

No. 4 Juni 2015



KREUZBUND

Unsere Arche

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

Wundermittel....Baclofen ??

Gene....untreue - Gene
sind wir alle unschuldig, für das
was wir tun ??



Inhalt

- 2 Inhalt
- 3 Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten
- 4 Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten
- 5 Was geht das mich an
- 6 Kegeltturnier
- 7 Kegeltturnier
- 8 Winterwanderung
- 9 Winterwanderung
- 10 Neuerungen Igaf
- 11 Wir von der Igaf
- 12 Bevor die Erschöpfung krank macht
- 13 Frauengesprächskreis
- 14 Mitgliederversammlung
- 15 Mitgliederversammlung
- 16 Mitgliederversammlung – Ehrungen --
- 17 Leitbild Mensch
- 18 Leitbild Mensch
- 19 Familie im Kreuzbund
- 20 Familie im Kreuzbund
- 21 Gene
- 22 Gene
- 23 Baclofen
- 24 Baclofen
- 25 Andreas
- 26 Andreas
- 27 Abschied
- 28 Einladung Feldgottesdienst

LIEBE WEGGEFÄHRTINNEN UND WEGGEFÄHRTEN

die Sommer- und Urlaubszeit lädt dazu ein, sich in die Natur hinaus zu begeben und zu wandern. Viele von uns können dabei abschalten, neue Kräfte sammeln, sich an der Schöpfung freuen, andere finden dabei Zeit und Gelegenheit, über sich, Gott und die Welt nachzudenken. Gemeinsam ist uns dabei, dass wir dabei Wegen folgen, möglichst auf markierten Wegen bleiben und so sicher und wohlbehalten an unserem Ziel ankommen. Das Bild des Weges oder des Unterwegssein ist auch zum Bild für unser Leben geworden: der Lebensweg.

Wenn wir auf unseren eigenen Lebensweg zurückblicken, kommen uns sicher viele Erinnerungen - schöne und schmerzliche. Jeder von uns hat in seinem persönlichen Lebensweg einen mehr oder weniger langen Abschnitt, der, im Nachhinein betrachtet, mehr dunkel als hell, mehr leidvoll als glücklich war: die Zeit der Abhängigkeit, der Sucht, der Erfahrung, dass alles Vertrauen in den Alkohol nicht das ersehnte Glück bereitet, sondern den sicheren Untergang - beruflich, persönlich, familiär, seelisch und physisch.

Dankbar sind wir alle, dass es dann plötzlich auf diesem Abweg ein riesiges „Stop-“Schild gab, das uns gebot: Halt! Bis hierher und nicht weiter! Meist waren es Angehörige, vertraute Bekannte, Vorgesetzte oder Ärzte, die uns dieses große „Stop-“Schild vor Augen gehalten und uns geholfen haben, auf diesem Todesweg anzuhalten und umzukehren. So gelang es uns -oft nach vielen Mühen und langen Wochen in der Therapie-, wieder auf den Weg des Lebens zurück zu kehren. Der Begriff „Lebensweg“ erhält für uns dadurch eine neue, eine besondere Bedeutung: es ist ein Weg ins neu geschenkte Leben, in eine trockene Zukunft, hin zu einem neuen, tragfähigen Glück, ja letztlich zu einer tieferen Erkenntnis, dass mein ganz besonderes Leben einen tiefen Sinn hat.

Damit wir diesen neuen Lebensweg auch gehen können, braucht es viel Vertrauen: in mich selbst, in mich begleitende Menschen, in die Selbsthilfegruppe - und sicher auch auf Gott, der mich nicht verlassen hat, sondern mich durch die Tiefen hindurch begleitet, zum Neuanfang geführt hat und auch jetzt weiter führt.

Im neuen „GOTTESLOB“ habe ich ein Lied gefunden, dessen Text uns auf unserem neuen Lebensweg viel Mut machen kann (Ausgabe Diözese Augsburg Nr. 812). Er stammt von dem in der einstigen DDR lebenden evangelischen Pfarrer Klaus Peter Hertzsch, der ihn 1989, also wenige Wochen vor der politischen Wende, für eine Hochzeitsfeier verfasst hat.

*1. Vertraut den neuen Wegen, auf die der Herr uns weist,
weil Leben heißt: sich regen, weil Leben wandern heißt.
Seit leuchtend Gottes Bogen am hohen Himmel stand,
sind Menschen ausgezogen in das gelobte Land.*

Auf unserem Lebensweg dürfen wir Vertrauen haben, ein glückliches Ziel zu erreichen - das „gelobte Land“, ein erfülltes, ja das ewige Leben, denn Gott selbst ist nicht nur bei uns in dem Bund, den er mit jedem von uns geschlossen hat (der leuchtende Regenbogen am Himmel), sondern er weist uns sogar den Weg, ergibt uns Hilfe, wie wir ihn gut gehen können. Gelingen wird uns dies aber nur, wenn wir selbst lebendig mittun, wenn wir uns regen, wenn wir wandern - also, wenn wir uns aufmachen und das Ziel im Blick haben.

*2. Vertraut den neuen Wegen und wandert in die Zeit!
Gott will, dass ihr ein Segen für seine Erde seid.
Der uns in frühen Zeiten das Leben eingehaucht,
der wird uns dahin leiten, wo er uns will und braucht.*

Wir dürfen nicht in der Vergangenheit, im Nachgrübeln, im Blick auf Verpasstes, Verlorenes stehen bleiben. Unser Blick geht ins Jetzt, in die Gegenwart: vertrauensvoll und mutig sollen wir in „die Zeit“ hineingehen und sie aktiv gestalten, uns einbringen mit unseren Fähigkeiten, unserem Können, unsrem guten Willen.

Wir dürfen aber mehr sein als nur Weltgestalter: Gottes Segen für die Welt sollen wir sein! Durch unser Reden, Tun und Handeln soll diese Welt gut werden, sollen andere Menschen „heil“ werden, ja sollen wir IHN gar erfahrbar werden lassen - welch eine Würde, die uns damit zukommt! Weil wir unser Leben ihm verdanken -er hat es uns eingehaucht, so schreibt der biblische Schöpfungsbericht darüber-, wird er uns führen, wohin er will, ja sogar, wo er uns braucht. Gott braucht uns - ist das nicht eine großartige Aussage über uns? Keiner von uns ist vergeblich auf dieser Welt, jeder hat seinen Platz und seine Aufgabe, die ihm Gott zugedacht hat.

3. Vertraut den neuen Wegen, auf die uns Gott gesandt!

Er selbst kommt uns entgegen. Die Zukunft ist sein Land.

Wer aufbricht, der kann hoffen in Zeit und Ewigkeit.

Die Tore stehen offen. Das Land ist hell und weit.

Der Blick wird nochmals geweitet: von der Gegenwart hin zur Zukunft. Sie ist Gottes Land, sie gehört ihm und weil er uns stets aufbrechen und unterwegs sein lässt, auch uns! Zukunft heißt -biblisch gesprochen- nicht tot, sondern lebendig, ja ewig sein.

Sie ist einladend - ihre Tore stehen offen für uns, sie ist hell und weit. Wir brauchen uns auf dem Weg in die Zukunft nicht zu fürchten und zu bangen, ob unsere Kräfte ausreichen, sie anzunehmen und mitzugestalten. ER selbst ist immer schon auf dem Weg zu uns, kommt uns entgegen, um uns zu führen. Was wir tun dürfen: aufbrechen, auf ihn hören, ihm begegnen in den Menschen dieser Welt, in seinem Wort der Heiligen Schrift, in den Sakramenten der Kirche, also in den heiligen Zeichen, in denen er lebendig bei uns ist. Wer hoffend in die Zukunft geht, ist schon auf dem Weg in SEIN Land, in SEIN Leben, das ohne Ende ist und in dem unser Weg sein endgültiges Ziel finden soll.

Die Botschaft dieses Liedes kann uns vielleicht eine kleine Kraftquelle auf dem Weg durch den Alltag sein. Ich freue mich auf die Sommerzeit und so manche Wanderung in Gottes schöner Schöpfung. Für unser aller Zukunft wünsche ich uns: Vertraut den neuen Wegen, denn Gott geht jeden mit!

Ihr Geistlicher Beirat

Pfarrer Manfred Gromer



Vertraut den neuen Wegen, auf die uns Gott gesandt!

Bild: Peter Trieb

Wer dieses Lied hören möchte, findet eine Aufnahme unter:
<https://www.youtube.com/watch?v=SCRTdbH1VOM>

Kann ich nicht

Was geht das mich an

Ich doch nicht

Hab keine Zeit

Sollen doch
andere machen

"Was geht es mich an?" oder die Sache mit der Mausefalle

Auf einem Bauernhof lebte eine kleine, kluge Maus, die mit ihren Knopfaugen alles gut beobachtete. So nahm sie eines Tages wahr, dass der Bauer Mausefallen aufstellte und witterte Gefahr.

