Gemeinsam

offen(er) leben

KREUZBUND

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.

Der neue Vorstand stellt sich vor

Gemeinsam aktiv

Gemeinsam aus den Stadtverbänden

Gemeinsam Kamillushaus Essen

Termine Thomas Glup, U 40, 55 Plus

10 Gründe für das Gelingen einer Gruppe

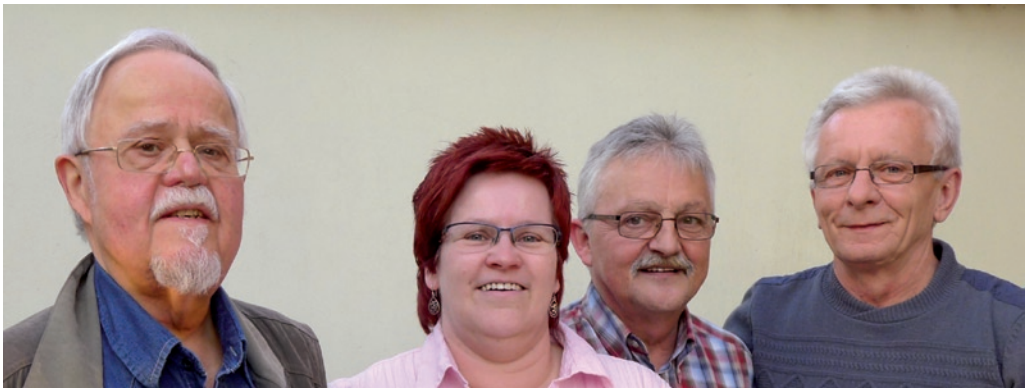
Gemeinsam Hindernisse überwinden

GEMEINSAM ÜBERBLICK

Inhaltsverzeichnis

Inhalt 2
Redaktionsteam 2
Editorial 3
Imressum 3
Impuls 4
25 Jahre Mode, Heim, Handwerk 5
Sucht im Alter 5
Der neue Vorstand stellt sich vor 6
Gesundheitstag 7
Der Gesprächs- und Aktivkreis 55 Plus informiert 7
Tag der offenen Tür Gladbeck 8
Frauenwandertag 8
Stadtverbände Duisburg und Mülheim 9
Kamillushaus 10
Wo Kreuzbund draufsteht … ist Kreuzbund drin? 11
Meine Gruppe – meine Familie 11
U 40 Freizeitaktivitäten 12
Der Junge Kreuzbund 12
Total verglupt 13
Buchvorschlag 13
Frauenarbeitstag 14
Männerarbeitstag 15
Nachruf 15
Spruch aus dem Talmud 16

GEMEINSAM REDAKTIONSTEAM



Das neue Redaktionsteam:
v. l. Klaus Heckhoff, Gabriele Kreyenberg, Hans-Joachim Hönscher, Artur Fensky

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

ich freue mich Sie und Euch mit dieser „Gemeinsam“ begrüßen zu dürfen.
Mein Name ist Gabriele Kreyenberg, ich bin 54 Jahre und besuche seit 2010 eine Kreuzbund Gruppe in Oberhausen Sterkrade. Ich bin die neue Beisitzerin für den Bereich der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.

Mit meinem Team, Artur, Klaus und Hans-Joachim, möchte ich, dass unsere „Gemeinsam“ eine Lektüre von und für unsere Mitglieder wird. Dazu benötigen wir Euch alle. Schreibt Artikel, gerne auch mit Bild, liefert uns Ideen. Nicht jeder mag Texte verfassen, hier unterstützen wir Euch sehr gerne.

Alles frei nach dem Motto „Tut Gutes und sprecht darüber“.

Ich habe mir zum Ziel gesetzt den Kreuzbund in der Öffentlichkeit mehr zu präsentieren. Wir sind immer für die Hilfesuchenden da und das darf gerne jeder wissen. Die Gruppen freuen sich immer über Zuwachs und der Kreuzbund als Ganzes freut sich über neue Mitglieder.

Auf die gemeinsame Zusammenarbeit freue ich mich schon jetzt.

In diesem Sinne, viel Spaß beim Lesen der „Gemeinsam 1-2015“.

Gabriele Kreyenberg
Beisitzerin

Impressum
Herausgeber:
Kreuzbund Diözesanverband Essen e. V.
Niederstr. 12-14
45141 Essen
Tel.: 0201 - 32 00 3-45
E-Mail : gemeinsam@kreuzbund-dv-essen.de
Internet: www.kreuzbund-dv-essen.de
Verantwortlich für den Inhalt: Gabriele Kreyenberg

10 Regeln für das Gelingen einer Gruppe

1 Verschwiegenheit gegenüber Außenstehenden über Gespräche in der Gruppe ist selbstverständlich.

Jesus Christus – Weggefährte unseres Lebens und Orientierung in unserem Glauben

„Die Christen sehen zu wenig erlöst aus!“ so lautet, ein bissiges Wort des Philosophen Friedrich Nietzsche, das er vor etwa 130 Jahren in seinem wohl berühmtesten Buch „Also sprach Zarathustra“ formulierte.[1] Es war von ihm als kritische Beobachtung und sicherlich auch als Vorwurf gemeint. Auch wenn ich mit vielem, was Nietzsche dachte und schrieb, nicht einverstanden bin: mit diesem Wort hat er im Grundsatz Recht und er hält den Christen zu Recht den Spiegel vor: Ja, oft strahlen wir zu wenig aus von dem, was wir im christlichen Glauben bekennen, nicht selten setzen wir die frohe und befreiende Botschaft Jesu in unserem Leben viel zu wenig um.
Ich denke, dass dies die vielleicht tiefste Ursache ist für die Krisenphänomene in unseren Kirchen. Natürlich haben wir auch in unserer Organisation und in der Struktur der Kirche viele Krisen und wir müssen uns ihnen stellen und sie lösen: doch die tiefste Krise liegt auf der Ebene des Glauben selbst. Nur wenn wir selbst im Glauben überzeugt sind, können wir unsere Überzeugung überzeugend weitergeben und damit andere überzeugen.
Das Besondere am christlichen Glauben ist nun: Im Mittelpunkt steht kein theoretisches Programm und kein System von (Glaubens)Sätzen, die wir vielleicht auswendig hersagen können, sondern die eigentliche Mitte unseres Glaubens ist eine Person: Jesus Christus und die Beziehung zu ihm. Nach ihm benennen wir uns. Wenn Jesus zum Glauben einlädt - damals wie heute - , dann sagt er nicht: „Komm und studier Theologie!“ oder „Komm und lern den Katechismus auswendig!“ sondern er sagt: „Komm und sieh!“ oder „Komm und folge mir nach! Gehe den Weg mit, den ich Dir vorgebe bzw. vorgehe und den ich mit Dir gehe!“
In den schönen Worten im Johannes-Evangelium - es sind die so genannten Abschiedsreden Jesu, also sein Vermächtnis - wird er von den Jüngern nach dem Weg zum Vater, also zu Gott gefragt. Und in diesem Zusammenhang sagt er die berühmten Worte: „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben! Niemand kommt zum Vater außer durch mich!“ Ja, Jesus Christus ist der Weg und er ist gleichzeitig auch der Weggefährte. Denn er steht zu der Zusage, dass er uns unseren Weg nicht allein gehen lässt. Er ist auch unser Weggefährte. An seiner Seite sind wir nie allein. Die Weggemeinschaft mit ihm gibt uns Kraft, unser Leben anzunehmen und zu gestalten und auch andere auf unserem Weg in den Blick zu nehmen und so neue Weggemeinschaften zu stiften. Als Christen sind wir deshalb auch nie allein, Christ Sein geschieht immer in Gemeinschaft. Das ist übrigens auch die eigentliche Bedeutung und der Sinn von Kirche, nämlich Gemeinschaft im Glauben.

