

# Gemeinsam

offen(er)leben



Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige  
Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.

Wenn ich einen grünen  
Zweig im Herzen trage,  
wird sich ein Singvogel  
darauf niederlassen.  
*(Chinesisches Sprichwort)*

GEMEINSAM – IMPULS

GEMEINSAM – FEIERN RÜCKBLICK

GEMEINSAM – SEMINARE BESUCHEN

GEMEINSAM – AUS DEN STADTVERBÄNDEN

GEMEINSAM – TERMINE

# GEMEINSAM ÜBERBLICK

GEMEINSAM ÜBERBLICK	
– Inhaltsverzeichnis/Impressum.....	2
GEMEINSAM EDITORIAL.....	3
GEMEINSAM IMPULS	
– Geistlicher Impuls.....	4
GEMEINSAM DANK AN DIE KRANKENKASSEN	
– Danke Krankenkassen.....	5
GEMEINSAM - 40 JAHRE	
– 40 Jahre im Kreuzbund.....	7
– 40 Jahre Gruppe Eppinghofen in Mülheim.....	7
GEMEINSAM FEIERN RÜCKBLICK	
– Abend der Begegnung.....	8
GEMEINSAM SEMINARE BESUCHEN	
– Frauenseminar.....	10
– Achtsamkeit und Abgrenzung Seminar des Kreisverbandes Ennepe-Ruhr.....	10
– Spirituelles Seminar.....	11
GEMEINSAM PROJEKT	
– Von der Tribüne aus gewinnt man kein Spiel.....	12
GEMEINSAM AUS DEN STADTVERBÄNDEN	
– Der Kreuzbund Duisburg „on Tour“.....	13
– Großer Jahresausflug des Kreisverbandes Ennepe-Ruhr.....	13
– Sonntagsfrühstück auf der „Klütinger Alm“.....	14
– 2. Platz für das Team Drachenhafen.....	14
– Grillfest auf dem Ingenhammshof.....	15
GEMEINSAM TERMINE	
– 55 Plus Termine für 1. Halbjahr 2020.....	15

## Impressum

Herausgeber: Kreuzbund Diözesanverband Essen e. V.  
Niederstr. 12-14 | 45141 Essen  
Tel.: 0201 - 63 25 69-741  
E-Mail : gemeinsam@kreuzbund-dv-essen.de  
Internet: www.kreuzbund-dv-essen.de  
Verantwortlich für den Inhalt: Gabriele Kreyenberg  
Alle Fotos sind zur Veröffentlichung in der GEMEINSAM freigegeben.  
Die Umschlagfotos der GEMEINSAM sind von pixabay.com.

## Redaktionsteam:

Artur Fensky  
Klaus Heckhoff  
Hans-Joachim Hönscher  
Gestaltung: Kreyenberg/Oberheuser  
Auflage: 1200  
Druck:  
Druckerei Oberheuser GmbH & Co. KG  
Joseph-Lenné-Str. 39a | 45131 Essen



## EDITORIAL

Liebe Weggefährten und Weggefährtinnen,

nach einem ereignisreichen Jahr blicken wir zurück auf unser Jubiläum und auf unser begonnenes Projekt „einfach: Kreuzbund“. Ebenso erfahren wir wieder etwas von verschiedenen Ausflügen, Seminaren und die Termine für 55 Plus im 1. Halbjahr 2020 stehen auch schon fest. Es ist also wieder eine bunte Mischung in unserer GEMEINSAM 2-2019 vertreten.

2-2019 heißt aber auch, dass sich das Jahr dem Ende entgegen neigt. Die friedvolle und besinnliche Weihnachtszeit naht. Doch wie besinn-

lich ist es für jeden von uns? Hetzen wir von Termin zu Termin und versuchen zwischendrin noch die Weihnachtsgeschenke zu kaufen? Oder nehmen wir uns in diesem Jahr Zeit zum Innehalten und durchatmen für einen besinnliche Zeit? Ich hoffe doch, das Ihr das mit eingeplant habt, denn in unseren Seminaren lernt man immer: „Achtsam mit sich umzugehen“.

In diesem Sinne wünsche ich euch und euren Familien eine ruhige Zeit bis zum Jahresende, ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2020.

Das gesamte Redaktionsteam sagt DANKE für die tollen Beiträge und die Mitarbeit.

Ihre Weggefährtin

*Gabi Kreyenberg*



**Einen Engel  
erkennt man immer erst,  
wenn er vorüber gegangen ist.**  
*(Martin Buber)*

Liebe Leserinnen und Leser,  
liebe Weggefährtinnen und Weggefährten!