Sofort begab sie sich zu den anderen Tieren, um sie zu warnen. Doch die nahmen ihre Worte nicht ernst.

"Mach nicht so ein Geschrei," wies das Huhn sie zurecht, "eine Mausefalle mag für dich ein Problem sein, jedoch keinesfalls für mich!"

Das Schaf zeigte wenigstens Mitgefühl, indem es sagte: "Ich fühle mit dir und werde heute Abend für dich beten, doch mich betrifft das nicht."

Schließlich blieb noch die Kuh, die sie verstehen könnte. Doch auch die war abweisend. Sie lachte nur: "Meinst du, eine Mausefalle könnte mir etwas anhaben? Hahaha! Was also habe ich damit zu tun?"

Da sie nirgendwo ein offenes Ohr fand und erst recht keine Hilfe erwarten konnte, trippelte sie bedrückt in ihr Mauseloch zurück und versteckte sich dort in der hintersten Ecke. Schlafen konnte sie vor lauter Aufregung nicht.

Verfasser: Unbekannt

So kam es, dass sie am frühen Morgen ein Poltern hörte - die Mausefalle war zugeschnappt. Kurz darauf kam die Bäuerin in die Küche, die das Geräusch auch gehört hatte und nun sehen wollte, ob die Maus getötet war. Im Dunkeln sah sie zunächst nicht, dass die Falle lediglich den Schwanz einer giftigen Schlange erwischt hatte. Ehe sie das Licht einschalten konnte, wurde sie von der Schlange gebissen und fing laut an zu schreien. Sofort stürzte der Bauer in die Küche, sah was geschehen war und fuhr seine Frau ins Krankenhaus, wo sie behandelt wurde und den giftigen Biss überlebte. Nur das Fieber wollte nicht weichen. Deshalb beschloss er, das Huhn zu töten, um ihr eine kräftige Brühe zu kochen.

Als die Bauersfrau wieder ganz gesund war, wurden alle Nachbarn eingeladen und es gab ein großes Fest. Dazu musste er allerdings sein Schaf schlachten.

Als dann die Krankenhausrechnung kam sah sich der Bauer genötigt, die Kuh zum Schlachthof zu bringen, um von dem Erlös alles bezahlen zu können.

Die kleine, kluge Maus hatte all die Geschehnisse genau beobachtet und machte sich nun ihre eigenen Gedanken: "Warum nur haben sie meine Warnung nicht ernst genommen? Warum haben sie nicht begriffen, dass ein Problem, das einer von uns hat, auch alle anderen in Gefahr bringen kann?"

Kegelturnier

Am 24. 11. 2014 in Kissing Bericht : von Peter Neumann Fotos: Heribert Zok

Auch dieses Jahr haben wir uns wieder ganz gespannt auf das Kegelturnier gefreut. Da uns die Organisation gut von der Hand ging, hofften wir auf recht viele Teilnehmer. Und tatsächlich sind die Anmeldungen recht zügig und zahlreich eingegangen, es wurden sogar mehr als das letztes Jahr (+8). Das hat uns sehr positiv überrascht insbesondere weil so viele 'Stammspieler' wieder dabei waren. Und es war wieder mal ein Jugendlicher dabei. Lasse aus Illertissen der später auch als Sieger seiner Klasse gefeiert werden konnte.

Für ausreichend Sitzplätze war gesorgt, auch wenn es an manchen Stellen etwas eng zuging.



Nach der Begrüßung und kurzer Erläuterung der ‚Kampfbregeln‘ ging es recht zügig los und ohne nennenswerte Unterbrechungen weiter. Gekegelt wurde wieder auf vier Bahnen, jeweils 50 Schub in 20 Minuten, 25x auf die Vollen und 25x auf Abräumen. Die zuschauenden Teilnehmer hatten auch ihren Spaß beim Beobachten ihrer ‚Konkurrenten‘, gaben Tips und feuerten die Kämpfer an. Auch diesmal hat sich recht bald die Kegelelite herausgestellt, der Ehrgeiz der Favoriten war hoch. Die erzielten Ergebnisse waren dann entsprechend. Aber es wurde nicht nur viel gekegelt sondern auch viel miteinander gesprochen, gelacht und gut gespeist.

Bei dieser guten Stimmung hat es uns noch mehr Freude gemacht, dass dieses Treffen wieder so gut angenommen wurde. Die Kegler kamen zügig durch und so verging die Zeit sehr schnell. So konnten wir wieder rechtzeitig eine ausgiebige Siegerehrung vornehmen. Auch der Wanderpokal bekam bis zum nächsten Jahr einen neuen Eigentümer. Freude hatten auch die Teilnehmer die den Trostpreis bekamen, der sollte Ihnen den Tag noch versüßen.

Herzlichen Glückwunsch den Siegern ! Wir danken allen Anwesenden für ihren Besuch, ihre gute Laune und weiterhin "Gut Holz". Hoffentlich seid ihr 2015 auch wieder dabei. Vielleicht macht dann der Wanderpokal eine neue Station? Wer im November 2015 dabei ist kann es mitentscheiden ...



Für die Statistik: 43 Teilnehmer (8 Frauen, 35 Männer)

Frauenplatzierung : 1. Gisela Schöffel, Senden 2 (190 Holz), 2. Nadja Schöffel, Senden 2 (188), 3. Marianne Freiding, Augsburg 2 (160),

Männerplatzierung: 1. Wolfgang Eisenhofer, Altenstadt (217 Holz), 2. Erich Iberle, Weißenhorn 2 (184), 3. Herbert Knieli, Weißenhorn 2 (171),

Mannschaftsplatzierung: 3. Augsburg 2 (478), 2. Weißenhorn 2 (509) und ...

Mannschaftssieger und somit Wanderpokalgewinner ist die Gruppe Senden 2 (543)
(G. Schöffel, N. Schöffel, M. Blumenröther)

Winterwanderung

Schwarzenberghütte
1. Februar 2015

Seit gut einem Jahr bin ich Mitglied der IGAF. An den Veranstaltungen nehme ich seit 4 Jahren regelmäßig teil. So entstand die Idee, die lange Winterpause von November bis April zu überbrücken. Mir fehlten in den Wintermonaten einfach meine Kreuzbundfreunde.

Umso mehr freute ich mich, nicht alleine am Parkplatz in Hinterstein auf den Bus zu warten. Trotz der nicht gerade optimalen Wetterbedingungen fand ich 15 Begleiter. Hätte mich so auf Sonne und glitzernden Schnee



Der Weg durch
den tiefen Schnee

kostet viel Kraft

Bericht von:

Birgit Mayer

Gruppe:

Senden 2



Die 10 km Richtung Giebelhaus absolvierten wir erst mal mit dem Bus. In rasanter Fahrt brachte er uns dennoch sicher zu unserem Ausgangspunkt. Unterwegs erklärte uns der Fahrer ein paar Sehenswürdigkeiten- unter anderen 2 Schluchten im Tal der Ostrach mit 64 und rund 40 m, die wir passierten.

Bei leichtem Schneefall machten wir uns zu Fuß auf gut geräumten Winterwanderweg auf in Richtung Schwarzenberghütte. Das ist die Sektionshütte des Alpenvereins Illertissen. Unzählige Male war ich schon hier oben- sommers wie Winters. Der Weg durch den frischen Schnee kostet viel Kraft.



Ein gelungener Tag



Umso schöner war der Augenblick als die Hütte nach gut einer Stunde Aufstieg in Sichtweite kam. Nur noch über die verschneite Wiese mit den alten Eichen-den sogenannten Paradies- und die warme Stube in der Hütte war erreicht. Ich wusste gar nicht, dass man auch im Winter so schwitzen kann.

Alle waren am Ende stolz, das Ziel erreicht zu haben. Albert - der Hüttenwirt - verwöhnte uns mit frischem Schweinebraten auf Kraut und Semmelknödel und seinem legendären Kaiserschmarrn. Während der Ruhepause zeigte sich sogar kurz die Sonne und das Paradies erstrahlte in vollem Glanz. Nach der wohlverdienten Mittagspause und einem Abschieds Cappuccino machten wir uns auf den Rückweg. Ein Teil der Gruppe hatte sich dazu entschieden, die Abfahrt mit dem Schlitten zu versuchen. Die Enttäuschung über den stumpfen Schnee war allerdings bei den meisten größer als die Freude über die Abfahrt. So waren wir Fußgänger auch fast zeitgleich wieder im Tal mit den Rodlern. Im Giebelhaus verkürzten wir die Wartezeit auf den Bus bei einer Tasse Kaffee oder Tee. Kurz nach 15 Uhr brachte uns der Bus dann wieder zurück zu unseren Autos.

