen sind die Verbindungen der einzelnen Nervenzellen.

Eine Erklärung der Abläufe im gesamten System würde den Rahmen dieses Berichts sprengen. Deshalb will ich versuchen nur ein einziges Beispiel (mit Botenstoff Glutamat) zu beleuchten.

Glutamat ist einer der wichtigsten schnell erregenden Neurotransmitter im Gehirn. Er kommt in verschiedenen Gehirnarealen vor. So gilt Glutamat nach

Aspekte der Sucht

dem derzeitigen Kenntnisstand für die Übermittlung von Sinneswahrnehmungen und ist für die Bewegungssteuerung ebenso unabdingbar wie für das Lernen und das Gedächtnis.

Im Kleinen und ganz vereinfacht gesehen gilt folgendes:

Vom Neuron 1 einer Synapse wird Glutamat in den synaptischen Spalt ausgeschüttet und von den Glutamat-Rezeptoren des Neuron 2 aufgenommen. Minimaler Strom fließt, die Zelle wird erregt. Trinkt man Alkohol, so werden die Glutamat-Rezeptoren blockiert. Dies ist die Ursache für die sedierende, also beruhigende Wirkung des Alkohols. Dabei werden Sinneswahrnehmung und Bewegungssteuerung gestört und das Lernen und das Gedächtnis beeinflusst.

Nach so viel trockenem Lernstoff brauchten wir eine ausgiebige Mittagspause und wir trafen uns nach Kaffee und Kuchen wieder im Vortragsraum.

Susanne erklärte uns wie die vielen chemischen Prozesse im Gehirn zur Abhängigkeit führen, erzählte uns die Ursachen und Abläufe von Entzugserscheinungen und wie man sie bewältigen kann.

Nach dem Abendessen verabredeten sich gut 2 Drittel unserer Gruppe zum Besuch einer Eisdielen, wo es trotz einiger Müdigkeit vom anstrengenden Tag noch lustige Gespräche gab.

Mit neuer Frische gingen wir den Sonntag an. Stress war angesagt, das heißt die Ursache, die Wirkung und die Bewältigung von Stress. Wir lernten viel über die Botenstoffe Adrenalin und Noradrenalin und deren Wirkung. Susanne schrieb folgende 3 Sätze an die Tafel, die wir in Zweiergruppen diskutieren sollten:

Ich gerate in Stress, wenn

Wenn ich im Stress bin, dann

Ich setze mich selbst unter Stress, indem

Die lebhafte Diskussion in der gesamten Gruppe dauerte bis kurz vor Mittag.

In der kurzen Abschlussrunde lobten alle das sehr interessante Thema, die vorbildlich offenen Gruppenteilnehmer und vor allem die Referentin Susanne, die den schwierigen Inhalt super „übergebracht“ hat.

Ernst Stöhr

Gruppe Schwabmünchen 2

Aspekte der Sucht Bildergalerie

Erwartungen



Befürchtungen



Wer bin ich

Warum mach ich das Seminar



100 Milliarden Nervenzellen
100 Billionen Synapsen pro Person



Ich gerate In Stress wenn...

Ich setze mich Selbst unter Stress, indem...

Wenn ich im Stress bin, dann...



Susanne hat den schwierigen Inhalt wieder mal super rübergebracht

Kegelturnier in Kissing



26.11. 2017

bei der KB-Gruppe

Friedberg

Wir waren ja schließlich unter uns.

Nachdem wir im Jahr 2016 kein Turnier ausrichten konnten haben wir uns umso mehr gefreut, als es nach dieser Turnierabstinenz wieder möglich geworden ist uns mit unseren Kegelfreunden anderer Gruppen zum Kegelduell

zu treffen. Am Sonntag den 26. November 2017 trafen wir uns, 27 Teilnehmer aus 7 Gruppen, in der Paartalhalle in Kissing bei Augsburg. Bei kaltem Wetter draußen aber in angenehmer warmherziger Gesellschaft drinnen.

Die Favoriten waren fast alle da und zu unserer Freude durften wir auch einige neue Gesichter begrüßen. Vom Sportwart des Kegelvereins wurden uns die Kegelbahnen in gewohnt guter Qualität und Ausstattung übergeben und so konnte es um 9:30Uhr pünktlich losgehen. Nach allgemeiner Begrüßung mit kurzer Erläuterung der 'Kampfregele' ging es sogleich los. Gekegelt wurde wieder auf vier Bahnen, jeweils 50 Schub in 20 Minuten, 25x auf die Vollen und 25x auf Abräumen. Für Damen und Herren gleich, nur die Siegerehrung wurde getrennt vorgenommen.





Warmherzige Gesellschaft



Gespannte Stimmung

Die Mannschaftswertung wurde aus den gemischten drei besten Ergebnissen einer Gruppe ermittelt. Alle Kegler kamen zügig durch, für die Zuschauenden war viel Spaß und Spannung geboten. Anfeuerungen und Daumendrücken für jeden der Kegler hat die Stimmung gehoben, dies hat so manchem zur Bestleistung verholfen. Die Favoriten konnten auch diesmal ihr Können und Ehrgeiz zeigen und in ihren Ergebnissen beweisen. Aber es wurde nicht nur viel gekegelt sondern auch viel miteinander gesprochen, gelacht und gut gespeist. Der neue 'Italiener'-Wirt

hat sich bewährt, war gut und flott. Dank der Jury bei der Auswertung konnten wir zeitnah zur Siegerehrung übergehen, die ebenfalls sehr viel Freude und Spaß mit sich brachte. Den Siegern der Damen und Herren wurden jeweils ein Pokal überreicht, Silbermedaille für die zweiten Sieger und Bronzemedaille für die Drittplatzierten. Den Mannschaftssieg und ebenfalls einen Sieger-Pokal konnte dieses Jahr die Gruppe Friedberg erreichen. Für die 'Sieger der letzten Plätze' gab es einen Trostpreis, den sie auch mit Humor und Freude entgegennahmen.