Als Kreuzbündler können wir dies mit besonderer Überzeugung sein. Als Christinnen und Christen sind wir Weggefährtinnen und Weggefährten im Leben und im Glauben.
Wir können uns gegenseitig stärken, gerade da, wo das Leben seine klare Richtung verloren hat, wo es holprige Wegstrecken gibt, wo wir durch viele Kurven steuern müssen, oder wo es Umwege oder gar Sackgassen gibt.
Jesus hat sich immer besonders denen zugewandt und ihnen Gemeinschaft angeboten, die draußen waren oder bei denen nicht alles glatt lief. Sein Wort: „Nicht die Gesunden brauchen den Arzt, sondern die Kranken!“ setzten den selbstgerechten Pharisäern Grenzen. Er stiftet Gemeinschaft mit denen, die nach den menschlichen Maßstäben ausgestoßen sind, er feiert Feste mit Krüppeln, und Lahmen, mit Armen, Zöllnern und Sündern, letztlich mit allen, die aus der menschlichen Gemeinschaft ausgeschlossen waren.
Das ist für mich ein ermutigendes Zeichen. Wir dürfen alle zu ihm kommen, auch wenn wir mühselig und beladen sind, wenn wir uns herumschlagen mit unseren gebrochenen Biographien und mit unseren zerplatzten Lebensträumen, mit all unseren Fragen und Ratlosigkeiten, ja auch mit unserem Scheitern. Jesus sagt auch zu uns, was er damals seinen Zeitgenossen gesagt hat: „Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben!“
Das ist für mich wahrhaft eine erlösende, eine froh machende und befreiende Botschaft (und das griechische Wort „Evangelium“ heißt genau dieses: „frohe Botschaft, gute Nachricht“).
Lassen wir uns einladen, seinen Weg mitzugehen und so an seiner Seite auch unseren Weg neu finden. Lassen wir uns von seiner Fülle beschenken und in seine Gemeinschaft einladen. Das hilft uns als Menschen, als Christen und als Weggefährten im Kreuzbund. Wenn wir dies annehmen und ernst nehmen, werden wir vielleicht auch die Erfahrung Nietzsches korrigieren und erlöster aussehen. Vielleicht hilft uns dabei die Erfahrung des Heiligen Geistes, der uns gerade an Pfingsten und in der Pfingstzeit verheißen ist.

Das wünscht Euch und Euren Familien und Freunden

Peter Alferding
(Geistlicher Beirat im Kreuzbund, Stadtverband Oberhausen und Leiter des Katholischen Bildungswerkes Oberhausen)

[1]Im Original heißt der Satz „Bessere Lieder müssten sie mir singen, dass ich an ihren Erlöser glauben lerne: erlöster müssten mir seine Jünger aussehen!“

10 Regeln für das Gelingen einer Gruppe

2 Ich bin für mich selbst, mein Fühlen und Handeln verantwortlich.

25 Jahre Mode Heim Handwerk

v.l.n.r. Uwe Klietsch, Werner Frochte

Seit 25 Jahren ist der Kreuzbund Stadtverband Essen mit einem eigenen Stand auf der Messe Mode Heim Handwerk vertreten. Vom 08.11. - 16.11.2014 musste der Stand betreut werden, dazu waren 36 Kreuzbundmitglieder nötig. Pro Tag zwei Schichten a zwei Weggefährten. Das zu Organisieren ist schon eine Meisterleistung. Viele Jahre war Wolfgang Schneider dafür verantwortlich, jetzt macht es Uwe Klietsch. Vor 25 Jahren wurde von der Messeleitung ein einfacher Tisch gestellt, da genügte es wenn man mit einem Hackenporsche voller Infomaterial zur Messe kam. Später hatte man einen eigenen Stand, den man selbst gestalten und aufbauen muss. Wie auf dem Foto zu sehen, ist das gut gelungen. Großen Dank an alle Standbetreuer und Organisatoren für die vorbildliche Arbeit.
In diesem Jahr findet die Mode Heim Handwerk vom 07.11.-15.11.2015 statt und der SV Essen ist wieder mit einem eigenen Stand dabei.

Für das Team vom Stadtverband Essen.
Hans-Joachim Hönscher

„Sucht im Alter“

Am 12.11.2014 fand im Rahmen der Aktionstage „Sucht hat immer eine Geschichte“ in Mülheim an der Ruhr ein Informationsabend zum Thema „Sucht im Alter“ statt. Sucht kennt keine Altersgrenzen. Da der Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung steigt, wird die Thematik immer aktueller. Armin Köppe von der Landeskoordinierungsstelle für Suchtvorbeugung in NRW hat hierzu einen Vortrag über drohende Suchtgefahren im Alter sowie altersspezifische Präventionsstrategien und -maßnahmen gehalten. Danach gab es rege Gespräche mit den anwesenden Vertretern des Kreuzbundes (Bernd Pörtener und Klaus Heckhoff), der Caritasberatungsstelle (Regine Wedeking), des Ambulatoriums der Diakonie (Heiko Mittelhockamp), der Vereinigten Evangelischen Kirche (Iris Schmitt), der ginko-Stiftung für Prävention (Deike Kranz) und der Stadt Mülheim an der Ruhr (Jörg Marx). Die Veranstaltung soll auch der besseren Platzierung des Themas in den schon bestehenden Netzwerken in der Stadt dienen.