In alter Kreuzbundtradition besuchten wir noch das Cafe Mayr in Schweinberg . Nach Kaffee und Kuchen hieß es dann Abschied nehmen. Ich blicke zufrieden auf eine – wie ich glaube - gelungene Veranstaltung zurück. Die Kommentare, die ich zu hören bekam waren sehr positiv:

„ Eine tolle Idee! Alleine wär ich heute nicht vom Sofa runter.“

„ Da möchte ich wieder hin! Es war paradiesisch!“

„Danke für den schönen Tag!“

Die Planungen für die Winterwanderung 2016 laufen bereits. Als Termin habe ich mal den Faschingssonntag, den 7.2.2016 ins Auge gefasst und würde mich natürlich sehr freuen, wenn ich wieder ein paar Wanderbegeisterte aus der warmen Stube raus und vom Sofa runter locken könnte.

Neuerungen in der IGAF

Am 10.01. 2015, traf sich die IGAF zur Besprechung der Termine für 2015. Leider kam es an diesem Tag nicht nur zu Terminabsprachen, sondern auch einige Personen verabschiedeten sich aus diesem Kreis

Als erstes sei das Ehepaar Horst und Inge Würl aus Blaichach (Gruppe Sonthofen, Neues Leben) genannt. Beide brachten über 10 Jahre lang ihre Ortskenntnisse aus dem Allgäu bei vielen Wanderungen ein. Ihr wichtigster Veranstaltungspunkt waren die alljährlichen Bergmessen. Dabei sorgte Inge auch jeweils für den passenden Blumenschmuck für den Altar. Wir blicken auf schöne Wanderungen bei Sonnenschein, aber auch bei Regen zurück. Beide haben uns versprochen, uns auch weiterhin mit guten Ratschlägen zu unterstützen. Als Dank erhielten Sie einen Gutschein



Der Alte und der Neue

Desweiteren mussten wir uns von unserem bisherigen Vorsitzenden Dirk Koros (Pfaffenhofen, Gruppe Weißenhorn2) nach 5 erfolgreichen Jahren verabschieden. Ihm steht eine berufliche Veränderung ins Haus, die seine ganze Kraft fordert. Deshalb hat er die Reißleine gezogen und wird sich in Zukunft wieder mehr auf seine Gruppe, seine eigenen Interessen und seine Familie konzentrieren. Das ist aus Kreuzbundsicht natürlich zu verstehen. Ist nicht unser oberstes Gebot- gute Selbstfürsorge. Wir werden seine ruhige, sachliche und kompetente Art, die Sitzungen zu leiten sehr vermissen. Auch er erhielt als Dank ein Präsent.

So hatten wir die nicht leichte Aufgabe einen Nachfolger für Dirk zu suchen. Doch auch das ist uns nach kurzer Zeit gelungen. Georg Einsiedel aus Woringen (Gruppe Memmingen) hat sich für dieses Amt zur Verfügung gestellt. Georg ist kein Unbekannter in der IGAF. Er hat schon zahlreiche, interessante Veranstaltungen für uns organisiert und zeichnet sich seit 4 Jahren für die Südtirolwoche verantwortlich. Wir wünschen ihm viel Erfolg bei seiner neuen Aufgabe und eine gute Zusammenarbeit mit der Vorstandschaft.



Bericht von Birgit Mayer (Gruppe Senden 2)





Wir von der IGAF

Ich selber war vor 4 Jahren froh, beim Kreuzbund einen Familienersatz gefunden zu haben. So stand ich damals ohne Anschluss, ohne Arbeit und ohne Unterstützung meiner Familie vor der Aufgabe, mein Leben trocken und zufrieden zu gestalten. Aus dieser misslichen Lage half mir nicht zuletzt auch die IGAF mit ihrer Freizeitgestaltung. So hatte ich wenigstens auch an dem einen oder anderen Wochenende ein Ziel und es kam zu vielen aufbauenden Gesprächen.

Danke an meine Gruppe, die IGAF und den Kreuzbund.

Wie ihr dem Bericht "Neuerungen in der IGAF" entnehmen könnt, lichtet sich der Kreis der IGAF-Mitglieder und sind wieder beim Stand von 2009 angelangt. Deshalb eine Bitte von allen IGAF-Mitgliedern:

Wer hat Lust bei uns mitzuarbeiten? Wer hat Ideen, wie wir als Gruppe das eine oder andere Wochenende gemeinsam verbringen können. Interessenten können jederzeit mit Georg Kontakt aufnehmen Tel.08331/497933 oder uns bei der Multiplikatoren Tagung oder an der nächsten Mitgliederversammlung ansprechen.

Bitte meldet euch !

Birgit Mayer

Senden 2

Bevor die Erschöpfung krank macht

Unsere Kursleitung übernahm Margot Svoboda die uns auch sehr herzlich begrüßte und uns eine kurze Einleitung in das Thema des Seminars gab. Nach einer kurzen Begrüßungsrunde machten wir uns daran in Gruppen ein Plakat zu erstellen, das unsere Wünsche und Erwartungen wieder spiegelt und so wussten wir schnell, was jeder sich so von diesem Wochenende erwartet.

Kann ich mich richtig Reflektieren ?

Was brauche ich um im Gleichgewicht mit mir selbst zu sein?

Wie gehe ich mit Überlastung um - Kenn ich meine Grenzen um auch mal nein sagen zu können?

Fragen die manchmal gar nicht so leicht waren zu beantworten oder sich die Wahrheit einzugestehen.

Aber am Ende des Tages hat jeder für sich viel mitgenommen an neuer Erkenntnis und auch Anregungen wie Andere damit umgehen.

Der Sonntag war dann der „Selbstfürsorge“ gewidmet.
Der Schlüssel für Seelische und Geistige Gesundheit, die Fragen ,
Worin bin ich gut?

Was möchte ich verbessern?

Was möchte ich lernen?

Waren dann Gesprächsstoff bis wir unsere Resultate zusammen getragen haben um uns nochmal zu stärken.

Meiner Meinung nach ist Selbstfürsorge innere Haltung der Wertschätzung sich selbst gegenüber.

Achtsam/Sorgsam mit seinen Bedürfnissen, Gefühlen und Kräften umzugehen.

Eigene und fremde Grenzen zu erkennen und Grenzen setzen.

Selbstfürsorge ist Voraussetzung um mit anderen Menschen authentisch und nicht aus einer bedürftigen Position heraus

In Beziehung zu sein und zu helfen.

Selbstfürsorge hat das Ziel Körper, Seele und Geist
Gesund zu halten.

Im Alltag kann man mit ein paar Tips es leicht integrieren:

Sorgsam mit den eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Kräften umzugehen.

Eigene Grenzen der Belastbarkeit nicht überschreiten.

Lernen „NEIN“ zu sagen und Grenzen zu setzen.

Angeborene Hilfe anzunehmen.

Aufgaben delegieren.

Sich Rückzug und Pausen gönnen.

Sich eingestehen: Ich bin dran, ich bin wichtig.

Sich positiv auftanken-wieder innere und äussere Kraft schöpfen.

Schauen was man für sein eigenes Wohlbefinden braucht.

Sich selbst wertschätzen und das auch zum Ausdruck bringen.

Freundschaften pflegen.

Frauengesprächskreis

Am 28. März trafen wir uns bei Luise in Jettingen.

Es ist schon fast Tradition, dass wir uns vor Ostern bei Luise treffen, um Osterkerzen herzustellen.

Zuerst kam natürlich eine kurze Vorstellungsrunde. dann ging es sehr konzentriert an die Arbeit.

Jede hatte für ihre Kerze eine andere Idee, mit Herzen, Sternen oder Osterhasen.

Es wurde aber auch eine Konfirmationskerze gefertigt.

Gespräche kamen natürlich nicht zu kurz, dafür treffen wir uns ja auch hauptsächlich!

Ganz besonderen Raum gaben wir einer Frau, die großen Kummer mit ihrem Mann hat.

Ihr gaben wir reichlich Möglichkeit, sich ihren Kummer von der Seele zu reden.

Wir zeigten ihr Möglichkeiten auf, wie es weiter gehen könnte.

Von Angehörigen wurde auch vom Rückfall des Partners berichtet. Es ist schon

erschüttert, wieviel Leid da wieder aufbricht und das mühsam aufgebaute Vertrauen mit einem Schlag wieder zu Nichte gemacht wird.

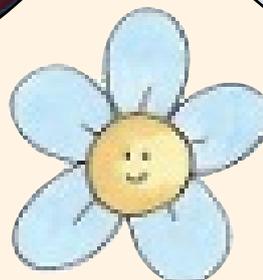
So denke ich, dass die Gesprächskreise für Angehörige auch sehr hilfreich sein

können.

Ich danke Luise für diesen schönen Samstag und würde mich sehr freuen, wenn es auch nächstes Jahr wieder klappen würde.