Herzlichen Glückwunsch den Gewinnern! Einen neuen Wanderpokal wird es nach Abstimmung mit den teilnehmenden Gruppen bis auf weiteres nicht mehr geben. Die Chroniken der ‚Arche‘ werden aber dieses Highlight der IGAF bestimmt aufnehmen und bleibend verwahren. Wir danken allen Anwesenden für ihren Besuch, ihre gute Laune und weiterhin "Gut Holz". Hoffentlich seid ihr 2018 auch wieder dabei. Auch diejenigen, die nicht kommen konnten und auch die neugierig gewordenen! Vorgesehen ist wieder 18. oder 25. November



Gute Laune zum guten Spiel



kritische Blicke



Ergebniserfassung



Die Die Sieger Sieger



Für die Statistik: 27 Teilnehmer (8 Frauen, 19 Männer), 7 Gruppen
Frauenplatzierung : 3. Linke Karin, Friedberg (139 Holz), 2. Thalhofer Beppi, Günzburg 3 (143),
1. Gisela Schöffel, Senden 2 (156),
Männerplatzierung 3. Koblischke Peter, Friedberg (183 Holz), : 2. Glogger Ralf, Friedberg (188),
1. Wolfgang Eisenhofer, Altstadt (189 Holz),
Mannschaftsplatzierung: 3. Günzburg 3 (439 Holz), 2. Augsburg 3 (454), **1. Friedberg** (529)

Eure Weggefährten Peter Neumann und Peter Koblischke

Winterwanderung durch die Bretnachklamm

Am Sonntag, den 4.2.2018 trafen sich 34 Weggefährten am Eingang der **Breitachklamm**, um diese im Winter zu erkunden. Im Vorfeld war es spannend, ob es dazu überhaupt kommt. So war die Klamm in der Woche zuvor geschlossen - sogar noch am Samstag. Dann um 9.00 Uhr die Erleichterung. Die Klamm hat

geöffnet. Bei leichtem Schneefall marschieren wir los. Am Eingang befindet sich gleich ein Tunnel. Schon bald säumen rechts und links **Eiszapfen** unseren Weg. Nach dem milden Wetter der vergangenen Tage, sieht man, dass die Eiszapfen wieder langsam wachsen. Auch wird die Klamm immer enger. Es ist schon

beeindruckend zu sehen, mit welcher Kraft das Wasser das Gestein bearbeitet hat. Immer wieder passieren wir **Wasserfälle** - teilweise eingefroren, teilweise fließend. In der Talsohle liegen dicke Baumstämme und sogar Eisenträger.

Text und Bilder von Birgit Mayer Gruppe Senden 2



Scheinbar mühelos antransportiert. Nach ca 1 Stunde erreichen wir die Stelle, an der ein Felssturz im Jahr **1995 die Klamm verschüttet** hat.

Über eine Metalltreppe gelangt man zum Ausgang Richtung Walserschanze. Wir gehen in Richtung **Zwingersteig**

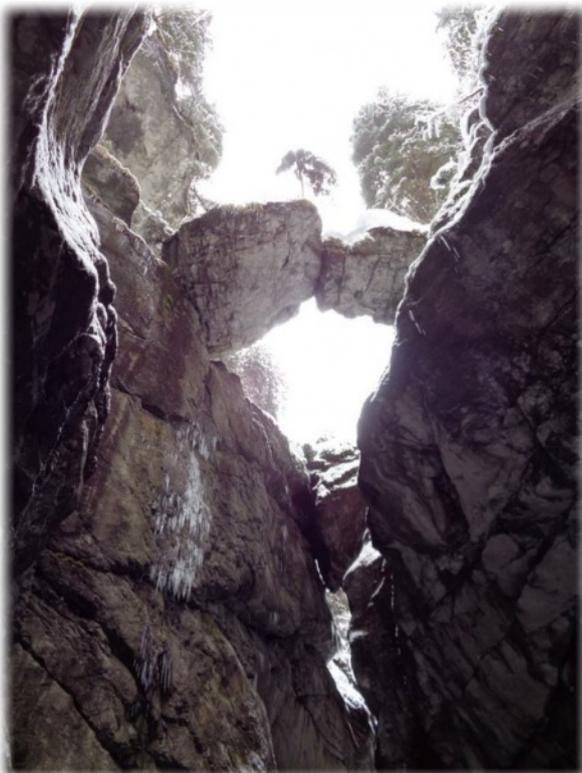
Weiter und genießen den Blick von oben in die Klamm von der Brücke aus. Es ist schwindelerregend.



Der größte Teil der Gruppe nimmt den Weg zurück durch die Klamm. Eine kleine Gruppe steigt dem Pfad steil nach oben folgend aus der

Klamm heraus. Auf der Teerstraße angekommen empfängt uns strahlender Sonnenschein. Wir genießen das herrliche Panorama

der Walser und Oberstdorfer Berge. Vorbei an der Alpe Dornach geht es wieder abwärts.



Der Felssturz

am 23.09.95 um 6:00 Uhr
ca. 50.000 cbm Fels und Geröll.

Gestaute Wassermenge

ca. 300.000 cbm Höhe ca. 30m

Durchbruch

am 23.03.96 um 11:30 Uhr
totale Verwüstung in der Klamm
über 300.000,- DM Schaden

Nach knapp 2 Stunden erreichen wir unseren Ausgangspunkt. Das Mittagessen im Berggasthof Breitachklamm haben wir uns nun redlich verdient.

Es ist schon ein faszinierendes Erlebnis die **Klamm** im Winter zu besuchen. Ein weiterer Besuch lohnt sicherlich immer wieder.

Zum Abschluss führen wir noch ins **Cafe Mayer in Schweineberg**, um den Tag bei Kaffee und Kuchen ausklingen zu lassen. Hier hat man nochmal einen herrlichen Blick in die **Oberstdorfer Berge**.

Ein herzliches „vergelts Gott“ gilt **Martin Reiser**

(Gruppe Schwabmünchen), der uns diesen schönen Winterausflug organisiert hat.



Fundament



Fundament für die Kreuzbundausbildung von 16. bis 18.02.2018.

Der Freitagabend war nach dem Abendessen ,zum Kennenlernen und den Austausch da.
Thema: Vorstellung und Ansprüche an das Wochenende.

Es war ein guter Start um sich kennen zu lernen.

Am Samstag ging es dann um 9.00 nach dem Frühstück weiter.

Themen:

Was verstehe Ich unter Selbsthilfe
Was verstehe Ich unter Helfergemeinschaft

Kreuzbund offen für alle Menschen
Welche Aufgaben-Rechte-Pflichten hat der Gruppenleiter und sein Stellvertreter.

Welche Hilfsangebote bietet der Kreuzbund

Mitgliedschaft im Kreuzbund – Rechte und Pflichten .