Klaus Heckhoff

10 Regeln für das Gelingen einer Gruppe

3 Ich habe das Recht, meine Gefühle zu zeigen, zu äußern oder zu schweigen.

Der neue Vorstand stellt sich vor

v.l.n.r. Michael Hülsen, Michael Skerstinat, Meta Lindmüller, Ingo Mattauch, Karin Oerschkes, Ulla Barnberg, Klaus Kölsch, Gabriele Kreyenberg, Udo Kajdan, Franz Drabiniok

Auf der 12. ordentlichen Delegiertenversammlung des Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V. am 21.03.2015 wurde der neue Vorstand gewählt.
Gewählt wurde der 1. Stellvertretende Vorsitzende Michael Hülsen für weitere 4 Jahre. Die neue Geschäftsführerin Ulla Barnbeck stellte sich das 1. Mal zur Wahl und wurde mit einer großen Mehrheit in das Amt gewählt.
Drei Beisitzerinnen/Beisitzer wurden für die Bereiche „Junger Kreuzbund“, „Presse- und Öffentlichkeitsarbeit“ und „Familie als System“ gesucht. Hier konnten leider nur die Bereiche „Junger Kreuzbund“ mit Udo Kajdan und „Presse- und Öffentlichkeitsarbeit“ mit Gabriele Kreyenberg besetzt werden. Ein dritter Beisitzer stellte sich leider nicht zur Wahl.
Die Beisitzerin Karin Oerschkes wurde einstimmig in ihrem Amt bestätigt. Sie ist für den Bereich Gender/Frauenarbeit zuständig.
Zwei Kassenprüfer und zwei Ersatzkassenprüfer wurden ebenfalls gewählt.
Auch unsere Bundesdelegierten (Barbara Kölsch, Klaus Nickel, Jürgen Pust-Gehrmann und Gerd Löbert) sowie die Ersatzdelegierten (Nicole Hinz, Jutta Cosson, Jörg Witt und Klaus-Peter Wartemann) wurden für die Amtsperiode vom 01.07.2015 – 30.06.2019 gewählt.
Alle Kandidatinnen und Kandidaten wurden mit einem fast einstimmigen Ergebnis in ihr Amt gewählt und nahmen die Wahl an. Die restlichen Mitglieder des Vorstandes sind noch für zwei Jahre im Amt.
Die Jahresberichte des Vorstandes zeigten wieder einmal wie vielschichtig die Aufgaben der einzelnen Mitglieder sind und mit wie viel Einsatz die Arbeit von jedem einzelnen geleistet wurde.
Der gesamte Vorstand wurde einstimmig entlastet, sodass die Wahlkommission ihre Arbeit aufnehmen konnte.

An dieser Stelle möchte ich ein herzliches Dankeschön an alle Vorstandsmitglieder für die bisher geleistete Arbeit übermitteln.

Unser neuer geistlicher Beirat Herr Pastor Ingo Mattauch aus Gelsenkirchen, konnte leider nicht persönlich anwesend sein. Er hatte uns aber einen guten Vertreter Herrn Peter Alferding, Diplom-Theologe und Leiter des Katholischen Bildungswerk Oberhausen, geschickt. Dieser eröffnete die Veranstaltung mit einem sehr ansprechenden geistlichen Impuls. Auch hierfür an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön.

Die gesamte Veranstaltung war durch die hervorragende Organisation von Barbara Kölsch, Sekretärin der Geschäftsstelle Essen, eine gelungene Delegiertenversammlung. Auch ihr gilt an dieser Stelle ein besonderer Dank.
Nun hoffen wir, dass der gesamte Vorstand gesund bleibt und seine Arbeit für die gewählte Zeit erfolgreich verrichten kann.

Gabriele Kreyenberg
Im April 2015

10 Regeln für das Gelingen einer Gruppe

4 Es sollte immer nur einer sprechen.

Gesundheitstag im „Ernst Löchelt"-Seniorenzentrum der AWO Bügelstraße in Bottrop.

W. Hoffmann, R. Schweiner, (Bild von R. Heinen)

Die Kreuzbundgruppen zwei, drei und vier Bottrop, haben die Möglichkeit bekommen, im „Ernst Löchelt"-Seniorenzentrum ihre Gruppenabende in einem hellen und freundlichen Gruppenraum stattfinden zu lassen. Am 15. April fand bei herrlichem Wetter der gut besuchte Gesundheitstag im „ Ernst Löchelt"-Seniorenzentrum statt. Es wurde ein vielfältiges Angebot präsentiert. Der Vortrag „Bewegt älter werden" und die anschließenden Bewegungsübungen für das Gleichgewicht, angeboten vom Sportbund Bottrop, fanden sehr guten Anklang bei den Gästen und Bewohnern. Die vorgestellten Entspannungsmethoden, autogenes Training sowie die progressive Muskelentspannung, die von der AWO Familienbildung angeboten wurden, konnten viele Interessierte mitmachend und entspannt verfolgen. Mann oder Frau konnten sich den Blutdruck messen und den Zuckerwert bestimmen, sein/ ihr Verhältnis Körpergröße zu Gewicht überprüfen lassen, wobei bei mir das Gewicht ganz gut war, doch die Körpergröße hier etwas zu kurz kam; hier hätte ich noch einige viele cm, für den richtigen BMI, nach oben Platz gehabt. Bei Bedarf konnte man sich mal in die Ohren und Augen schauen lassen und deren Alltagstauglichkeit überprüfen lassen.

Das Angenehme kam auch nicht zu kurz. So konnte man sich der Klangtherapie hingeben, oder Snoezelen, (Raum-Klang –Aroma- Licht- Wahrnehmung-) … eine Fußreflexzonenmassage bekommen, oder sich der Krankengymnastik hingeben. Die Ergotherapie so wie die Logopädie war auch vertreten.

Unser Kreuzbund war bei diesem Gesundheitstag mit einem Informationsstand vertreten. Er war durch die gute Annahme des Ereignisses und des guten Standortes gut besucht. Als jedoch die Damen der „Zumba Gruppe" ihren Auftritt bei herrlichem Sonnenschein draußen vor der Eingangstür ablieferten, war bei uns, ob der sehr gekonnten und flotten Tanzdarbietung die sich über eine dreiviertel Stunde lang erstreckte, Ebbe. Diese Tanzdarbietung forderte allen Zuschauern die höchste Anerkennung und viel Applaus ab.

Dieser Gesundheitstag war für alle ein Gewinn. Vielen Dank sei den Organisatoren des Gesundheitstags, Herrn Schmidt, Leiter des „Ernst Löchelt"-Seniorenzentrum, sowie dem Sozialdienst der AWO, Frau Bogdon-Braungart, und der neuen Quartier – Managerin, Frau Beese und den vielen anderen Helfern, gesagt.