„Alle Jahre wieder...“

lässt sich spätestens im September – oft noch bei drückender Hitze – in den Geschäften das erste Auftauchen der Weihnachtsboten beobachten: Lebkuchen und Spekulatius, sogar Christstollen finden ihren Platz in den Regalen und harren auf die Käufer, die es offenbar gar nicht abwarten können, dass die „vorweihnachtliche Zeit“ beginnt. Zu keiner anderen Zeit im Jahr scheinen die Uhren um christliches Brauchtum und christliche Feste so ganz anders zu ticken als in den Wochen und Monaten vor Weihnachten. Während in den christlichen Gemeinden Ende September / Anfang Oktober Erntedank gefeiert und im November u.a. der Toten gedacht wird, mehren sich in den Geschäften und den Schaufenstern die unübersehbaren Weihnachtsdekorationen; in den Straßen und manchen Häusern üppige Lichterketten und Lichtdekorationen.

Diese Ungleichzeitigkeit setzt sich auch nach Weihnachten fort.

Die Weihnachtszeit gibt es meist nur noch im gottesdienstlichen Rahmen in den Kirchen.

Weihnachtsmärkte und Weihnachtsfeiern finden allesamt bereits im Advent statt. Und während mit dem Fest der Heiligen Dreikönige [die theologische Bezeichnung des Festes lautet Erscheinung des Herrn – Epiphanie] in den Kirchen ein weiterer weihnachtlicher Höhepunkt gefeiert wird, ist in den Geschäften und in nicht wenigen Wohnungen der weihnachtliche Schmuck längst verschwunden. Im Alltag erinnert nicht mehr viel an die Geburt des göttlichen Kindes in Betlehem.

„... kommt das Christuskind ...“

Und tatsächlich: Das Eigentliche des Weihnachtsfestes lässt sich weder terminieren noch befristen. Weihnachten geschieht dann, wenn Gott einen Menschen berührt – und dieser Mensch diese Berührung spürt. Das ist nicht auf die Zeit zwischen dem 1. Dezember und dem Ende der Weihnachtszeit begrenzt. Die Advents- und Weihnachtszeit ist aber eine Gelegenheit, sich die Möglichkeit dieser Berührung bewusst zu machen. Und eine Ahnung davon zu bekommen, dass Gott für mich Mensch wird.

Um Gott in der Adventszeit eine Chance zu geben (und darüber hinaus), muss man keinen großen Aufwand treiben. Es genügt, sich Gottes Nähe im Leben bewusst zu machen: z.B. wartend an der roten Ampel, wartend auf den Bus oder die Kinder oder eben auch durch die Teilnahme an einem oder mehreren der vielen geistlichen Angebote in den Gemeinden und Kirchen.

„... auf die Erde nieder, wo wir Menschen sind ...“

Weihnachten feiern heißt, sich bewusst werden, dass Gott sich unser annimmt und wir ihm am Herzen liegen. Seine Zärtlichkeit bekommt in diesem Kind einen Ausdruck der nach einer Antwort verlangt. Unsere Antwort darf ein dankbares Lächeln sein und eine große spürbare Freude in unserem Herzen und ein wenig unserer Zeit, die wir IHM und unseren Mitmenschen schenken.

Ich wünsche Ihnen und Euch allen eine besinnliche Adventszeit, ein frohes und gnadenreiches Weihnachtsfest und ein gesegnetes Neues Jahr 2020



Ihr / Euer  
Ingo Mattauch  
Geistlicher Beirat des DV Essen

**Es sind die Begegnungen  
mit den Menschen, die das Leben  
lebenswert machen.**

*( Guy de Maupassant )*

## Danke für die finanzielle Unterstützung der Krankenkassen

Der Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V. hat für das Jahr 2019 Anträge für Pauschal- und Projektförderung nach § 20 h SGB V bei den gesetzlichen Krankenkassen eingereicht.

Auch das Projekt „**einfach: Kreuzbund**“ wird von den Krankenkassen/-verbänden in NRW im Jahr 2019 mit einem Förderbetrag von insgesamt **12.144,60 EUR** unterstützt. Das Projekt ist im Juni d. J. gestartet und wird im Jahr 2020 fortgeführt. Für das nächste Jahr liegt bereits eine Förderzusage vor, so dass die Weiterführung des Projektes finanziell gesichert ist.

Im Rahmen der **kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung** erhielten wir von den Krankenkassen/-verbänden in NRW im Jahr 2019 als Pauschalförderung einen Betrag von **19.882,08 Euro**. In dieser Arbeitsgemeinschaft sind folgende Krankenkassen vertreten:



**AOK NordWest**, Dortmund



**AOK Rheinland/Hamburg**, Düsseldorf



**BKK Landesverband NORDWEST**, Essen



**IKK classic**, Bergisch-Gladbach



**Knappschaft**, Bochum








**SVLFG Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau**, Münster

**vdek Landesvertretung NRW**, Düsseldorf

Ebenfalls im Jahr 2019 erhielten wir finanzielle Zuwendungen im Rahmen der **kassenindividuellen Projektförderung** in Höhe von **8.375,00 Euro** von den nachfolgenden Krankenkassen:

# GEMEINSAM DANK AN DIE KRANKENKASSEN

	<b>AOK NordWest, Dortmund</b>	<b>1.431,00 EUR</b>
	<b>AOK Rheinland/Hamburg, Düsseldorf</b>	<b>1.681,00 EUR</b>
	<b>BARMER, LV NRW, Düsseldorf</b>	<b>1.459,00 EUR</b>
	<b>BKK Landesverband NORDWEST, Essen</b>	<b>1.459,00 EUR</b>
	<b>DAK Gesundheit, Hamburg</b>	<b>674,00 EUR</b>
	<b>IKK classic, Bergisch-Gladbach</b>	<b>951,00 EUR</b>
	<b>Kaufmännische Krankenkasse KKH Allianz , Hannover</b>	<b>210,00 EUR</b>
	<b>Knappschaft, Bochum</b>	<b>510,00 EUR</b>

Die finanzielle Unterstützung der Krankenkassen ermöglicht es uns, unsere satzungsgemäßen Aufgaben sowie Tätigkeiten und Projekte in den unterschiedlichsten Bereichen der Suchtkranken-Selbsthilfe weiterhin anzubieten und durchzuführen. Die Gelder werden – um nur einige Dinge beispielhaft zu nennen – anteilig verwendet für: Satzungsgemäße Gremiensitzungen; themenbezogene Arbeitssitzungen zu unterschiedlichen fachlichen und aktuellen Entwicklungen in der Sucht-Selbsthilfe, Erstellung von Verbandsmedien; Angebote im Seminarwesen allgemein.

Herzlichen Dank.

Alle Fördermittel werden den Zuwendungsbestimmungen entsprechend verwendet und kommen in voller Höhe der ehrenamtlichen Verbandsarbeit zugute.

Essen, 17.10.2019

Enrico Ludewig, Kassierer

### 40 Jahre im Kreuzbund!

Alle zwei Jahre lädt der Kreuzbund Duisburg seine Jubilare ein, um sie für ihre langjährige Mitgliedschaft zu ehren.

Da der Kreuzbund Duisburg sowohl zum DV Essen als auch zum DV Münster gehört, waren am 31.08.2019 insgesamt 37 Mitglieder mit ihren Angehörigen und einigen Gruppenmitgliedern ins evangelische Gemeindehaus Duisburg-Meiderich eingeladen. Leider konnten nicht alle der zu Ehrenden persönlich teilnehmen.

Die Veranstaltung begann mit einer Messe in der evangelischen Kirche und endete mit einem tollen Buffet im Gemeindesaal.

Für ihre 40jährige Treue zum Kreuzbund wurde Frau Lieselotte Willgallis geehrt.

*Margret Podolski*



### 40 Jahre Kreuzbundgruppe Mülheim Eppinghofen

Die erste Kreuzbundgruppe wurde in Mülheim an der Ruhr im Juni 1976 von dem alkoholabhängigen Weggefährten Hans Kern mit Hilfe des Pastors Buschmann (damals St. Barbara) und des Sozialarbeiters der Caritas Herrn Mandel gegründet. 1979 wurde diese Ursprungsgruppe in drei neue Gruppen geteilt. Eine davon war die Gruppe Mülheim – Nord, später umbenannt in Mülheim Eppinghofen und in der Gemeinde Sankt Engelbert angegliedert. Neben den wöchentlichen Gruppenabenden ist unsere Gruppe seit vielen Jahren auf dem jährlichen

Gemeindefest mit einem Saft- und Informationsstand vertreten. Sie engagiert sich auch beim Informationsdienst der Suchtselbsthilfe im St. Marien-Hospital und organisiert jedes Jahr an einem Wochenende ein eigenes Gruppenseminar mit externen Referenten. In diesem Jahr waren wir, gemeinsam mit „Charly“ Forster, im „KönzgenHaus“ in Haltern am See.

*Klaus Heckhoff*



Das Lachen sollte aus dem Herzen kommen, das Lächeln aus der Seele sein.  
( Maria-Theresia Radloff)

## Abend der Begegnung und 40 jähriges Jubiläum des DV Essen



Der Abend der Begegnung war in diesem Jahr ein besonderes Fest. Wir feierten das 40 jährige Jubiläum des Kreuzbund Diözesanverband Essen e. V., dessen offizielles Gründungsdatum der 9. März 1979 ist.

40 Jahre sind eine lange Zeit voller Ereignisse und Veränderungen, an die an diesem Abend auch gedacht wurde. Die Feierlichkeiten begannen mit der heiligen Messe im Dom zu Essen, die aufgrund des Jubiläums von unserem Bischof Dr. Franz-Josef Overbeck zelebriert wurde. Er fand gute Worte um auf die Vergangenheit des Kreuzbund hinzuweisen aber auch die Zukunft nicht aus den Augen zu verlieren.