Es ist ein großes Spinnengeflecht was für einen regen Austausch von den Teilnehmern

untereinander sowie mit den Referenten gesorgt hat.

Die Gruppen wurden immer nach Thema durchgewechselt was für einen spezifischen Austausch wichtig war.

Der Tag war lang unterbrochen von Mittagessen,Nachmittags Kaffee und Kuchen.

Was uns allen sehr gemundet hat. Die Chemie unter den Teilnehmern war toll,was den Tag aufgelockert hat,

auch gab es ausreichend zum Lachen.

Am Abend fuhr die ganze Gruppe nach Augsburg zum Eis essen und das im Februar.

Wir hatten Spaß und es hat super geschmeckt.

Abends um 10 Uhr waren alle platt im Bett.

Frauenkreis Jettingen-Scheppach

Es war wieder ein sehr schöner Tag bei Luise.



Wir trafen uns wieder wie jedes Jahr zum **Kerzenverziehen**.

Nach Brezeln und Kaffee fingen wir mit der Arbeit an, da wir schon ein wenig geübt sind wusste auch gleich jede was sie machen wollte.

Gemeinsam stellten wir erstmal fest daß wir uns jedes Jahr darauf freuen.

Da Luise und ich doch weit fahren mussten hatten wir riesiges Glück mit dem Wetter, am Sonntag schneite es nämlich sehr heftig.

Neben dem verziehen hatten wir auch sehr **gute Gespräche**.

Manche Frau schüttete ihr Herz aus. Weil in der Gruppe oft keine Zeit ist oder sie es nicht sagen möchte. Aber dazu sind ja Frauenkreise da.

Bei den Frauenkreisen herrscht ja Schweigepflicht

So wie in den Gruppen auch.

Die momentane Situation mancher Frauen, spiegelt sich in den Gesichtern wieder

Zwischendurch gab es natürlich auch kleine Pausen und natürlich auch **viel zu lachen**.

Aus Gründen der Schweigepflicht kann ich natürlich keine Einzelheiten veraten, probiert einfach mal einen Frauenkreis aus.

Bei Luise bedanke ich mich für den schönen Tag. Euch Allen eine Gute Zeit und einen schönen Sommer

Eure Henriette



17. März 2018

Text Henriette Bilder Luise

Frauenseminar vom 27.4.-29.4 in Brandenburg

Unser dies jähriges Frauenseminar hatte das Thema *Vertrauen* und fand dieses Jahr im Kloster Brandenburg statt.

Nach dem Abendessen gab es wie gewohnt eine Vorstellungsrunde, die wir auf Grund der großen

Personen, Handlungen und **Zutrauen** in uns selber.

Das Gegenteil von **Vertrauen** ist natürlich **Misstrauen**.

Am Samstag nach einem ausgiebigen Frühstück begannen wir mit der Arbeit. In Klein - Gruppen trugen wir zusammen

was zerstört Vertrauen

was schafft Vertrauen

Danach gab es eine kleine Entspannungseinheit. So erholt

Vertrauen und Kontrolle. Wenn mein Vertrauen missbraucht worden ist wie kann ich verhindern zu einem **misstrauischen** Menschen zu werden. Dieses Thema war sehr umfangreich. Wir machten dann eine Übung die hieß **Blindes Vertrauen**. Diese war ein bißchen wie blinde Kuh spielen. Danach beendeten wir den Samstag. Am Abend fuhren einige nach Illertissen zum **Eisessen**, einige blieben im Haus und gingen spazieren, im Stübchen trafen sich dann alle früher oder später ein.

Am Sonntagvormittag lernten wir 10 Tipps die unser Selbstvertrauen stärken. Es war wieder ein tolles Seminar. Ich bedanke mich ganz herzlich bei **Karola Steiger**, die uns wieder viele Unterlagen gleich gedruckt aushändigte und sehr einfühlsam das Seminar leitete.

Bei den Teilnehmerinnen bedanke ich mich für den harmonischen Verlauf des Seminars.

Eine gute Zeit und einen schönen Sommer wünscht Euch Eure Henriette



Teilnehmerzahl ein wenig kurz hielten.

Danach begann auch schon der Einstieg ins Thema. Wir durften für uns selber erstmal festlegen wieviel *Vertrauen* wir in die ganze Gruppe setzten in Prozenten

nur für uns selber. Danach klärten wir den Begriff *Vertrauen*. **Vertrauen** bedeutet die Überzeugung (oder das Gefühl für oder der Glaube) von der Richtigkeit der **Wahrheit** Aussagen und Einsicht von

besprachen wir unsere

gesammelten Aussagen. Wir konnten auch Beispiele aus unserem Leben erzählen, jede von uns hat schon einmal Enttäuschungen erlebt und sagen dürfen wie wir damit umgegangen sind. Danach gingen wir in die verdiente Mittagspause. Das Essen in Brandenburg war ganz hervorragend. Am Nachmittag lernten wir einiges über **Urvertrauen**, soziales Vertrauen, **Situationsbasiertes** Vertrauen **Eigenschaftbasiertes** Vertrauen.



Feldmesse Benningen



Bild Paulus

Mit diesem Beitrag möchte ich mich bei den 14 Personen die da waren

Herzlich bedanken

Sie haben verstanden wie wichtig Gemeinschaft ist, die Hilfe bietet ohne nach Gegenleistung zu fragen.

So eine Veranstaltung 1 x im Jahr, an einem besonderen Ort und in einem besonderen Rahmen, sollte jedem die Möglichkeit bieten, dankbar zurückzuschauen auf jene Menschen die da waren, als jeder Einzelne von uns Hilfe und Unterstützung am Nötigsten brauchte.

Es ist schon klar, das jeder für sich den Weg aus der Sucht finden muss.

Nur ganz alleine schaffen es die Wenigsten.

Das Vorbild, die Gespräche, das Verständnis und das akzeptiert werden als wertvoller Mensch hilft ungemein weiter. Die **Gemeinschaft** trägt dazu bei, daß der hilfeschuchende die Kraft aufbringt und weiter seinen Weg aus der Abhängigkeit geht.

Dazu wäre 1x im Jahr die Möglichkeit sich wieder bewusst zu machen : Was und mit welcher Unterstützung habe ich es geschafft, wieder ein erfülltes, zufriedenes Leben zu führen.

Dankbar zurückzublicken zu den vielen Kreuzbundfreunden, die da waren als alles im Leben aus dem Ruder lief.

