

unsere Arche

1,50€



Dezember - 2019 Heft 13



Bild :Pixabay

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

Pfarrer Gromer - Neujahr	3-4
Brigitta Wiedermann`s Geschichte u. Gewinn	5-6
Versuchungen überall - Heinz Siegener	7-9
Wanderwoche Südtirol	10-12
Brettlesweg	13
Vorstand T. Neumann -Aufgaben Vorstandschaft	14-15
Sturmannshöhle	16
Gr. Neuburg Nach Bozen zum Shoppen	17
30 Jahre Franjo	18
Frauenseminar	19
Multitagung	20-21
Besinnungstag	22-23
Alkohol im Essen	24-25
Eine sehr schöne Geschichte	26
Termine - Nachruf	27

Danke

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

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

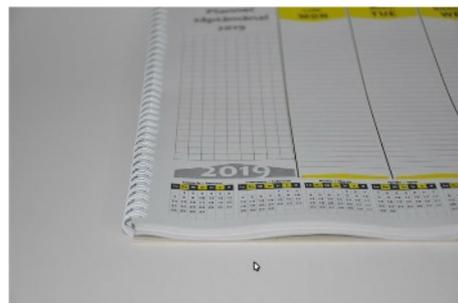
sind Sie schon mal vor Ihrer verschlossenen Wohnungstüre gestanden und konnten nicht aufschließen? Wenn ja, dann kennen Sie die Gefühle und Gedanken, die einen in solch einer Situation umtreiben ... Es ist äußerst unangenehm, wenn man eine Wohnung nicht aufsperrt oder zusperren kann. Der Jahreswechsel hat auch etwas mit abschließen und aufsperrn zu tun - im übertragenen Sinn.

Da gilt es **das vergangene Jahr**



abzuschließen.

Der Kalender tut sich da leicht: mit dem 31. Dezember endet das „alte“ Jahr, mit dem 1. Januar beginnt das „neue“ Jahr. Aber ist das für uns



wirklich so leicht? Sicherlich gab es für jeden von uns im endenden Jahr 2019 viel Alltägliches, Vertrautes,

Gewohntes. Aber genauso gab es Neues, Überraschendes, Ungewohntes ... Ereignisse, die erfreulich waren, die Mut gemacht haben, uns bereichert oder gar glücklich gemacht haben. Aber vielleicht gab es auch das Gegenteil: schlechte Erfahrungen, schlechte Nachrichten, das Erleben der Zerbrechlichkeit von Beziehungen, Enttäuschungen, Ängste, Nöte. Manches davon konnten wir vielleicht in den Griff bekommen, konnten lernen,



damit umzugehen. Vielleicht konnte einiges davon auch geklärt und mancher Knoten gelöst werden. Aber einiges mag auch ungeklärt bleiben ... Und doch gilt es das Jahr abzuschließen.

Vielleicht kann Ihnen diese kleine Übung dabei helfen: **notieren Sie sich auf ein gelbes Blatt all das Schöne, Gelungene, Hoffnungsvolle, das Sie in den vergangenen Monaten erleben durften. Machen Sie es genauso mit all dem Schweren, das Sie belastet hat, das Sie aber gemeistert haben; schreiben Sie es auf ein violettes Blatt. Und schließlich: notieren Sie auf einem grünen Blatt, was Sie als Aufgabe ins neue Jahr mit hinüber nehmen.**

Dann überlegen Sie, was sie mit den Notizen machen wollen: das

Gute, Gelungene immer wieder dankbar anschauen - das macht Mut, gibt Selbstvertrauen! Das violette Blatt mit dem überwundenen Bedrückenden, Schweren im Garten „begraben“ - es ist vorbei, es hat keine Macht mehr über mich! Und das grüne Blatt so positionieren, dass Sie das Unerledigte nicht vergessen.

Denn: **das neue Jahr schließt uns einen Raum neuer Möglichkeiten auf!** 366 Tage

(das Jahr 2020 ist ein Schaltjahr!) liegen vor uns. Jeder Tag ist ein Geschenk, eine Chance, das Leben zu gestalten. An jedem Tag können wir daran arbeiten, das Unerledigte auf dem grünen Blatt zu vollenden. An jedem Tag können wir aus unserem Leben etwas machen - und wenn es nur die kleinen Schritte des Alltags sind: die Freude über die Abstinenz an diesem Tag, die Zufriedenheit, wenn die gestellten Aufgaben in der Arbeit oder im ehrenamtlichen Engagement ordentlich erledigt sind, das kleine Glück, wenn es in der Beziehung und Familie klappt ... Jeder Tag ist auch eine neue Gelegenheit, neu anzufangen - aufzubrechen aus ungunstigen Haltungen, gemachte Fehler zu korrigieren, sich für unangemessenes Verhalten anderen gegenüber zu entschuldigen ... Das neue Jahr gibt auch Chancen für neue Kontakte und Gemeinschaft in der Kreuzbundgruppe und wo anders. Jeder neue Tag ist ein Lebens-Tag und Hoffnungs-Tag. Nutzen wir die Chancen, die sich uns bieten!



Wir Christen feiern an Silvesterabend den Gottesdienst zum „Jahresschluss“ -wir schließen das Jahr im Angesicht Gottes ab, danken ihm für das Gute und bitten um sein Erbarmen für unsere Unzulänglichkeiten. Wir feiern ebenso am Neujahrstag den Gottesdienst zum „Jahresbeginn“ und erbitten für die vor uns liegende Zeit

Gottes Segen und Gottes Geleit
für alle Menschen.
Wir vergewissern uns:

wir gehen den Weg in die Zukunft nicht allein - Gott geht alle Wege mit! Das ist gut so und das zu wissen, gibt uns Kraft und Mut!
So wünsche ich Ihnen einen guten Jahresabschluss und Gottes reichen Segen für das neue Jahr!

Ihr Geistlicher Beirat
Pfarrer Manfred Gromer

DIE VORSTANDSCHAFT KREUZZBUND DV AUGSBURG EV

WÜNSCHT ALLEN WEGGEFÄHRTINNEN
UND WEGGEFÄHRTEN

EIN GESUNDES UND ZUFRIEDENES
NEUES JAHR

Brief an Brigitta Wiedermann



Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen
In Schwaben

Laudation für den Kreuzbund Memmingen

2 . Platz Kempten/Allgäu:

Laudatoren Herr Markthaler + Herr Wittig AOK Bayern Foto:

„Gefangen in der Sucht“

Selbsthilfegruppe: Kreuzbund Memmingen

Seit mehr als 20 Jahren trifft sich die Gruppe zum Teil wöchentlich in Memmingen zum Erfahrungsaustausch. Ganz besonders am Herzen liegen den Gruppenteilnehmern Menschen, welche eine Suchterkrankung überwinden wollen, überwunden haben oder deren Angehörige und Freunde. Neben Ihren Gruppentreffen veranstalten sie gemeinsam beispielsweise Bergmessen mit Alphornbläsern für Betroffenen und Angehörige, unternehmen Ausflüge in die nahe gelegenen Städte. Immer wieder dabei auch Teilnehmer aus den anderen bayerischen Gruppen des Dachverbandes. Regelmäßig besuchen sie Fachkliniken im Allgäu und informieren dort Betroffene. Sie geben sich gegenseitig Halt und machen sich Mut, egal ob Betroffener oder Angehöriger. Ihr Ziel: **jeder kann sein Leben selbst gestalten und für sich die Verantwortung zu übernehmen.**

Die Gruppensprecherin bringt sich immer wieder aktiv in das Selbsthilfegeschehen im Allgäu ein. Als Angehörige Ehefrau hat sie einen sehr offenen Satz formuliert: „Ich habe das auch schamlos ausgenutzt. Wenn ich etwas wollte dann hab ich ihm seinen Alkohol vorgeworfen.“ Vielen Dank an sie und ihren künstlerischen Ausdruck der Situation, welcher das Bild sehr ansehnlich beschreibt:

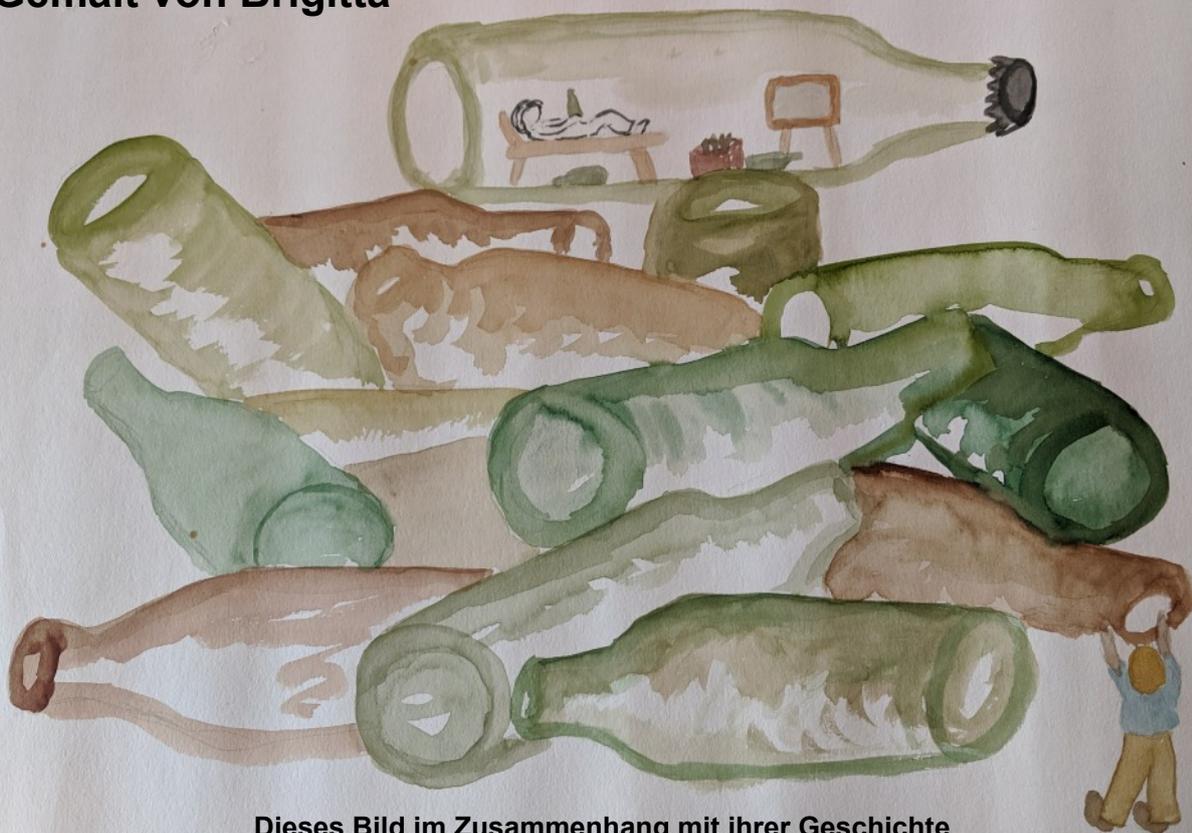
„Gefangen in der Sucht - aus Sicht eines Angehörigen, der alles zusammen hält und sich selbst dabei hoffnungslos überfordert. Lösungsvorschlag vom Betroffenen: Los lassen!! Auch wenn es weh tut. Aber dann hat der Betroffene die Chance sein Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen.“ (Kurzbeschreibung zum Bild)

Wir gratulieren der **Selbsthilfegruppe Kreuzbund Memmingen**, im Namen der Jury zum Gewinn des 2. Platzes in der Region Kempten/ Allgäu sehr herzlich. Eingesetzt werden soll der Preis für ein Freizeitangebot, welches sich an die Familienangehörigen der Suchterkrankten richten soll, mit dem Ziel sich besser kennen zu lernen und zu sich gegenseitig zu unterstützen. Wir wünschen viele Freude dabei und eine Menge interessierte Angehörige, welche den Mut finden „Los zu lassen!“

Herzlichen Glückwunsch, liebe Brigitta, auch vom Kreuzbund Dv Augsburg.

Mein Mann hatte ein enormes Alkoholproblem. Als ich damit gar nicht mehr klar kam suchte ich Hilfe und landete in Ingolstadt in einer Kreuzbund-Selbsthilfe Gruppe. Da erfuhr ich sehr viel über Alkohol und Sucht, aber es ging immer nur um Betroffene. Ich als Angehörige hatte das Gefühl, das nicht verstanden wurde, wie schlecht es mir mit der Situation ging. Nachdem ich wieder mal von der Gruppe heimfuhr und das Gefühl hatte ich hab zwar meinen Frust abgeladen, aber keiner hat mitbekommen wie schlecht es mir ging und daß ich einfach so nicht mehr weiterleben wollte bzw. konnte. Da hab ich mir gedacht wenn ich mit Worten nicht ausdrücken kann wie es mir geht probiere ich es mit einem Bild. Ich hab mich hingesetzt und einen Haufen Flaschen gemalt, in die Oberste hab ich meinen Mann auf dem Sofa mit Fernseher und Biertragerl gemalt. Mich hab ich ganz unten hingestellt, wie ich verzweifelt versuche den ganzen Haufen zusammenzuhalten. Das Bild stellte genau meinen Seelenzustand dar. Bei der nächsten Gruppe habe ich dann das Bild in die Mitte gelegt, in der Hoffnung, daß der eine oder andere sieht was für ein enormer Kraftaufwand die Sucht meines Mannes für mich darstellt. (Vielleicht hatte ich auch die leise Hoffnung, daß etwas Anerkennung für meine Leistung den Haufen nicht auseinander fallen zu lassen, kommt) Aber es kam ganz anders. Der erste sagte: Schön... und warum läßt du nicht einfach los. Ich darauf.: Dann

Gemalt von Brigitta



Dieses Bild im Zusammenhang mit ihrer Geschichte wurde von der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen der 2. Platz verliehen

kracht alles zusammen und mein Mann fällt in den Scherbenhaufen und verletzt sich. Da kam vom nächsten: Aber dann kann er wenigstens heraus auch wenn er sich verletzt. Aber der Schritt raus aus dem Scheiß.... tut immer weh, und das ist auch gut so. Der nächste stellte fest: Der kann ja gar nichts unternehmen, du hast die Flasche ja zugemacht. Also hilft nur fallen lassen und schauen was passiert. Es wurde noch ein sehr lebhafter Abend. Aber an dem Tag hab ich verstanden was mein Teil an der Sucht war. Und daß auch der „Co-Alkoholiker“ was ändern kann. Nämlich sich selbst. Das war der Anfang eines neuen, alkoholfreien, zufriedenen Lebens für uns beide.

Das Leben ist schön, von einfach war nie die Rede!

Bild und Text: Brigitta Wiedermann

KreisNeu-Ulm 14.9.2019

Versuchungen überall: Kreuzbundgruppe Hilft trockenen Alkoholikern



Auch die Konventionen bereiten Probleme, gibt es doch keine Feier, die nicht mit Sekt und Wein begossen wird.

Wer Alkoholsüchtig war, muss lernen,
Bei Problemen und auf Feiern ohne Bier
Und Wein auszukommen.
Die Sendener Kreuzbundgruppe hat
Für Notfälle eine Telefonliste

von Angela Häusler

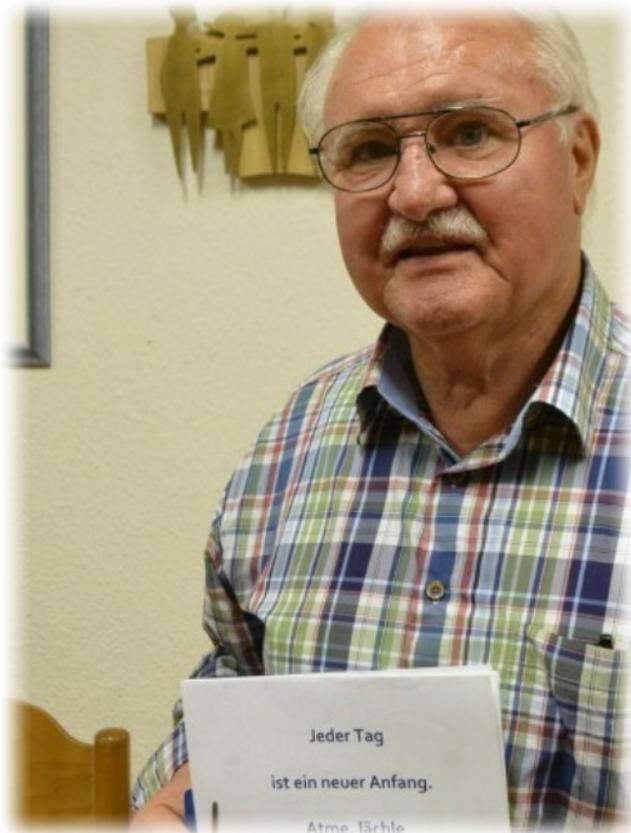
Sieben Männer sitzen an diesem Donnerstagabend in einem Gruppenraum im Sendener Haus der Begegnung. An der Wand hängt das hölzerne Symbol des Kreuzbunds: eine Menschengruppe vor einem Kreuz. Im Kreis sitzend, eine brennende Kerze in ihrer Mitte, berichten die Männer in knappen Sätzen von ihren Erlebnissen in der vergangenen Woche.