Anschließend durfte der Vorsitzende, Michael Hülsen, zahlreiche Kreuzbundmitglieder, viele Freunde und Förderer des Kreuzbund zum Festakt im Fortbildungszentrum des Caritasverbandes begrüßen. Unter den Ehrengästen, die das Jubiläum mit individuellen Grußworten würdigten, waren der Oberbürgermeister der Stadt

Essen, Herr Thomas Kufen, Frau Diözesan-Caritasdirektorin Sabine Depew, der stellvertretende Vorsitzender der KLAGS, Herr Otto Fehr. Die Festrede hielt unsere Bundesvorsitzende, Frau Andrea Stollfuß. Sie alle ließen es sich nicht nehmen dem Kreuzbund persönlich zu gratulieren und die Bedeutung der Sucht-Selbsthilfe hervorzuheben.

Auch an diesem Abend gab es wieder einige Jubilare aus unserem Verband, die für langjährige Verbandsmitgliedschaft im Kreuzbund geehrt wurden. Es ist ein schöner Brauch sich an diesem Abend ehren zu lassen und so freuen wir uns jedes Jahr auf dieses Ereignis.

Für das leibliche Wohl war auch bestens gesorgt in Form eines herrlichen Buffets. Nach der Stärkung gab es an diesem Abend aber noch eine Überraschung für die Gäste. Der Magier und Mentalist Tom Duval zeigte seine Fähigkeiten dem überraschten Publikum. Es war verblüffend wie ein Portemonnaie plötzlich in Flammen stand, wie Uhren tickten .....und und und. Es war eine gelungene Darbietung die auf allgemeine Begeisterung stieß.

An dieser Stelle auch ein herzliches Dankeschön an alle, die durch Ihre Vorbereitung und Mitwirkung dazu beitragen haben, dass dieser Abend zu einem schönen Fest wurde.

Gabi Kreyenberg

**Fang jetzt zu leben an,  
und zähle jeden Tag als ein  
Leben für sich.**

*(Seneca)*



# GEMEINSAM SEMINARE BESUCHEN

## Frauenseminar

### *Verletzen ist leicht, heilen schwer*

Wir alle haben im Laufe unseres Lebens Kränkungen, seelische Verletzungen hinnehmen müssen. Diese Verletzungen tragen wir in uns, versuchen zu vergessen, vergraben sie tief in uns. Und selbst wenn wir denken „das habe ich überwunden“, kommt der Moment, an dem wir feststellen, so ist das nicht. Wenn die Erinnerung kommt reagieren wir mit Enttäuschung, Wut, Trauer, Flucht und Verhärtung.

So passte die Seminarbeschreibung von Ina Rath wunderbar zu unserem Thema.

Die Seele des Menschen ist wie ein See. Wirft man einen Stein hinein, wird es unruhig. Irgendwann beruhigt sich die Oberfläche ist wieder glatt aber auf dem Grund des Sees bleibt der Stein liegen.

Behutsam hat Ina uns durch dieses Wochenende geführt, mit klärenden Gesprächen, Übungen, hat uns Werkzeug zur Hand gegeben, mit denen wir arbeiten konnten:

Gehörtes hinterfragen, Perspektivwechsel vornehmen, Großzügigkeit, keine Erwartung, keine Enttäuschung, Vergebung und Empathie sind nur einige davon.

Auch der Wortgottesdienst mit Ingo Mattauch war auf dieses Thema abgestimmt und hat einige sehr berührt, nachdenklich gemacht. Wie oft haben wir, wenn auch unbewusst und ohne Absicht Menschen, die uns nahe stehen, verletzt. Haben wir es überhaupt bemerkt?

Was hat den Menschen veranlasst, zu sagen oder zu tun, dass uns so gekränkt hat. War es wirklich Absicht, oder liegt die Verletzung schon viel weiter zurück? Es kamen viele spannende Fragen zusammen.

Das ganze Wochenende wurde von den Frauen getragen, jede hat sich aufgehoben und verstanden gefühlt. Es gab Raum für sich selbst und mit der Gruppe.

Vielen Dank an Ina Rath die uns begleitet hat und Ingo Mattauch der uns zum Nachdenken inspirierte.

*Karin Oerschkes*

---

## **Achtsamkeit und Abgrenzung**

### **Seminar des Kreuzbund-Kreisverbands Ennepe-Ruhr im April 2019**

Zum ersten Wochenendtermin vom 12. bis 14. 04. fanden sich neben dem Referenten Charly Forster acht Teilnehmer aus den Gruppen Ennepetal, Hattingen, Schwelm und Sprockhövel am Freitagabend zum gemeinsamen Abendessen im CVJM-Gästehaus in Wuppertal ein.

In der Einführungsrunde nach dem Essen erzählten wir zum gegenseitigen Kennenlernen ein wenig aus unserem Lebenslauf, nachdem wir uns in Gruppenarbeit darüber ausgetauscht hatten, was die Themen Achtsamkeit und Abgrenzung für unser jetziges Leben bedeuten könnten.

