

Gemeinsam

offen(er)leben



Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.

**Es ist mit der Liebe wie mit den Pflanzen:
Wer Liebe ernten will, muss Liebe säen.**

(Jeremias Gotthelf)

GEMEINSAM – IMPULS

GEMEINSAM – VORSTAND

GEMEINSAM – ANNA

GEMEINSAM – AKTIVITÄTEN

GEMEINSAM ÜBERBLICK - Inhaltsverzeichnis/ Impressum	2
GEMEINSAM – ÜBERBLICK	
– Vorwort	3
GEMEINSAM IMPULS	
– Geistlicher Impuls	4
GEMEINSAM – VORSTAND	
– Michael Hülsen	5
GEMEINSAM – JAHRESABSCHLUSS	
– Ausschreibung	6
GEMEINSAM - ALLGEMEINES	
– Tag des offenen Ateliers	7
– Spirituelles Seminar	8
– Weg der Stille	10
– 10.000 km mit dem Motorrad	12
– Dankensmesse Kreuzbund Oberhausen 2024.....	12
GEMEINSAM - ANGEHÖRIGE	
– Anna	13
GEMEINSAM – WISSENSWERTES	
– Wissenswertes zu Medikamenten	14
GEMEINSAM – AKTIVITÄTEN	
– Bewegen und Begegnen	15
– Alkoholfreie Cocktails für die Feiertage.....	15

Impressum

Herausgeber: Kreuzbund Diözesanverband Essen e. V.
Niederstr. 12-14 | 45141 Essen
Tel.: 0201 - 31 93 75 - 741
E-Mail: gemeinsam@kreuzbund-dv-essen.de
Internet: www.kreuzbund-dv-essen.de
Verantwortlich für den Inhalt: Monika Pätzold

Alle Fotos sind zur Veröffentlichung in der GEMEINSAM freigegeben.
Fotos der GEMEINSAM sind von Pixabay und Monika Pätzold.

Redaktionsteam:

Monika Pätzold
Gestaltung: Pätzold, Kreyenberg, V + V Sofortdruck
Auflage: 800
Druck:
V + V Sofortdruck GmbH
Zur Schmiede 9 | 45141 Essen

VORWORT

Liebe Weggefährtinnen und liebe Weggefährten,
wieder geht ein Jahr zu Ende.

Wie haben wir dieses Jahr mit unseren Weggefährtinnen und Weggefährten in der Gemeinschaft des Kreuzbundes erlebt? Was heißt Gemeinschaft? Laut Wikipedia bedeutet Gemeinschaft eine soziale Gruppe, deren Mitglieder durch ein starkes „Wir Gefühl“ eng miteinander verbunden sind.

Dieses Gefühl ist sehr wichtig für uns alle.

Wir sind nicht allein, es gibt uns Wertschätzung und Bestätigung. Ich kann meine Sorgen kundtun, ich kann sie teilen und bekomme andere Sichtweisen und Lösungsansätze.

Ich wünsche uns allen ein friedvolles und gesegnetes Weihnachtsfest und für das Jahr 2025 eine starke Gemeinschaft, ein starkes „Wir-Gefühl“.

Eure Monika Pätzold



**Der Tempel
der reinsten Gedanken
ist die Stille.**

(Sarah Josepha Hale)

Weihnachten ist: **Mit dem Herzen zu denken** **und zu handeln! -** **„Mach's wie Gott,** **werde Mensch!“**

Liebe Weggefährtinnen und
Weggefährten,
Leserinnen und Leser,

Wenn die erste Kerze am Adventskranz brennt,
dann ist es wieder so weit, die stille Zeit im Jahr beginnt.

Oftmals ist die Wirklichkeit eine andere!

Zur üblichen Hektik des Alltags tritt noch der vorweihnachtliche Stress hinzu, die Wohnung stimmungsvoll dekorieren, Geschenke besorgen, Grußkarten schreiben, eine adventlich-/weihnachtliche Feier nach der anderen, Weihnachtsmarktbummel mit Freund*innen ..., kaum wer kommt zur Ruhe, findet Stille.

Dennoch ist für viele Menschen die Advents- und Weihnachtszeit die schönste Zeit im Jahr; man besinnt sich auf das Schöne und Gute, möchte anderen lieben Menschen eine Freude machen.

Welche Gedanken zu Advent und Weihnachten macht Ihr Euch/machen Sie sich eigentlich?

Ist es eine sehr stressige Zeit, die mehr mit Hektik, als mit Ruhe und Stille einhergeht?

Oder gelingt es, sich zu besinnen und zur Weihnachtszeit eher auf das wirklich Wichtige im Leben, das während des Jahres leider ohnehin meist viel zu kurz kommt, zu fokussieren?

Jede/jeder erlebt den Advent und Weihnachten etwas anders und doch ist Weihnachten für viele ein einzigartiges Gefühl, das man tief im Herzen trägt.