Euch Allen eine gute Zeit wünscht

Euch Henriette



Vor der Mitgliederversammlung feierten wir mit unserem geistlichen Beirat Manfred Gromer die heilige Messe.

Torsten begrüßt die Anwesenden und erklärt, warum wir dieses Jahr in Leitershofen sind. Er freut sich über die vielen neuen Gesichter.

Dann bittet er darum, dass sich alle erheben für eine Schweigeminute zum Gedenken an unsere Verstorbenen.

Es folgen die Berichte von den Vorstandsmitgliedern.

Luise Grajdek stellt sich vor – sie war jetzt zwei Jahre stv. Geschäftsführerin und hat seit Januar, da sich niemand dafür gefunden hat, kommissarisch die Kasse übernommen. Sie war 15 Jahre lang stv. Kassenverwalterin und kennt sich gut mit Kassenarbeiten, Online-Banking usw. aus. Sie hat auch schon viele Stunden Einweisung und Übergabe von Katrin bekommen. Sie bittet die Gruppenleiter, auf den Überweisungen unbedingt den Teilnehmer- oder Gruppennamen anzugeben, damit sie die Beträge richtig zuordnen kann.

Unsere Geschäftsführerin Irene Brucker berichtet, dass wir im Jahr 2014 23 neue Mitglieder gewinnen konnten. Es gab auch 20 Austritte (dadurch bedingt, dass sich 2 Gruppen aufgelöst haben) und leider 4 Todesfälle.

Im Diözesanverband Augsburg gibt es jetzt 11 Einzelmitglieder und 379 Mitglieder in 42 Gruppen, davon sind 3 Gruppen noch im Aufbau. Außerdem gibt es 1 Info-Gruppe und 1 Angehörigengruppe.

Von der Deutschen Rentenversicherung und der Regierung haben wir 2014 wieder Zuschüsse erhalten.

Unsere 2. Vorständin Renate Micheler war mit Torsten in Eichstätt bei der Seniorenweihnachtsfeier und bei der Bundesarbeitstagung. Außerdem war sie auf der Intersana, hat Kreuzbund-Gruppen sowie den Stammtisch in Augsburg besucht. Sehr am Herzen lag ihr, vom Besuch bei Pieper Klaus im Reha Zentrum Burgau zu erzählen. Wir wünschen ihm alle von Herzen gute Besserung und baldige Genesung.



Unser 1. Vorstand Torsten Neumann berichtet, dass die Bundesdelegiertenversammlung ansteht, wo es um ein überarbeitetes Konzept für das ‚Fundament‘ (Basiswissen) gehen soll, weil die Ausbildung der Gruppenleiter sehr unterschiedlich gehandhabt wird, sowohl von der Art der Seminare wie auch vom Inhalt, was vermittelt wird. Auf Bundesebene entwickelt sich eine Zukunftswerkstätte, um auf die Veränderungen in der Gesellschaft einzugehen und wie sich der Kreuzbund darauf einstellen möchte. Es geht um die Form der Abhängigkeiten aber auch die Zugehörigkeit, die Mittelschicht wird weniger, da müssen wir darauf reagieren, um auch in 10 Jahren noch aktuell zu sein. Für ihn war auch die Einladung vom Bezirkstagspräsidenten zu einer Podiumsdiskussion zum Thema Sucht sehr interessant. Es war eine Auftaktveranstaltung und es werden dieses Jahr weitere folgen. Es geht um alle Bereiche, sowohl medizinische, psychologische, rechtliche und den Selbsthilfebereich. Er saß für den Kreuzbund auf dem Podium. Allerdings ging es allgemein wenig um Alkohol, mehr nach dem Motto, wie gehen wir heute mit den alt gewordenen Drogenabhängigen um - die sogenannten 68er.

Mitgliederversammlung Mitgliederversammlung Mitgliederversammlung Mitgliedervers

Katrin Bischoff erklärt, sie habe die Position der Kassiererin und damit die des dritten geschäftsführenden Vorstandes vor allem aus beruflichen Gründen zum 31.12.14 niedergelegt und sie erläutert nun per Beamer für alle sichtbaren Kassenbericht 2014. Unsere Mitgliedsbeiträge gehen weiterhin überwiegend nach Hamm, wir bekommen dann nur einen anteiligen Betrag zurück. Die externe Revision von Herrn Hoffmann (Caritas) und die interne Kassenprüfung durch Herrn Freiding (Kreuzbund) erklären, dass eine einwandfreie Kassenführung gemacht wurde und somit steht einer Entlastung des gesamten Vorstandes nichts entgegen.

Die Alte, die Neue und Herr Hoffmann



Ehrungen Ehrungen Ehrungen Ehrungen Ehrungen Ehrungen Ehrungen Ehrungen Ehrungen Ehrungen

Torsten begrüßt die neuen Mitglieder mit einem Begrüßungsschreiben und einer bronzenen Kreuzbund-Anstecknadel. Dann ehrt er die Mitglieder mit einer 10-, 20-, 25- und erstmalig sogar 30-jährigen Kreuzbund-Mitgliedschaft mit Urkunden, Nadeln u. kleinen Geschenken.



Ehrungen



Nun folgen noch die Berichte aller Arbeitskreise und von unserer Caritas-Beirätin Frau Barbara Habermann und unserem geistlichen Beirat Pfr. Manfred Gromer.

Erich Friedl machte in punkto Senioren, dieser Posten ist derzeit nicht besetzt, einen kleinen Aufruf. Die Seniorenarbeit ist kein Ersatz für die Arbeit in der Gruppe, sondern für diejenigen gedacht, die nicht mehr regelmäßig in die Gruppe gehen können wegen Krankheit und / oder schlechter Verkehrsanbindung. Die Senioren treffen sich immer einmal im Monat am Mittwoch.

Es gibt dann noch eine Diskussion bezüglich der LIGA Bank und außerdem über einen Kreuzbund-Newsletter, der von einer Werbeagentur verschickt wird.

Torsten bedankt sich für den gemeinsam erlebten Sonntag. Er freut sich auf ein Wiedersehen.

Text-- Irene u. Luise Bild---- Chris u. Richard

Vorbild Jugendlicher

Leitbild - Mensch



Am 25.4. fand das Seminar in Jettingen - Scheppach mit über 20 Teilnehmer statt. Was mich am meisten gefreut hat, das auch andere Diazösen vetreten waren, wie Eichstätt, Stuttgart und sogar Frankfurt! Nochmals danke an die zwei aus Frankfurt, die wohl mit Abstand den weitesten Weg für ein Tagesseminar auf sich genommen haben!

Vom Dv Augsburg waren ausser meiner Gruppe (Schwabmünchen Hexentürmle),Henriette von Neuburg Phoenix, Ernst Stöhr , Schwabmünchen 2, Luise mit Elke, Jettingen - Scheppach, Richard mit Chris, u. Petra, Augsb. Stadtbergen.

Es herrschte ein ergreifendes Schweigen, als der 17 jährige Fabian aus Holzkirchen von seinem Leben erzählte!!

Hier wird einem dann doch bewußt, wieviel Glück wir in unserem Leben hatten!

Fabian wurde in der Familie herum geschubst! Mutterliebe hat er nie kennen gelernt! Aufgewachsen bei Oma und der kranken Uroma mußte er sehr schnell erwachsen werden. Auch häusliche Gewalt durch den Stiefvater wurde ihm nicht erspart!

Fabian fing an Drogen zu nehmen! Über einige Jahre!

Er hat den Weg aus der Sucht geschafft! Heute ist er ein großartiger, liebenswerter und hilfsbereiter junger Bursche!

Nochmal danke an Fabian! Du hast uns alle mit Deiner Lebensgeschichte beeindruckt !!

Was verbirgt sich in dem Wort Sehnsucht???

Jeder von uns kennt das Gefühl!! Jeder ist auf der Suche nach etwas! Jeder sehnt sich nach etwas!

So manche Träume und Wünsche werden nicht erfüllt und man sucht dann einen anderen Weg! Viele kennen den Weg! Den Weg der Sucht!

Aber wie ist es jetzt, wo wir den Weg der Sucht beendet haben? Haben sich alle unsere Träume und Wünsche erfüllt? Oder haben wir keine Träume und Sehnsüchte mehr?????

Nein! Nur , weil wir jetzt ein suchtfreies Leben führen, heißt es nicht, das wir keine Träume, Wünsche oder Sensüchte mehr haben!

Wer aufhört zu träumen, hört auch auf zu leben !!!!!

Vorbild Jugendlicher - Leitbild Mensch

Vorbild Jugendlicher - Leitbild Mensch



Was nützt ein Haus, wo keine Liebe drin wohnt?

Was nützen mir die ganzen materiellen Dinge, wenn ich dennoch kein zufriedenes Leben führen kann?