Der Begriff Achtsamkeit stammt aus dem Buddhismus, die Verminderung von Leiden ist das Ziel. Der Referent erklärte, dass unter Achtsamkeit sowohl Selbstachtsamkeit verstanden werden kann als auch eine Haltung gegenüber anderen Personen, Gruppen oder Organisationen.

**Ich besitze drei köstliche Dinge,  
die ich festhalte und schätze:  
das eine ist die Güte, das zweite  
die Genügsamkeit, das dritte  
selbstloses Dienen. (Laotse)**



Im Seminar wurde die Selbstachtsamkeit in erster Linie angesprochen. Es handelt sich um einen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand: Was geschieht in mir? Was empfinde ich? Welche Impulse nehme ich wahr? Was will ich? Was brauche ich? Gibt es Widersprüche?

Selbstachtsamkeit wurde beschrieben als bewusstes Wahrnehmen, das Wahrgenommene „willkommen heißen“, dabei möglichst Bewertungen zurückhalten.

Um die Wahrnehmung zu intensivieren und bewusster zu machen, beschäftigten wir uns mit den verschiedenen Sinneskanälen: sehen, hören, riechen, fühlen, schmecken und ihrem Einsatz. Missverständnisse auch bei Partnern können ihre Ursache darin haben, dass bei verschiedenen Menschen unterschiedliche Sinneskanäle dominieren.

## GEMEINSAM SEMINARE BESUCHEN

Wer bin ich und wo und wofür stehe ich? Warum fällt mir das Neinsagen schwer? Sich dem Willen des Partners, der Kinder etc. zu widersetzen, löst Ängste aus. Was passiert, wenn ich „nein“ sage? Bin ich dann ganz allein, mag man mich nicht mehr?

Manche systematischen Überforderungen werden von einer Generation zur nächsten weitergegeben, sodass sich z.B. mangelnde Stressbewältigung quasi vererben kann. Neue Umgangsformen im Hier und Jetzt zu verankern, die gewohnten widersprechen, ist nicht leicht.

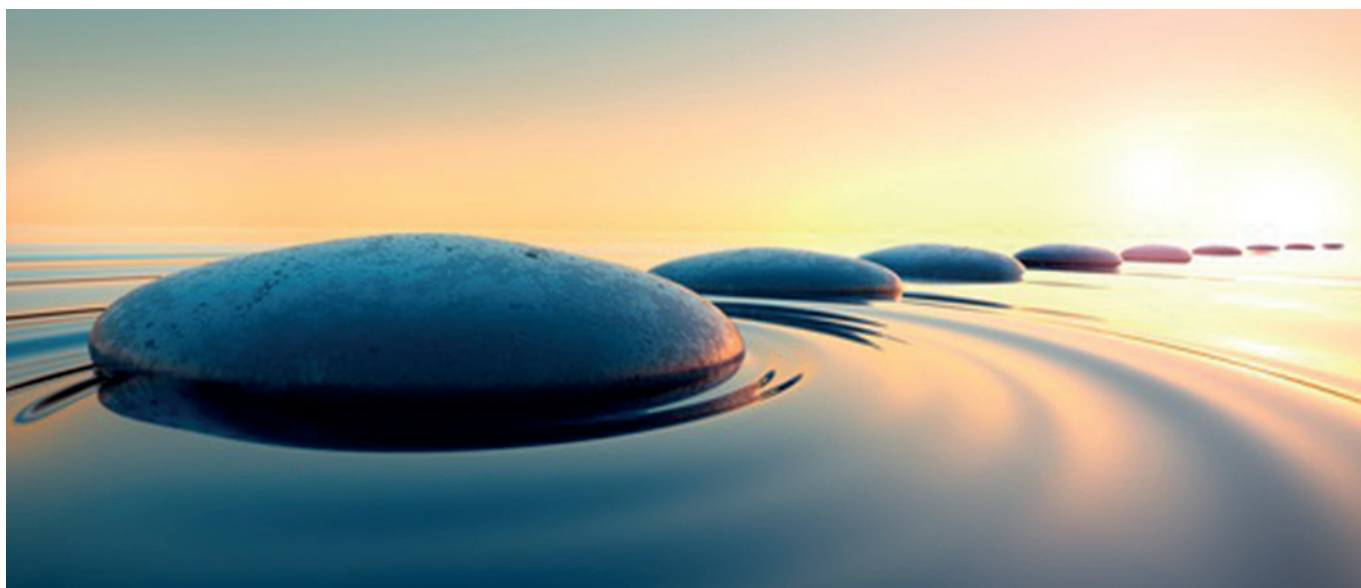
Wir beschäftigten uns im Anschluss mit Möglichkeiten, die Selbstachtsamkeit zu stärken, auch in einem herausfordernden Alltag die Ruhe, Rückzugsmöglichkeiten, Auszeiten zu schaffen, evtl. gebunden an das Aufsuchen bestimmter Orte, z.B. eine Bank mit Aussicht, ein spontaner Trip ans Meer oder sei es nur eines anderen als des gewohnten Sitz- oder Liegeplatzes in der eigenen

Wohnung. Das Liegen verbindet mit der Erde, die einen trägt, so wie auch das Kind von den Eltern getragen wird. Erfahrungswert: Ich muss nicht immer alles stemmen, ich kann die Kontrolle ab- und übergeben.

