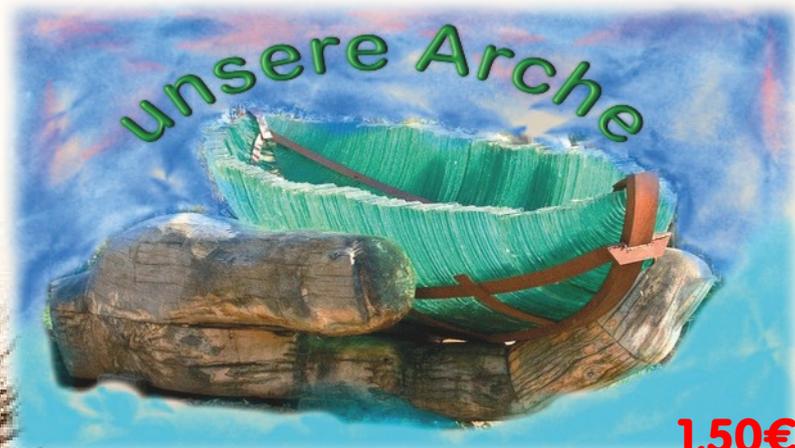


Dezember - 2017 Heft 9



1,50€

Bleib Auf Deinem Weg



KREUZBUND
Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke u. Angehörige
www.kreuzbund-augsburg.de

Kreuzbund Diözesanverband Augsburg e.V.

Inhalt

| | |
|---|-------|
| Torsten Neumann | 3 |
| Mitgliederversammlung 26.03.17 | 4-5 |
| Stadtführung Kempten | 6 |
| Wanderwoche Südtirol | 7-8 |
| Wanderung Teufelsküche | 9-10 |
| Wanderung Füssen | 11 |
| Frauenseminar | 12 |
| Heilung Medizin | 13-14 |
| Herzlich Willkommen | 15 |
| Familie als System Familienseminar | 16-22 |
| Alkoholprävention Paul Gassner | 23-24 |
| Gruppenausflug Jettingen/A- Stadtbergen | 25 |
| Spiel des Lebens | 26 |
| Deine letzte Reise Gisela Schöffel | 27 |
| Ein gutes Neues 2018 | 28 |

Liebe Weggefährtinnen und Weggefärten

das Jahr neigt sich dem Ende entgegen, und das möchte ich zum Anlass nehmen, Euch ein paar Zeilen zu schreiben.

Durch Zufall bin ich heute in einer WhatsApp-Nachricht auf ein passendes Gedicht von Rolf Krenzer gestoßen, das ich Euch nicht vorenthalten möchte:

Wann fängt Weihnachten an?

Wenn der Schwache
dem Starken die Schwäche vergibt,
wenn der Starke
die Kräfte des Schwachen liebt,
wenn der Habe-Was
mit dem Habe-Nichts teilt,
wenn der Laute
bei dem Stummen verweilt,
und begreift,
was der Stumme ihm sagen will,
wenn das Leise
laut wird
und das Laute
still,
wenn das Bedeutungsvolle
bedeutungslos,
und das scheinbar Unwichtige
wichtig und groß,
wenn mitten im Dunkel
ein winziges Licht
Geborgenheit,
helles Leben verspricht,
und Du zögerst nicht,
sondern Du
gehst so, wie Du bist,
darauf zu,
dann, ja dann
fähngt Weihnachten an.

In diesem Sinne wünsche ich Euch eine besinnliche Weihnachtszeit, mit viel Zeit für Euch und Eure Lieben. Und natürlich sollt Ihr bitte gesund und munter ins neue Jahr rutschen, für das ich Euch 365 Tage zufriedener Abstinenz und Zufriedenheit wünsche.

Ganz herzliche Grüße und alles Liebe

Torsten Neumann
1. Vorstand

Verspäteter Bericht für unsere.arche über die Mitgliederversammlung am 26.03. 2017

Nach einem kl. Stehempfang mit Kaffee u. Butterbrezel besuchten viele die von Pfr. Gromer abgehaltene hl. Messe.

Vorstand Torsten Neumann begrüßt alle Kreuzbundmitglieder und Gäste sehr herzlich und bittet für eine Gedenkminute unserer verstorbenen Weggefährtinnen u. Weggefährten.

Die gesamte Vorstandschaft gibt einen Rechenschaftsbericht ab.

Die Herbstarbeitstagung wird etwas ganz anderes werden - wir werden mit dem DV Eichstätt zusammen ein „Worl Cafe“ veranstalten, in lockerer Atmosphäre u. Kleingruppen.

Herbert berichtet von Austritten, Neuzugängen, Todesfällen und Kreuzbundmitgliedern im unserem DV von 377 sowie 12 Einzelmitgliedern und 39 Gruppen. 2. Vorstand Renate entschuldigt sich, dass sie einfach zu wenig Zeit für den Kreuzbund hatte, verspricht aber, dass sich künftig wieder ändert. Kassiererin Luise legt den detaillierten und geprüften Kassenbericht vor, mit den exaten Zahlen aller Einnahmen und Ausgaben im Jahre 2016. Christina berichtet von den geplanten Seminaren und Andrea vom jungen Kreuzbund. Sie hat die Absicht, einen Flyer für die Mitgliedschaft im Kreuzbund zu erstellen und sammelt auch fleißig Aussagen für diesen. Andrea steht voll hinter ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit und macht viel Prävention und es freut sie sehr, dass sie immer öfters positives Feedback erhält. Tim arbeitet an der Internetseite u. will jede Gruppe einzeln vorstellen.

Weiter berichten nun Henriette 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. Unsere Caritas-Beauftragte Fr. Barbara Habermann berichtet über einiges Neues u. unser geistlicher Beirat Pfr. Manfred Gromer hat so einiges vor dieses Jahr. Zudem will er den Besinnungstag im Nov., nachdem er letztes Jahr ausgefallen ist, noch einmal machen mit dem Thema: Schluß mit der Angst. Es sollten mindestens 10 Teilnehmer sein. Richard bittet leider vom Krankenhaus aus weiterhin um Beiträge für die nächste Arche.

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:

für 30 Jahre: Johann Roth

für 25 Jahre: Jochen Elfert - Georg Geier - Gisela Schöffel - Hans Schulz - Hans Zoller

für 20 Jahre: Dieter Bartoschek - Christine Deponte - Sieglinde Hoser - Wolfgang Puttkammer - Anton Riebler - Ursula Sandig - Michael Scholz - Monika Schulze - Peter Streichert - Walter Zint

für 10 Jahre: Jakob u. Rosi Scheurer - Stefan Sattler - Maria Meyer-Linker - Hardy Liebitz - Heinz Leidig - Steffen Gebbensleben - Silvia Schneider - Walter Holly - Dieter Steiner - Alfons Grasser - Henrik Dawal - Bernhard Regner - Cornelia Zimmer

Verspäteter Bericht für unsere.arche über die Mitgliederversammlung am 26.03. 2017



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

STADTFÜHRUNG KEMPTEN

In die keltische „Polis“ (Stadt) „Kambodounon“ hatte die Kreuzbundgruppe Memmingen eingeladen. So hatte zumindest der griechische Geograph Strabon 18 n. Chr. die heutige Stadt Kempten bezeichnet, während die Römer sie später Cambodunum nannten, was „Burg oder Siedlung an der Flusskrümmung“ bedeutet. Somit hat das an der Iller gelegene Kempten die älteste schriftliche Erwähnung einer deutschen Stadt. Bei strahlendem Sonnenschein und ansprechenden Temperaturen begann Brigitta Wiedermann unterhalb der Residenz mit ihrer Führung. In dem imposanten Gebäude wohnten die örtlichen Fürststäbte, die auch die benachbarte Orangerie anlegen ließen. Hier ist heute die Stadtbibliothek untergebracht. So hat Kempten eine reichhaltige Geschichte, die fast 600 Jahre aus einer Reichsstadt Kempten und einer Stiftsstadt Kempten bestand. Mit der Reformation etablierten sich dann die beiden Stadtteile als katholische „Oberstadt“ mit der Basilika St. Lorenz (Baubeginn 1652, also vier Jahre nach Ende des 30jährigen Krieges und berühmt für das geschnitzte Chorgestühl mit seltenen Scagliolaplatten - Kunstmarmor) und der evangelisch lutherischen „Unterstadt“ mit dem heutigen Rathaus und der Stadtverwaltung, die Reichsstadt mit ihren Patrizierhäusern. Einmalig im süddeutschen Raum sind die original erhaltenen Rokoko-Prunkräume im stuckierten Fürstensaal der Residenz. Nach dem Mittagessen im der

Basilika nahegelegenen Biergarten ging es zum Rathausplatz und der gotischen St. Mang-Kirche. In eine geheimnisvolle Unterwelt führten uns 23 Stufen hinab in Kemptens Geschichte. Ein besonderes Erlebnis erwartete uns im Schauraum der Erasmuskapelle unter dem St.-Mang-Platz. Die Mauern der ehemaligen Kapelle brennen schreibt der Flyer, wenn mit stimmungsvoller Beleuchtung, mit Projektionen und Hörbildern die fast acht Jahrhunderte alte Geschichte vom Beinhaus zur Kapelle St. Erasmus, von der Kapelle zur Trinkstube der hohen Ratsherren, vom Weinkeller zum Schützengraben und von der Ruine zum Schauraum dargestellt

wird. Nach diesen vielen Eindrücken ließen die Kreuzbundler einen gelungenen Tag mit Kaffee, Kuchen und Eis ausklingen. Großen Dank an die Organisatoren, insbesondere an Brigitta Wiedermann für die interessante und kurzweilige Führung durch die Allgäu-Metropole.