Was ist wichtig im Leben?

Gesundheit, Zufriedenheit und Liebe!!!!!!!!!!!!!!

Hört auf zu jammern und zu meckern! Fangt an zu leben! Genießt das Leben, so lange ihr gesund seid!

Schenkt Liebe und dann bekommt ihr auch Liebe!

Besinnt Euch mal wieder an Eure Freunde und Verwandte!

Schenkt ein Lächeln und ihr bekommt auch ein Lächeln zurück!

Sagt doch euren Freunden mal, wie schön es ist, das es sie gibt!

Wann ward ihr das letzte Mal dankbar, für das, was ihr habt!

Wann habt ihr das letzte Mal etwas für jemanden getan ohne eine Gegenleistung zu erwarten???



Ich freue mich auf Euch, wenn wir uns das nächste Mal sehen!

ich bin dankbar für mein gesundes und zufriedenes Leben!

Ich hab noch viele Träume, Wünsche und Sehnsüchte, aber ich genieße jeden Tag!!!

Ich schenke Euch auf diesem Wege ein Lächeln!

Danke an Christian und Peter für das tolle Seminar!

Danke an Luise und Richard, dank Euch, daß alles so super geklappt hat!

Danke an meine Gruppe! Ich bin stolz auf Euch! Danke für die vielen gemeinsamen Jahre, die nicht immer einfach waren!

Eure Andrea

Richard Grajdek

Familie als System

In meiner Eigenschaft als Arbeitsbereichsleiter Familie als System hab ich euch bei der Mitgliederversammlung versprochen, euch auf den laufenden zu halten, was sich in anderen Familie Dvs Bundesweit bewegt. Wir selbst persönlich, nehmen die Familie ja nicht wirklich war, es hat uns noch niemand darauf angesprochen dass wir unsere Sucht (Krankheit) im Kreis der Familie, gelebt haben. bis jetzt wurde uns immer nur der Partner in Erinnerung gebracht. Hier das Thema von der Multiplikatoren - Tagung - vom Sept. 13 Leider finden in unserem Dv keine Familienseminare statt.

Folgende Ausführungen verstehen sich als Annäherung an das Thema Schuld-Gefühle. Der Versuch einer „Übersetzung“ in den Kontext „Familie als System“ bzw. in die Sucht- Selbsthilfe-Zusammenhänge obliegt dem Lesenden.

Teilnehmerskript für die Multiplikatoren „Familie als System“ --- gekürzter Vortrag Holthaus (Sept. 2013) ---

Schuldgefühle

Zum Mensch-Sein gehört das Schuldigwerden dazu. Ein Schulderleben kann sich bereits entwickeln, wenn man gegen seine eigenen Ideale verstößt. Es berührt in hohem Maß das Selbstbewusstsein und das Schamgefühl, wenn man sich bewusst wird, dem eigenen Selbstbild nicht mehr gerecht zu werden.

Der Philosoph Heidegger spricht von existenzieller Schuld eines Jeden. Er meint damit u.a. die große Diskrepanz zwischen den gegebenen und den verwirklichten Möglichkeiten eines Menschen in der Gesamtschau seines Lebens. Diese Diskrepanz erleben viele als Versagen und als Schuld. Jeder Mensch, auch der psychisch leidende, so Heidegger, ist gleichzeitig an seinem Sein als auch an seinem Tun stets real „schuldig“.

Schuldgefühle eine evolutionsgeschichtliche Annäherung

Die Entstehung von Schuldgefühlen reicht in die Vorgeschichte der Menschheit zurück. Damit gemeinschaftliches Leben in der Frühzeit funktionierte brauchte es Regeln, die im Falle von Verstößen mit Strafen geahndet wurden. Wenn die Urmenschen in Gruppen durch die Steppen streiften galt es, die eigenen Gruppen zusammenzuhalten, um sich Gefahren entgegenzustellen und stark zu sein. Gewalttaten nach außen gegen Feinde waren erlaubt, nicht aber innerhalb der eigenen Gruppe, sonst wurde man verstoßen oder bestraft. Die erste Unterscheidung zwischen richtig und falsch war getroffen. (vgl. Baer, S. 13 f). Schuldgefühle regulieren seit frühester Zeit über die Instanz des Gewissens das soziale Zusammenleben.

Schuldgefühle - Religion

Parallel dazu entwickelten sich die Vorstellungen göttlicher Macht. Wenn Menschen religiöse Gebote nicht eingehalten haben, hatten sie immer schon Angst vor Bestrafung der Götter - bei einem gottgefälligen Leben „winkte“ das Paradies. So gibt es im Christentum und Islam die Vorstellung von Hölle und Paradies. Ein anderer Aspekt mancher Religionen besteht darin, dass den Menschen eine Perspektive der Entschuldung eröffnet wird (z.B. Beichte).

Es gibt in Einzelfällen eine auf Schuld und Sünde fixierte „Seelsorge“, die jedoch nicht nur psychologisch, sondern auch theologisch hoch problematisch ist. Gute Beichtrituale können jedoch eine enorme seelische Entlastung sowie einen versöhnenden Charakter haben.

„Schuld“ in der Psychologie:

Die Psychologie greift Fragen nach der Schuldhaftigkeit menschlichen Verhaltens recht zurückhaltend auf, während sie sich sehr intensiv um die Entstehung und Ausbildung des Gewissens und um die Entstehung von Schuldgefühlen kümmert.

Gewissensbildung

Die Gewissensbildung geschieht auf vielschichtige Weise. Vorgaben und Regeln „von außen“ nimmt das weltoffene und auf andere angewiesene kleine Kind aus seinem familiären Umfeld auf. Aber auch gesellschaftliche Vorgaben und Moralvorstellungen werden im Laufe des Lebens erlernt, verinnerlicht und bilden das Gewissen aus. Die Gewissensbildung geschieht aber durch unsere Fähigkeit zum Mitgefühl. Schuldgefühle setzen Mitgefühl voraus. Ohne Mitgefühl gäbe es keine Hilfsbereitschaft, keine Solidarität oder Liebe. Die Entwicklung von Mitgefühl hat natürlich mit den kindlichen Erfahrungen zu tun und beeinflusst das Verständnis von Schuld und Schuldgefühlen. (vgl. Baer, S. S.15)

Der „Konkurrent des schlechten Gewissens“ ist die Verantwortlichkeit. Wenn man etwas falsch gemacht hat und sich statt Schuldgefühlen Reue und Verantwortlichkeit einstellen, „schrumpft“ das schlechte Gewissen.

Die Entstehung von Schuldgefühlen

Bei Regelverletzungen – und sei es nur in Gedanken – reagieren wir oft mit Gewissensbissen und Bestrafungsängsten. Dabei können Menschen Schuldgefühle entwickeln, ohne dass sie mit diesen eine konkrete Schuld verbinden können. Schuldgefühle haben oft nicht mit schuldhaftem Handeln zu tun, sondern damit, wie wir dieses Handeln bewerten. Der Psychoanalytiker M. Hirsch empfiehlt eine präzise Unterscheidung zwischen (neurotischen) Schuldgefühlen (= quälende Selbstzweifel, ohne dass man irgendetwas falsch gemacht hat) und einem angemessenen Schuldbewusstsein.

Vier Kategorien von Schuldgefühlen ohne Schuld (vgl. Hirsch)

- **Basisschuldgefühl**

Diese Form des Schuldgefühls betrifft Menschen, die die ihre bloße Existenz als schuldhaft erleben. In Folge entwickeln sie Symptome wie Mutlosigkeit, Depression und ein fehlendes Selbstwertgefühl ... Dem Basisschuldgefühl liegen frühkindliche Erfahrungen des Nicht- Gewollt-Seins zu Grunde, z.B.: Die Existenz des Kindes ist nicht gewollt; die Eltern wollten zwar ein Kind, aber es ist nicht das "richtige".

Das Kind versucht das Basisschuldgefühl zu mildern, indem es seine Schuld abarbeitet: Es sorgt für die Eltern oder zeigt sich überangepasst. (= Rollenumkehr, Parentifizierung)

Auch Kinder, deren Väter/Mütter ihre Anstrengungen, Bitterkeit oder ihr sonstiges Unglück an den Kindern auslassen, können ein Lebensgefühl wie auf einer Anklagebank entwickeln. Wenn „Beschuldigt-werden“ und Überforderung zur Selbstverständlichkeit wird, dann entwickelt sich das Schuldigsein zu einem Teil der eigenen Persönlichkeit. (vgl. Baer, S. 23...)

- **Schuldgefühl aus Vitalität**

Dieses Schuldgefühl kann von Kindern entwickelt werden, die chronisch kranke (oder ängstliche – depressive - suchkranke ...) Elternteile haben. Wer krank ist, genießt eine automatische Fürsorge und Absolution von jeder Verantwortung.