Die Gemeinschaft, die sich zwischen den allesamt suchtbetroffenen, aber sonst recht unterschiedlichen Teilnehmern aus 4 Gruppen entwickelte, war jedoch für uns eine Erfahrung, die in den Alltag hineinwirkt.

Man verabschiedete sich mit Dank und guten Wünschen sowie Verabredungen für die nächsten Veranstaltungen des Kreuzbund-Kreisverbandes, einen Erste-Hilfe-Kurs und einen Grillnachmittag in Hattingen (im Mai) sowie den Ausflug im Juli zur Atta-Höhle mit Schifffahrt auf dem Biggensee, auf die man sich jetzt schon einmal freuen konnte.

*Susanne Schneider, Gruppe Schwelm*



### ***Spirituelles Seminar***

Das spirituelle Seminar fand zum ersten Mal unter der Leitung von Ingo Mattauch und Ingelore Engbrocks statt.

Die Teilnehmer waren alle sehr gespannt auf das Wochenende.....keiner wusste so richtig auf was er sich da eingelassen hat.

Wir haben die Tage mit Gebeten, Meditation, Körperspiritualität (Qi Gong), einem Kurzexperiment „Straßenexerzieren“, Reflexionen über das Erlebte, einem Filmabend mit Eis essen und einem Gottesdienst verbracht. Es war aber kein Beten im üblichen Sinne von Kirchengang und heiliger Messe. Das war Spiritualität, die lebensnah dargebracht wurde und daher absolut toll war. Hier das richtige Wort zu finden, fällt mir gerade schwer.

Ich muss sagen, es war ein sehr interessantes und lehrreiches Wochenende, das nach einer Wiederholung ruft.

Alle Teilnehmer waren sehr zufrieden mit dem Wochenende.

*Gabi Kreyenberg*

**Wer nichts fröhlich beginnt,  
kann auch nichts  
Fröhliches schaffen.**

*(Jean Paul)*

# Von der Tribüne aus gewinnt man kein Spiel.



Es war einmal 2017, dass sich die Gruppenleitungen des DV Essen zu einer Arbeitstagung zusammensetzten. Roter Faden in dieser mitunter hitzigen Tagung war die Frage, wie sieht der Kreuzbund von morgen aus.

Aus den Ergebnissen und Anregungen, entstand das Projekt: „einfach:kreuzbund“.

Jetzt 2019, treffen sich Projektteilnehmerinnen und Projektteilnehmer aus den verschiedenen Stadtverbänden regelmäßig und arbeiten an der Umsetzung der Ideen von 2017.

Das macht außer viel Arbeit auch viel Spaß. Und wir haben ein gemeinsames Ziel, einen zukunftsorientierten Kreuzbund, der die nächsten 100 Jahre nicht wegzudenken ist.

Mittlerweile haben wir uns in vier Arbeitsgruppen – Freizeitangebote, Seminare, Digitalisierung und Öffentlichkeitsarbeit – aufgeteilt. So können die Teilnehmenden sich in dem Schwerpunkt betätigen, der ihnen am meisten liegt.

Neben städteübergreifenden Freizeitangeboten sollen auch Seminare für Gruppenleiter deren Arbeit vereinfachen helfen. Eine eigene Internetplattform mit vielen nützlichen Funktionen soll entstehen. Auch die Teilhabe an „social media“ und die Öffentlichkeitsarbeit im Stadtteil sind Themen.

Wir denken an, zweifeln, verwerfen und konkretisieren. Und schon jetzt können sich einige der Ergebnisse sehen lassen. Und für Alle, die jetzt neugierig geworden sind und mitmachen wollen: Wir freuen uns über jede Form, in der Ihr mitmacht. Das kann die aktive Mitarbeit in einer der Arbeitsgruppen, oder z.B. die Diskussion in der eigenen Gruppe über Wünsche zu Freizeitangeboten und Seminaren sein. Das kann auch ein Brief oder eine E-Mail mit Euren Ideen sein oder die Einladung an einen unserer Projektteilnehmenden in Eure Gruppe.

Denn Teil des Projekts ist der „Reisekader“, Mitwirkende der Arbeitsgruppen kommen gerne zu Euren Stadtverbands- oder Gruppentreffen und informieren Euch über den Stand der Bearbeitung und die Möglichkeiten des Mitgestaltens.