Paulus Gruber



WANDERWOCHE SÜDTIROL 2017

Paulus Gruber

24.06. - 01.07.2017

Der Vinschgau in Südtirol war wieder das Ziel der Kreuzbundwanderer in der letzten Juniwoche 2017. Und wie immer wurde die Gruppe herzlichst empfangen vom Eigentümerpaar Robert und Petra Martin. Gleich bei der Ankunft stellten wir fest, dass die Pension Martin „befördert“ worden ist – wir logierten nun im 3-Sterne-Hotel bei MARTIN´s. Glückwunsch!! Nach dem Bezug der Zimmer und einer kurzen Wanderung zur Einstimmung nach Goldrain war unmittelbar vor dem Abendessen der obligatorische Empfang der Gäste mit Speck, Schüttelbrot und alkoholfreiem für die Kreuzbundler bzw. ein leichtes alkoholisches Getränk für die anderen Gäste. Eine leichte Wanderung, an der alle teilnehmen konnten führte uns am Sonntag auf einem Waalweg von Goldrain nach Kastelbell, wo wir ein Aussichtslokal mit herrlichen Blick auf das Tal zu Kaffee und Kuchen nutzten. Mit der Vinschgaubahn, die noch fast täglich unser Beförderungsmittel werden sollte, fahren wir dann wieder zurück. Nach dem nun schon traditionellen Abendessen im Hotel Waldheim im Martelltal konnten wir noch bei bester Fernsicht die von der einheimischen Bevölkerung entzündeten Herz-Jesu-Feuer brennen sehen. Die Tiroler gedenken auf diese Weise dem Freiheitskämpfer Andreas Hofer und seiner Taten. So wird symbolisch das Herz-Jesu-Gelöbnis erneuert, das die damals sehr religiösen Tiroler 1796 ausgesprochen haben. 60 Jahre später wurde das Herz-Jesu-Fest von Papst Pius IX offiziell als Gedenktag für die ganze Kirche eingeführt und findet am dritten Sonntag nach Pfingsten statt. Heute ist dieser Herz-Jesu-Tag ein Gedenken an die bewegte Geschichte Tirols. Die entzündeten Feuer haben die Form von Herzen oder Kreuzen. Am Montag teilte sich die Gruppe: Die eifrigen und konditionsstärkeren nahmen an einer geführten Wanderung am Fuße des mächtigen Hohenfeners im hinteren Martelltal unterhalb der dortigen mächtigen Gletscher teil. Der Rest wählte als Wanderung den Zufrittsee, ebenfalls im

Martelltal gelegen. Überrascht zeigten sich alle ob des sehr niedrigen Wasserstandes des Stausees, der der Energiegewinnung dient. Von den angepeilten mehr als 19 Mio. m³ fehlt wohl eine ganze Menge; viel zu wenig Schnee hatte vor allem der vergangene Winter gebracht. Das Marmorwerk in Laas war am Dienstag unser Ziel. Bei einer Filmpräsentation und Führung in der Laaser Marmorwelt sowie einer Werksbesichtigung erfuhren wir höchst Interessantes über Abbau und Verarbeitung des weißen Marmors. Laaser Marmor hat einheitlich weißen Grundton und ist im Gegensatz zu anderem Marmor frost- und witterungsbeständig. Sein Alter wird auf ca. 400 Mio. Jahre geschätzt. Kalkstein kristallisierte sich zu sehr reinem weißen Marmor um. Laaser Marmor steht für besonders ästhetische Ansprüche und höchste Funktionalität. Er ist deshalb weltweit geschätzt und begehrt.



WANDERWOCHE SÜDTIROL

Am Mittwoch machten wir alles eine ganz besondere, wenn auch höchste natürliche Erfahrung: Kaum hatten wir den Latscher Lift hoch zur Tarscher Alm bestiegen fing es an stark zu regnen, ja, es goss aus vollem Eimern! Oben herum relativ trocken hatten die meisten von uns patschnasse Hosen, so dass wir in der Bergstation uns nur in Wolldecken bewegen konnten. Offensichtlich hatten nicht alle die richtige Kleidung gewählt! Mit dem Versprechen, die Tour im nächsten Jahr erneut zu versuchen ging es wieder ins Tal zurück – mit dem Lift. Gelegenheit zum Tanz gab es dann am Abend – Petra und Robert gaben ihre eigene CD „Sommerliebe“ - „Hör nur auf Dein Gefühl“ zum Besten. Hinter Al Bano und Romina Power brauchen sich die beiden nicht zu verstecken, was sie da an Schlagern und volkstümlichen Melodien zum Besten gaben. Erst nach Mitternacht war Schluss! Am Donnerstag hatten wir das majestätisch und malerisch gelegene Kloster Marienberg in Burgeis im oberen Vinschgau gewählt. Jedes Jahr grüßt die höchstgelegene Benediktinerabtei Europas die Gäste des Vinschgau bei der Fahrt vom Reschenpass in Richtung Meran. Das Kloster zählt heute noch elf Mitglieder und ist ein Ort der Ruhe und Kraft. 2007 wurde im Kloster ein Museum eröffnet, wo die Besucher umfangreiche Informationen über den Alltag im Kloster, dessen Verwendung auch als angesehenes Schule und über die 900jährige wechselvolle Geschichte erhalten. Am Freitag teilte sich wieder die Gruppe; einige beteiligten sich wieder an der Hauswanderung „Die schönsten 5 Almhütten-Bergtour im Vinschgau“ am Kastelbeller Nördersberg, während der Rest sich in den Gärten von Schloss Trautmannsdorf in Meran an den Pflanzen labte. Am Abend bedankte sich namens der Wandergruppe Paulus Gruber bei Petra und Robert Martin für den liebevollen Service und die hervorragende Küche mit einem kleinen Geschenk – einer sehnsuchtsvoll dreinblickenden Schildkröte aus Kunstmaterial, während Gisela Schöffel sich in Reimen bei Georg Einsiedler für die Organisation und Durchführung bedankte.

Zum Schluss wurden noch Urkunden verteilt für wiederholte Teilnahme an der Wanderwoche: Für 15malige Teilnahme Wally Graf und Esther und Paulus Gruber, für 10malige Teilnahme Martin Blumenröther, Gisela Schöffel, Dietmar Schultheiß und Gerti Streichert sowie für 5malige Teilnahme Franz Kohler. Die Kreuzbundfreunde traten die Heimfahrt an mit dem Versprechen, nächstes Jahr wieder bei MARTIN's Quartier zu beziehen.



Kloster Marienberg



Morter

Wanderung zur Teufelsküche Obergünzburg

Die Teufelsküche Obergünzburg war Ziel einer Wanderung, zu der die KB-Gruppe Memmingen eingeladen hatte. Vom Treffpunkt in der Ortsmitte Ronsberg ging es dann eine $\frac{3}{4}$ Stunde in den Wald zwischen Obergünzburg und Ronsberg. Haushohe Felsblöcke, die nach der letzten Eiszeit aus der Steilwand des Tales herausgebrochen und den Hang hinuntergerollt waren, liegen hier wie von einer Riesenhand geschaffen im dunklen Wald. Die Legende besagt, dass in der Teufelsküche vor vielen hundert Jahren ein Mann mit Frau und Kind lebte. Bei der Jagd erlegte Tiere und gesammelte Pflanzen wurden in der Teufelsküche zubereitet, auch frische Fische bereitete die Frau des Hauses (oder doch mehr die Frau der Höhle) zu. So lebten die drei zufrieden, konnten sie sich bei Kälte doch mit Bärenfellen wärmen. Eines Tages wurde die Familie durch blaue Kirschen vergiftet und noch bevor er starb, verfluchte der Mann den Ort. Auf einer Tafel steht zu lesen, dass zum Trinken es gab Beerenwein und so schlich sich das Unheil ein: Der giftige Saft blauer Kirschen hatte Frau und Kind „hingerafft“.