„Ich hatte kein Problem mit Alkohol“ ist ein Satz, der dabei immer wieder fällt. Er ist eine Art Entwarnung – in den letzten Tagen war alles okay. Die Männer sind allesamt Alkoholiker, haben sich über Jahre, wenn nicht über Jahrzehnte hinweg, vom Alkohol bestimmen lassen.

Jede Woche sind die Betroffenen hier, tauschen sich in der Sendener Selbsthilfegruppe des Kreuzbunds über ihre Situation aus, besprechen bei Bedarf aktuelle Probleme. „Jeder erzählt,

was bei ihm so los war“, berichtet Gruppenleiter Heinz Siegner. Ein Dutzend Männer und Frauen kommen hier meist zusammen. Das können Süchtige sein, aber auch deren Angehörige. Junge, Alte, Frauen oder Männer, für sie alle ist die Sucht-Selbsthilfe des Kreuzbunds offen.

Gemeinsam wollen Betroffene dort Wege finden, ihr von der Sucht geprägtes Leben zu meistern, ob es dabei um Drogen, Schnaps, Glücksspiel oder Schmerztabletten geht.



Heinz Siegner ist Gruppenleiter der Kreuzbund-Selbsthilfegruppe.

Bild: ahoi

Kreuzbund-Gruppe in Senden ersetzt keine Behandlung bei Profis

Siegner, mittlerweile Rentner, hat vor allem wegen beruflichen Stress angefangen, zu viel zu trinken. Vier bis fünf Bier pro Tag seien das gewesen, ohne ging es nicht, berichtet der Mechanikermeister. „Ich habe mehrfach versucht, aufzuhören, aber habe es nie ganz geschafft“, erzählt er. Erst eine ambulante Therapie, die er bei der Diakonie Illertissen besuchte, brachte die Wende, „da hab ich es dann begriffen“. Mittlerweile ist er seit 14 Jahren selbst Gruppenleiter und ein überzeugter Verfechter

der Selbsthilfe. Die könne keine Behandlung durch Profis ersetzen, sei aber eine wertvolle Stütze.

„Man wird mit dieser Krankheit alleine nicht fertig“, bestätigt Leidensgenosse Fritz, der seinen Nachnamen lieber nicht nennen will. „Alkohol ist die Volksdroge Nummer eins und trotzdem ist Alkoholismus noch immer ein großes Tabu“, meint der Sendener. Ein Quartalssäufer sei er gewesen, erzählt der 75-Jährige, also einer, der nicht täglich seinen Alkoholpegel erreichen muss, sondern längere Pausen macht, um sich dann mitunter exzessiv zu besaufen. „Ich habe wochenlang gar nichts getrunken“, erzählt Fritz



über diese Zeit. Auch deswegen hatte er sein Alkoholproblem zunächst verdrängt: „Ich habe es lange verharmlost“. Erst im Alter von 66 Jahren bewegte sich etwas, dank einer stationären Therapie, die mehrere Monate dauerte. „Am Anfang macht der Alkohol dich stark, dann macht er dich kaputt“, sagt Fritz heute. Die anderen nicken.

Den Anlass zum Umdenken gebe oft die Außenwelt, berichten die Männer. Probleme in Ehe und Familie, Jobverlust oder Führerscheinentzug wegen Trunkenheit türmen sich irgendwann zu einem unübersehbaren Berg auf. Dann müsse man erkennen, dass es so nicht weitergeht, sagt Siegner, „und man muss sein Leben ändern“.

Viele kommen in Senden wegen ihrer Probleme mit Alkohol zur Kreuzbund- Gruppe

Dabei helfen die Gruppentreffen entscheidend mit, sind sich die Teilnehmer einig. „Hier haben alle dieselben Probleme. Wo sonst kann man alles so offen ansprechen?“, sagt Alkoholiker Karl, der extra aus Heidenheim zum Treffen kommt. Dieser Austausch ist ihm wichtig, während der Pause in den Sommerferien habe ihm die Gruppe gefehlt, berichtet er. Für alle

Gespräche in der Runde gilt: „Nichts verlässt diesen Raum“, berichtet ein Sendener, der nach langer Abstinenz erst im vergangenen Jahr einen Rückfall verbuchen musste: Als seine 22-jährige Partnerschaft auseinander ging, griff er wieder zur Flasche.

Die Herausforderungen im Alltag sind für die Gruppenmitglieder groß. Mit Problemen und Schicksalsschlägen ohne Bier und Schnaps klarzukommen, mussten sie erst lernen. Und auch, über ihre Sorgen zu sprechen, anstatt sie im Alkoholrausch vergessen zu wollen. Dann wären da noch die Konventionen, mit denen sie umgehen müssen: Gibt es doch keine Feier, die nicht mit Sekt und Wein begossen wird. Da heiße es Nein sagen lernen, berichtet einer aus der Runde, „ich sage immer sofort: ich trinke keinen Alkohol“.

Konsequent sein müssen sie, denn schon wenige Tropfen können genügen, um die Sucht wieder wachzurufen. Dass man seine Freizeit auch alkoholfrei verbringen kann, übt die Gruppe ebenfalls: Etwa bei regelmäßigen Wanderungen und Ausflügen, zu denen auch das Einkehren im Wirtshaus gehört.

Die Kreuzbund-Gruppe hilft Alkoholikern auch im akuten Notfall

Im akuten Notfall, also wenn einer von ihnen kurz vor einem Rückfall steht, kann die Gruppe ebenfalls helfen: Zu diesem Zweck haben sie alle ihre Telefonnummern ausgetauscht. Im Notfall ruft man ein anderes Mitglied an, redet, holt sich Rat. „Suchtdruck“ nennen sie das Verlangen nach dem Alkohol, das sie in leichter oder schwerer Form überkommen kann. Wenn Bedarf an professioneller Beratung besteht, erklärt Siegner, vermitteln sie Rat-suchende an die Diakonie.

Für Neuzugänge ist die Sendener Gruppe immer offen, betont Siegner: „Man kann ganz unverbindlich als Gast kommen und es sich anschauen.“ Egal, ob die Sucht noch aktuell ist oder schon überwunden scheint.

KontaktDie Alkohol- und Medikamenten-Selbsthilfegruppe Senden ist eine von mehreren Kreuzbund-Gruppen im Landkreis Neu-Ulm. Sie trifft sich **jeden Donnerstag von 19.30 bis 21 Uhr im Haus der Begegnung neben der Kirche St. Josef, Zeisestraße 22. Infotelefon: 0172/9509933. Das Selbsthilfebüro Korn ist unter Telefon 0731/88034410 und E-Mail kontakt@selbsthilfebuero-korn.de erreichbar und kann den Kontakt zu weiteren Gruppen vermitteln.**

Arche Redaktion Richard Grajdek
vielen Dank Kreis Neu-Ulm

Der Artikel musste optisch etwas verändert werden, wegen Technischen Problemen.
Text und Sinngehalt wurde nicht verändert.

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

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

Herausgeber: Kreuzbund Diözesanverband Augsburg eV

Internet: www.kreuzbund-augsburg.de

Verantwortlich für Text - Bild - Druck- Vertrieb

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

Wanderwoche Südtirol 2019

16 Weggefährtinnen und Weggefährten

aus dem Bereich des DV Augsburg hatten sich im Juni an der Rastanlage Nassereith, nahe Fernpass getroffen, um in den Vinschgau in Südtirol zu fahren. Ziel war auch in diesem Jahr das Hotel bei MARTIN's in Morter. Vor Erreichen des Ziels mussten die Reisenden eine Stunde Umweg in Kauf nehmen: Wegen eines Lawinenabgangs vor dem Reschenpass noch auf österreichischem Gebiet war die Straße ab Kajetansbrücke gesperrt; die Umleitung wegen hohen Verkehrsaufkommens überlastet. Während unseres Aufenthaltes in Morter – wir erlebten eine Woche bei Kaiserwetter – war die Überraschung groß, als, unterzeichnet vom Präsidenten des Tourismusvereins Latsch – Martelltal und von Gastgeber Robert Martin folgende Wanderer für 10jährige Treue eine Ehrenurkunde erhielten: Wally Graf, Esther Gruber und Gisela Schöffel wurden zudem mit einer herrlichen weißen Orchidee überrascht, während Georg Einsiedler, Paulus Gruber, Erich Iberle, Dietmar Schultheis und Peter Streichert die wirklich schön gestaltete Urkunde entgegennahmen. Als Einstimmung auf die bevorstehenden Wanderungen wählten die Wanderer am Sonntag eine Fahrt mit der Gondelbahn auf das 1.360 m hoch gelegene **Aschbach** nahe Rabland im Wandergebiet Nörderberg. Ein gut ausgeschilderter Walderlebnispfad führte uns auf einen Rundweg, wo wir auf Infotafeln Erstaunliches über die