Reinhold Schweiner, Kreuzbundgruppe 4 Bottrop

Der Gesprächs- und Aktivkreis 55 Plus informiert

Die nächsten Aktivitäten für die Monate
Juli bis Dezember 2015

- Sonntag 12.07.2015 Wuppertaler Zoo und Schwebebahnfahrt
- Sonntag 16.08.2015 Kettwig-Bootsfahrt-Mülheim und Haus Ruhrnatur
- Sonntag 13.09.2015 Düsseldorf Schifffahrt oder Aquazoo
- Sonntag 18.10.2015 Zons
- Sonntag 15.11.2015 Neanderthal Museum
- Samstag 12.12.2015 Weihnachtsmarkt

Treffen ist immer am Hauptbahnhof Essen, 10.00 Uhr.
Die Fahrten und Termine sind nicht verbindlich. Bitte auf die monatlichen Infoschreiben achten.

Wir treffen uns jeden 2. und 4. Donnerstag im Haus der Begegnung, Weberplatz 1,
Raum 4 von 17.00 bis 19.00 Uhr zum gemütlichen Plausch bei Kaffee und Gebäck.

Weitere Informationen bei
Hans-Joachim Hönscher
Tel.: 0201 /58 37 30
E-Mail: hhoenscher@arcor.de
Euer Weggefährte
Hans-Joachim

Erfolg für den Kreuzbund

„Der Tag der offenen Tür des Kreuzbund Stadtverbandes Gladbeck war ein Erfolg“ resümiert der Vorsitzende des Kreuzbundes Michael Skerstinat.
Vor Beginn der Veranstaltung konnte der Gladbecker bereits zahlreiche Hände schütteln. Neben dem Ersten Beigeordneten der Stadt Gladbeck, Rainer Weichelt, dem Geschäftsführer der Caritas, Rainer Knubben, dem Landtagsabgeordneten Michael Hübner, der Sozialausschuss-Vorsitzenden Barbara Ringkowski und der Leiterin der Psychosozialen Beratungsstelle, Heike Kerber, waren es vor allen Dingen auch Vertreter der verschiedenen Selbsthilfegruppen und zahlreiche Bürger, die den Weg zu Bachstraße gefunden hatten und sich informieren wollten. In seiner Eröffnungsrede wies der Vorsitzende auf die Bedeutung der Suchtselbsthilfegruppen für die Gesellschaft aber auch für die Wirtschaft hin. Immerhin helfen Suchtselbsthilfegruppen wie der Kreuzbund dabei, Arbeitsausfälle durch die Alkoholkrankheit zu vermindern. Gleichzeitig werde es aber immer schwieriger, qualitativ hochwertige Arbeit trotz ehrenamtlichen Engagements zu verwirklichen. Selbsthilfegruppen wie der Kreuzbund finanzieren sich überwiegend durch Mitgliedsbeiträge und Krankenkassenleistungen, zu denen die Krankenkassen nach dem fünften Sozialgesetzbuch verpflichtet sind. Angesichts stetig steigender Selbsthilfegruppen und der parallel dazu nicht steigenden, eher rückläufigen Zuschüsse werden die finanziellen Mittel gekürzt. Schließlich kann man aus einer Torte nicht zwei machen, sondern die Tortenstücke nur verkleinern. Hier besteht also dringend Handlungsbedarf seitens der Politik.
Der Erste Beigeordnete der Stadt Gladbeck, Reiner Weichelt, hob ebenfalls den hohen Stellenwert des Kreuzbundes für Gladbeck hervor. Man sei sich sehr wohl bewusst, dass der Kreuzbund in Gladbeck im Rahmen seines jahrzehntelangen Daseins wertvolle Arbeit für suchtkranke Menschen geleistet hat. Der Geschäftsführer der Caritas Gladbeck, Rainer Knubben, betonte die jahrelange, gute Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Abteilungen der Caritas mit dem Kreuzbund. Schließlich kooperiere der Kreuzbund nicht nur sehr eng mit der psychosozialen Beratungsstelle sondern auch unter anderem mit der Abteilung suchtkranker Eltern und deren Kinder. „Schließlich sind Sie, wenn man so will, alle kleine Engel“ sagte er, in Anlehnung an ein kürzlich mit der Presse geführtes Interview des Vorsitzenden. „Mich hat es sehr gefreut, dass ich an diesem Tag auch Gespräche mit Menschen führen konnte, die ich sonst nie erreicht hätte. Deshalb war der Tag der offenen Tür ein voller Erfolg für mich und den Kreuzbund Gladbeck“ sagt Michael Skerstinat. Für diejenigen, die an diesem Tag verhindert waren, steht der Vorsitzende auch gern weiter unter 02043 57565 telefonisch zur Verfügung. Da der AB ständig läuft, bitte einfach Namen und Rufnummer hinterlassen und Sie werden zurückgerufen.

Das Wandern ist der Frauen Lust

Trotz schlechter Wetterprognosen kamen am 3. Mai, 7 Weggefährtinnen zu unserem ersten Wandertag an den Baldenaysee. Wir starteten bei Sonnenschein und angenehmen Temperaturen in Richtung Kupferdreh. Es ist eine inspirierende Mischung: Auf der einen Seite das Wasser und auf der anderen so viel Grün zu haben. Dem entsprechend war auch unsere Stimmung. Die erste Rast legten wir im „Fährmann" ein und dopten uns mit Cappuccino und Latte Macchiato. Gestärkt ging es dann nach Kupferdreh. Unterwegs bot sich uns einiges, wie Kolonien von Schildkröten und riesige Nester der Reiher. Ein fast tropisches Flair in mitten des Ruhrgebiets. In Kupferdreh angekommen entschieden wir uns mit der historischen Hespertalbahn zu fahren. Mit schwindelerregenden 20 km/h schnauften wir zum Haus Scheppen. Haus Scheppen mit seinen Motorradfahrern hat seinen eigenen Charme, den wir ein wenig auf uns wirken ließen. Leider verschlechterte sich das Wetter und wir legten den Rest des Weges mit dem Schiff zurück. Den Abschluss bildete ein gemeinsames Essen im „Hügoloss" und der beginnende Regen. Wir waren uns einig, dass dies nicht die letzte Tour sein wird. Wir haben viel gelacht, diesen Tag genossen und hoffen diesen etwas anderen Triathlon vielleicht am Harkortsee zu wiederholen. Es ist gut sich für einen Notfall die Möglichkeit eines anderen Rückwegs offen zu lassen, S Bahn, Schiff oder Bus in der Nähe zu haben. Vielen Dank an Michaela die sich um Planung und Gastronomie gekümmert hat und den Frauen für diesen schönen Tag.