Heute wird der Wald mit den riesigen Felsblöcken von Kindern als Spielplatz genutzt, wo dann schaurige Geschichten präsentiert werden.

Teufelsküche II

13. Septemper von Paulus Gruber

Nach der Mittagspause in der Schlossmühle Liebenthann ging es zurück zu den geparkten Fahrzeugen und von dort dann in die Südsee-Sammlung Obergünzburg. Kapitän Karl Nauer (1874 – 1962), ein gebürtiger Obergünzburger hat seinem Heimatort eine umfangreiche und absolut sehenswerte Sammlung überlassen. Nauer hatte 1895 nach seiner Ausbildung in der Steuermannsschule Hamburg seinen Dienst beim Norddeutschen Lloyd angetreten und 1906 sein erstes Kommando erhalten. Als Kapitän wurde er auf dem Küstendampfer Sumatra im Inselzubringerdienst im Bismarck-Archipel und den Salomonen eingesetzt. Ab den 1920er Jahren war Nauer als Kapitän auf verschiedenen Schiffen in der Südamerikaroute unterwegs. 1935, Nauer sollte zum Kommodore ernannt werden, wollte die Gestapo Nauer bei seiner Rückkehr nach Hamburg verhaften. Nauer hatte einem katholischen Priester zur Flucht vor den Nationalsozialisten verholfen, wurde von seiner Mannschaft auf dem Schiff versteckt und flüchtete seinerseits ins Ausland. Erst nach Kriegsende kehrte er wieder nach Deutschland zurück. Die Sammlung zeigt im Mittelpunkt eine im Original aufgebaute Hütte zum Wohnen und Schlafen sowie unzählige Werkzeuge, Waffen, Kleidung, Schmuck und sonstige Dinge des Lebens sowie solche der Navigation. Wir alle waren begeistert von der Vielfalt und Größe der Sammlung, die ein großer Sohn seiner Heimatgemeinde hinterlassen hat.

Dank an die Organisatoren aus Memmingen mit Brigitta Wiedermann, Georg Einsiedler und Christian Sawodny.

Impressum

unsere.arche
Kreuzbund Diözesanverband Augsburg eV
www.kreuzbund-augsburg.de
Verantwortlich für Erstellung, Druck und Vertrieb
Richard Grajdek Lupinenstr. 3 86179 Augsburg
0821/81069261
unsere.arche@gmx.de

300 Exemplare 2x im Jahr VK-Preis 1,50 Euro frei Haus
Druck: Sol-Service GmbH Westendstr. 5 86529 Schrobenhausen

Danke, an alle die an der Erstellung „unsere.arche“ mitgewirkt haben.

Ohne Euch gäbe es keine Mitgliederzeitung „unsere.arche“
Ohne Zeitung wüsste man nicht mehr, daß es überhaupt auch noch andere Gruppen gibt. Nicht alle können an einer Mitgliederversammlung oder Gruppenleiter Multitagung anwesend sein. Die Berichte von der IGAFund den Seminaren geben allen Weggefährten einen Einblick, was läuft da ab. Vor allem den Neuen sollte man ja zeigen, was gibt es denn für Möglichkeiten in unserem DV. Viele sind am Anfang noch zurückhaltend und skeptisch. Diese Berichte und Bilder haben schon Manchen ermuntert, daran teilzunehmen. Selbstverständlich auch die Anschubkraft der einzelnen Gruppenleiter und erfahrenen Mitglieder. Danke an: Torsten Neumann, Paulus Gruber, Ernst Stöhr, Andrea Knoblich, Henriette Sturmhoebel, Hannelore Heinle, Rosi & Paul Gassner, Martin Reiser, Claudia & Vallerij Gengel, Elke Peters, Sigurd Wetsches, Petra Spiller, Luise Grajdek, Pfarrer Gromer, der z.Zt. erkrankt ist (gute Besserung). Ich hoffe, die Beiträge der Autoren ins richtige Licht gestellt zu haben.
Freu mich auf ein neues Jahr!
Euer Richard Grajdek

Rundwanderung bei Füssen

Am Sonntag 13. August trafen sich zur IGAF-Wanderung 19 Weggefährten am Eisstadion Füssen bei herrlichem Wetter, obwohl es die Tage vorher kühl und nass war.

Es ging über Bad Faulenbach zum Maxsteig Lechfall, von dort aufwärts über den Alpenrosensteig, so wie Kurt Allig immer sagte, immer leicht „EBA ANE“ Richtung Aussichtspunkt Pindarplatz mit Blick auf den Alpsee, Königsschlösser und Säugling, nun ging es in Serpentin abwärts zum Schwansee, vorbei an Seerosen zur schattigen Hütte mit Bänken zum verzehren der mitgebrachten Rucksackvesper.

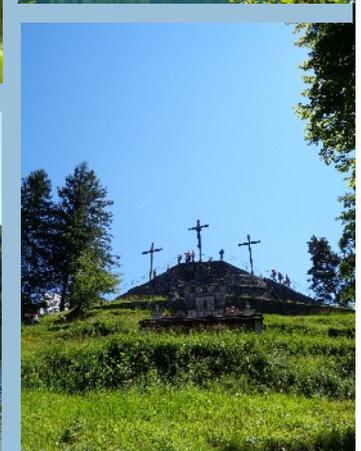
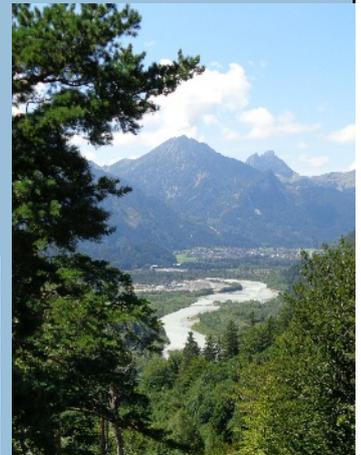
Nach der Pause ging es noch entlang am See und es erfolgte der Anstieg zum Kalvarienberg (400 Höhenmeter) der schweißtreibende Anstieg wurde durch den wunderschönen Ausblick belohnt, auf Füssen und Umland, Königsschlösser, Lechtal und die Seenplatte von Füssen (Alpsee, Alpsee, Bannwaldsee, Forggensee, Hopfensee, Schwansee und Weissensee).

Nun ging es Bergab den Kreuzweg vorbei an einigen Kapellen zum Lechfall und dem Ausgangspunkt zurück.

Wie konnte es auch anders sein, nach einer Kreuzbundwanderung, so fuhren wir zum Wiesenwirt zu Kaffee, Kuchen und Eis.

Ein Dank an Birgit Mayer von der Gruppe Senden 2 für die wunderschöne gelungene Wanderung.

Martin Reiser
Grp. SMÜ 1



Frauenseminar

Vom 14. - 16.07
2017



Am Freitagabend nach dem Abendessen führte uns unsere Referentin Karola Steiger in das Thema "Toleranz" ein.

Toleranz bedeutet zulassen, gelten lassen (obwohl etwas der eigenen Wertvorstellung nicht entspricht).

Intoleranz bezeichnet die Durchsetzung vorrangig eigener Interessen, Weltanschauungen, Lebensweisen ohne Rücksicht auf andere Menschen mit anderen Bedürfnissen; häufig unter Anwendung von Gewalt.

Am Samstag wurden wir dann genauer. Toleranz wird von uns überall im Alltag gefordert. Im Beruf, in der Öffentlichkeit und im privaten Bereich.

Aber was für uns neu war, auch uns selbst gegenüber können

wir tolerant sein.

Toleranz hat aber auch ihre Grenzen, diese sind bei jedem Menschen natürlich. Toleranz kann aber auch schnell mit Gleichgültigkeit verwechselt werden, es bedeutet auch, dass Anderssein, Wertschätzen und nicht in Gleichgültigkeit verfallen. Häufig kommt es dazu, dass wir eine Situation oder Verhalten nicht billigen, aber aus Bequemlichkeit oder Angst, nicht einschreiten wollen oder können, so tolerieren wir etwas, was wir gar nicht wollen.

Anhand von einem Rollenspiel wurde der Unterschied dargestellt, wenn wir miteinander tolerant oder intolerant umgehen. Schnell wurde uns allen klar, dass tolerieren und miteinander Verständnis zeigen, wesentlich entspannter ist, als auf seinen Standpunkt fest stehen zu bleiben. Karola hatte verschiedene Situationen schriftlich für uns vorbereitet, die wir einzeln durchgingen. Mit einer Toleranzskala von 0-10 besprachen wir die einzelnen Situationen.

Am Samstagabend nach dem Essen haben wir dann einen sehr lustigen Film anschauen können.