Hier wäre die Gelegenheit einmal über den Begriff Gemeinschaft nachzudenken.

Im Kreuzbund Logo heißt es

„Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft“

Gemeinschaft heißt - andere Werte zu entdecken. Sich verstanden fühlen. Sich nicht für vergangenes Verhalten rechtfertigen zu müssen.

Sich einfach in der Gemeinschaft angenommen und willkommen zu fühlen.

Gemeinschaft macht stark

braucht aber **Pflege**.

Gemeinschaft heiß aber auch **Zusammenarbeit**.

06.05.2018

von Brigitta Wiedermann
Gruppe
Memmingen

Diejenigen, die das Freizeitprogramm erstellen, haben sich schon überlegt, daß nicht nur körperliche und geistige Fitness geboten wird, sondern daß auch unsere Seele (unser Ego) Streicheleinheiten braucht.

Ego wissenschaftlich - das ICH
Ego Psychologisch -
das Selbstbestimmte
Ego umgangssprachlich -
Selbstwertgefühl

**Also überlegt
euch, ob ihr
noch Interesse
an
Gemeinschaft
habt.**

**Wenn nicht
erspart ihr
einigen
Mitgliedern viel
Arbeit und Zeit.**

Einladung

Vom Gunzesriedertal nach Vorarlberg (Lecknersee)

Termin: **16.09.2018**

Treffpunkt: 9.30 Uhr Parkplatz links vor Gunzesrieder Säge

Hier fahren wir in Fahrgemeinschaften die mautpflichtige Straße(4 €pro Wagen) bis zum Alpe Scheidwang. Unser Weg führt durch Almwiesen vorbei an der Lache und Lache-Alpe zum romantisch gelegenen Lecknersee. Im Alpengasthof Höfle besteht die Möglichkeit sich zu stärken. Der Rückweg führt über die Helmingen-Alpe und Sura-Alpe wieder zum

Ausgangspunkt.

Bei der Mautschranke in der Sennalpe Gerstenbrändle besteht noch die Möglichkeit auf Kaffee und Kuchen einzukehren

Gehzeit: ca. 4 1/2 Stunden (ca. 400 Höhenmeter Auf – und Abstieg)

Anfahrt: auf der B19 Richtung Oberstdorf bis Ausfahrt Sonthofen und Ausschilderung Gunzesried folgen, durch den Ort durch bis Gunzesrieder Säge Parkplatz

Anmeldung: Birgit Mayer Tel. 01525/3813766 (gerne auch SMS) oder per E-Mail birgit_ill@web.de
bis spätestens 2.09.2018



Andrea Voegt

Im Dezember 2017
gestorben

Andrea hat in der
Vorstandschaft mehrere Jahre
mitgewirkt
wegen ihrer Krankheit hat
Sie sich zurückgezogen.
Trotzdem arbeitete sie
zusammen mit Tanja Keck
an der Arche

Mitgliederversammlung 15.04.2018

Nach dem Stehempfang

mit Kaffee, Butterbrezel und diversen süßen Stückchen, begrüßt Vorstand Torsten Neumann alle Kreuzbundmitglieder und Gäste sehr herzlich und liest, die uns bekannten verstorbenen Weggefährtinnen u. Weggefährten namentlich vor und bittet alle sich für eine Gedenkminute zu erheben.

Die gesamte Vorstandschaft gibt einen Rechenschaftsbericht ab.

1. Vorstand Neumann Torsten gibt Erklärung ab, warum Caritas die externe Kassenprüfung nicht mehr übernehmen kann. Er war auf der Bundesvorstandstagung - momentan liegt der Fokus auf die „world-cafe“-Auswertungen von der Herbsttagung 2017. Diese werden dann bei der nächsten Bundestagung präsentiert. Allen zur Info, lt. Geschäftsverordnungsvertrag für Datenschutz ist Herr Franz Kellermann unser Beauftragter. Bei Fragen immer an ihn verweisen.

2. Vorstand Baumann Renate war letztes Jahr auf der Bundesdelegiertenversammlung in Siegburg mit Veronika und sie war auch in Ingolstadt auf der Arbeitstagung. Sie ist ansonsten für alle anfallenden „Kleinigkeiten“ zuständig. In nächster Zeit sind bei ihr Gruppenbesuche geplant.

Geschäftsführer Schlee Herbert berichtet von Austritten, Neuzugängen und Todesfällen. Im DV Augsburg gibt es jetzt 368 Mitglieder in 38 Gruppen, davon sind 2 Gruppen im Aufbau und 12 Einzelmitglieder. Eine Gruppe hat sich aufgelöst aber dafür wurde eine Gruppe gegründet, Gruppenleiter ist Leix Christian in Aichach und eine Gruppe befindet sich gerade in der Gründung, wo im Sommer offizielle Eröffnung der SHG Krumbach mit Gruppenleiterin Petra Deseive stattfinden wird. Außerdem gibt es 1 Info-Gruppe im BKH Augsburg sowie 2 Angehörigengruppen. Es wurden auch wieder Zuschüsse bei der Rentenversicherung und Regierung von Schwaben beantragt.

KassiererIn Grajdek Luise legt den detaillierten und intern geprüften Kassenbericht vor, mit den exakten Zahlen aller Einnahmen und Ausgaben im Jahre 2017. Die externe Kassenprüfung, die ja beim Bundesvorstand in der Satzung vorgeschrieben ist, wird im Moment noch in einem Steuerbüro durchgeführt.

BeisitzerIn Weidinger Christina berichtet, dass das Männerseminar mangels Teilnehmer leider abgesagt werden mußte und dem DV Augsburg dadurch hohe Ausfallgebühren entstehen. Das Frauenseminar ist bereits ausgebucht. Auf der

Multiplikatorenarbeitstagung im Februar waren es 53 Teilnehmer.

BeisitzerIn Knoblich (jetzt verheiratete Lautenbacher) Andrea vom jungen Kreuzbund macht weiterhin Suchtprävention in diversen Schulen, Basiswissenseminar mit Torsten war erfolgreich, sonst läuft auch alles gut.

Weiter berichten nun **Henriette Sturmhoebel**, unsere Frauenbeauftragte, über die Gesprächskreise u. das geplante Frauenseminar. Auch **Georg von der IGAF** meint, die ganzen Veranstaltungen und genauen Termine können im Seminarheft nachgelesen werden.