Eure Karin Oerschkes

Frühjahrs-Arbeitstagung mit Neuwahlen beim Stadtverband Duisburg

Am 31. Januar 2015 fand die erste Arbeitstagung in diesem Jahr statt. Aus nahezu allen Duisburger Gruppen waren GruppenleiterInnen und/oder StellvertreterInnen anwesend.
Nach einem Wortgottesdienst durch unseren geistlichen Beirat Pastor Ludger Funke in der Kapelle des Katholischen Stadthauses ging es in den Konferenzsaal.
Traditionsgemäß begannen wir mit einem Rückblick auf das erfolgreiche Jahr 2014. Anschließend erfolgte der Finanzbericht durch Artur Fensky. Nach der Entlastung der Finanzverwaltung und des gesamten Vorstandes standen Wahlen auf dem Programm. Für einen Teil des Vorstandes lief die vierjährige Amtszeit aus, so dass Neuwahlen erforderlich waren. In ihrem Amt wieder gewählt wurden Heinz Schorn, Ursula Gräfe und Werner Stannebein. Neu ins Team kam als Beirat Margret Podolski für Detlef Plewe, der aus persönlichen Gründen nicht mehr kandidierte. Auf diesem Wege möchten wir uns ganz herzlich bei Detlef und seiner Frau Ulla für ihren Einsatz in den letzten Jahren bedanken und wünschen ihnen alles Gute auf ihrem weiteren Lebensweg.

Artur Fensky,
Stadtverband Duisburg

v.l.n.r. Silke Kunkel-Homann, Achim Lawrenz, Jörg Witt, Margret Podolski, Heinz Schorn, Artur Fensky, Pastor Ludger Funke, Ursula Gräfe, Werner Stannebein

Mitgliederversammlung 2015 des Stadtverbandes Mülheim an der Ruhr

Am 16.01.2015 fand im Ludgerusheim an der Landsberger Straße in Saarn die ordentliche Mitgliederversammlung des Kreuzbund Stadtverbandes Mülheim an der Ruhr statt.
Nach der Begrüßung durch den Stadtverbandsvorsitzenden Bernd Pörtener stellten die Stadtteammitglieder ihren Bericht für die letzten 3 Jahre der einzelnen Arbeitsbereiche vor. Die Berichte waren kurz und aufschlussreich zusammen gefasst. Nach der Aussprache zu den Berichten wurde auf Antrag von Dieter Cruysen das Stadtteam entlastet und ihm eine hervorragende Arbeit bescheinigt. Danach erfolgte die Verabschiedung des ausscheidenden Internetbeauftragten Manfred Schmidt. Bernd Pörtener dankte ihm für seine langjährige Arbeit im Stadtverband insbesondere für den Internetauftritt des Mülheimer Kreuzbundes. Nachdem Klaus Kölsch zum Wahlleiter berufen wurde, begannen die ausstehenden Neuwahlen. Bernd Pörtener (Vorsitzender), Klaus Heckhoff (Stellvertreter) und Ludger Nünning (Geschäftsführer) stellten sich zur Wiederwahl und wurden in ihren Ämtern bestätigt. Als neuer Internetbeauftragter wurde Ingo Häfner gewählt. Nach Abschluss der Wahlvorgänge beglückwünschte der Wahlleiter die neugewählten bzw. im Amt bestätigten Mitglieder des Stadtteams.
Nachdem zum Punkt „Verschiedenes“ keine Wortmeldungen mehr vorlagen und die ersten Termine für die Supervision und die Gruppenleiterversammlung bekannt gegeben wurden verabschiedete Bernd Pörtener alle Anwesenden ins Wochenende.

Klaus Heckhoff

10 Regeln für das Gelingen einer Gruppe

5 Störungen werden vorrangig behandelt.

Holzskulpturen mit Symbolkraft

Kunst im Kamillushaus: Die lebensgroßen Figuren von Arno Bortz entstammen der Wanderausstellung „Total stark! Kreative Suchtselbsthilfe in NRW", die nach 2,5 Jahren und mehr als 20 Ausstellungsorten ihren Abschluss im Landtag fand. Nun hat der Fachausschuss Suchtselbsthilfe NRW die beiden Kunstwerke, die zum Nachdenken über das Thema Frauen- und Männerspezifische Suchtarbeit anregen sollen, der Heidhauser Suchtklinik übergeben. „Wir freuen uns sehr, dass die Holzfiguren in unserem Hause verbleiben", sagt Diplom-Psychologe Dr. Arnulf Voßhagen aus der Fachklinik Kamillushaus und führt weiter fort: „Mit ihrer Symbolkraft spiegeln sie unseren therapeutischen Ansatz wieder. Wir nehmen unsere Patienten als Frauen und Männer mit ihren individuellen Bedürfnissen wahr." Schließlich habe Sucht geschlechtsspezifische Aspekte. Die Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit ginge bei Frauen oft mit Lebensumständen wie Benachteiligung oder Mehrfachbelastung durch Beruf und Familie einher. Dagegen täten sich Männer wegen des traditionellen Rollenbildes meist schwer, Gefühle auszudrücken oder zuzulassen und machten dies für sich alleine mit Alkohol aus. Im Kamillushaus werden deshalb auch getrennte Frauen- und Männergruppen angeboten.

„Genauso wie die Holzfiguren haben alle Kunstobjekte gezeigt, dass suchtkranke Menschen viele Fähigkeiten und Potentiale haben. Unser Ziel war es, das Schubladendenken zu überwinden sowie Anstöße zur Veränderung des Bildes von suchtkranken Menschen in unserer Gesellschaft zu geben", erklärt Lore Boesken als Projektleiterin und Vorstandsmitglied der Karl Heinz und Hannelore Bösken-Diebels-Stiftung, die die Wanderausstellung gemeinsam mit der Kunsthistorikerin und Galeristin Ute Freyer realisiert hat. Die Werke sind von Suchtkranken und ihren Angehörigen geschaffen worden. „Wir wollten Kreatives in den Alltag der Menschen bringen – einen Ersatz für Alkohol, Medikamente und Drogen und einen Einblick in die innovative Arbeit der Suchtselbsthilfe geben", so Lore Boesken. Am Ende steht nun ein Anfang: Nach all den Stationen in verschiedenen Städten NRWs haben die Holzfiguren ihren Platz im historischen Gebäude des Kamillushauses gefunden.

Katholische Kliniken Ruhrhalbinsel
Heidbergweg 22-24 | D-45257 Essen | www.kkrh.de
Geschäftsführer Martin Blasig | Sitz und Registergericht Essen | HRB 12918
Vorsitzender des Aufsichtsrates Prof. Helmut Schulte
Bank im Bistum Essen eG | BLZ 360 602 95 | Konto 70 700 018 | IBAN DE55 3606 0295 0070 7000 18 | BIC GENODED1BBE

Wo Kreuzbund draufsteht – Ist Kreuzbund drin? Oder wie Gummibärchen in Verruf kommen ...