Der Sonntagvormittag verging dann damit, dass jede Einzelne aus Ihrem privaten Bereich Situationen schildern durfte und gleichzeitig die Toleranzpunktwerte vergeben konnte.

Wieder verging das Wochenende viel zu schnell. Bei allen Teilnehmerinnen bedanke ich mich für den harmonischen Verlauf und bei Karola für die abwechslungsreiche Gestaltung des Seminars.

Eine gute Zeit wünscht euch eure Henriette



Rudi sprühte vor Energie, was jeder von uns spürte. Er erklärte uns was wir im Medizinrad tun müssen und wir gingen los und setzten unsere „Medizin“ ein und erbaten uns Hilfe vom großen Geist im Universum.

Der Ausdruck „Medizin“ steht für Leben, Lebenskraft und bezieht sich darauf, in Harmonie mit sich, der Welt und dem Großen Geist zu leben.

Samstag Abend durften wir „Feuer schauen“. Josef, der beste Feuermacher, heizte ein besonders großes Feuer an. Rudi stellte mit einigen Gehilfen die große Trommel auf. Es ist beeindruckend wenn man auf das Spiel der Flammen achtet und den alles durchdringenden Klang der großen Trommel spürt. Ich bekam richtig Gänsehaut. Ich durfte dann auch mal ran an die Trommel und andere tanzten im Rhythmus ums Feuer. Es war ein toller Abend.



Sonntag früh meditierten wir mit Hilfe von 4 Trommlern an der großen Trommel. Nach dem Frühstück ließen wir die beeindruckenden Ereignisse der letzten Tage Revue passieren.

In der perfekten Natur ist alles im Einklang und so auch in Harmonie. Hier war noch keine Menschenhand oder Gedanke und hat es verändert. Es ist einfach. Und dies haben die Naturvölker beobachtet und zu ihrer Medizin gemacht. Sie achten Mutter Erde, die Kraft der Himmelsrichtungen und nutzen die Elemente, sie beobachten die Tiere, die Pflanzen und die Steine. Alles ist in Bewegung und hat seine Zeit. Sie kommen in einem Kreis zusammen, wie unsere Erde, so wie die Sonne ihren Lauf nimmt, und geben es weiter, damit es keiner vergisst und sich jeder erinnert.

Und so kommen wir im Kreuzbund auch im Kreis zusammen und üben achtsam mit uns und anderen umzugehen; und in Gedanken sehe ich Stärke des Kreises in der Summe der Kräfte jedes einzelnen Teilnehmers.

Herzlich Willkommen



Im Kreuzbund
DV- Augsburg e.V.

Dankbarkeit

Vorbild für Andere

Erfahrungen weiter geben



**Ohne Kreuzbundmitglieder
gäbe es Deine Gruppe nicht**
werde Helfer und Selbsthelfer
werde Mitglied im
Kreuzbund

Gute Gründe für die Mitgliedschaft im Kreuzbund

Die Mitgliedschaft im KB verbindet
und macht stark.

Zu einer großen Gemeinschaft gehören
und dadurch Einfluß auf die Gesellschaft
zu nehmen.

Geteiltes Leid ist halbes Leid.

Gemeinsamer Weg für die zufriedene
Abstinenz.

Weil es mir gut tut.

Liebe Weggefährten,

Ihr habt auf der Herbstarbeitstagung im September einen Flyer erhalten.

Dieser Flyer soll eine Hilfestellung für Gruppenleiter und Stellvertreter sein, um neue Gruppenmitglieder für den Kreuzbund zu werden.

Es hat den Vorteil, das dadurch eine einheitliche gemeinschaftliche Werbung damit verbreitet wird.

Ich weiß, das Ihr als Gruppenleiter und Stellvertreter eine wertvolle Arbeit für den Kreuzbund in Eurer Freizeit leistet.

Dennoch weiß ich auch, das es in den Gruppen auch jahrelange Gruppenmitglieder gibt, die noch nicht dem Kreuzbund beigetreten sind.

Auch diesen Gruppenmitgliedern kann es helfen, doch nochmal über eine Mitgliedschaft im Kreuzbund nachzudenken.

Ich persönlich bin der Meinung, das man mit einer Mitgliedschaft auch etwas zurück geben kann.

Irgendwann einmal stand jeder von uns vor so einem Gruppenraum und war doch froh, dort Gleichgesinnte zu treffen und Hilfe zu erhalten.

Mir sind auch die Gründe bekannt, die immer wieder auf Treffen geäußert werden, warum man kein Mitglied beim Kreuzbund ist.

Ich persönlich weiß, wenn ich vor fast 12 Jahren diese Gruppe und den Kreuzbund nicht gefunden hätte, dann würde ich heute nicht da sein, wo ich jetzt bin !!

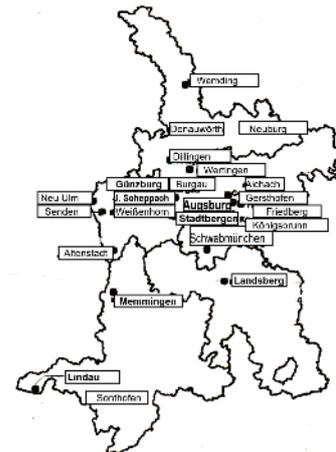
Bitte stärkt den Kreuzbund ! Werdet Mitglied !

Laßt uns auch weiterhin anderen auf ihren Weg helfen und zur Seite stehen !

Ganz liebe Grüße

Eure Weggefährtin Andrea Knoblich

Kreuzbund DV - Augsburg e.V.
www.kreuzbund-augsburg.de



Gruppe in Deiner Nähe
unter www.kreuzbund-augsburg.de

Familie als System

„Sprache trifft Lebenswelten -

Kommunikation in meiner Familie vor der Abstinenz und heute!“

FAMILIENSEMINAR vom 21.-23.07.2017 in der kath.

Landvolkhochschule Petersberg

(Kommentar von Cl. Gengel / KB Jettingen-Scheppach)

Vor dem Hintergrund, dass Familie nicht nur die klassischen Vater-Mutter-Kind – Variante sein muss, entschloss ich mich als Verheiratete „Kinderlose“ das Familienseminar „Sprache trifft Lebenswelten-Kommunikation in meiner Familie vor der Abstinenz und heute“ zu besuchen.

Wir, d. h. vorrangig interessierte Weggefährten, Angehörige u. deren Kinder der DV München Freising trafen uns vom 21.-23.07. 2017 in der katholischen Landvolkhochschule in Petersberg in der Nähe von Dachau.

Bei der einführenden Begegnung am ersten Abend wurde klar, dass das hier etwas anders ablaufen wird.

Im Rahmen des Themas „Familie als System“ waren auch Kinder im Alter zw. 07 und 14 Jahren u. junge Erwachsene unter uns.

Das war für mich u. einige andere neu und ließ uns neugierig werden.

Die Aufstellung der Referenten wurde auch zur Herausforderung, da aufgrund einer schweren Erkrankung des ursprünglich erwarteten Referenten 2 Mitarbeiterinnen aus dem Bereich der professionellen Suchttherapie dozierten.

Aus dem Kreuzbund Dachverband wurden wir von Frau Sonja Egger begleitet.

Die Aufwärmphase war schnell überwunden u. bei einer ersten lockeren Übung mit kleinen handlichen Bällen trainierten wir gegenseitig den Gebrauch unserer Vornamen; der Bann war gebrochen und alle Jahrgänge hatten ihren Spaß daran.

In Erwartung des kommenden Tages, gut vorbereitet, was auf uns zukommt, begaben sich einige aus der Gruppe noch zum vergnüglichen Spiel für Groß und Klein, der Rest legte sich in der sehr ansprechenden und heimeligen Herberge aufs Ohr.

Am nächsten Morgen sorgte ein hervorragendes Frühstück nebst bestem Sommerwetter für gute Laune, sodass wir den ersten Teil, eine gemeinsame „Befindlichkeitsrunde“ mittels eines **Dehnbandes (**den Fachbegriff bitte definieren)** unter freiem Himmel absolvieren. Sinn und Zweck des Ganzen war, immer unter der Präambel „Familie-Kommunikation-Zusammengehörigkeitsgefühl“ zu erspüren, wie man den Kreis der Gruppe inmitten des Gummiband harmonisch zum Stehen bringt, denn die

Familie als System

kleinste Verlagerung der Körperhaltung eines Einzelnen brachte das Gefüge durcheinander... durchaus lehrreich für Situationen des Familienalltages.

Anschließend wurde uns das „Eisberg-Modell“ veranschaulicht, welches hinsichtlich der sichtbaren Oberfläche eines Eisberges in einer Beziehung unseren alltäglichen Angelegenheiten, Taten und Informationen widerspiegelt; die unsichtbare, verborgene und oft auch größere Fläche unsere Stimmungen, Gefühle und Wertvorstellungen verbirgt.