Beisitzer „Arche und Familie als System“ Grajdek Richard berichtet, dass sich Frau Ahmann bereit erklärt hat, für ein Tagesseminar über die „Öffentlichkeitsarbeit“ nach Augsburg zu kommen. Ein Newsletter lebt nur von vielen e-mail-Adressen, er läßt eine Liste rumgehen für Eintragungen. Es wird ein Werbefilm „wir vom Kreuzbund“ gezeigt, den er über Beziehung vom DV Münster auf uns umgestaltet hat. Der wirklich tolle Film über die Selbsthilfegruppen im Kreuzbund wird von Richard in Facebook im Umlauf gebracht. – Torsten regt dazu noch eine

Diskussion an. Familie als System: wird schon ein paar Jahre rumgebastelt. Richard hat Einladungen für ein Tagesseminar in Jettingen am 05.05.2018 – das Seminar ist leger aufgebaut und jeder kann sich einbringen. Die Referentin Jenny Spiller, Tochter von Petra ein Gruppenmitglied bei Richard, studiert noch und macht so ein Seminar zum 1. mal. Es wäre für alle Organisatoren sehr schön, wenn viele Besucher kommen könnten.

Anschließend gabs eine rege Diskussion über den Arbeitsbereich „Familie als System“ und das stets sehr erfolgreiche Familienseminar vom DV München.

Beisitzer fürs Internet Pelz Timothy berichtet, dass die Homepageseite läuft. Die Beteiligung an den Internetberichten über die Gruppenvorstellung ist eher mau seitens der Gruppenleiter, wurde erst mal auf Eis gelegt. Mit oben erwähntem Film ist vielleicht eine Änderung unserer Internetseite

nötig. Bei nächster Multiplikatorentagung im Herbst macht Tim vielleicht mit den Gruppenleitern online-Arbeit.

Die ganze Vorstandschaft wird entlastet und in ein neues Arbeitsjahr geschickt.

Zum Schluss werden nun alle neuen Kreuzbundmitglieder mit einem Schreiben und der KB-Nadel herzlich begrüßt und im Anschluß finden die Ehrungen für unsere langjährigen Mitglieder statt.

10 Jahre

Helmut Bielohlawek
Wolfgang Eisenhofer
Karl Friedl
Roland Hurka
Richard Kather
Ursula Kißling, Dr.
Andrea Knoblich
Erwin Lang
Manfred Leipert
Karin Marcus
Rita Meier
Hubert Voge
Anton Weikmann
Bernd Wisniewski

20 Jahre

Renate Baumann-Micheler
Michaela Berchtold
Bettina Bumberger
Werner Bumberger
Siegfried Seeger
Wolfgang Wagner
Peter Weiß

25 Jahre

Paulus Gruber
Udo Kaiser
Hilde Konrad
Josef Koren
Georg Mailänder
Hans Schneider

Für Mitglieder, die nicht persönlich anwesend sein können, nehmen die Gruppenleiter die Urkunde entgegen bzw. die Urkunde wird per Post versandt.

Leider waren wieder viele zu Ehrenden nicht anwesend - für sie nimmt der Gruppenleiter die Urkunde sowie eine Rose entgegen. Torsten bedankt sich bei Allen und wünscht alles Gute.



Herzlich Willkommen



25 Jahre

**Begrüßungen
Ehrungen**



20 Jahre



10 Jahre

Vortrag 5.05.2018 im Haus der Begegnung in Jettingen Scheppach Alkoholismus - Familie als System - Bewältigung der Alkoholabhängigkeit

Sehr erfreulich war, daß doch 25 Interessierte den Weg nach Jettingen – Scheppach fanden! Die Organisatoren Richard, Luise, Petra u. Jenny hatten sich vorbereitet, so daß es für alle Teilnehmer/innen ein kurzweiliger, interessanter

Samstag mit Kaffee u. Kuchen in der Pause, wurde. Jedem wurde anhand von Gruppenübungen das Thema „Sucht“ innerhalb der Familie sehr nahe gebracht ! Wir wünschen uns noch mehr solche Tagesseminare über

„Familie als System“ und danken der Referentin Jenny Spiller daß sie den Grundstein mit ihrem Vortrag gelegt hat.



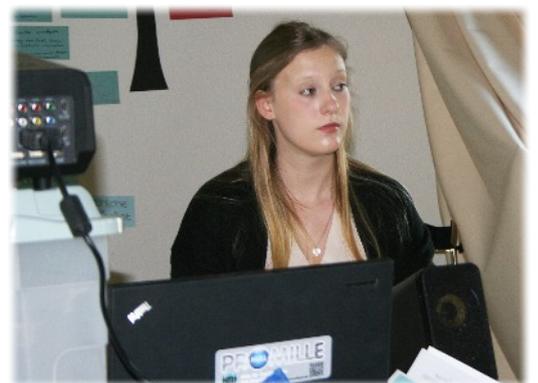
Alkoholismus - Familie als System - Bewältigung der Alkoholabhängigkeit

Bei diesem Vortrag wurde mir so richtig bewusst, dass nicht nur der Betroffene eine Therapie machen sollte, sondern auch die Familienmitglieder welche in unmittelbarer Nähe zum Betroffenen stehen. Die Angehörigen haben während der

Sucht und danach noch seelische Wunden, welche nicht von heute auf morgen verheilen. Vertrauen hierzu muss aufgebaut werden.

Die Referentin war selbst Angehörige einer Alkoholikerfamilie und konnte somit ihre eigenen Erfahrungen in den Vortrag einbauen. Ich bin nun mehrere Jahre trockener Alkoholiker und

mir ist jetzt so richtig bewusst worden, wie die Familie, insbesondere auch die Kinder, unter dieser Sucht leiden. Klar wurde am Ende des Vortrags, dass sich der Betroffene während seiner Abstinenz verändert und die Familie ohne Hilfe wieder mit dem Ursprung vor der Alkoholsucht zurecht finden soll.





Verschiedene Systeme „Politik“, „Rituale & Traditionen der Gesellschaft“ „Industrie“ und „Der einzelne Mensch“ beeinflussen dieses System. Klar verdeutlicht wurde

dass, zur Bewältigung der Abhängigkeit immer eine Balance gefunden werden muss, welche anhand von Aufzeichnungen erklärt wurden. Auch wird bei der systemischen Therapie lösungsorientiert gearbeitet. Es genügt nicht die Flasche wegzunehmen, man muss sie ersetzen und die Waage wieder ausgleichen. Anhand von Gruppenübungen sollten wir Ressourcen erarbeiten. Es wurde über positive Gesprächsführung in der Familie gesprochen welche, wieder erlernt werden sollte.