Der Bundesverband hat zu Werbezwecken kleine Tütchen mit Gummibärchen geordert. Auf den Tütchen prangt das Kreuzbundlogo. Die Tütchen werden den Unterorganisationen zur Verfügung gestellt. Eigentlich eine gute Idee. Der Stadtverband Mülheim an der Ruhr hat auf seiner letzten Gruppenleitersitzung im Dezember 2014 davon Gebrauch gemacht. Zu dieser Sitzung waren wie jedes Jahr Vertreter der Suchtberatungsstellen (Caritas, Diakonie, Gesundheitsamt) eingeladen. Als weitere Gäste waren der Weggefährte Klaus Kölsch als Pate des DV und der Geistliche Beirat des DV Pfarrer Ingo Mattauch anwesend.

Eine Vertreterin der Beratungsstellen sprach im Laufe des Abends die Inhaltsliste auf den Tütchen an. Dort waren „mehrwertige Alkohole“ angegeben. Die Aussage schlug wie eine Bombe in der Runde ein und hinterließ bei den Teilnehmern Fragen und Irritationen.

Eine Recherche der Weggefährtin Barbara Kölsch ergab folgendes Ergebnis: die auf den Tütchen der zuckerfreien Gummibärchen angegebenen „mehrwertigen Alkohole“ sind der vom Gesetzgeber vorgeschriebene Begriff für Zuckeraustauschstoffe (z.B. Isomalt, Mannit, Xylit usw.) und werden anstelle von Zucker in zuckerfreien Produkten verwendet. Der Verzehr der Gummibärchen ist für alkoholkranke Menschen also völlig ungefährlich und bedeutet nicht, dass ein Suchtmittel konsumiert wurde. Gleichwohl ist es nicht akzeptabel, dass auf einem vom Kreuzbund verteilten Werbemittel der Name „Alkohol“ auftaucht.

Das führt verständlicherweise zu Verunsicherungen und Irritationen. Auch der psychologische Effekt ist fatal. Wenn ich Alkohol lese, schrecke ich automatisch zurück. Das Wort „mehrwertig“ ist dann nur noch nebensächlich. Der Kreuzbund sollte in seinen Aussagen, auch gerade auf Werbemitteln, klar und eindeutig sein.

Kreuzbundmitglieder verfügen nicht über so viel Fachwissen in Chemie und Lebensmittelkunde bzw. Lebensmittelrecht um die Bedeutung solcher Aufdrucke zu erkennen.

Der Kreuzbund macht sich mit solchen Vorkommnissen unglaubwürdig und im schlimmsten Fall lächerlich. Der Vorgang wurden auf der Arbeitstagung des DV mit den SV erörtert. Die bisher vorliegenden Rückmeldungen aus dem Bundesvorstand sind leider schwer vermittelbar.

Klaus Heckhoff

Anmerkung der Redaktion: Die Gummibärchen werden in Zukunft wieder mit Zucker hergestellt!

Meine Gruppe- meine Zweitfamilie

Im Dezember stand mein 50. Geburtstag vor der Tür. Ein halbes Jahrhundert!!

Da lief die vergangene Lebenszeit bei mir wie ein Film ab und weckte so viele gemischte Gefühle. Da war meine Sucht, meine gescheiterte Ehe, mein chronischer Geldmangel – aber auch Stolz, dass ich mittlerweile schon 7 Jahre trocken bin und zwei wunderbare Töchter habe. Ich wollte meinen Geburtstag nicht feiern, aber da hatte ich die Rechnung ohne meine Gruppe gemacht.

„Das kommt überhaupt nicht in Frage, wir lassen Dich doch an diesem Tag nicht alleine“, bekam ich zu hören. Schnell wurde beschlossen, dass bei mir ein Geburtstagsfrühstück starten sollte.

Ich sollte nichts tun, keinen Finger krumm machen, nur den Tag genießen.

Es wurde wunderschön. Früh morgens kamen meine zwei Töchter. Dann um 11.00Uhr meine Gruppe. Jeder hatte etwas mitgebracht. Es gab neben Brötchen und selbstgebackenen Stuten noch andere Leckereien wie Schinkenrührei, Wurst und Käseplatten und Kuchen und eine kleine Geburtstagstorte.

In gemütlicher Runde haben wir alle den schönen Tag und das Essen genossen. Es wurde viel gelacht und es gab interessante Gespräche. Es war wie eine Familie – meine Zweitfamilie.

Auf meine nächsten 50 Jahre blicke ich – mit Unterstützung der Gruppe und meinen Töchtern – optimistisch.

Konrad Smolin Gruppe Essen Horst Eiberg

10 Regeln für das Gelingen einer Gruppe

6 Ich spreche von mir als „ich“ und nicht als „man“ oder „wir“.

Treffpunkt Junger Kreuzbund

Junger Kreuzbund hat seinen ersten offenen Gesprächskreis

Der Gesprächskreis trifft sich um 19 Uhr am 1. und 3. Montag im Monat immer im JobCafe der Caritas auf der Bochumer Str. 9, Hinterausgang des Hauptbahnhof Gelsenkirchen, dann nach ca. 3 Gehminuten auf der linken Seite.
Anmeldung möglich über junger.kreuzbund@kreuzbund-dv-essen.de
Wir freuen uns über jeden Interessierten.

Für das Team des Arbeitskreises Junger Kreuzbund
Udo Kajdan

U40 (unter 40) – Freizeitaktivitäten GLÜCK besteht im tieferen Sinne aus 3 Buchstaben ... TUN :-)

Start von regelmäßigen Freizeitaktivitäten für alle, die die 70er und 80er Jahre noch als Kind bzw. Teenager erlebt haben ;-). Was 55plus kann, können wir schon lange und wer´s nicht ausprobiert, weiß auch nicht, ob es funktioniert:

1. Termin, Sonntag, 26. Juli 2015 um 10.00 Uhr Sonntags-Brunch in der Finca Bar Celona Essen-Steele, Westfalenstr. 4, 45136 Essen. Die Finca liegt direkt an der Ruhr, so dass wir im Anschluss noch etwas spazieren gehen können. Freue mich auf euch und euer Feedback bis zum 19. Juli 2015 per Mail an lilac1980@web.de

Noch kurz zu mir: ich bin Michaela, 34 Jahre alt, Alkoholikerin und komme aus Essen. Engagiere mich im Arbeitskreis Junger Kreuzbund und mir liegt am Herzen, dass der "Nachwuchs" im Kreuzbund nicht zu kurz kommt, denn mir geht es oft so, dass mich andere Themen, als die "alten Hasen" beschäftigen. Alles andere dann gerne persönlich oder wenn ihr noch Fragen habt, schreibt mich gerne unter lilac1980@web.de an.