Wir konnten lernen, dass nur ein kleiner Teil einer Botschaft direkt wahrnehmbar ist; die Botschaften auf Gefühlsebene diese aber wesentlich beeinflussen, nur eben nicht so leicht erkennbar u. verständlich für den Gegenüber sind.

Die nächste Lektion sollte uns die verschiedensten Bindungen innerhalb einer Partnerschaft veranschaulichen.

Hierzu wurden Bindungen zwischen den Eheleuten, zwischen Vater/Mutter und Kind, zwischen Geschwistern, zwischen Verwand- u. Bekanntschaftsangehörigen, aber auch Bindungen zwischen Menschen und sachlichen Dingen (z.B. dem Alkohol) herangezogen. Damit die Vorstellungskraft vereinfacht, simulierte man die Bindungen mit Hilfe von farbigen Seilen „Seilschaften“, die jeweils eine Bindung umfasste und im Resultat eine ganze Menge „Seilschaften“ auf dem Fußboden zutage förderte.

Jeder von uns konnte aus seiner Betrachtungsweise seine Schlüsse daraus ziehen, nämlich wie sich Bindungen festigen, verformen, verkrusten od. auch lösen können. Die anschauliche Darstellung wird dem einen oder anderen wohl lange im Kopf haften bleiben.

Die kurzweiligen Übungen gingen rasch ins die wohlverdiente Mittagspause über; auch die „Kleineren“ unter uns konnten sich ausgiebig beschäftigen, entweder an der Seite der Erwachsenen od. dann doch lieber beim ausgelassenen Spiel unter Anleitung einer unserer Psychologinnen.

Ich möchte an diese Stelle nicht unerwähnt lassen, daß der Input der Jugend eine wahnsinnige Bereicherung des Seminars war; nicht zuletzt unsere Jüngste mit ihren 7 Jahren war mit ihrer Intelligenz und ihrem Charme nicht zu überbieten.

Der verbliebene Nachmittag galt der professionellen Vorbereitung einer Grill – Party, bei der einer die Fäden in den Händen hielt und die Gruppenmitglieder konkrete Aufgaben zum Gelingen des Grillabends zugewiesen bekamen, frei nach dem Motto, „Jeder das, was er am besten kann“!

Da fast alle ihren Part aus vorrangegangenen gemeinsamen Grillabenden kannten, war die Sache schnell vom Tisch und alle widmeten sich in praktischem Geschick.

Das übliche Prozedere der Tischvorbereitung mit Deko, Zusammentragen des Geschirrs usw. erfolgte wie am Schnürchen, sei es die Beschaffung von



Familie als System

dekorativem Blattwerk im Wald mit den Kindern od. Basteln von dekorativen Gestecken.

Der Grill loderte recht bald im Ein-Mann-Betrieb...sehr wohl geübt, der Grillmeister, denn alle kamen fleischtechnisch auf ihre Kosten u. auch das Beiwerk konnte sich sehen lassen. Es wurde ein schöner Abend, in dessen Verlauf Spiele mit den Kindern auf der Wiese die „Alten“ so richtig alt aussehen ließen. Eine bunte Mischung aus Singen zu Gitarrenmusik u. munteren Gesprächen bei Kerzenschein bereiteten einen angenehmen Abend für alle.

Der Sonntag stand unter dem Thema „Neue Medien“. Nach dem Frühstück machten wir uns gleich an die Arbeit, wobei die „Alten“ teilweise ganz schön angeschlichen kamen. Die vorabendlichen Spieleinlagen mit den Kindern hatte seine Spuren hinterlassen (Muskelkater, Muskelzerrung etc.....) Trotzdem war das Thema höchst interessant, denn jeder einzelne ist mit dem iPhone, iPad etc. beschäftigt, der eine mehr, der andere weniger. Wir konnten hier keinen abschließenden Konsens finden, Anregungen für sinnvollen, nicht sinnvollen Gebrauch gab es genügend.

Das Resümee der 2 Tage viel bei allen außerordentlich positiv aus; das Miteinander von Groß und Klein, von Mann und Frau, von Freund und Freundin kann so wunderbar funktionieren; dies ist eigentlich das Beste, was man sich aus diesem Seminar mitnehmen kann.

Claudia Gengel
KB-Gruppe
Jettingen Scheppach

Ich bin die Claudia Gengel, 50 Jahre alt und lebe in der schwäbischen Reichenau in Dinkelscherben. Seit etlichen Jahren in einer beständigen Partnerschaft lebend, engagiere ich mich seit meiner Abstinenz im Jahre 2014 sehr gern im Kreuzbund, der mir neben meinem beruflichen Alltag viel Power und Lebensmut gibt. Wir haben keine Kinder aber als Kind meiner Eltern muss ich Ihnen in ihrem hohen Alter im Alltag behilflich sein. Meine große Vorliebe in der verbleibenden Freizeit ist das Reisen. Seit 2015 in der Gruppe Jettingen-Scheppach



Familie als System

Sprache trifft Lebenswelten
Kommunikation in meiner Familie
vor der Abstinenz und heute
Referenten Caritas



Petra Spiller (54)
Kreuzbund-Gruppe
Augsburg/Stadtbergen
seit 2014 KB - Mitglied
alleinerziehende Mutter
mit 2 erwachsenen Töchtern

Ende Juni nahm ich an diesem Seminar. Bereits von meinem Wohnort fuhren wir als Fahrgemeinschaft nach Erdweg zur kath. Landvolkshochschule Petersberg.

Bereits bei der Hinfahrt wurde lebhaft diskutiert wie ein Seminar mit Kindern gelingen soll und so richtig unter dem Thema „Sprache trifft Lebenswelten“ konnte keiner von uns etwas anfangen.

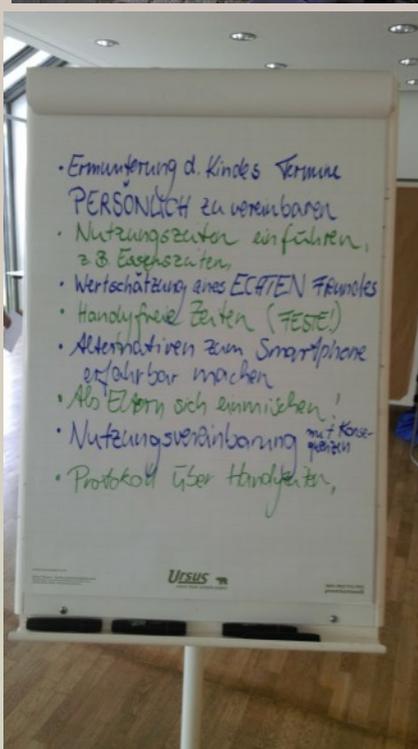
Bereits bei Ankunft stellten wir fest, daß wir keinen der Teilnehmer kannten, jedoch die Meisten sich bereits kannten. Nach dem gemeinsamen Abendessen gab es eine Vorstellungsrunde anhand von Ballspielen und so erlernten wir die Vornamen. Alle Beteiligten ob groß oder klein hatten richtig Spaß. Anschließend gingen wir in den Garten und sollten einen Kreis bilden. Um uns wurde ein großes Terraband gelegt und wir alle mußten uns in dieses Band fallen lassen. Am Anfang war lautes kreischen zu hören und Unruhe steckte in Jedem. Als sich jedoch alle Beteiligten beruhigt hatten hielt dieses Band uns alle ohne jeglichen Kraftaufwand. Wenn sich jemand bewegte, bewegten sich alle und es dauerte eine Weile bis Ruhe einkehrte. Hier wurde deutlich, daß der Idealzustand in der Familie flexibel ist. Hier wurde deutlich daß jeder immer wieder flexible Haltungen einnimmt. Kommt der Alkohol mit in die Familie

So entsteht eine starre Welt in der Familie.

Anhand von Stofftieren wurden Subsysteme dargestellt und alle auch die Jugendlichen und Kinder verfolgten jedes Geschehen sehr aufmerksam.

Gemeinsam wurde diskutiert wie es in seiner Familie war, warum getrunken wurde und was sich in dieser Zeit bei den Angehörigen verändert hat. Die Stellung in der Familie hat eine andere Rolle angenommen. Jeder Familienangehöriger hat eine andere Stellung angenommen.

Nun kommt der Betroffene als veränderter Mensch nach der Therapie in die Familie zurück und die Familienkonstellation verändert sich jeder. Dem Betroffenen wird in der Therapie, der Selbsthilfegruppe den Umgang ohne Alkohol erlernt, jedoch müsste man die Angehörigen ebenfalls mit ins Boot nehmen. Deshalb ist eine gute, aufmerksame und achtsame Kommunikation enorm wichtig.