Das Kind schafft sich zwei Methoden der Bewältigung seines Dilemmas:

Identifikation – es wird ebenfalls krank

- Anpassung – es entwickelt sich zur "lebenslänglichen Pflegerin" und tut alles, um seinerseits "pflegeleicht" zu sein. **Trennungsschuldgefühl**

Schuldgefühle können auch durch Bestrebungen nach Selbständigkeit und Unabhängigkeit hervorgerufen werden. Dem Trennungsschuldgefühl liegt die Annahme zugrunde, kein Recht auf ein eigenes Leben zu haben, weil man glaubt, dadurch jemanden zu schädigen. Das Trennungsschuldgefühl kann auch Partner/innen Suchtkranker betreffen.

- **Traumatisches Schuldgefühl**

Opfer von Gewalt entwickeln nicht selten schwere Schuld- und Schamgefühle, für das, was ihnen widerfahren ist, obwohl sie keinerlei Schuld trifft. Grund: Das Opfer braucht in der konkreten Gewaltsituation den Täter lebensnotwendig, denn sonst ist niemand da, der es stützen oder retten könnte (Z.B: Das Kind braucht seine Eltern, auch wenn sie es misshandeln (oder verwahrlosen lassen) – die erwachsene Frau den Vergewaltiger...). Das Opfer nimmt die Schuld auf sich, um sich den Täter wohlwollend zu stimmen. Das Schuldgefühl kann als Versuch verstanden werden, für das Unbegreifliche eine Erklärung zu finden, denn wenn man „schuld“ war, hätte man vielleicht auch die Macht gehabt, Schuld zu vermeiden und sich anders zu verhalten, also etwas zu bewirken oder zu verhindern. Opfer von körperlichen oder seelischen Gewalterfahrungen brauchen immer wieder die

Bestätigung, dass sie keine Schuld trifft. Vor allem Kinder von misshandelnden Eltern benötigen die Erklärung, dass der Täter schuld ist und nicht es selbst. (Baer, S. 37 ff)

Eine Quelle von Schuldgefühlen können bedrohliche Verlusterfahrungen sein. Z.B.: Das Kind, dass erfährt, dass sich die Eltern trennen (und denkt:weil ich zu frech war; ...weil es mich gibt...); Das Unerklärliche, Unfassbare bewegt Menschen manchmal dazu, neue Erklärungszusammenhänge zu konstruieren, die Schuldgefühle zur Folge haben können.

Als „Schuldstaubsauger“ geben sich Kinder aus suchtbelasteten Familien, die ohne Erklärung und Unterstützung bleiben, oft selbst die Schuld am Trinken des Elternteils (bedrohlich/unerklärbar). Sie verändern ihr Verhalten, in der Hoffnung den Alkoholkonsum der Mutter oder des Vaters reduzieren zu können. Deshalb ist es wichtig, dass die Eltern ihre Situation verständlich erklären und die Verantwortung für das Trinken ausdrücklich auf sich nehmen, um das Kind aus etwaigen Schuldgefühlen zu entlassen.

Exkurs zu Schuldgefühlen ohne Schuld: Schuldgefühle als Folge einer unausgewogenen Balance zwischen Geben und Nehmen

(vgl. Baer, S. 16)

Menschen sind in der Regel bestrebt, zwischen Geben und Nehmen eine Balance finden bzw. halten zu wollen. Schuldgefühle können als Störung dieser Balance entspringen und entsprechende Nöte zur Folge haben.

Haltungen, die besonders schnell zu Schuldgefühlen (ohne Schuld) führen:

Streben nach Perfektion; Selbstzweifel u. Minderwertigkeitsgefühle; hohe Sensibilität; Übernahme der Verantwortung für Probleme anderer (und sich dabei überschätzen) ... Vieles trifft eher auf Frauen zu.

Schuldgefühle und reale Schuld (vgl. Baer, S. 21)

Schuldgefühle sind dann angemessen, wenn es auf die Frage nach der Schuld einen konkreten Hinweis gibt. Je konkreter die Schuld benannt und anerkannt werden kann, umso präziser kann sie bearbeitet und bewältigt werden, im Sinne von Bedauern, Reue, Wiedergutmachung und Versöhnung mit sich selbst und dem anderen.

Mit Schuldgefühlen hat man noch nicht wirklich Schuld eingestanden.

Schuldgefühle ver-/behindern häufig die Verantwortungsübernahme für das Geschehene

Single-Gene, Scheidungs-Gene oder Untreue-Gene: Biologen entlocken dem Erbgut manches Geheimnis. Ganz so einfach ist es trotzdem nicht: Viele Dispositionen entwickeln sich nur, wenn es zu entsprechenden Interaktionen mit der Umwelt kommt. Das Leben bleibt also spannend.

Gefunden für euch bei Dock Check News

„Schatz, ich kann nichts für die Untreue, es sind meine Gene“: Geht es nach Molekularbiologen, könnten solche Ausreden bald häufiger zu hören sein. Ergebnisse der Bielefelder und Regensburg Längsschnittstudie deuten darauf hin, dass wichtige Persönlichkeitsmerkmale stärker als bislang vermutet durch unser Erbgut gesteuert werden. Dazu gehören in erster Linie die „Big Five“, bekannt als „Fünf-Faktoren-Modell“: Neurotizismus (emotionale Labilität), Extraversion, Offenheit für neue Erfahrungen, Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit. Hier liegen genetische Effekte bei 40 bis 60 Prozent, während soziale Einflüsse (rund 25 Prozent) und individuelle Erlebnisse (etwa 30 Prozent) zahlenmäßig fast in das Hintertreffen geraten.

Ins Gesicht geschrieben

Manche „Big Five“ spielen bei sich anbahnenden Beziehungen eine zentrale Rolle. Neurotizismus korreliert mit negativen Gedanken, mit Unsicherheit und mit Angst. Betroffene gehen weniger aus, haben seltener Kontakt zu Mitmenschen und kommen mit potenziellen Partnern kaum ins Gespräch. Extraversion führt genau zum Gegenteil. Doch wie lassen sich derart komplexe Parameter erkennen? Bernhard Fink von der Universität Wien hat dazu eine Studie mit überraschendem Ergebnis veröffentlicht. Er sieht Zusammenhänge zwischen Phänotypen und persönlichkeitspsychologischen Größen. Wenig Neurotizismus und viel Extrovertiertheit gehen mit symmetrischen Gesichtsformen einher. Dass es hier zur Expression ähnlicher Bereiche unseres Erbguts kommt, gilt als wahrscheinlich – aber wissenschaftlich nicht als gesichert.

Single-Gene ...

Ein weiterer Aspekt aus der Molekularbiologie: Langjährige Singles tragen mitunter Varianten des 5-HTA1-Gens, fand Xiaolin Zhou von der Peking University heraus. Das kleine Stück Erbgut beeinflusst unseren Serotonin-Spiegel und liegt in einer CC- oder CG/GG-Version vor. Träger der CG/GG-Variante hatten weniger Serotonin im Blut und waren tatsächlich seltener in einer Partnerschaft (39 Prozent) als CC-Probanden (50 Prozent). Als Basis dienten Zhou Daten von 579 Studierenden. Anschließend korrigierte der Forscher seine Resultate, indem er störende Parameter wie depressive Symptome, wenig Zeit im Privatleben oder eine schlechte finanzielle Lage eliminierte. Zusammenhänge zwischen Genotyp und Phänotyp blieben trotzdem bestehen. Ältere Untersuchungen haben CG/GG bereits mit Borderline-Störungen oder Depressionen in Verbindung gebracht. Aber auch ohne Krankheitsbilder sind Personen mit dieser Version in einer Partnerschaft häufiger unzufrieden sowie emotional labil.

... oder Trennungsgene

In diesem Zusammenhang meldeten sich Wissenschaftler aus London zu Wort. Lyn F. Cherkas arbeitete mit 1.600 Probandinnen und untersuchte deren Erbgut. Hatten Frauen bestimmte Varianten des Vasopressin-Rezeptorgens AVPR1A, trennten sie sich um 50 Prozent häufiger vom Partner. Hanne Walum, Stockholm, fand auch bei Männern entsprechende Zusammenhänge. Personen mit einer niedrigen Expression lebten seinen Untersuchungen zufolge eher allein oder hatten ernste Beziehungsprobleme als Geschlechtsgenossen, bei denen AVPR1A vermehrt transkribiert und translatiert wurde. Und bei Frauen steht Vasopressin mit Untreue

GeneGeneGeneGeneGene

Bericht von Michael van den Heuvel

In Verbindung, schreibt Brendan P. Zietsch aus Brisbane. Hatten Probandinnen die Variante AVPR1A, gingen sie eher fremd. Als Basis diente eine Zwillingskohorte mit 7.378 Personen.