Lebensbereiche der heimischen Tierwelt und die dort anzutreffende Flora erfahren konnten, wie z.B. über Pilze: Sie sind die größten Lebewesen, die wir kennen. Sie leben weit verzweigt unter der Erde, nur ihre Früchte sind sichtbar. Sie können sich kilometerweit ausbreiten und sehr alt werden. Oft bilden Pilze und Bäume Lebensgemeinschaften: Die Pilze helfen den Wurzeln Wasser aufzunehmen, dafür bekommen sie einen Teil der Nährstoffe. Pilze sind die einzigen Lebewesen, die totes Holz zersetzen können. Ein Zitat von Franz Kafka: „In den Wäldern sind Dinge, über die nachzudenken man jahrelang im Moos liegen könnte.“ Vor der Talfahrt machten wir noch Einkehr in einem Berggasthof, wo wir überdimensionierte Kuchen und Torten vernaschen konnten! Am Montag teilte sich die Gruppe: Die mit der besseren Kondition gingen mit einem örtlichen Bergführer hoch hinaus, während der Rest der Gruppe eine Etappe auf der Meraner Waalrunde wählte. Hier muss einmal gesagt werden, dass die vom



Tourismusverband ausgegebenen Vinschger Bahnkarten ein vortrefflicher Gedanke sind; können doch alle öffentlichen Verkehrsmittel kostenfrei benutzt werden. Die Verbindungen per Bahn und Bus beispielsweise sind perfekt aufeinander abgestimmt, so dass keine langen Wartezeiten entstehen. Der Südtiroler Erdbeerweg im Martelltal, einem Seitental des Vinschgaus war am Dienstag unser Ziel. Auf einem ca. 8 km langen Rundweg überrascht er mit Informationstafeln über die kleine süße rote Frucht, die auf einer Höhe zwischen 900 und 1.800 m Höhe angebaut wird. Somit ist das Martelltal Europas höchstgelegenes Erdbeeranbaugebiet. Unweit davon liegt auch ein Trainingszentrum für Biathleten, in dem auch im Sommer der Schweiß vergossen werden kann.



Partschinser Wasserfall war am Donnerstag das



Mittwochs war dann die Hauswanderung angesetzt: Hausherr Robert Martin ging mit seinen Gästen den 3-Almen-Weg oberhalb Kastelbell: Erstes Ziel war die Marzoner Alm, von dort ging es weiter zur 1.720 m hoch gelegenen Jägerhütte, wo Robert zu Speck und Kas einlud und dann weiter zur Freiburger Mahd. Die Fahrt zum Parkplatz unterhalb der Marzoner Alm auf den schmalen Straßen mit ihren engen Kehren war für den einen oder anderen Fahrer schon eine Herausforderung. Dafür wurden wir durch ein perfektes Panorama entschädigt. Der

Ziel der Wandergruppe. Die unbändige Kraft der Natur zeigt der Partschinser Wasserfall besonders eindrucksvoll während der Schneeschmelze im Frühsommer, hat er doch eine Fallhöhe von 97 m. Über eine freistehende Felswand hinaus stürzen bis zu 10.000 Liter Wasser pro Sekunde donnernd ins Tal. Heuer lieferte die eingesetzte Schneeschmelze überaus viel Wasser, hatte es doch noch in den Monaten März und April sehr stark geschneit. Die Wassermassen schaffen ein besonderes Mikroklima mit attestiertem Mehrwert für Gesundheit und Wohlbefinden. Die technische Universität München hatte jüngst die Wasser-

und Luftqualität am Partschinser Wasserfall untersucht mit dem eindeutigen Ergebnis: Durchgeführte Analysen und Messungen bescheinigen dem Partschinser Wasserfall sauberes, keimfreies Wasser und eine hervorragende Luftqualität. Der eine oder andere aus unserer Gruppe hatte sich offensichtlich zu weit in den feinen Nebel der Wassermassen gewagt und war so nass bis auf die Haut geworden; er konnte die attestierte Luftqualität bestätigen! Freitags wollten mehrere aus der Gruppe nochmals die überaus großen Erdbeerkuchen in Aschbach genießen, also ging es nochmals mit der Gondel hoch zum bereits beschriebenen Waldlehrlehrpfad zu „unserem Lokal“ mit den leckeren Konditorwaren. Traditionsgemäß überreichte dann am letzten Abend unseres Aufenthaltes Paulus Gruber namens der Gruppe ein Präsent, ein Ton-

/Steingebilde der Hausherrin Petra für den perfekten und charmanten Service während unseres Aufenthalts und bedankte sich gleichzeitig bei Robert für seine Kochkünste und Zaubereien in der Küche, nicht ohne das Versprechen, im nächsten Jahr wieder zu kommen ins Hotel bei MARTINS's. Gisela Schöffel bedankte sich namens der Gruppe bei Organisator Georg Einsiedler in Gedichtform und überreichte ein kleines Geldgeschenk. Reinhold Wagner und Heribert Zok erhielten aus der Hand von Georg Einsiedler eine Urkunde für 5malige Teilnahme an der Wanderwoche. Für die harmonisch verlaufene Woche und die vielen Gespräche untereinander bedanke ich mich auf diesem Weg ganz herzlich bei den Weggefährten und freue mich schon auf das nächste Mal!

Paulus Gruber



Wanderung Brettlesweg



Der Brettlesweg von Steingaden bis zur weltberühmten Wieskirche war das Ziel einer Wandergruppe aus dem DV Augsburg. Bei herrlichem und heißem Wetter gingen die Wanderer den Weg gemütlich an und gelangten bald in den schattigen Wald. Bei guten und interessanten Gesprächen verging die Zeit wie im Flug; bald waren die letzten 300 – 400 m, der eigentliche mit Dielen ausgelegte und durch ein Moor führende „Brettlesweg“ erreicht. Die von den Brüdern Johann Baptist und Dominikus Zimmermann in den Jahren 1745 – 1754 im Stile des Rokoko erbaute heutige Wallfahrtskirche wurde 1983 zum Weltkulturerbe erklärt. Die zuvor erstellte kleine Kapelle mit dem gegeißelten Heiland war zu klein geworden. Gläubige Menschen pilgerten zu dieser Statue, Gebete um Hilfe waren erhört worden. Eine Bäuerin hatte 1739 Tropfen in den Augen dieser Statue gesehen, die sie für Tränen hielt. Der offizielle Name der Kirche lautet: *Wallfahrtskirche zum Gegeißelten Heiland auf der Wies*. Nach Einkehr in der benachbarten Gaststätte gingen die Wanderer zum Parkplatz in Steingaden zurück.

Paulus Gruber

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten

Es ist Mal wieder an der Zeit, Euch ein paar Zeilen zuschreiben.

Und vermutlich wollt Ihr auch wissen, wie sich denn Eure Vorstandschaft so weiter entwickelt hat nach der Mitgliederversammlung, die ja bekanntermaßen „etwas anders“ gelaufen ist als ursprünglich geplant. Für Diejenigen unter Euch, die es nicht wissen (?!?), die Wahlen zur neuen Vorstandschaft wurden auf Antrag der anwesenden Mitglieder verschoben, da es im Vorfeld zu Unstimmigkeiten gekommen ist. Diese galt es zunächst einmal zu klären und zu bereinigen, was zwischenzeitlich geschehen ist. Allerdings nicht wie gewünscht im Rahmen einer Supervision, da sich die Organisation schwieriger gestaltet hat, als

gedacht. Dankenswerter Weise hat sich Andrea Lautenbacher bereit erklärt und angeboten, im Rahmen

des Vorstandswochenendes die Moderation für eine umfassende Aussprache zu übernehmen. Trotz gemischter Gefühle wegen Ihrer Nähe zum Vorstand hat sie es super gemeistert, natürlich unter Mithilfe aller Beteiligten. Letztlich konnten wir die Stimmung wieder aufhellen, und wir haben uns einige Dinge „auf die Fahne“ geschrieben, um es nicht wieder so weit kommen zu lassen. Diese gilt es jetzt umzusetzen und einzuhalten.