- Ermunterung d. Kindes Termine
- PERSONLICH zu vereinbaren
- Nutzungszeiten einführen, z.B. Essenszeiten
- Wertschätzung eines ECHTEN Familien
- Handyfreie Zeiten (FESTE)
- Alternativen zum Smartphone erfahrbar machen
- Als Eltern sich unterstützen!
- Nutzungsvereinbarung mit Konsequenzen
- Protokoll über Handys, etc.

Familienseminar vom 21. - 23.07.2017 in Petersberg

Sprache trifft Lebenswelten

Kommunikation in meiner Familie vor der Abstinenz und Heute.

Auf dieses Seminar hatte ich mich gefreut.

Ich bin 60 Jahre alt und Mutter einer nun 15 Jahre alten Tochter. Ich bin seit 8 Jahren Mitglied im Kreuzbund, habe auch schon ein paar Seminare besucht, doch dieses war mein 1. Familienseminar und ich war sehr gespannt. Meine Tochter wollte nicht mitfahren, obwohl es ja gut gepasst hätte (Familienseminar), doch war ich auch kein bisschen traurig, denn eine kleine Auszeit würde mir gut tun.

Wir bildeten zu dritt eine kleine Fahrgemeinschaft und kamen Freitag gegen 17:00 Uhr in der kath. Landvolkshochschule Petersberg, in Erdweg bei strahlendem Wetter an. Das Haus machte einen offenen, einladenden und modernen Eindruck. Schon gleich wurden wir von den ersten Teilnehmern herzlich begrüßt.

Nach dem gemeinsamen Abendessen, das sehr reichhaltig und lecker war, trafen wir uns um 19:30 im Seminarraum. Wir, 5



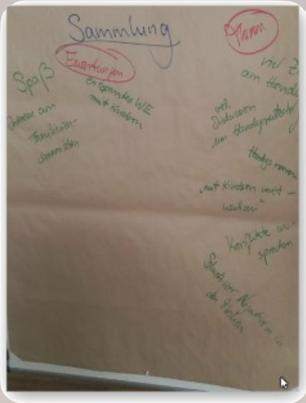
Kinder und 15 Erwachsene, verschiedenen Alters, machten nach der Begrüßung eine Auflockerungs- und Kennenlernübung, indem wir uns Bälle zuwarfen und beim Fangen unsere Namen sagten.

Schwierig wurde es dann mit 5 Bällen im Spiel. Nach diesem Spaß begann die Vorstellungsrunde, in der wir mit der Vervollständigung von Sätzen Fragen beantworten sollten. Bei einer Antwort sollten wir richtig fett lügen und die Anderen sollten dann erraten was gelogen war. Hier gab es viel zu lachen.

Damit war der erste Abend offiziell gelaufen. Wer wollte, konnte noch im Freien bei einem Spiel mitmachen. Für mich war es etwas Neues, zu beobachten



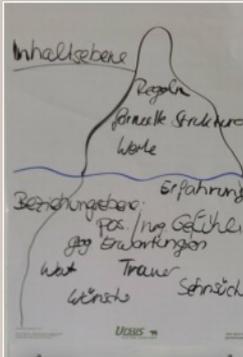
Elke Peters



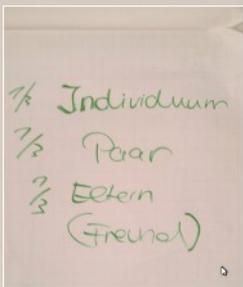
wie gut und unkompliziert sich die anwesenden Kinder in den Ablauf einfügten. Mir wurde schnell klar, dass dieses Seminar auch ihr Seminar war, dass sie nicht zum ersten Mal teilnahmen und diese Zeit ihnen Spaß machte. „Schade“, dachte ich „ das hätte meiner Tochter auch gefallen“.

Am Samstag, nach einem gemeinsamen Frühstück, ging es um 9:00 Uhr mit einer Befindlichkeitsrunde weiter.

Danach sprachen wir über Systeme und Subsysteme. Hier handelt es sich um Beziehungsgeflechte in der Familie, von denen es unheimlich viele gibt. Vater, Mutter, Kind, Großeltern, Tanten, Angehörige aus 1. Ehe usw. usw. und deren Beziehungen untereinander. Sie alle spielen in einer Familie eine große Rolle. Jede kleinste Veränderung im System wird automatisch an alle Beteiligten weitergegeben und erzeugt Unruhe. Dieses wurde uns auf spielerische Art im Freien und im Seminarraum lebhaft von den Referentinnen verdeutlicht.



Wenn wir uns nun noch vor Augen halten, wie sich die Beziehungen unter einander vor und nach der Abstinenz veränderten, zeigt sich wie schwierig es sein kann, hier ein stabiles Familiensystem zu erreichen. Nun kamen wir zum sogenannten „Eisbergmodell“, das Modell gehört zu den wesentlichen Säulen der Kommunikationstheorie zur zwischenmenschlichen Kommunikation. Dieses Modell verdeutlicht auf der „80 / 20 Regel“, dass sich 20 % des Eisberges oberhalb der Wasseroberfläche befinden, diese stellen die Inhalts- oder Sachebene da, in der es um Werte, Regeln, feste Strukturen und Bewusstes geht.



Der weitaus größere Teil (80 %) liegt unter der Oberfläche, die Beziehungsebene. Hier geht es um Gefühle, Stimmungen, Empfindungen, Erinnerungen, Wut, Trauer, Sehnsucht und Wünsche. Das Modell zeigt, dass die Beziehungsebene einen großen Einfluss auf die inhaltlichen Aspekte der Kommunikation hat. Nach dem Mittagessen und einer Mittagspause ging es am Nachmittag zunächst mit ein paar Spielen, an denen wieder Kinder und Erwachsene teilnahmen, weiter.

Im Seminarraum lernten wir dann Formen der aktiven Kommunikation. Hier ging es um richtiges Zuhören, zusammenfassen des Gehörten und die darauf folgende Erwiderung. Dann sprachen wir noch über das Einhalten von Regeln, die für eine gute Kommunikation wichtig sind. Denn wenn wir in der Familie gute Beziehungen leben wollen, ist es wichtig, dass wir andere verstehen und selbst verstanden werden. Den Rest des Nachmittags verbrachten wir mit Freizeit, Spielen, Basteln und den Vorbereitungen für den Grillabend, der wohl Obligatorisch zu einem Familienseminar dazu gehört.



unsere Referentinnen

Familienseminar vom 21. - 23.07.2017

Der Abend verlief super. Tolles Essen, gute Gespräche, Spiele und später gemeinsames Singen zum Gitarrenspiel einer Referentin und das alles bei warmen Wetter. Klasse. Den Sonntag begannen wir, nach dem reichhaltigen Frühstück, mit Grundregeln für „Faires Streiten“, danach widmeten wir uns noch dem Thema neue Medien und deren Suchtpotenzial. Dieses kam jedoch aus Zeitmangel zu kurz und wir sprachen darüber, dass das noch einmal ein



Thema für ein weiteres Familienseminar sein könnte. Mit einem super leckerem Mittagessen ging dieses Wochenendseminar zu Ende. Zusammenfassend wundert es mich, dass wir uns gegenseitig überhaupt verstehen, in Anbetracht dessen, was da alles mit reinspielt. Ich fand das Seminar sehr interessant. Die Referentinnen verstanden es, das Thema lebhaft, verständnisvoll und auf keinen Fall trocken rüberzubringen. Ein Riesenspaß war es auch für mich, mal an einem Seminar mit Kindern teilzunehmen. Das passte so herrlich und wenn ich mal wieder dabei sein darf, werde ich versuchen meine Tochter zum Mitkommen zu überreden. Es gibt in unseren Kreuzbundgruppen so viele Paare mit Kindern, Allein erziehende, Singles und Großeltern, denen solche oder ähnliche Veranastaltungen gut tun würden.

Der Arbeitsbereich Familie als System müsste vielmehr bekannt gemacht werden.

Elke Peters

Kreuzbund-Gruppe Jettingen Scheppach

Ich kann nur allen empfehlen, traut euch und geht mal hin !!



Aus dem Unterricht



Kreuzbund: Alkoholprävention

An zwei Mittwochvormittagen im Februar fand eine Veranstaltung zum Thema "Alkoholprävention" für die 7. Klassen statt. Dazu besuchten uns Herr Gassner und Frau Berger vom Kreuzbund Augsburg.

Der Kreuzbund ist eine Selbsthilfegemeinschaft des Diözesanverbandes Augsburg e.V., der Suchtkranken und ihren Angehörigen Hilfe bietet, um aus der Sucht auszusteigen. In Selbsthilfegruppen lernen die Suchtkranken ihre Probleme in den Griff zu bekommen, sich im Alltag wieder zurechtzufinden und ein Leben ohne Alkohol zu meistern.