Mir ist jetzt so richtig bewusst worden, wie die Familie, insbesondere auch die Familie unter dieser Sucht leiden

Es war ein sehr interessanter Vortrag und ich bin mir sicher, ob Betroffener oder Angehöriger im Saal, jedem ging dieses Thema sehr nahe und ich hab mich bis dato nicht wirklich damit beschäftigt wie sehr die *Angehörigen* unter dieser Sucht leiden und wie sie damit umgehen. Ich kann nur weitergeben, dass auch *Angehörige* bei Der Suchtbewältigung Hinzugezogen werden sollten. Suchtbewätigung ist für jedes Familienmitglied harte Arbeit.



Text Petra, Luise, Richard Bilder Richard Gruppen Augsburg- Stadtbergen Jettingen -Scheppach

Balance der Systeme
im Gleichgewicht
Bio - Psycho - Sozial

FAMILIENSEMINAR MEDIEN

Das Familienseminar war für mich sehr gewinnend. Ich konnte nicht nur ein ganzes Wochenende mit meiner Mutter verbringen, sondern lernte auch viel zum Thema Medien. Der Referent schaffte es, die Kinder und die Erwachsenen im Seminar für sich zu gewinnen. In den Vortragsphasen konnten die Kinder sich innerhalb der Kinderbetreuung beschäftigen und hatten viel Spaß (Billard,

Seminar fing mit dem Thema Onlinespielsucht an. Hierbei spielen die Menschen in Internet gegen andere Spieler. Häufig geht es darum sich etwas aufzubauen z.B. Bauernhof und dann ist es die Aufgabe sein Erschaffenes zu verteidigen. Das Thema hat mich sehr gefesselt, da es sehr viele Parallelen zur Alkoholsucht aufweist. Mit jedem erreichten Level wird das Belohnungszentrum

fesseln lassen. Mein Puls war hoch und ich konnte mir in diesem Moment selbst vorstellen dieses Spiel zu spielen, welches wir kreierte hatten. Genau das ist aber das Gefährliche. Die Versuchung ist einfach sehr groß, die Freunde spielen es, es wird exzessiv Werbung für das Spiel gemacht etc. Am Anfang denkt man sich, es macht doch nichts das Spiel ein paar Minuten zu spielen. Aber dann

wird es immer mehr, man verliert die Zeit aus den Augen, gibt Geld für das virtuelle Spiel aus, man verliert das Interesse an andere Sachen und vernachlässigt die wichtigen Dinge. Vor allem Jugendliche sind in dieser Zeit so schnell beeinflussbar, da sie ihre Persönlichkeit noch entwickeln. Sie können noch nicht einschätzen was dieses Spiel für Auswirkungen hat. Das andere Problem ist, dass viele Jugendliche Ballerspiele zum Teil ab 18 Jahre mit viel Gewalt spielen. So viel Gewalt ist schwer zu verarbeiten für jeden Menschen, aber für Heranwachsende sowieso.



Armbänder basteln, malen etc.). Vom Essen her wurden wir mit frisch gekochten Mahlzeiten verwöhnt. Beim Essen fanden immer interessante Gespräche statt. Das Thema Medien regte auch bei den Familien Diskussionen an. Das

aktiviert. Wir hatten die Möglichkeit selbst ein Online Spiel zu kreieren. Ich habe mich zu der Gruppe Jugendlicher eingeteilt. Es war spannend zu beobachten, wie begeistert die Jugendlichen von ihren Ideen waren. Auch ich habe mich schnell von diesem Hype

Nachdem ich jetzt einen ersten Einblick in diese Thematik habe, ist mir die Wichtigkeit der Medienerziehung in den jüngeren Jahren noch präsenter. Schon kleinere Kinder werden in diesen Bann hineingezogen.

FAMILIENSEMINAR MEDIEN

Auf dem virtuellen Bauernhof, hat man die Aufgabe seine Tiere zu füttern. Dieses Spiel ist schon ab 6 Jahre, ist aber so programmiert wie ein Glückspielautomat. Wenn sie nicht „online“ sind bekommen diese dann Nachrichten wie: „die Tiere haben Durst, sie verdursten sonst“. Damit werden die Kinder auch wieder angetriggert, weil sie ja nicht wollen, dass ihre Tiere sterben. Dieses Beispiel hatten wir im Seminar und das 8 – Jährige

Kind war sehr verzweifelt, als es gehört hatte, dass die Hühner sterben könnten.

Während des gesamten Seminars, hatte ich immer so ein flaes Gefühl im Magen. Das Internet birgt so viele Gefahren. Pädophile, die sich als Jugendliche ausgeben, Cypermobbing, Online Spiele etc.

Als ich 12 war hatte ich ein Handy, mit dem ich lediglich telefonieren

oder SMS schreiben konnte. Damals war die Internettaste noch sehr „gefährlich“ weil es sehr teuer wurde, wenn man aus versehen ins Internet kam. Heutzutage ist es für viele ganz normal, dass man so viel telefonieren und surfen kann wie man möchte.

Surfen bzw. Chatten sei nicht suchtgefährdend. Da kann ich nur teilweise zustimmen. Ich fühle schon eine Art „Anziehung.

- **Man schaut immer wieder auf sein Handy, ob eine Nachricht für einen angekommen ist...**
- **Ohne den Besitz des Handys fehlt irgendwas. Man könnte ja etwas verpassen. Jemand muss einen erreichen...**
- **Das Handy in der Hand zu halten hat was Beruhigendes...**

Doch trotzdem finde ich, dass soziale Netzwerke auch Vorteile haben. Für mich ist z.B. Instagram mein digitales Fotobuch. Ich kann mitverfolgen, was meine Freunde erleben. Auch

von meinen Freunden aus Amerika. Dies wäre nicht so einfach über Briefkontakt möglich. Mit Bekannten, die man länger nicht gesehen hat kann man über diese Fotos schnell ein

Gesprächsthema finden. Die Telefonnummern ändern sich ständig, aber das soziale Netzwerkprofil bleibt gleich.

Als Abschluss sollten die verschiedenen Familien noch Familienregeln zu Medien aufstellen, die für alle gelten. Die Jugendlichen erzählten, dass ihre Eltern auch sehr oft am Handy seien, z.B. Spiele am Tablet z.B. Candy Crush spielen würden. Mir war es wichtig, dass vor allem

beim gemeinsamen Essen die Medien nicht am Tisch sind. Wir als Familie verbringen sowieso nicht so oft Zeit miteinander.