Wir suchen die Spieler fürs Feld!

Weitere Informationen erteilt die Geschäftsstelle oder Ihr wendet Euch an den Projektleiter Werner Schehler

E-Mail: [w.schehler@kreuzbund-dv-essen.de](mailto:w.schehler@kreuzbund-dv-essen.de)

*Helga Albrecht-Faßbender*

**Ein freundliches Wort kostet nichts,  
und dennoch ist es das schönste  
aller Geschenke.**

*( Daphne du Maurier )*

## GEMEINSAM AUS DEN STADTVERBÄNDEN

### *Der Kreuzbund Duisburg „on Tour“*

Am 18.05. pünktlich um 7.00 Uhr starteten ca. 50 Kreuzbündler mit Angehörigen oder Freunden mit dem Bus nach Utrecht. Nach einem etwas komplizierten Spaziergang fanden wir die Anlegestelle für eine Grachtenfahrt durch die Kanäle und erhielten interessante Informationen über die Stadt und ihre Geschichte. Anschließend hatte jeder die Gelegenheit, Utrecht auf eigene Faust zu erkunden, sei es, um den Dom oder Museen zu besichtigen oder einfach nur zu shoppen.

Um 17.00 Uhr saßen alle pünktlich und zufrieden im Bus und traten die Heimreise an.

*Margret Podolski*



### *Großer Jahresausflug des Kreisverbands Ennepe-Ruhr*

Nachdem im letzten Jahr die vom Kreisverband organisierte Rundfahrt auf einem Ruhrstausee bei Essen als „Tag der Begegnung“ allen noch in guter Erinnerung war, wollten die Gruppenmitglieder, die man befragte, was



man dieses Jahr unternehmen sollte, alle wieder aufs Schiff.

Natürlich möchte der Vorstand nicht jedes Jahr das Gleiche anbieten und man überlegte sich eine Kombination aus Schifffahrt und Besichtigungstour. Ein Vorschlag unseres Vorsitzenden Wolfgang Dieckmann wurde angenommen, nämlich eine Führung durch die Atta-Höhle, eine 1907 erst entdeckte, aber Millionen Jahre alte, besonders schöne Tropfsteinhöhle im Sauerland, danach Mittagessen im Höhlenrestaurant und anschließend eine Rundfahrt auf dem nahe gelegenen Biggesee.

Wir fuhren am Samstag, dem 13.07.2019 um neun Uhr in bester Stimmung alle zusammen mit einem Reisebus in Ennepetal los, der nach gut einer Stunde die Höhle

bzw. ihren touristisch erschlossenen Eingang mit Shop, Toiletten und Restaurant erreichte. Die gut organisierte, sehr interessant und auch kindgerecht gestaltete Führung fand in zwei Gruppen statt. Beeindruckend waren die bis zu vier Meter hohen Tropfsteingebilde, Stalagtiten und Stalagmiten sowie von oben herabhängende sogenannte Sinterfahnen.

Nach der anstrengenden Höhlentour wurden wir im Restaurant Himmelreich, das direkt an die Höhle angrenzt, mit einem vorab bestellten Mittagessen verköstigt. Danach ging es gleich weiter mit einer „Bimmelbahn“, die uns zur Anlegestelle transportierte, wo wir mit dem Schiff „Westfalen“ eine schöne Rundfahrt über den ausgedehnten Biggesee bei Kaffee und Kuchen genießen konnten. Auch wenn das Wetter nicht ideal war, es blieb immerhin trocken.

Auf der Rückfahrt nach Ennepetal schien dann die Sonne, alle waren begeistert von diesem erlebnisreichen Ausflug und viele brachten ihren Dank den Veranstaltern gegenüber spontan zum Ausdruck.

*Susanne Schneider*  
Gruppe Schwelm

**Erst dann macht uns das, was wir von einem Freund erhalten, wirklich Freude, wenn es aus einem liebenden Herzen kommt.**

*(Cicero)*

## GEMEINSAM AUS DEN STADTVERBÄNDEN

### *Sonntagsfrühstück auf der „Klütinger Alm“*

Es ist erfrischend, am Wochenende mal eine Abwechslung zum üblichen Schema zu haben, um dann im Alltag wieder zufriedener durchzustarten.

Von daher sind Anregungen für Treffen außerhalb der regulären Gesprächsrunden immer willkommen. Bei einer Gruppenstunde im Sommer wurde ein gemeinsames Frühstück am Sonntagmorgen vorgeschlagen, und zwar in einem Ausflugslokal mit Gartenwirtschaft in unserer Nähe namens „Klütinger Alm“.

Wie der Name schon vermuten lässt, handelt es sich um eine Gaststätte mit Alpen-Flair und entsprechendem Speisenangebot, z.B. diverse Knödel, deftige Fleischgerichte und lieblicher Kaiserschmarrn. Dort trafen sich acht Gruppenmitglieder um 10:00 Uhr bei sonnigem Wetter zu einem gemütlichen Frühstück. Nachdem wir alle gut satt geworden waren, saßen wir noch längere Zeit bei kühlen Getränken draußen und unterhielten uns angeregt.