Treue Finger

Untreue lässt sich aus biologischem Blickwinkel noch über einen anderen Weg nachweisen. Wieder geht es um Ausprägungen körperlicher Merkmale. Robin Dunbar, Oxford, befragte 585 Personen über das Internet anonym zu ihrer Partnerschaft. Gleichzeitig führte er bei 1.314 Probanden Messungen der Fingerlängen durch. Was auf den ersten Blick mehr als obskur wirkt, hat folgenden Hintergedanken: Je größer das Verhältnis von Ringfinger zum Zeigefinger ist, desto höher war der Testosteronspiegel im Mutterleib. Das Sexualhormon begünstigt Dunbar zufolge eher polygame Verhaltensweisen.

Seinen Messungen zufolge sind 62 Prozent aller Männer und 50 Prozent aller Frauen Affären gegenüber nicht abgeneigt. Kombiniert man internetbasierte Befragungen mit biologischen Daten, ist der Prozentsatz nicht ganz so hoch. Welchen Einfluss gesellschaftliche oder soziale Faktoren spielen, hat der Forscher nicht erfasst.

Alles Gene – oder was?

Die Quintessenz: Sollten wir vom neuen Partner besser ein genetisches Profil fordern, bevor wir Ernsteres planen? Wohl kaum – Humangenetiker kennen Schwächen ihrer Studien nur allzu gut. Selbst bei eineiigen Zwillingen, die früher oder später getrennte Wege gehen, läuft nicht alles gleich. Umweltfaktoren beeinflussen die Genexpression ebenfalls. Jede Assoziation zwischen Genotyp und Verhalten kann nur als kleines Puzzleteil verstanden werden. Das Große, Ganze haben wir noch lange nicht verstanden.

Kreuzbund Kreuzbund

um etwas zu beenden
braucht man KRAFT...

um etwas neues zu beginnen
braucht man MUT....

um zu träumen
braucht man HOFFNUNG....

zum LEBEN
braucht man LIEBE....

Baclofen

wird in Frankreich als Heilmittel für Alkoholiker gepriesen: In Deutschland ist das Mittel bislang nicht zugelassen. Berliner Forscher haben es nun getestet - mit positivem Ergebnis ??



Was haltet ihr davon, gerne würde ich eure Meinung in der nächsten Ausgabe veröffentlichen

Der Weg aus der Alkoholsucht ist für viele Betroffene hart und mühsam. Psychotherapien und Selbsthilfegruppen können dabei helfen, trocken zu bleiben – doch die Rückfallquote liegt selbst nach einer stationären Therapie nach einem Jahr bei rund 50 Prozent. Medikamente werden bei der Behandlung auch eingesetzt, aber bisher gibt es keine Pille, die Menschen von ihrer Sucht befreit.

Das könnte sich nun ändern. Die Hoffnungen vieler Abhängiger ruhen auf einem Mittel mit dem Namen Baclofen. Der französische Herzspezialist Olivier Ameisen hat dieses Mittel in seinem Buch "Das Ende meiner Sucht" bekannt gemacht. Forscher der Berliner Charité haben nun in einer Studie nachweisen können, dass Baclofen Suchtkranken helfen kann, während der Therapie abstinent zu bleiben.

In Frankreich ist Baclofen bereits für die Suchttherapie zugelassen. Vor einem Jahr gab die Arzneimittelbehörde den Wirkstoff dort frei – nach Forderung von Patienten und Medizinern und bisher auch nur vorläufig

Mehr als 100.000 Patienten sollen in Frankreich bereits mit Baclofen behandelt worden sein. In Deutschland ist das Mittel noch nicht für die Behandlung von Alkoholikern zugelassen, manche Ärzte verwenden es dennoch für die Therapie.

Baclofen ähnelt in seiner Struktur einem Neurotransmitter des zentralen Nervensystems und besetzt bestimmte Rezeptoren im Rückenmark. Dadurch entspannen sich die Muskeln im Körper, die etwa bei Multiple-Sklerose-Kranken oder Patienten mit Rückenmarksverletzungen verkrampft sind. Für die Behandlung dieser Krankheiten ist Baclofen in Deutschland zugelassen.

Auch im limbischen System, der Gefühlsfabrik des Körpers, sitzen diese Rezeptoren. Baclofen soll hier in das Belohnungssystem eingreifen und die Ausschüttung von Dopamin nach dem Genuss von Alkohol verhindern. Das Verlangen nach dem Suchtmittel, das sogenannte Craving, soll verschwinden.

Die Forscher der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Charité wollten herausfinden, ob ihre Patienten unter dem Einfluss von Baclofen abstinent bleiben. Sie teilten die Probanden der Studie in zwei Versuchsgruppen ein: 22 von ihnen erhielten nach einer Eingewöhnungsphase zwölf Wochen lang eine hohe Dosis Baclofen von bis zu 270 Milligramm am Tag.

Die 21 Teilnehmer der Vergleichsgruppe bekamen ein Placebo. Anschließend reduzierten die Forscher die Dosis wieder. Die Probanden waren beim Start der Studie bereits bis zu drei Wochen trocken.

Weiter nächste Seite



Bericht für euch gefunden in Fb

Baclofen

Von den 22 Patienten, die mit Baclofen behandelt worden waren, blieben 15 während der Einnahme des hoch dosierten Baclofens abstinent. In der Kontrollgruppe gelang das nur fünf der Teilnehmer, alle anderen wurden wieder rückfällig.

Die mit Baclofen behandelten Probanden hatten keine Entzugerscheinungen. Zwei von ihnen beendeten ihre Teilnahme an der Studie allerdings, weil sie durch das Mittel mit starker Müdigkeit und Erschöpfung zu kämpfen hatten.

"Bisher gab es nur ungesicherte Erkenntnisse durch Einzelfälle und Studien mit niedrig dosiertem Baclofen", erklärt Tom Bschor, Experte für Alkoholsucht an der [Schlosspark-Klinik](#) in Berlin. Die Studie seiner Kollegen sei daher ein wichtiger Schritt. "Allerdings ist die Teilnehmerzahl zu klein, um eindeutige Aussagen treffen zu können", fügt er hinzu.

Der Mediziner ist grundsätzlich skeptisch, wenn es um den Einsatz von Medikamenten in der Suchttherapie geht. "Die Einnahme der Tabletten ersetzt die Einnahme von Alkohol", meint Bschor.

"Damit wird das Gegenteil von dem erreicht, was in der Therapie erarbeitet wird. Das Ziel ist ja, auf andere Weise mit seinen Problemen klarzukommen, als sich etwas einzuwerfen. Sei es durch Sport oder soziale Kontakte."

Er habe die Sorge, dass Baclofen als Wunderpille verkauft werde, die von Ärzten leichtfertig verschrieben werde, um sich nicht mühsam mit den Suchtkranken auseinandersetzen zu müssen. "Ich befürchte zudem, dass einige Alkoholiker Baclofen einnehmen werden, um eine anstrengende Therapie zu umgehen", erläutert Bschor.

Problematisch finde er es außerdem, dass von Ameisens Anhängern in Frankreich propagiert werde, man könne durch die Einnahme des Medikaments weiterhin Alkohol trinken.

"Jetzt nehme ich täglich eine niedrige Dosis. Damit komme ich gut zurecht und habe meine Sucht im Griff", sagt er. "Ich kann sogar abends ein Glas Rotwein trinken, ohne dass ich dann das Bedürfnis habe, die ganze Flasche leer zu trinken." Kreuzeder hat zwischendurch versucht, ohne Baclofen klarzukommen, "aber dann bin ich wieder rückfällig geworden", sagt er.

Die Mediziner der Berliner Charité verfolgen ein anderes Ziel. Ihre Patienten sollen dauerhaft abstinent bleiben. Zwei große französischen Studien zur Wirkung von Baclofen mit jeweils über 300 Teilnehmern sind mittlerweile ebenfalls abgeschlossen. Die Ergebnisse liegen jedoch noch nicht vor. Eine der Studien lief im Auftrag von Ethypharm, einer französischen Pharmafirma.

Sie will Baclofen unter dem Namen Xylka vermarkten. "Ein neuer Name - wahrscheinlich verbunden mit einem neuen Preis", vermutet Friedrich Kreuzeder. Eine Wunderpille gegen die Alkoholsucht, das wäre ein gutes Geschäft.

) mein Suchtleben**Mein Leben (gestern zu heute)****Andreas**

Ich, Andreas, bin seit dem 10.Mai.2010 trockener Alkoholiker. Ich habe mal viel getrunken, habe fast alles verloren was man verlieren konnte.

Mein Sohn und meine Tochter haben zu mir gehalten und waren in meiner nassen Zeit, sowie auch in meiner Abstinenz bei mir, worauf ich wirklich stolz bin.