Ich hatte damals keine Medienerziehung. Nachdem wir eine der ersten Generationen waren, kannten wir uns mit den sozialen Netzwerken und

Smartphones viel besser aus als viele unserer Eltern. Ich glaube, dass es schon gut gewesen wäre, wenn ich mit meinen Eltern das Facebook Profil erstellt hätte und mit mir Regeln aufgestellt hätten zum Chatten auf sozialen Netzwerken.

FAMILIENSEMINAR MEDIEN

Doch das ist heutzutage anders. Es gibt genügend Ratgeber und Tipps zur Medienerziehung, um Kinder beim Aufwachsen in diese Welt zu begleiten und dies sollte man unbedingt auch nutzen. Man kann sich mit anderen Menschen austauschen, kann interessante Dinge erfahren etc. Mit dem Seminar konnte ich mir nochmal in Erinnerung rufen wie wichtig es ist

auch mal was anderes zu machen als sich mit digitalen Medien zu beschäftigen.

Nach dem Seminar waren meine Mutter und ich noch in Sankt Englmar beim Waldwipfelpfad. Wir konnten die schöne Aussicht zum bayrischen Wald genießen und schauten uns ein verkehrt erbautes Haus an (war Abenteuer

pur und kann ich nur weiterempfehlen). Es hat mich gefreut, dass meine Mutter den Weg trotz großer Anstrengung geschafft hat. Sowas bleibt einem doch viel mehr in Erinnerung, als dass man verschiedenste Videos anschaut, oder zwei weitere Level von dem Spiel geschafft hat. An das möchte ich mich erinnern.....



ST. ENGLMAR
Eine Reise wert
zum
Familienseminar

2018 - m(ein) kleines Jubiläum, andere Jubiläen und Ereignisse aus 2008 oder was berichtete uns die ARCHE vor 10 Jahren

Bericht von Peter Neumann

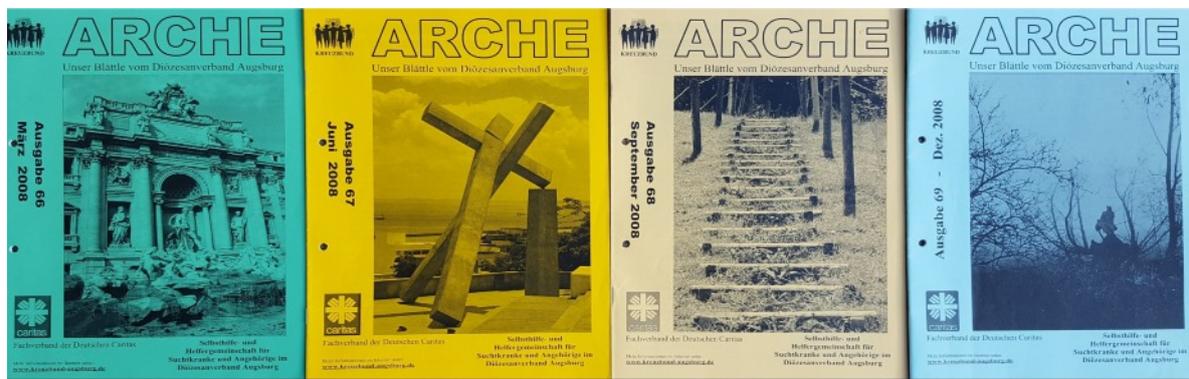
Gruppe Friedberg

Bilder Neumann Arche - Archiv

Bei der Mitgliederversammlung im letzten Februar wurden wie jedes Jahr und falls anwesend neue Mitglieder per Handschlag und Urkunde willkommen geheißen und die Jubilare für ihre langjährige Mitgliedschaft ebenso

geehrt. Apropos 'Jubiläum' - da kam mir die Idee, mal nachzusehen was denn sonst so los war in den letzten Jahren. Wo findet man solche Spuren? – natürlich in der ARCHE, die von unseren KB-Redakteuren und

Reportern gepflegt und lebendig gehalten wird. Ich fand so einige interessante Artikel und Berichte. Der Jahrgang 2008 hat mich dann doch besonders interessiert.



ARCHE 66/2008

- Kurzbericht der Gruppe Gersthofen über den Selbsthilfegruppentag im Gersthofener Rathaus der eine gute Visitenkarte für den KB war
- eine Betrachtung der Monika Dunn aus der Gruppe Neu-Ulm 1 über das Da-Sein im Kreuzbund-Verein und die Verbundenheit der Gruppenmitglieder. Als Abschluss ein sehr schönes

selbst verfasstes Gedicht
"Ich lebe wieder"

- die Geschichte einer Co-Abhängigen die nach dem Verlust ihres Mannes infolge der Sucht in die Vereinsamung fällt, Hilfe nicht annehmen kann und über Kontaktanzeigen neue Partnerschaft sucht. Schließlich sich daraus ergebender Versuch im KB, in der ARCHE' eine 'Freundschafts-, Kumpel-, Partnerbörse' zu installieren. Ob mit Erfolg, steht in

Arche 67/2008.

- Neugründung einer Vormittags-Selbsthilfegruppe für diejenigen die es zeitlich nicht schaffen, abends zur Gruppe zu gehen (Schichtdienst, Hausfrauen/-männer...). Diese Gruppe hatte leider nur ein kurzes Bestehen.

ARCHE 67/2008-

Kurzbericht über den Selbsthilfegruppentag im Zeughaus Augsburg unter der Leitung von Rosi und Paul Gassner- Seminarberichte von

'Gruppenleiterausbildung Modul B', dem 'Männerseminar' und dem ebenso interessanten Seminar "Nein sagen" mit vielen positiven Rückmeldungen-für die Freundschaftsbörse aus

Arche 66/2008

werden zwei Anzeigen

aufgesetzt- ein weiteres sehr einfühlsames Gedicht von Monika Dunn:

"Neues Leben"

ARCHE 68/2008

- Vorstands-Information von der Delegiertenversammlung zur Beitragserhöhung im KB
- Bericht der Gruppe Jettingen-Scheppach über ihre Gespräche mit dem Bürgermeister in einer eigenen Sache und hierbei aufklärende Informationen über den KB im Besonderen und die Selbsthilfe im Allgemeinen. Mit gutem Erfolg
- **Jubiläum!** am 8.8.08 haben sich die Luise und

der Richard das JA-Wort gegeben!