Der Hof mit Ziegen, Kühen und Pferden liegt in einer Senke mit schöner Aussicht auf Wald und Wiesen. Folgt man abwärts dem kleinen Bach, der hindurchfließt,



kommt man zur Heilenbecker Talsperre, die man von da aus in ca. einer Stunde umrunden kann. Auch der Jakobsweg geht am Hof vorbei.

Allerdings war es in der Mittagszeit schon zu heiß zum Wandern. Da die Unternehmung allen gut gefallen hatte, kündigten wir der Wirtstochter, die uns trotz einer anstrengenden Veranstaltung am Vorabend freundlich bedient hatte, ein baldiges Wiedersehen an.

*Susanne Schneider, Gruppe Schwelm*

---

### *2. Platz für das Team Drachenhafen des Kreuzbund Mülheim mit Freunden aus Duisburg und Ennepetal!*

Zum 3. Mal organisierte der Kreuzbund Mülheim mit seinem Teamchef Andreas Ottomeier die Teilnahme am Drachenbootrennen der Stadt Mülheim.

Nach anfänglichen Schwierigkeiten, ein Team aus mindestens 20 Leuten zusammen zu schweißen und dieses Team irgendwie ins "synchronpaddeln" zu trainieren - vielen Dank an die Trainer und Trainerinnen der DJK Ruhrwacht - gelang es uns den 2. Platz in unserer Gruppe zu erkämpfen.

Alle waren mächtig stolz auf das Geleistete und auch für die Veranstaltung waren wir ein Riesengewinn, denn wir haben gezeigt, dass wir keinen Alkohol brauchen, um viel Spaß miteinander zu haben. Kampfmotto unseres Teams war: "Freiheit beginnt, wo Sucht endet".

Dieses Jahr werden wir zusätzlich zum 1. Mal beim Indoor-Drachenbootrennen am 23.11.2019 im Hallen-

bad Süd in Mülheim starten. Und auch 2020 werden wir wieder dabei sein und freuen uns auf alle, die mitmachen wollen.

*Helga Albrecht-Faßbender*



**Die wahre Lebenskunst  
besteht darin,  
im Alltäglichen das Wunderbare  
zu sehen.** *(Pearl S. Buck)*

## Grillfest auf dem Ingenhammshof

Mit gegrillten Würstchen, Grillsteaks, Schweinebauch und vielen Beilagen lud der Kreuzbund Duisburg seine Mitglieder und Freunde zum Grillen auf dem Ingenhammshof ein, um bei strahlendem Sonnenschein einen gemütlichen Nachmittag zu verbringen. Die „Grillmeister“ schwitzten und kamen dem Andrang der hungrigen Gäste kaum nach, aber alle wurden satt und hatten viel Spaß. Zum Glück setzte der Regen erst ein, als fast alles aufgeräumt war.

Margret Podolski



## Der Gesprächs- und Aktivkreis 55 Plus informiert: Die nächsten Aktivitäten für die Monate Januar bis Juni 2020

- Sonntag 19.01.2020 **Schokoladenmuseum Köln**
- Sonntag 16.02.2020 **Archäologischer Park Xanten und Römer Museum**
- Sonntag 15.03.2020 **Aquarius Wassermuseum Mülheim**
- Sonntag 19.04.2020 **Straßenbahnmuseum Wuppertal und Schwebefahrt**
- Sonntag 24.05.2020 **Minden – Schifffahrt und Museumseisenbahn (8:15Uhr am Treffpunkt)**
- Sonntag 21.06.2020 **Schloss Burg Solingen**

**Treffen ist immer am Hauptbahnhof Essen, 10.00 Uhr, in der Nähe vom Informationsstand. Am 24.05. treffen wir uns um 8.15 Uhr.**

Die Fahrten und Termine sind nicht verbindlich. Bitte auf die monatlichen Infoschreiben achten. Es können geringe Fahrtkosten entstehen.

Jeden 2. und 4. Donnerstag treffen wir uns im Haus der Begegnung, 1. Weberstraße 28, 45127 Essen von 17.00 bis 19.00 Uhr zum gemütlichen Plausch bei Kaffee und Gebäck.

Weitere Informationen bei Hans-Joachim Hönscher, Tel.: 0201/583730, E-Mail: hhoenscher@arcor.de

Euer Weggefährte Hans-Joachim



**Glück ist immer das, was man dafür hält.**  
*(Ingrid Bergmann)*

*Möge der Engel  
Am Tage mit dir sein,  
am Abend vor deiner Tür stehen,  
in der Nacht dich behüten.  
Und in der Frühe des Morgens,  
beim Aufgang der Sonne,  
wird er rufen: Steh auf!*