Freunde, also auch gute, um die ich mich nicht gekümmert habe die haben mich gehen lassen.

Seitdem ich, Andreas, abstinent lebe und Kontakt aufgebaut habe zu alten und neuen Freunden, merke ich, was mir gefehlt hat.

Die Flasche Bier die einst mein Freund war habe ich verabschiedet und wahre Liebe und Freundschaft kennengelernt.

Ich habe meinen Abschiedsbrief an den Alkohol geschrieben und es geht mir gut.

Der Vormund Alkohol ist gegangen und ich entscheide heute selber für mich.

Meine Kinder sind heute noch da und unterstützen mich.

Gute und wahre Freunde sind heute da, geben mir Rat und helfen mir.

Ich weiß ja wie alles begann, es war vor ca. drei bis vier Jahren: Damals bin ich davon ausgegangen das es ein kontrolliertes Trinken gibt und habe mal ein Alsterwasser getrunken.

Das war ja auch nicht schlimm, nur es wurde mehr.

Wenn ich Feierabend hatte, trank ich Zuhause mein Alsterwasser, war doch sehr erfrischend.

Mein Sohn dachte sich nichts dabei denn er kannte ja nicht mein Leben.

Dann starb meine damalige Freundin an Krebs auf einem Country-Festival.

Ich bin davon ausgegangen das alles ok war und bin mit einem Kollegen zum EINKAUFEN gefahren.

Als wir zurück kamen schlief meine Freundin immer noch und ich schickte meinen Sohn David ins Zelt zum wecken.

Ja das war nicht gut, denn er kam wieder raus und sagte das Sie sich nicht mehr bewegt.

Ich schaute nach, ja da war es soweit, ein Engel hatte meine Freundin am frühen Morgen mit sich genommen.

Ich war fertig auf der Bereifung, ging ja gar nicht.

Ein guter Freund rief den Notarzt an, die Polizei und Kripo kamen und ich, ja, ich habe mir ein Bier aufgemacht, ich war fertig.

Hatte keine Lust mehr, denn ich wollte mit dieser Frau eine Zukunft aufbauen. Was war das jetzt? Sie ist gegangen ohne mir Lebewohl zu sagen.

Ja da war es geschehen und ich habe immer mehr getrunken. Es ging fast drei Jahre so bis ich eines Tage sagte „, so geht es nicht weiter,,.

Andreas

Person ist der Redaktion bekannt

Wir unterhielten uns lange und ich erzählte ihm, was mir passiert ist.

Es verging eine ganze Stunde und ich merkte, es geht mir besser, das Bier war auch leer und er fragte mich, ob ich damit einverstanden sei das sie in Wandsbek anrufen und ich sagte ja gerne.

Denn ich brauchte ja Hilfe.

Die beiden Beamten fuhren mich nach Wandsbek zum Entgiften und ich merkte, das es mir jeden Tag besser ging.

Ich machte danach eine Vorsorge auf eine Therapie hin, dort war ich neun Monate.

Danach machte ich eine Therapie von drei Monaten, es war kein leichter Weg.

Viele Steine aus mein alten Leben mussten weggeräumt werden.

Jetzt mache ich eine Nachsorge und bin immer noch trocken.

Mein Sohn der wohnt noch in unserer Wohnung und meine Tochter, wir sehen uns, ja wir sehen uns mit klaren Blicken und das Leben ist schön.

Ich lebe, liebe Grüße Andreas

Leere Worte, nein, wenn du dazu bereit bist, dann wird es dein Leben verändern.

Kreuzbund Kreuzbund Kreuzbund Kreuzbund Kreuzbund Kreuzbund Kreuzbund Kreuzbund Kreuzbund Kreuzbund

Bilder in dieser unsere Arche von Chris, Heribert, Pfarrer Gromer, Richard, Peter Trieb

Texte in dieser unsere Arche von: Pfarrer Gromer, Birgit, Andrea, Richard, Irene, Luise, Michael van den Heuvel, Andreas, Peter Neumann, Nadja Bayer, Henriette, Günzburg 3, Weißenhorn 2

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

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Verfassers wieder, die sich nicht unbedingt mit der Auffassung der Redaktion decken muss. Ich behalte mir vor, Beiträge und Leserbriefe in redaktionell üblicher Form redigiert zu veröffentlichen.

Bei eingesandten Fotos hat der Einsender die Bildrechte und das Einverständnis aller abgelichteten Personen sicherzustellen. Bei Zeitungsartikel und anderen Fremdartikel ist eine vollständige Quellenangabe durch den Einsender abzugeben, sowie die Genehmigung zum Nachdruck einzuholen. Beiträge die nach Sinn oder Inhalt gegen unsere Satzung oder den Kreuzbundgedanken verstoßen, sind von einer Veröffentlichung ausgeschlossen.

Euer Weggefährte Richard

Impressum

Herausgeber : Kreuzbund Diözesanverband Augsburg e.V.

Internet: www.kreuzbund-augsburg.de

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

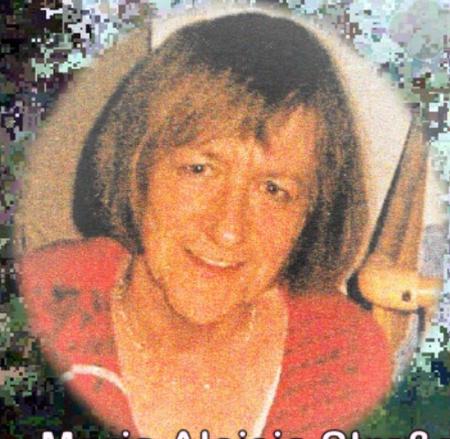
Druck: Druckerei Sol Service GmbH
Schrobenhausen

Auflage:

460 Exemplare

4x im Jahr

**Ich bin nur nach
Nebenan gegangen
ich bleibe was ich bin
und ihr bleibt die Selben
was wir einander
bedeuten, bleibt
bestehen,
nennt mich bei meinem
vertrauten Namen,
sprecht in der
gewohnten Weise mit
mir und
ändert euren Tonfall
nicht, hüllt euch nicht in
Mäntel
aus Schweigen und
Kummer-lacht wie immer
über die
kleinen Scherze, die wir
teilten. Wenn ihr von mir
sprecht,
so tut es ohne Reue und
jegliche Traurigkeit.
Leben bedeutet immer -
ohne Unterbrechung.
Ihr seht mich nicht, aber
in Gedanken bin ich bei
euch -
irgendwo, ganz in der
Nähe - nur ein paar
Straßen weiter !**



Maria Aloisia Straßer
geb. Reindl
Kreuzbundgruppe Weißenhorn 2



Adolf Thalhofer

geb. 23.8.1938
gest. 23.5.2015
Kreuzbundgruppe
Günzburg 3 „Die Mutmacher „

Einladung zum Feldgottesdienst der Pfarreiengemeinschaft Willishausen-Anhausen

am Sonntag, 21. Juni 2015 um 11.00 Uhr



auf dem Dörleberg in Willishausen
(zwischen Willishausen und Hausen oberhalb des Friedhofes)

Musikalische Gestaltung durch die Dullbachtaler Musikanten!

Für Bänke beim Gottesdienst wird durch die FFW gesorgt. Sie müssen nicht die ganze Zeit stehen.

Die Freiwillige Feuerwehr Willishausen übernimmt auch nach dem Gottesdienst die Bewirtung mit Wienerle und Getränken.

Anfahrtsweg:

Von Süden: B 17 - Augsburg - B 300 Richtung Memmingen, durch Diedorf nach Gessertshausen, dort an der ersten Ampel rechts abbiegen nach Deubach, dort Richtung Willishausen oder Hausen

Von Osten: B 300 Richtung Memmingen, durch Diedorf nach Gessertshausen, dort an der ersten Ampel rechts abbiegen nach Deubach, dort Richtung Willishausen oder Hausen

Von Westen: B 300 Richtung Augsburg, in Gessertshausen an der zweiten Ampel links abbiegen nach Deubach, dort Richtung Willishausen oder Hausen

Von Norden: A 8 - Ausfahrt Adelsried, Richtung Fischach, in Deubach Richtung Willishausen oder Hausen

Parkmöglichkeiten gibt es in Willishausen und Hausen.

Am Nachmittag empfiehlt sich eine Wanderung ins „Anhauser Tal“ (in Anhausen kann man in drei Gasthäusern Kaffeetrinken) oder der Besuch des „Schwäbischen Volkskundemuseums“ in Oberschönenfeld (dort kann man auch Kaffeetrinken).

**Bei ungünstiger Witterung findet der Gottesdienst um 11.00 Uhr
in St. Martinus in Willishausen statt.**

Auf Ihr Kommen und Mitfeiern freuen sich

Geistlicher Beirat Pfarrer Manfred Gromer
und die Pfarreiengemeinschaft Willishausen-Anhausen