Damals beide Gruppenleiter von Gruppen

(sie Jettingen-Scheppach,

er Augsburg 11),

heute sind sie zusätzlich im Vorstand KB tätig.

Weiterhin die besten Wünsche an euch und alles Gute für eure Zukunft so wie sie ihr haben wollt. Noch viele gemeinsame glückliche Jahre nach eurem Motto (Zitat): „JA“ sagen

Gemeinsames Schicksal verbindet, schweißt zu-

sammen und macht gegenseitig stark. Übersicht - Tätigkeitsprofil - sehr aufschlussreiche Darstellung

über die Zusammensetzung und die Aufgaben des Vorstandes im KB. (Damals schon zur aufklärenden Information und Anreiz, sich bis zur nächsten Vorstandswahl (z.B. 2019) Gedanken über eigenes Engagement zu machen, evtl. ehrenamtlich Funktionen im KB besetzen zu wollen)

- Wege aus dem Suchtsystem. PSB Landsberg veranstaltete zusammen mit KB LL einen Fachvortrag zum Thema.

Ab dieser Ausgabe

werden keine neuen

Inserate für die Freundschaftsbörse mehr aufgegeben, leider hat sich dieses Angebot (zum damaligen Zeitpunkt) nicht bewährt .



ARCHE 69/2008

- Torsten Neumann stellt sich als neuer Leiter des Männergesprächskreises vor-

Großer Bericht von Klaus Pieper, Gruppe Senden, über ein neues KB-Schulprojekt zur Suchtprävention. Ihm steht eine personell und fachlich starke Truppe aus verschiedenen Gruppen zur Seite, die örtliche Presse nimmt daran durch Be-

richterstattung regen Anteil.

Jubiläum! Memminger Gruppe unter der Leitung von Brigitta Wiedermann

feiert ihr 10-jähriges Bestehen! Viel Anerkennung bekommt sie durch die Teilnahme namhafter Gäste und Institutionen an der Feier. Somit jährt sich die Gruppen-Gründung am 15.9.1998 in diesem Jahr

bereits zum 20sten Mal! Gratulation und weiterhin ein erfolgreiches und hilfreiches Wirken zum Wohle der Selbsthilfe



Jubiläum!

Mein persönliches Jubiläum ist der November 2008. Da übernahm ich als Gruppenmitglied die Gruppe Friedberg vom Peter Chromik und wurde ihr Gruppenleiter. Vor Peter war der Gruppenleiter Michael Scholz, der gleichzeitige Gründer dieser Gruppe im Juli 2000, heute ist er noch passives Mitglied im KB. Mir hat die Arbeit immer Spaß gemacht und ich kann mit Stolz sagen, dass ich die



Gruppe bis zum heutigen Tage kompakt zusammenhalten konnte. Viele Besucher sind gekommen und wieder gegangen, aber ein fester Teilnehmerstamm ist größer geworden und geblieben. Und das ist auch der Verdienst der Teilnehmer. Mich hat diese Tätigkeit gestärkt und meine zufriedene Abstinenz gefestigt.

Es hat mir Freude gemacht, diesen Artikel zu schreiben. Denn dadurch habe ich wieder viel von früheren Erlebnissen lebendig werden lassen, mich gedanklich mit verschiedenen Themen neu auseinandergesetzt. Das hat was. Bei dieser Gelegenheit möchte ich auch andere dazu ermuntern, einen Artikel für die **ARCHE** zu verfassen. Traut euch, Geschichten

Gedichte Geschehnisse, Erlebnisse Erfahrungen Erinnerungen aufzuschreiben und zu Papier zu bringen, andere daran Teil haben zu lassen. Oder interessante Fachbeiträge selbst verfassen oder gelesene interpretieren und mit eigenen Worten wiedergeben. Freude am Schreiben und Freude am Lesen als Teil unseres neuen abstinenten Lebens. Und

das was in der ARCHE steht, derzeit durch unseren Richard mit Sorgfalt und viel Arbeit zusammengestellt und veröffentlicht wird, verbleibt in den Archiven, stets bereit durch Interessierte wie mich aus dem Schlaf geweckt zu werden und sich an Erinnerungen zu erfreuen.

Rückfall



**Vor dem geistigen Auge laufen
zusammengepuzzelte Bilder wie ein Film auf
einer nie endeten Rolle ab.**

**Der Wunsch, die Einsamkeit zu überdecken,
sie vielleicht erträglicher werden zu lassen,
treibt die Gedanken voran.**

**Der Plan, die Enttäuschung zu ertränken,
manifestiert sich in den Gedanken und wartet
nur darauf, wie ein Geschenk ausgepackt zu
werden.**

**Mit jedem weiteren Tag der vergeht, kocht in
mir die Angst auf, diesen letzten Schritt zu
tun.**

**Der Wunsch danach mich zu betäuben wird
von einem Gefühl des Ekels und des Zwangs
begleitet.**

**Bei jedem Rückschritt, der sich einschleicht,
drängt sich sofort der Alkohol als
Lösungsmittel in meine Gedanken.**

**Am besten so viel und so stark wie möglich
um die Lichter in der Oberstube ausknipsen
zu können.**

**Ich gehe dorthin, wo es weh tut und möchte
diesen Zustand ertränken.**

**Doch die Erinnerung an den bereits gegangen
steinigender Weg, ruft mir immer wieder ins
Gedächtnis, wie es endet und hält mich davon
ab, wieder damit anzufangen.**

ANDREA & MARTIN

16. JUNI 2018



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

WAS NÄHRT MICH?

Speisekarte für meine Seele



Sonne

Streicheln



Geschenke



Bewusstes Gehen



Dankbarkeit



Teilen

Loslassen



Tanzen

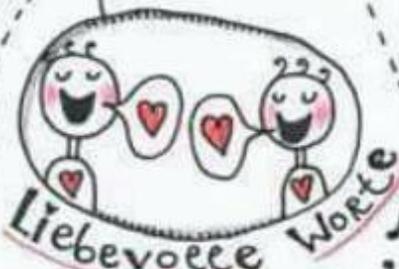


Singen



Kerzen-Licht

Stille



Liebevoller Worte



Vogelgesang

Heilsames Weinen



Herzhaft Lachen



das Meer