10 Regeln für das Gelingen einer Gruppe

7 Ich spreche den anderen direkt an und spreche nicht über ihn.

Total verglupt

Auch in diesem Jahr ist es dem Kreuzbund Diözesanverband Essen gelungen, Essens verbeamteten Schauspieler oder schauspielernden Beamten für eine Sondervorstellung im Theater im Rathaus Essen zu gewinnen. Ein Muss für alle Thomas Glup-Fans ist das Programm „Total verglupt“, das er in der letzten Spielzeit modifiziert und überarbeitet hat. Und es hält immer wieder, was es verspricht. Ganz viel Glup pur.
So können die Zuschauer nun an seinen Erlebnissen während seines Kuraufenthaltes auf Norderney ebenso teilnehmen, wie an so mancher Anekdote aus seinem Büroalltag.
Darüber hinaus sind viele Erlebnisse seiner Rathaus- und Stadtführungen verarbeitet worden. Wortgewandt schöpft er unermüdlich aus seinem Erfahrungsschatz als Rathausführer oder City-Guide. Erfreuen darf sich das Publikum aber auch an so mancher Panne hinter den Kulissen des Theaters, die keiner so anschaulich zum Besten geben kann wie Thomas Glup. Er strapaziert auf seine ganz eigene Art mit seinen Erzählungen das Zwerchfell der Zuschauer. Die besten Geschichten schreibt eben immer noch das Leben – ganz gleich, ob es in der Klinik, im Theater oder in der Stadtverwaltung stattfindet.
Die Theaterveranstaltung mit und von Thomas Glup findet dieses Mal an einem Montag, den 19.10.2015 um 19.30 Uhr im Essener Rathaustheater statt.
Karten zum Preis von 10,00 € können ab sofort in der Kreuzbund Geschäftsstelle in Essen, Niederstr. 12-16 bei Barbara Kölsch (Tel.: 0201/32003-45 oder per Mail: info@kreuzbund-dv-essen.de) vorbestellt werden.

Buchvorschlag

Wilfried Stüven wurde 1953 in Osten an der Oste geboren. Nach seiner Volksschulzeit in Osten besuchte er die Handelsschule und das Wirtschaftsgymnasium in Stade. Nach seinem Studium der Sonderpädagogik in Marburg war er von 1979 – 2009 als Sonderschullehrer in Bremen tätig.

Seit seiner Pensionierung hat er sich seinem Hobby dem schreiben gewidmet.
Sein erster Roman **„Im Schatten der Schwebefähre“** Südwestbuch-Verlag 2015, ISBN: 978-3-944264-87-5, handelt vom alkoholkranken Johannes und ist ausgesprochen packend geschrieben. Obwohl der Autor keine Autobiografie verfasst hat, wird er auf Lesungen immer wieder mitfühlend in den Arm genommen und ihm wird Hilfe angeboten.

Ich selbst habe das Buch gelesen und konnte es nach den ersten Seiten nicht eher aus der Hand legen bis ich am Schluss angekommen war.
Den ausführlichen Hintergrundbericht des Autors zu seinem Roman findet Ihr auf der Internetseite http://www.kreuzbund-dv-essen.de/aktuelles-und-termine.php

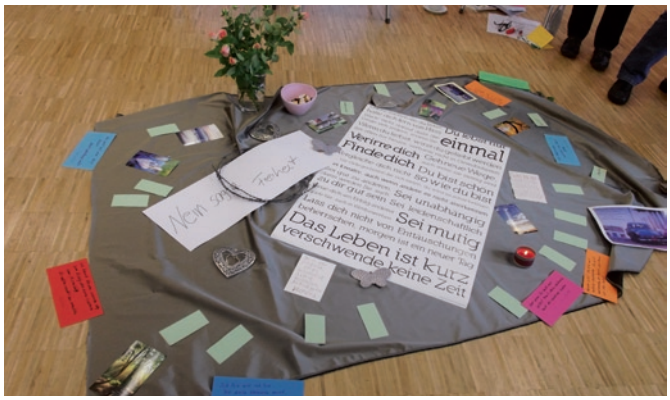
Gabriele Kreyenberg

10 Regeln für das Gelingen einer Gruppe

8 Wenn ich Aussagen über andere mache teile ich auch mit, was das mit mir zu tun hat.

Frauenarbeitstag

Nein sagen ist der erste Schritt in die Freiheit.
Warum tun wir uns mit dem nein sagen so schwer?
Das war das Thema des Frauenarbeitstages. Eine Frage die wir uns immer wieder stellen, die schon oft in Seminaren behandelt wurde und doch immer aktuell bleibt.
Im Kreis motivierter Weggefährtinnen sind wir erst einmal zurück in unsere frühste Kindheit gegangen, denn die erste Begegnung mit dem Wörtchen „Nein“ machen wir in der Gestalt unserer Eltern. Sie sagten Nein, wenn wir mit dem Essen spielen wollten, den Finger in die Steckdose steckten, auf den Fenstersims klettern wollten usw. Im Trotzalter sammelten wir die ersten Erfahrungen, wie unsere Umwelt auf unser Nein reagierte.
Wir lernten das unser Nein Tadel, Ablehnung oder Schläge bedeuten könnten und unterließen dies mit der Zeit. Verhalten hingegen für das wir gelobt und geliebt wurden, wurde beibehalten und kam somit häufiger auf.
Sind wir Erwachsen ändert sich oft nicht viel an unserem Verhalten. Hat man uns schon früh erlaubt Nein zu sagen, fällt es uns leichter, unsere Meinung zu sagen, Nein zu sagen. Haben wir dieses Verhalten nicht erlernt, gibt es Situationen in denen wir es nicht schaffen Nein zu sagen.
Im Verlauf des Arbeitstages haben wir versucht Situationen zu beschreiben in denen es uns so schwer fällt Nein zu sagen. Menschen denen wir gegenüber nicht Nein sagen können.
Wir haben in entsprechenden Arbeitsschritten, über unsere Ängste und Gefühle gesprochen, die uns überkommen, wenn wir mal wieder nachgegeben haben. Uns nicht getraut haben offen über unsere Bedürfnisse zu sprechen. Über unsere Ohnmacht, Wut, Enttäuschung und Hilflosigkeit. Wichtig war auch festzustellen, in welchen Situationen verhalte ich mich so. Oder sind es der Partner, Kinder, Familienangehörige,