Was die Neuwahlen angeht, so werden diese nächstes Jahr im Rahmen der **Mitgliederversammlung nachgeholt**,

die Legislaturperiode hat sich also um ein Jahr verlängert. Der alte Vorstand bleibt geschäftsführend im Amt. Und wir möchten in diesem Zusammenhang erneut dazu aufrufen, Euch für ein Amt in unseren Reihen zur Wahl zu stellen. Es wäre einfach schön, wenn es tatsächlich mal wieder zu einer Wahl kommen könnte, also mehrere Kandidaten zur Auswahl stehen würden. Genauso würden wir uns freuen, wenn sich Interessierte im Vorfeld mit uns in Verbindung setzen, damit wir evtl.

vorhandene Berührungspunkte ('Ich weiß doch gar nicht, was da zu tun ist?!?')

ausräumen können. Damit Ihr Euch ein ungefähres Bild von den Aufgaben machen könnt, haben wir diese auf den aktuellen Stand gebracht:

Euer DV Vorstand Torsten Neumann

Aufstellung Personen Vorstandschaft und die jeweiligen Aufgabengebiete

- Torsten Neumann:** **1. Vorstand**
Finanzamt u. Steuererklärung
Tagungsleiter
Besuche Bundesveranstaltungen
Seminar Fundament
Mitgliederverwaltung
- Renate Baumann-Micheler:** **2. Vorstand**
Vertretung für 1. Vorstand
Gruppenbesuche
Schreiben v. Einladungen mit Tagesordnung
Geburtstage – Todesfälle – Beerdigungen
Mitarbeit bei Geschäftsführer
- Luise Grajdek:** **3. Vorstand - Finanzen**
Alle Einnahmen u. Ausgaben buchen (Kontoausz.verwalten/Rechnungen, Abrechng.)
Jahresabschluß / interne u. externe Kassenprüfung
Mitgliedsbeiträge 2 x jährlich einziehen
Etatplanung vorbereiten / Zuschußantrag bei Caritas
- Herbert Schlee:** **Geschäftsführer**
Zuschußanträge bei DRV und Regierung
Erstellung der Verwendungsnachweise
- Helga Granz:** **stv. Geschäftsführer und Protokollführung**
Mitgliederverwaltung = sämtliche Änderungen; Erfassung an Gruppenleiter; Hamm, Luise für Kasse u. Richard f.Arche (Halbjahresmeldungen Anzahl Mitglieder); Ehrungen, Geburtstage / Todesfälle für Renate
- Tina Weidinger:** **Seminarplanung**
Häuserreservierungen
Referenten aquirieren
- Richard Grajdek:** **Öffentlichkeitsarbeit Arche**
Erstellung der Arche, KB präsentieren
Familie als System
- Timothy Pelz:** **Öffentlichkeitsarbeit Internet**
Pflege der Homepage für KB Augsburg
Weiterbildung für Internetauftritt
- Andrea Lautenbacher:** **Bildung**
Junger Kreuzbund/ Prävention an Schulen
Seminar Fundament

W
D
Z
D
F
R
C
Z
G



STURMANNSHÖHLE

Die Sturmannshöhle bei Obermaiselstein im Oberallgäu war das Ziel von 23 Freunden aus dem Bereich des DV Augsburg. Sie waren zusammengekommen, um die Sturmannshöhle zu begehen. Seit 23. Juli 1905 kann die aus Schrägkalk bestehende Höhle besichtigt werden. Vor Millionen von Jahren wurde das Gestein während der Gebirgsbildung der Alpen zu einer längsförmigen Ellipse aufgefaltet. Wagemutige Männer, allen voran der Landgerichtsarzt Dr. Geiger hatten sich bereits im Jahr 1815 daran gemacht, die Höhle zu erkunden. Dr. Geiger hatte gewagt, weiter in die Höhle vorzudringen. Er kam aber nicht weit; war der Eingang noch einfach, waren im Inneren unterschiedlich große Tiefen (Zitat: „Das Innere ist gefährlicher! Man gelange nämlich einige Male an zehn bis zwanzig Schuh tief!“). Viele Gruppen versuchten sich weiterhin beim Erforschen der Höhle. Doch erst 1904 konnten ein Pfarrer, ein Lehrer (H. Eppler), einige Landwirte und ein Schmied bis zum „Höhlenrachen“ vorstoßen. „Langsam und mit der äußersten Vorsicht“ seilten sie den Hans Rietzler in diesen Schlund ab, der

mit einer Fackel in der Hand in die „unheimliche Tiefe“ schwebte, um diese zu beleuchten“ und „Kunde vom Höhlenbache und einer weiteren Fortsetzung der Höhle“ zu bringen, wie Pfarrer Janser berichtet (Zitat aus www.hoernerdoerfer.de/a-sturmannshoehle-obermaiselstein-allgaeu).

Der Gesamthöheunterschied in der Höhle beträgt 74 m. Die Höhle hat eine Lufttemperatur das ganze Jahr über von 4 – 8 Grad Celsius. Der 287 m lange Führungsweg wird teilweise auf Metallgittern und -treppen zurückgelegt. Waren 1906 es schon 3.000 Besucher, zählen die Verantwortlichen heute ca. 50.000 Interessierte. Nach dem Besuch der Höhle kehrten die Kreuzbundler und ihre Freunde im Cafe in Obermaiselstein noch ein, wo Torten/Kuchen und auch Eis verzehrt wurden.

Quelle der Daten: www.hoernerdoerfer.de und Wikipedia
Paulus Gruber



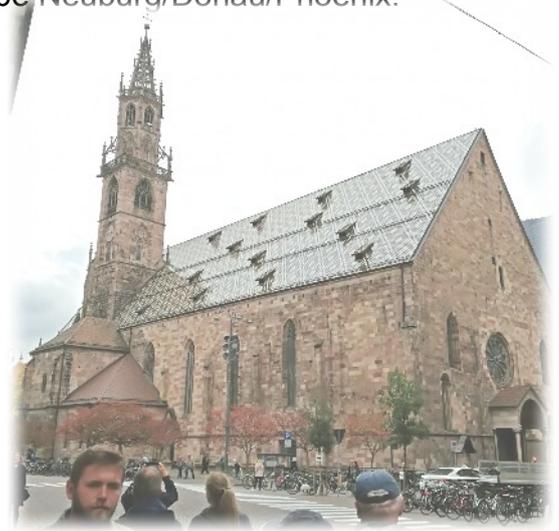
Mit der Gruppe nach Bozen zur Einkaufsfahrt

Am 19.10.2019, Bushaltestelle „Am Hofgarten“, 04:30 Uhr. Wir, die **Kreuzbundgruppe Phönix, Neuburg**, trafen uns zur Einkaufsfahrt nach Bozen. Die Laune war gut und wir voller Vorfreude. Wir hatten uns schon im Juni dieses Jahres darauf geeinigt, einen Ausflug nach Bozen zu unternehmen. Nach zweistündiger Fahrt mit dem Reisebus machten wir eine Frühstückspause, die wir vorher in Karlskron mitnahmen. Nach der Weiterfahrt kamen wir um ca. 09:30 Uhr im Parkhaus in Bozen-Mitte an. Nachdem wir uns besprochen hatten, gingen wir, wie viele Besucher, auf den Großen Markt und Wochenmarkt. Hier war klar, welche Gruppen sich bildeten. Und die Shopping-Fraktion ward

nicht mehr gesehen. Ins Meer von **Blusen, Pullis, Jacken, Schuhe, Obst, Fisch, Fleisch, Geräuchertes und Käse** abgetaucht, trafen wir Sie mit vollen Taschen wieder. Zwei andere Gruppen gaben sich der schönen Altstadt und dem Genuss hin.

Wie besprochen, trafen wir uns kurz vorher wieder vor dem Parkhaus, um die Heimfahrt nach Neuburg anzutreten. Auf der Rückreise gab es einige Geschichten zu erzählen „obwohl wir müde waren“. Bei einer **Würstchen-Pause** vertraten wir uns vor der weiteren Rückfahrt noch einmal die Beine. Nach einer reibungslosen Rückfahrt, waren wir schnell wieder zu Hause. Bei der nächsten Sitzung stellten wir fest, dass dies einer Wiederholung bedarf. Ich bin schon neugierig, was uns nächstes Jahr einfällt. Zum Schluss möchte ich mich bei unserem **Helmut für die tolle Organisation** bedanken

Bericht von Roland Eymold
Gruppe Neuburg/Donau/Phoenix.



30 Jährige Ehrung bei Franjo



Im September besuchten wir, Renate, Luise u. Richard unseren Weggefährten Franjo und seine Frau Katharina bei sich zu Hause. Es war nicht zu übersehen, daß er sich sehr freute Wir überreichten ihm seine Urkunde und kleine Präsentе.

Frauenseminar

Thema **Plötzlich allein**

Leitershofen vom 8.-10. November 2019

Am Freitagabend nach einem sehr guten Abendessen begannen wir unter der Leitung von Karola Steiger mit unserem Seminar. Nach einer ausführlichen Vorstellungsrunde, erinnerten wir uns wann wir uns als Kinder zum ersten mal alleine und einsam gefühlt haben. Es kamen ganz erstaunliche Geschehnisse zur Sprache, oft auch sehr schmerzlich. Nach der teilweise anstrengenden Runde trafen wir uns zu gemütlichen Gesprächen zusammen..