<http://www.kreuzbund-augsburg.de/>

Beide Referenten haben es sich -obwohl sie schon lange im Rentenalter sind- zur Aufgabe gemacht, Schüler für die mit Alkohol verbundenen Gefahren zu sensibilisieren. Dazu berichten sie anschaulich aus ihrem Leben, wie und wann sie mit Alkohol in Kontakt kamen und wie sie letztendlich von dieser Droge abhängig wurden. Durch ih-

re Erzählungen wird deutlich, dass Alkohol ihr früheres Leben dominiert und kaputtgemacht hat.

Beeindruckend für die Schüler war es, zu erkennen, wie leicht man vom Alkohol abhängig wird und vor allem wie groß die psychische Abhängigkeit ist, sodass man auch noch nach Jahren der Abstinenz schon von einem Tropfen wieder rückfällig werden kann. Erstaunlich ist hierbei, in wie vielen Lebensmitteln versteckter Alkohol ist.

Ein Film zeigte anschaulich, wie Alkohol im Straßenverkehr Leben zerstört und großes Leid über die betroffenen Familien bringt. Mit einer Simulationsbrille konnten die Schüler selber erfahren, in welcher Weise Alkohol die eigene Wahrnehmung und Motorik beeinflusst.

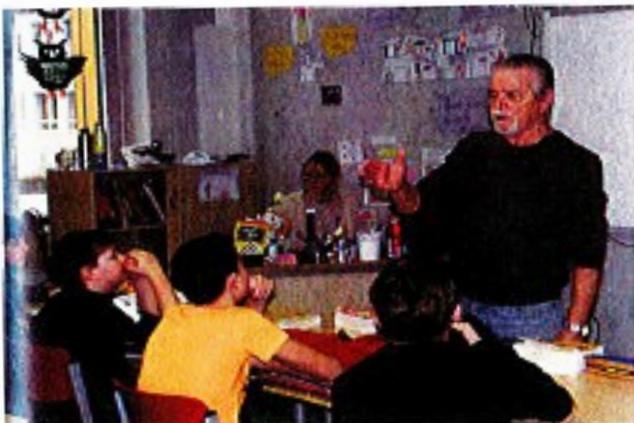
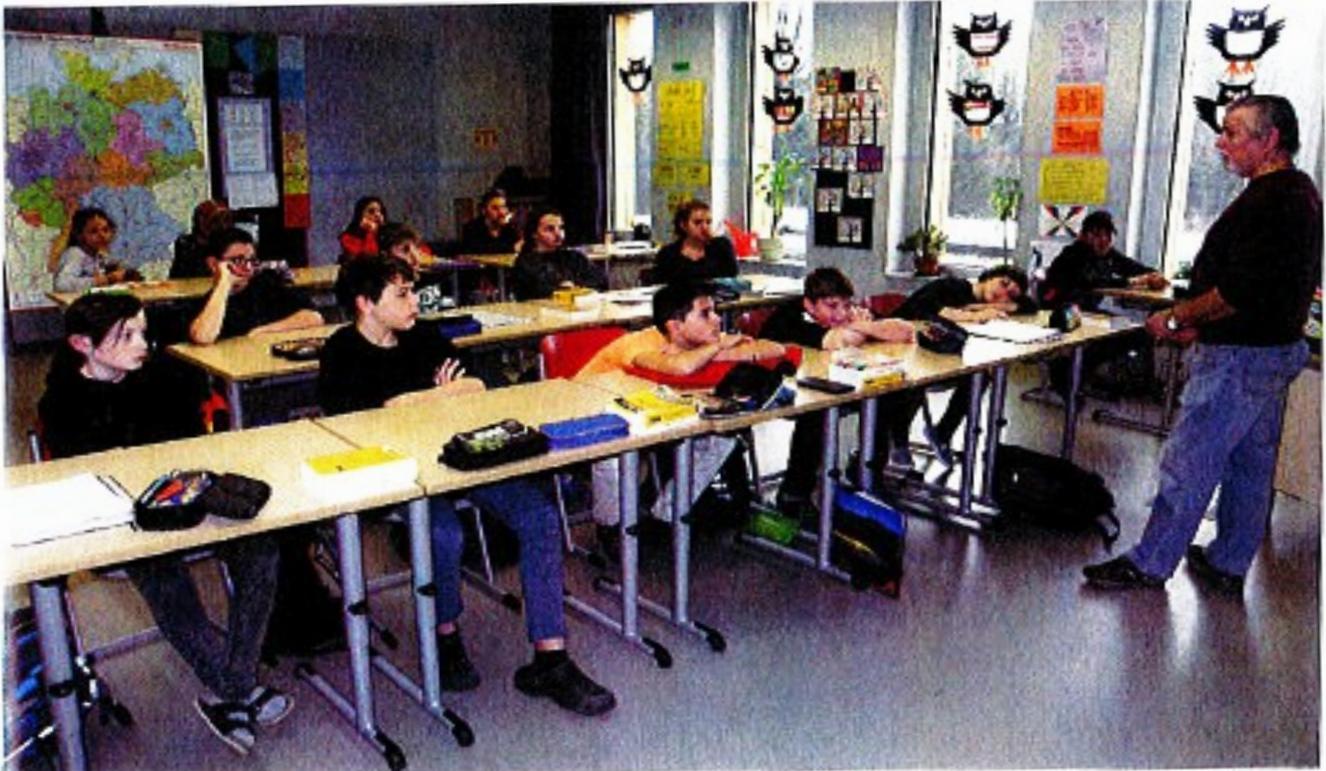
Insgesamt fanden die Klassen es gut über die Gefahren des Alkoholkonsums „rechtzeitig“ aufgeklärt zu werden. Alkohol ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig, sodass ein verantwortungsvoller Umgang damit lebenswichtig ist.

Heike Marz





Aus dem Unterricht



Woher kommt der bayerische Dialekt?

Humorvolles aus dem Deutschunterricht

Am 8. Tag erschuf Gott die Dialekte
Alle Völkchen waren glücklich
Der Berliner sagte: „Ick hab
nen tollen Dialekt, wa?“,
der Hanseate sagte: „Ik snak
platt und dat is goad!“,
der Kölner sagte: „Üwwa min-
ge Dailekt kütt nix!“

Nur für den Bayern war
kein Dialekt übrig.
Da wurde der Bayer sehr traurig...
Irgendwann sagte dann Gott:

**„Ja mei, Bua, dann
red hoid so wia i!“**

Gruppenausflug Jettingen-Scheppach Augsb. Stadtbergen

Bericht von Claudia Gengel
Jettingen- Scheppach

Im schönen Monat September packten die Wegg. Der Kreuzbundgruppen Stadtbergen und Jettingen ihre Täslein; der altbewährte Trip zur Bäuerin Anna auf ihren beschaulichen Bauernhof, fernab von Verkehrslärm und Gestank stand bevor.

Es ist zur Institution geworden, dass wir uns dort zusammenfinden.

Jeder von uns weiß, was er dort vorfindet, das macht Vieles auch leichter, sich auf das Wochenende einzulassen.

Das "Einlassen können" empfinde ich als sehr wichtig, denn nichts ist schlimmer, als in anderer Umgebung von Unsicherheit und Vorbehalten geplagt zu sein. Im Auhäusl kann jeder so sein, wie er ist und das ist ok.

Die Gemeinschaft steht selbstverständlich im Mittelpunkt und so ging es nicht darum, einen vollgepackten Plan abzuarbeiten, sondern miteinander zu reden, fachsimpeln, anderen zu lauschen, gemeinsam zu speisen und sich untereinander zu helfen.

Helfen kann so vielfältig sein.

Es waren die kleinen Gesten..., einem gesundheitlich angeschlagenen Mut zuzusprechen oder einem Weggef. ein paar Tips für seinen weiteren Lebensweg zu geben - die Gemeinschaft der Gruppe kann so schön sein.

Uns gelang der Spagat zwischen Sonnenschein und Regen ganz gut; am Freitagabend wurde gegrillt, ganz zünftig ging es zu und der abendliche Spiele - Reigen trainierte die Lachmuskeln. Am Samstag sah das Programm einen kleinen Ausflug ins Museumsdorf nach Tittling vor.

Beschaulich standen sie da, die Bauernhäuschen, kleine Handwerksbetriebe und Stallungen nebst Gerätschaften, die aus dem gesamten Bayerischen Wald herbeigeschafft wurden.

Der Nachmittag lud zum letzten Sonnenbad des Jahres ein und so liess jeder auf seine Weise die Seele baumeln.