Freunde oder der Arbeitgeber/in, die uns an der Entscheidung hindern. Wir könnten auf Enttäuschung, Verärgerung und Ablehnung stoßen. Einen geliebten Menschen durch unseren Egoismus verlieren.
Wichtig war es auch sich bewusst zu machen, das es viele Vorteile hat, nicht Nein zu Sagen. Keine Schuldgefühle wenn wir uns durchsetzen würden. Wir werden gemocht, sehen uns selbstlos, brauchen keine Verantwortung übernehmen, gehen allen Konflikten aus dem Weg und können uns als Opfer und Märtyrer darstellen.
Wir haben festgestellt, dass es wichtig ist abzuwägen, was wir wirklich wollen.
In den nächsten Arbeitsschritten haben wir unsere Wünsche und Vorstellungen über Veränderungen gesammelt und dabei kam eine Menge zusammen.
Die wichtigsten sind immer noch, an uns und unseren Selbstwert zu arbeiten. Bei einem Nein kein schlechtes Gewissen zu haben. Zu unseren Entscheidungen zu stehen und nicht immer mit dem Strom zu schwimmen. An unsere Bedürfnisse zu denken und sich trotzdem wohlzufühlen. Ganz wichtig auch die Erkenntnis, sich die nötige Zeit zu nehmen. Erst abwägen, was mache ich jetzt. Nicht verletzend sein.
Ganz spannend waren auch die Vorschläge zur Selbstfindung. Endlich über seine Träume nachzudenken. Sich an neue Aufgaben zu wagen. Ideen und Pläne in die Tat umzusetzen. Mutig sein und Ängste überwinden. Bei sich zu bleiben, uns so wie wir sind zu akzeptieren. Eine jede von uns ist einzigartig und das sollten wir auch so annehmen und uns anderen Menschen gegenüber zeigen. Niemand kann eine andere, als sie selbst sein. Jede Frau wird ihre eigene Zeit brauchen, um sich zu verändern. Zu schauen, was kann ich für mich tun. Agieren, reagieren und auf ihr Gefühl hören.
Es war ein strammer, arbeitsreicher Tag mit tollen Frauen die sich super eingebracht haben. Es hat richtig Freude gemacht und ich hoffe, wir werden noch einige Arbeitstage miteinander verbringen.
Karin Oerschkes

10 Regeln für das Gelingen einer Gruppe

9 Ich nehme Rücksicht auf andere und stelle, wenn nötig, meine eigenen Wünsche zeitweilig zurück.

Tagesseminar für Männer: ***„Die Errungenschaft der emanzipierten Frau – und wo bleibe ich als Mann?“***
Am Samstag, den 25. April fand im Fortbildungszentrum der Caritas am Porscheplatz in Essen das vom Kreuzbund Diözesanverband Essen veranstaltete Tagesseminar für Männer mit dem Titel „Die Errungenschaft der emanzipierten Frau – und wo bleibe ich als Mann ?“ statt. Damit folgte der DV dem Themenwunsch der Teilnehmer aus dem letztjährigen Tagesseminar. Von den 15 gemeldeten waren lediglich 2 Teilnehmer krankheitsbedingt verhindert sodass das Seminar gut besucht war. Sehr erfreulich war, dass einige Teilnehmer zum ersten Mal ein Seminar gebucht hatten und der SV Bochum mit einer starken Delegation vertreten war. Der für den Arbeitsbereich Gender – Männer Beauftragte Michael Skerstinat eröffnete das Seminar, begrüßte die Teilnehmer und übergab dann das Wort an den Referenten Heinz van Wasen. Interessanterweise war unter den Teilnehmern kein einziger Mann, dessen Frau den Karriereweg eingeschlagen hat und damit hätte berichten können, wie er als Mann damit umgeht. Daher wurde das Thema „Die Errungenschaft der emanzipierten Frau“ sehr allgemein gehalten was jedoch die Diskussion nicht geschmälert hat. Alle Teilnehmer begrüßten ausdrücklich die Errungenschaft der emanzipierten Frau und zeigten sich erfreut, dass immer mehr Frauen auch Verantwortung übernehmen wollen. Anschließend erarbeiteten die Teilnehmer typische Eigenschaften von Männern und Frauen. Dazu zählen bei den Frauen zum Beispiel unter vielen anderen Eigenschaften Kreativität, Hilfsbereitschaft, Geschwätzigkeit und Emotionalität. Bei den Männern sind es dann Abenteuerbereitschaft, Aggressivität, Dominanz und Unordentlichkeit. Diese von den Teilnehmern erarbeiteten Stereotypen wurden ebenfalls von der Universität Mainz erforscht und von den Befragten wurden gleichfalls diese jeweiligen Eigenschaften erwähnt.

Sehr interessant war auch die Darstellung des Referenten zum unterschiedlichen Drogenkonsum und –verhalten. Die von Heinz van Wasen entwickelte Präsentation veranschaulichte sehr deutlich die Besonderheiten und Gefahren beim männlichen und weiblichen Drogenkonsum und nicht nur auf Alkohol bezogen.
Anschließend gab es eine Übung zur Selbstreflexion im Hinblick auf die eigenen Stärken und Schwächen, bei der nochmal lebhaft diskutiert und Erfahrungen ausgetauscht wurden.

Bei der abschließenden Seminarkritik befragte Michael Skerstinat auch diesmal die Teilnehmer nach ihren Seminarwünschen für das nächste Jahr. Ein Wochenendseminar konnte schon gebucht werden.
Insgesamt äußerten sich die Teilnehmer sehr zufrieden und ein kurzweiliger Seminartag fand am späten Nachmittag ein Ende.

Michael Skerstinat

Nachruf

Der Kreuzbund Stadtverband Gladbeck trauert um

Ulrich Klocke

der am 16. Januar 2015 im Alter von 58 Jahren gestorben ist.

Ulrich Klocke trat im Jahr 1995 in den Kreuzbund ein und war bis zu seinem Tod Mitglied im Stadtverband Gladbeck. Von November 1997 bis März 2003 war er als Beisitzer im Diözesanvorstand tätig, hier für den Bereich Jugend und Familie.

In den letzten Jahren war er Gruppenleiter der Kreuzbundgruppe Gladbeck 7.

Ulrich Klocke war stets ein engagierter, aber fairer Streiter. Sein ausgeglichenes Wesen und sein oft trockener Humor machten ihn zu einem beliebten und geschätzten Menschen.

Wir sind betroffen, dass ein geschätzter und liebgewonnener Weggefährte von uns gegangen ist und werden Ulrich Klocke in aufrichtiger Dankbarkeit ein ehrendes Andenken bewahren.
Für den Stadtverband Gladbeck.
Michael Skerstinat

10 Regeln für das Gelingen einer Gruppe

10 Ich bin authentisch und wertschätzend im Gespräch mit anderen.

Achte auf deine Gedanken,
denn sie werden Worte.

Achte auf deine Worte,
denn sie werden Handlungen.

Achte auf deine Handlungen,
denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten,
denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter,
denn er wird dein Schicksal.

aus dem Talmud