Gut gestärkt nach dem Frühstück begannen wir mit der Arbeit. Wir bearbeiteten Situationen in denen jeder von uns alleine sein kann. So wenn die Kinder ausziehen, durch Arbeitsplatzverlust, berufliche Trennung,-Wochenendbeziehung, ja oder Mobbing, wenn man durch Krankheit auf der Quarantänestation liegt, fühlt sich wohl jeder alleine. Also stellten wir fest, dass es sehr viele Situationen gibt, in denen wir alleine sind. Es muss also nicht immer der Verlust von einem nahestehenden Menschen sein. So folgte dann auch die Besprechung welche Ängste und Gefühle dabei eine Rolle spielten. Auch sammelten wir Informationen was wir wissen müssen bzw. Patientenverfügung, Bankvollmacht usw.

Am Nachmittag befassten wir uns mit den 5 Faktoren unserer Persönlichkeit nach dem „Big Five“ Modell (von Thomas Saum Aldehoff 2007)

Wir mussten herausfinden welche Persönlichkeitsmerkmale bei uns stark oder schwach ausgeprägt sind, da dies sehr umfangreich war haben wir ohne Pause durchgearbeitet. So hatten wir uns das Abendessen redlich verdient.

Am Sonntag besprachen wir Strategien gegen das Allein sein.
Zum Beispiel: alleine ausgehen, Kinobesuch usw. Kontakt aufnehmen (Nachbarn)
Ordnerchaos sortieren, Kleiderschrank ausmisten oder unsere Hilfe anbieten ältere Nachbarn zum Beispiel. Danach trugen wir ein Wertediagramm zusammen, es ging um zentrale Werte wie Nahrung, Selbstbestimmung und vieles mehr auch unsere persönlichen Werte trugen wir zusammen.

Nach dem Mittagessen verabschiedeten wir uns von einander.
Ich bedanke mich ganz herzlich bei Karola Steiger für das tolle Seminar, die sich mal wieder sehr viel Arbeit gemacht hat, auch bei den Teilnehmerinnen bedanke ich mich für die Harmonie, die von Anfang an geherrscht hat.
Auf das nächste Frauenseminar freue ich mich schon und hoffe, dass es auch wieder so gut besucht ist.

In eigener Sache teile ich Euch noch mit, dass ich bei den nächsten Wahlen nicht mehr zur Verfügung stehe, ich habe für 2020 noch alles organisiert und komm auch noch überall hin, aber dann ist meine Arbeit beendet.
Ich wünsche euch Allen eine gute Zeit.



Multitagung 11.-13.10 in Leitershofen

Alkoholismus – Krankheit oder schuldhaftes Verhalten? Suchtbedingte Schuldgefühle und ihre fatalen Wirkungen

Vortrag für Gruppenleiter und deren Stellvertreter vom 11. bis 13.10.2019 in Leitershofen

Schon der Grundtenor des Themas unterstreicht, dass bei Alkoholismus, anders als bei „normalen Krankheiten“, die Frage oder Tatsache der eigenen Schuld eine große Rolle spielt. Man tut sich allgemein sehr schwer, darin eine Krankheit zu sehen; die Pillen, die sonst sofort verabreicht werden, helfen hier nicht. Vielmehr werden uns Alkoholkranken Charaktereigenschaften wie Willenlosig-, und Gleichgültigkeit, Bosheit, Egoismus und vielleicht auch Feigheit als Ursache der Trunksucht nachgesagt.

Wir haben uns bei unserer Tagung, die sehr gut besucht war, eingehend mit dem Thema beschäftigen können. Da überwiegend „alte Hasen“ anwesend waren, sind wir über Ablauf u. Organisation im Bilde,.... man kennt sich; und so herrschte eine offene, herzliche Atmosphäre. Dies zeigte sich gleich eingangs am Freitagabend, wo jede Gruppe kurz ihren Lagebericht des letzten Jahres vortrug. Hier wurde sehr ehrlich alles zur Sprache gebracht u. wir stellten fest, dass es überall ganz normal „menschelt“; letztendlich aber überall sehr gute Arbeit gemacht wird. Engagement, welches weit über das Normale des Gruppenleiters hinausgeht, spiegeln einige Berichte wider.

Nach einer erholsamen Nacht u. einem herzhaften Frühstück waren wir sehr erwartungsvoll, denn Herr Heinz-Josef Hansen, Geschäftsführer des Kreuzbundes aus Hamm, referierte nun zum o.g. Hauptthema. Ich kann hier nur auszugsweise meine Gedanken zu Papier bringen, da der Vortrag ein in sich gegossenes Werk darstellte, welches sicher über den Vorstand für Interessierte zur Verfügung steht. Das ist hier auch nicht Sinn der Sache; die meisten, die den Vortrag hörten, waren berührt und nachdenklich. Das Alkoholismus mit all seine Facetten und Erscheinungsformen von Betroffenen lange nicht als Krankheit akzeptiert wird, ruft unendlich viele und enorme Schuldgefühle hervor.

Da wären Verhaltensweisen und Auswirkungen wie

- die nicht normale Art des Trinkens und des Weitertrinkens
- der physische und psychische Verfall
- die Vernachlässigung seiner selbst u. des Umfeldes

um nur ein paar zu nennen.

Hier muss man aber den Unterschied zwischen Schuld und Schuldgefühlen versuchen zu begreifen. Das Hineingleiten in die Alkoholsucht ist nicht



unbedingt eine Schuld; vielmehr sind wir abhängig geworden u. eingeschränkt in unserem Tun. Unser schlechtes Gewissen lässt uns aber immer wieder Schuld fühlen.

Die Akzeptanz des Betroffenen, krank zu sein, ist oft ein langer Weg; die Überwindung/Einstellung des Trinkens dann eine große Befreiung.

Danach kam jeder Einzelne in einer Gruppenübung ins Spiel.

In kleiner Runde trugen wir unsere eigenen Erlebnisse im Umgang mit Schuldgefühlen zusammen:

Hier einige Kernaussagen:

- Schuldgefühle gehen mit vielen Selbstvorwürfen einher
- Es entsteht Mutlosigkeit bis hin zur Depression
- Das Wissen, etwas „nicht Normales“ zu machen, verursacht Spannungen in einem selbst und nach außen

Im Lauf der Zeit und nach der Überwindung der Alkoholkrankheit spiegeln sich dann unsere Bewältigungsstrategien der Schuldgefühle oft in enormem Arbeitseifer, Wiedergutmachung in Form von größtmöglicher Toleranz oder auch Nachgiebigkeit wider; oft begleiten sie uns ein Leben lang.

Der Tag war reichlich gefüllt mit Programm; nach einem hervorragenden Abendbrot und anschließender „Nervennahrung“ in Form von Eis war jeder froh, zur Ruhe zu kommen. Für den Sonntag hielt die Vorstandschaft dann noch einige organisatorische Punkte zur Verbandsarbeit bereit, die die Zeit bis zum Mittagmenü ausfüllten. Zwischendurch gab es auch immer wieder die Möglichkeit, mit alten Bekannten sowie neuen Gesichtern in Kontakt zu kommen. Das belebt eine solche Veranstaltung in besonderem Maße; Erfahrungen und Tipps hören oder weitergeben, Inspiration holen, trösten, ermutigen usw. Das Sonntag -Mittagsmahl war ausgezeichnet; wir schauen zurück auf ein kurzweiliges Wochenende, bereichert mit neuen Erfahrungen zu unserer Krankheit.



Im Anschluss berichtete Frau Barbara Habermann kurz über neue Angebote und organisatorische Veränderungen unserer Trägergesellschaft Caritas.



Bericht: Claudia Gengel Gruppe Jettingen-Scheppach

Foto: Richard Grajdek Gruppe Augsburg/Stadtbergen/Königsbrunn

BESINNUNGSTAG

Besinnungstag am 23.11.2019 mit unserem geistlichen Beirat Pfarrer Manfred Gromer

Thema : Beziehungen pflegen – Auszeit für sich - zu sich kommen !!

Pfarrer Gromer und seine Helferin Frau Renate Frauenknecht begrüßten uns herzlich und sie freuten sich genauso wie die Teilnehmer auf einen besinnlichen, ruhigen Tag ohne Stress, Hektik oder jeglichen Zwang. Frau Frauenknecht erklärte mit farbigen Tüchern das „Leben“ ! Das „**Blaue**“ Tuch steht für den Himmel und das Wasser – kein Lebewesen kann ohne Wasser überleben.....

Das „**Grüne**“ – ein Leben ohne die grüne „Vegetation“ gäbe es kein Leben

Das „**Gelbe**“ Tuch stand für die Sonne und das Licht, auch der helle Tag

Das „**Rote**“ Jedem bekannt, steht für die Liebe, das Vertrauen und die Wärme

Das „**Braun**“ symbolisierte die Erde, einen festen Stand

Das „**Schwarze**“ Tuch stand für die Nacht, ohne die Nacht fehlt allen die Ruhe, es steht aber auch für traurige und dunkle Zeiten

und das letzte Tuch war „Gold“ – das Prunkvollste, für die schönen Ereignisse, Erlebnisse, glückliche Momente.