Der Sonntag versprach beim Blick aus dem Fenster nicht viel trockenes Wetter aber wir sagten uns : "Nicht geht über einen Spaziergang in der schönen Natur" die ja hier buchstäblich vor der Haustür steht.

Unterwegs entdeckten wir ein Einsiedlerhäuschen auf einer Lichtung. Hier mal eine Woche verbringen, umgeben von ein paar Haustieren und sonst nichts, das wärs doch!

Es kam so schnell wie jedes Jahr, die zwei Tage vergingen wie im Flug; alle packten wie die fleißigen Bienechen mit an und im Nu waren wir aufbruchklar.

Der Abschied vom Auhäusl ist herzlich und gemischt mit etwas Wehmut. Alle sind getankt mit schönen Eindrücken und der eine oder andere hat ein schönes Andenken in der Tasche.

Apropos Andenken: Durch einen glücklichen Umstand fuhr sogar ein kleines Kätzchen mit nach Hause, eine Weggefährtin hat es von Anna bekommen und seitdem einen kleinen Sonnenschein in ihrem Haus.





SPIEL DES LEBENS

Manchmal sitze ich in meiner Wohnung und frage mich, ob ich ein Gewinner oder Verlierer bin. Wenn ich aus dem Fenster blicke und die Menschen auf der Straße sehe, kommt es mir oft so vor, als würde ich in eine andere, mir fremde Welt starren.

Oft stehe ich auf der Straße und bin von den Eindrücken, die auf mich einprasseln, überwältigt. Dann denke ich darüber nach, wer ich bin und denke, dass das, was ich tue keinesfalls ein Spiel ist. Das kochende Blut, das in meinen Adern fließt, besiegelt mein Sein. Auch wenn ich manchmal verliere und am Boden bin, weiß ich, dass ich irgendwann wieder im Licht stehen werde und die Tage wieder besser leben werde.

Die Aufgabe meines Schaffens gibt mir Halt.

Auf der Suche nach mir selbst gehe ich immer wieder über LOS und verzage nicht wenn ich mal kein gutes Blatt auf der Hand habe.

Ich bin von meinem Weg abgekommen und irre ziellos durch die Welt doch eines Tages drehe ich um und gehe den altvertrauten Weg weiter, bis ich am Ende meiner Erfüllung ankomme. Immer wenn etwas in meinem Leben nicht funktioniert oder so läuft, wie ich es hoffe, kommt gleich wieder diese kleine fiese Stimme in meinem Kopf und versucht mir einzureden, dass ich es eh nicht verdient habe glücklich zu sein oder dass ich mir selber die Wege verbaue weil ich befürchte, dass ich andere Menschen mit meiner Anwesenheit oder Gesellschaft überfordere.

Menschen kommen und gehen aber niemand bleibt bei mir und gibt mir Halt.

Das, was mir das Leben auferlegt hat kann ich trotz allem flehen nicht mehr zurückgeben. Es ist der Lauf der Zeit, der mich zu dem gemacht hat, der ich heute bin.

Ganz aufgedunsen von Trauer und Schmerz, verkrieche ich mich in das Selbstmitleid und suche dort nach einer Lösung meiner Probleme.

Zu oft habe ich schon den falschen Weg eingeschlagen und schmerzhaft Erfahrungen gemacht und niemand konnte mein eigentliches Problem lösen. Die Scherben meines Lebens sind scharf und ich verwunde mich immer wieder wenn ich versuche sie zu ordnen.

Die Angst in meinem Kopf wird von Tag zu Tag größer. Die Angst vor dem Weiterleben. Die Angst vor dem Ungewissen. Die Angst, den Kampf zu verlieren. Die Angst, alleine zu sein. Geplagt von der Frage nach dem Sinn, bin ich täglich auf der Suche nach dem fehlendem Puzzleteil, welches die Lücke in mir schließt und mein Leben komplett macht. Oft drehe ich mich immer nur im Kreis und schaffe es nicht aus diesem Karussell auszusteigen und meinen Weg weiter zu gehen.

Ragnar Fenrir
ragnar.fenrir@gmx.de
 ,Youtube: Ragnar Fenrir
 Gruppe Augsburg-Stadtbergen



Deine letzte Reise

Klaus Pieper geb. 24.12.1934 gest. 27.10.2012

Klaus, du bist immer gern gereist, jetzt hast du deine letzte Reise angetreten, eine Reise ohne Wiederkehr,

eine Reise die nicht nur schmerzhaft, sondern einem auch jede Hoffnung nimmt:

- Hoffnung, die du bis zuletzt hattest
- Hoffnung, wieder laufen zu können
- Hoffnung, wieder auf ein eigenständiges Leben
- Hoffnung, wieder auf Reisen zu gehen

Wie oft hast du mir das gesagt, wenn ich dich Dienstagabend mit dem Rollstuhl zu unserem Gruppenabend geschoben habe !

Klaus - wir kannten uns sehr viele Jahre, vor mehr als 20 Jahren hatten sich unsere Wege gekreuzt. Unsere Freundschaft musste langsam wachsen und viele Hürden überspringen, manchmal aber auch erschöpft pausieren.

Doch das „Flämmchen“ Freundschaft ist nie erloschen, sondern zu einer stabilen Flamme geworden. In all` dieser Zeit bist du immer loyal und ehrlich den Weg als Weggefährten mit mir gegangen – den Weg, den nur die Menschen verstehen werden, die diesen Weg gehen

dafür danke ich dir vielmals !

Ich habe dich als einen sehr aktiven –geistig, wie auch körperlichen- Menschen kennen gelernt - deine Lebensfreude - deinen Elan „Dinge anzugehen“ - dafür habe ich dich bewundert !

„Wenig Worte, sind oft mehr“ - war deine Devise, nach der du gehandelt und gelebt hast. Dadurch kamen viele Dinge in Bewegung:

als mein Stellvertreter der Kreuzbundgruppe Senden 2, was nur eine von vielen deiner Aufgaben war. Du hast mich dabei tatkräftig unterstützt, bist mit Rat und Tat den hilfesusuchenden Menschen zur Seite gestanden.

Dann das Amt in der Vorstandschaft des Kreuzbundes im Diözesanverband Augsburg hat dir nicht nur viel Arbeit, sondern auch Zeit gekostet. Zeit, die du gerne investiert hast, für die gute Sache, Menschen zu helfen und zu unterstützen.

Auch fandest du noch Zeit, die Suchthelferausbildung zu absolvieren, um noch besser helfen zu können. Deine jahrelange wöchentliche Mithilfe in der Beratungsstelle sowie im Bezirkskrankenhaus Günzburg wurde mit der goldenen Nadel und einer Ehrenurkunde belohnt.

Doch ganz wichtig und mit Herzblut war dir die Arbeit an den Schulen.

Die Suchtpräventionsarbeit

z.B. am Gymnasium, Realschule um nur einige zu nennen.

Mit jungen Menschen zu arbeiten - unermüdlich deren Fragen zu beantworten - schonungslos deine Eigendarstellung zu präsentieren - Impulse zu geben. Deine Erfahrungen und Gedanken anzubieten und Hilfe zu geben, wo Hilfe gefragt wurde.

Das alles war deine Hoffnung - dein Glaube - dein Ziel, bevor dich die Krankheit in den Rollstuhl gezwungen hat. Wieder dort anzuknüpfen, was du mit Hingabe und Leidenschaft gemacht hast, deine *Arbeiten im Kreuzbund* - die ein großer Teil deines Lebens war.

Du hast nicht nur deine Kraft und dein Wissen weiter gegeben, sondern auch Betroffenen Mut zugesprochen. Den Glauben an sich selbst nicht zu verlieren und ihnen einen Weg gezeigt, der geht und machbar ist, um ein Leben wieder zu leben, das

„ lebens- und liebenswert“ sein kann.

Klaus - ich danke dir für deine Freundschaft

- für die Schulter zum Anlehnen
- für tröstende Worte, wenn meine Not am Größten war
- aber auch für die schweigenden Momente, wenn jedes Wort Schmerz bedeutet
- und für deinen unerschütterlichen Glauben an mich und für all` deiner Hilfe, die du immer bereit warst, zu geben!

Dein Stuhl in unserer Gruppe ist jetzt leer, doch du bist nicht vergessen, du bist in unserer Mitte!

Leb wohl Klaus - hier ist deine Reise zu Ende !

Gisela

GR - Senden 2



**Ein weiteres Jahr
wollen wir auf unserem
gemeinsamen Weg bleiben!
Wir wünschen allen
Weggefährtinnen und
Weggefährten
ein gesundes und zufriedenes
Neues Jahr**

**für die bisherige
Zusammenarbeit
bedanken wir uns herzlich !**

Vorstandschaft KB Augsburg eV