Zum Schluß platzierte sie in der Mitte der Lebens-Tücher das Kerzenlicht, daß wir durch die Taufe erhalten haben und



immer in uns und bei uns ist. Danach durften wir uns ein Symbol aussuchen, wo sich Jeder im Moment sieht, wie er sich fühlt und wo er momentan im Leben steht. Vom Herz über die Batterie, eine Schnecke, oder Teebeutel, ein Harlekin oder Nähnadeln.... waren die

verschiedensten Symbole dabei und Jeder erklärt, warum genau er DAS für sich ausgesucht hatte.

Herr Pfarrer Gromer erklärt das Wort „Vertrauen“ – warum zu Jemandem Vertrauen haben, Vertrauen geben, aufbauen und sich aber auch „trauen“.

Wir diskutieren und reden über Beziehungen und stellen fest, dass es ganz unterschiedliche Beziehungen gibt. Eine gute Beziehung entsteht durch gegenseitiges fördern.

Jeder sollte selbst in sich schauen und fragen, tuts mir gut oder schadet es uns sogar !? Haben wir einen sogenannten Gleichstand – wollen wir das beide noch.....?

Jetzt erhält jeder drei Zettel mit drei Fragen über die menschliche Beziehungen:

- Welche Beziehungen haben mich gefördert? Positive Erfahrungen in meinem Leben!
- Beziehungen, die mein Leben „negativ“ beeinflusst haben !
- Verletzungen, die ich durch Beziehungen in mir trage !





Jeder überlegt für sich allein diese Fragen – ich weiß nicht, wie es den Anderen erging, für mich war es direkt interessant, dieses in mir zu entdecken.

Bis zum Mittagessen suchte sich Jeder einen Partner zu dem er Vertrauen hat und er ließ sich im Garten mit verschlossenen Augen vom Anderen führen. Dieses Experiment war hochinteressant, ganz unbekannte Gefühle des Vertrauens kennen zu lernen.

Nach dem hervorragenden Mittagessen – auch ganz ohne Stress, wurden wir doch voll bedient, erzählt Frau Frauenknecht die Begegnung mit Jesus aus der Bibel. Worte, die uns leben lassen – sie erzählt die Geschichte ohne Bibel, aber wunderschön.

Die Psalmen in der Bibel sind Gebete – Gebete die

danken, die bitten oder aber auch Zorn- und Fluchgebete. Jünger kamen zu Jesus und sagten, lehre uns das Beten:

das „Vater unser“ ist das Gebet – der Vater ist der Beschützer, der einen Ausweg wusste, ein positiver Mensch....das Vater unser will uns in eine Beziehung bringen. Dein Wille gescheheGottes Wille geschehe – er wollte nicht, dass wir suchtkrank sind und darum haben wir es auch geschafft, wieder herauszukommen. Sei es durch den Partner (ich werde dich verlassen wenn du nicht bald was tust...) oder durch einen guten Freund, Bekannten oder Verwandten (du gehst vor die Hunde wenn du nicht.....) usw.

Unser Mittun und unsere Achtsamkeit ist für den Willen Gottes notwendig...und dies durch das Gebet des „Vater unser“!

Nach der Kaffeepause erhielten wir ein Foto,

darauf ein gemaltes Kind, gehalten in Händen mit den Farben des „Regenbogen“ - Jeder konnte nun das Foto aufkleben oder auch nicht und in seinen „Lebensfarben“ weiter malen. Eine schöne Besinnung, dachten wir wieder über unser Leben nach.

Zum Abschluss hatten wir noch einen schönen gemeinsamen Gottesdienst bevor wir uns dann dankbar von einem wunderbaren Besinnungstag voneinander verabschiedeten.

So einen Tag – eine Auszeit für sich alleine – den Besinnungstag mit unserem Pfarrer Gromer, kann ich Jedem empfehlen, er tut in der heutigen Zeit wirklich sehr gut. Vielen Dank an Herrn Pfarrer Manfred Gromer und Frau Frauenknecht.

Eure Weggefährtin Luise

VOM KOCHWEIN BIS MADEIRASOÙE WAS PASSIERT MIT ALKOHOL IM ESSEN??

Bericht von NTV

Theoretisch verdampft Alkohol beim Kochen - wie lange das dauert und ob wirklich alles verdampft, ist aber unklar.

(Foto: iPixabay)

Manchmal ist es nur ein Löffel voll, mal eine ganze Flasche: In viele Gerichte kommt Alkohol. Dürfen Kinder und Schwangere dann gar nicht mitessen? Und alkoholranke Menschen? Oder verkocht sowie so alles?

Ein Glas Weißwein kommt ans Risotto, eine ganze Flasche Rotwein an den Rinderbraten, ein Schuss Madeira in die SoÙe: Alkohol steht als



Zutat in vielen Rezepten. Er steuert sein Aroma bei, seine fruchtige Säure und manchmal auch eine süÙe Geschmacksnote.

Mit einem Schuss Calvados kann man manche Speise verfeinern.

Der Alkohol verkocht doch, oder? "So einfach ist es leider nicht", sagt Sascha Rohn, Professor für Lebensmittelchemie an der Universität Hamburg. "Alkohol verdampft zwar theoretisch bei 78,3 Grad. Er wird jedoch in Teilen von den anderen Zutaten gebunden und dadurch im Gericht gehalten."

Wie die einzelnen Inhaltsstoffe miteinander reagieren, ist kaum erforscht. Deshalb lässt sich auch nicht berechnen, wie viel Restalkohol etwa

von einem Glas Sherry in der Sauce noch übrig ist, wenn das Essen schließlich auf dem Tisch steht.

Zwischen 4 und 85 Prozent Alkohol

Eine Studie der Universität Idaho aus dem Jahr 1992

liefert Anhaltspunkte. Die Wissenschaftler untersuchten sechs Gerichte und fanden heraus: In geschmortem Fleisch, das zweieinhalb Stunden im Topf köchelte, waren nur noch 4 Prozent des ursprünglich zugegebenen Alkohols nachweisbar, in einer Grand-Marnier-SoÙe dagegen noch 85 Prozent.

"Die Kochzeit spielt eine Rolle, die Temperatur, die Intensität, in der umgerührt wird. Aber es gibt keine Faustregel, nach der man einschätzen könnte, wie viel Alkohol in welcher Zeit verkocht", erklärt Rohn. Der Lebensmittelchemiker empfiehlt: "Kindern, Schwangeren und alkoholranke Menschen sollte man mit Alkohol zubereitete Speisen deshalb nicht anbieten."

Rückfallgefahr für Alkoholabhängige kleiner als angenommen

Wissen

Schmalere Grat zwischen Genuss und Sucht Alkohol - Himmelsgabe oder Teufelszeug?

Für alle anderen sind geringe Spuren von Alkohol gesundheitlich unproblematisch, "wenn aber ein Lebensmittel nach Alkohol schmeckt, ist darin mehr als nur eine Spur Alkohol enthalten", sagt Fabienne Kroening, Sozialpädagogin beim Blauen Kreuz in Wuppertal. Der Suchthilfeverband unterstützt suchtgefährdete und suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen.

Für alkoholabhängige Menschen sei die unmittelbare Rückfallgefahr oft nicht so hoch wie angenommen. "Mechanismen, die zu einem Alkoholrückfall führen, sind vielfältiger psychologischer Natur und haben mehr mit der inneren Haltung und der jeweiligen seelischen Verfassung zu tun, als mit der tatsächlich in den Körper aufgenommenen Alkoholmenge." Bereits der Geschmack von Alkohol durch einen Aromastoff könne bei Betroffenen einen



Suchtdruck auslösen.

Alternativen zu Alkohol im Essen

Kochen ohne Alkohol sei in der Koch-Ausbildung ein untergeordnetes Thema, sagt Karl Haaf vom Verband der Köche Deutschlands. Klassische Rezepte für Fisch- oder Wildgerichte oder Frikassee würden nach wie vor Wein enthalten. Auf der Speisekarte muss Alkohol nicht vermerkt werden. Im Zweifel vor der Bestellung also besser beim Kellner nachfragen.

Aber gibt es Alternativen? "Man sollte sich überlegen, was ähnlich schmeckt", rät die Köchin Sybille Schönberger, die eine Kochschule führt und Gastronomiebetriebe berät. "Wenn mir die Schokoladen- oder Zimtnote eines Weins wichtig ist, dann kann ich auch ein Stück dunkle Schokolade oder eine Zimtstange verwenden."

Traubensaft eignet sich für dunkle Soßen, weißer Balsamico-Essig kann Weißwein ersetzen, ein geriebener Apfel sorgt in der Bolognese-Soße für Säure. "Man muss sich einfach trauen und ein bisschen herumprobieren", sagt Schönberger. Früher hätte sie "literweise Portwein verkocht", aber mittlerweile verzichtet sie weitgehend auf Alkohol beim Kochen. Nicht nur, weil sie Kinder hat - aber die waren der

Auslöser, etwas genauer auf den Alkoholgehalt der Mahlzeiten zu achten.



**Ein sehr, sehr schönes
Gedicht von Mario de Andrade (San Paolo 1893-1945)
Dichter, Schriftsteller, Essayist und
Musikwissenschaftler.
Einer der Gründer der brasilianischen Moderne.**

Meine Seele hat es eilig.

Ich habe meine Jahre gezählt und festgestellt, dass ich weniger Zeit habe, zu leben, als ich bisher gelebt habe.

Ich fühle mich wie dieses Kind, das eine Schachtel Bonbons gewonnen hat: die ersten isst sie mit Vergnügen, aber als es merkt, dass nur noch wenige übrig sind, begann es, sie wirklich zu genießen.

Ich habe keine Zeit für endlose Konferenzen, bei denen die Statuten, Regeln, Verfahren und internen Vorschriften besprochen werden, in dem Wissen, dass nichts erreicht wird.

Ich habe keine Zeit mehr, absurde Menschen zu ertragen, die ungeachtet ihres Alters nicht gewachsen sind.

Ich habe keine Zeit mehr, mit Mittelmäßigkeiten zu kämpfen. Ich will nicht in Besprechungen sein, in denen aufgeblasene Egos aufmarschieren.

Ich vertrage keine Manipulierer und Opportunisten.

Mich stören die Neider, die versuchen, Fähigere in Verruf zu bringen, um sich ihrer Positionen, Talente und Erfolge zu bemächtigen.

Meine Zeit ist zu kurz um Überschriften zu diskutieren. Ich will das Wesentliche, denn meine Seele ist in Eile. Ohne viele Süßigkeiten in der Packung.

Ich möchte mit Menschen leben, die sehr menschlich sind.

Menschen, die über ihre Fehler lachen können, die sich nichts auf ihre Erfolge einbilden.

Die sich nicht vorzeitig berufen fühlen und die nicht vor ihrer Verantwortung fliehen.

Die die menschliche Würde verteidigen und die nur an der Seite der Wahrheit und Rechtschaffenheit gehen möchten.

Es ist das, was das Leben lebenswert macht.

Ich möchte mich mit Menschen umgeben, die es verstehen, die Herzen anderer zu berühren.

Menschen, die durch die harten Schläge des Lebens lernten, durch sanfte Berührungen der Seele zu wachsen.

Ja, ich habe es eilig, ich habe es eilig, mit der Intensität zu leben, die nur die Reife geben kann.

Ich versuche, keine der Süßigkeiten, die mir noch bleiben, zu verschwenden.

Ich bin mir sicher, dass sie köstlicher sein werden, als die, die ich bereits gegessen habe.

Mein Ziel ist es, das Ende zufrieden zu erreichen, in Frieden mit mir, meinen Lieben und meinem Gewissen.

Wir haben zwei Leben und das zweite beginnt, wenn du erkennst, dass du nur eines hast

Seminartermine 2020

01.02.2020 GLAT-Tagung 20-01 Leitershofen
Angezogene Handbremse Barbara Habermann
28.2.-1.3.2020 Männerseminar 20-02 Leitershofen
Sozial braucht Digital Klaus Bilgeri
20.-22.03.2020 Themenseminar 1 20-03 Kloster Brandenburg
Modul C 1 Barbara Habermann
05.04.2020 Mitgliederversammlung 20-04 Leitershofen
mit Wahlen
08.-10.05.2020 Themenseminar 2 20-05 Reimlingen
Wohlfühlseminar Susanne Grüßhaber

Igaf - Termine 2020

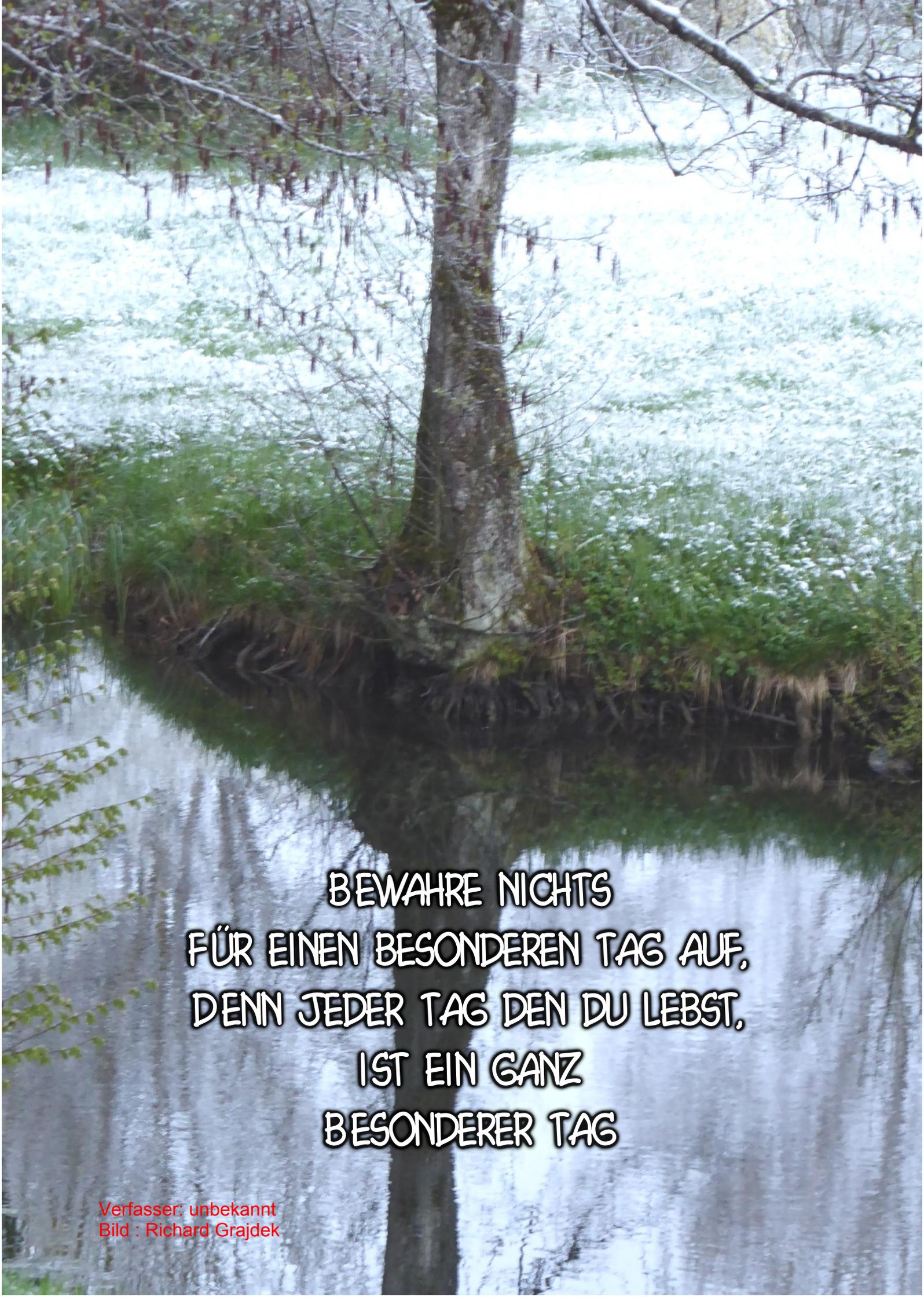
16.02.2020 Winterwanderung Oberstdorf Georg Einsiedler
Brigitta Wiedermann
Christian Sawodny
08331 497933
08394 940210
08334 6535
17.05.2020 Wanderung Andechs Heribert Zok 0172 8258279
07.06.2020 Wanderung Söllereck Birgit Mayer 01525 3813766
13.06.2020 -
20.06.2020
Wanderwoche Vinschgau / Südtirol Georg Einsiedler 08331 497933
12.07.2020 Stadtführung Dillingen Paulus Gruber 09071 3742

Klaus Gaissmayer

geb. 08.02.1945
gest. 13.06.2019

Nach langer Krankheit verstorben

Klaus war seit 01.01.1990 Mitglied beim Kreuzbund
und bis Ende 2005 Gruppenleiter
KB-Gruppe Weißenhorn 2



BEWAHRE NICHTS
FÜR EINEN BESONDEREN TAG AUF,
DENN JEDER TAG DEN DU LEBST,
IST EIN GANZ
BESONDERER TAG

Verfasser: unbekannt
Bild : Richard Grajdek