Advent und Weihnachten ist eben mehr als einfach nur zu dekorieren, hektisch Geschenke zu kaufen, gestresst Karten zu schreiben und von einer Feier zur nächsten zu hetzen ...,

Weihnachten ist: Mit dem Herzen zu denken und zu handeln!
„Mach's wie Gott, werde Mensch!“

Mit diesem berühmten Satz von Bischof Kamphaus lässt sich die Weihnachtsbotschaft zusammenfassen. Gott ist Mensch geworden in Jesus Christus. Auf seinen Spuren sollen wir ihm nachfolgen! Das Evangelium in die Welt zu tragen, heißt: Menschlich zu sein, Menschlichkeit zu verbreiten, Nächstenliebe, Toleranz, Gerechtigkeit.... Mit unserem Handeln, mit aller Menschlichkeit, Liebe und Fürsorge werden wir immer nur einen schwachen Abglanz seines Handelns abbilden können. Unser Verständnis des Evangeliums wird den Kern nie voll erfassen. Gottes Kommen in die Welt bleibt ein Geheimnis, aber eines, welches uns nicht nur fordert, sondern zuerst Zusage ist: Wir dürfen ohne Einschränkung wissen,

wir sind von Gott bedingungslos geliebt! Nutzen wir die adventlichen Tage und die Weihnachtszeit, das auf uns wirken zu lassen.

So wünsche ich Ihnen und Euch allen Liebe zu euch selbst, Liebe zu allem, was IST:

Gesegnete Weihnachten und ein glückliches
neues Jahr 2025



Niemand ist vollkommen.
Glücklich sein heißt,
seine Grenzen kennen
und sie Lieben.

(Romain Rolland)

Ingo Mattauch, Geistlicher Beirat DV Essen

GEMEINSAM VORSTAND

*„Die Winterstürme durchdringen die Welt
mit wütender Macht. Da sinkt auf schneeigen
Schwingen die tannenduftende Nacht ...“*

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten, liebe Leserinnen und Leser!

„Für Rilke ist der Winter die Zeit des Fragens und der Erinnerung, aber auch eine Zeit der Besinnung und des Abschieds“. (von Pape, 2023 Suhrkamp)

Es sind nur noch wenige Wochen bis Weihnachten und dann ist das Jahr 2024 auch schon um. Ich erinnere mich gerne an das Klausurwochenende des Diözesanvorstands in Kevelaer. Hier hatten wir uns viel Zeit genommen, um uns über unsere ehrenamtliche Arbeit auszutauschen. Bei aller Ernsthaftigkeit der Themen und der Formulierung der gemeinsamen Ziele für unseren Verband: das Wochenende war intensiv und es hatte mir viel Spaß gemacht. Und, wie es ein Vorstandsmitglied in der Abschlussrunde sagte: „wir haben wieder viel gelacht“.

Über die abgesteckten Ziele der Klausur und deren Umsetzung werden wir am 22. März 2025 auf der Diözesan delegiertenversammlung berichten. Wie ihr alle wisst, muss dort der Vorstand gem. der Satzung seine Rechenschaftsberichte vorlegen und um Entlastung bitten. Das ist durch unsere Satzung vorgegeben. Und es finden wieder Vorstandswahlen statt. Zur Wahl stehen die Positionen Diözesanvorsitzende, 2. stellv. Vorsitzende, KassiererIn und zwei Beisitzer/innen (Wahlperiode 4 Jahre). Außerdem findet noch eine Nachwahl für eine Beisitzerin statt (Wahlperiode 2 Jahre). Auf der gut besuchten Arbeitstagung der Gruppenleitungen am 25. Oktober haben wir mit einem eigenen Tagesordnungspunkt „Nachfolgeregelung für die Vorstandsarbeit“ um Kandidaten/Kandidatinnen geworben und über unsere ehrenamtliche Arbeit erzählt. Werner Schehler und ich haben bekanntgegeben, dass wir uns noch einmal um ein Amt bewerben möchten. Monika Drabiniok gab bekannt, dass sie für eine weitere Kandidatur als KassiererIn nicht mehr bereitsteht.

Was wir als Vorstand neuen Kandidaten/Kandidatinnen bieten (aber auch von ihnen erwarten) haben wir in unserer „Ausschreibung“ hier in dieser Ausgabe aufgeschrieben. Dazu fällt mir ein Satz meines Vorgängers Franz Drabiniok ein: „ein Vorstandsamt ist nicht dazu da, die eigene Persönlichkeit in den Vordergrund zu stellen“.

Ich kann das nur unterstreichen und füge ergänzend hinzu „oder eine eigene Agenda zu verfolgen“.

Wir möchten vertrauensvoll und mit Respekt zusammenarbeiten. Im Kreuzbund tragen alle Funktionsträger ein hohes Maß an sozialer Verantwortung. Dieser Verantwortung können wir nach „Außen“ nur gerecht werden, wenn wir damit im Umgang miteinander „im Inneren“ beginnen.

Ich wünsche Ihnen und Euch eine schöne Adventszeit
Michael Hülsen



... und hier ist der gesamte Text des Gedichts von Rainer Maria Rilke

Weihnacht

*Die Winterstürme durchdringen
die Welt mit wütender Macht.
Da sinkt auf schneeigen Schwingen
die tannenduftende Nacht.*

*Da schwebt beim Scheine der Kerzen
ganz leis nur, kaum, dass du's meinst,
durch arme irrende Herzen
der Glaube – ganz so wie einst.*

*Da schimmern im Auge Tränen,
du fliehst die Freude – und weinst,
der Kindheit gedenkst du mit Sehnen,
oh, wär es noch so wie einst!*

*Du weinst! Die Glocken erklingen
es sinkt in festlicher Pracht
herab auf schneeigen Schwingen
die tannenduftende Nacht.*



**Ein freundliches Wort kostet
nichts, und dennoch ist es das
Schönste aller Geschenke.**
(Daphne du Maurier)

Auf der Delegiertenversammlung des Kreuzbund DV Essen e. V. im März 2025 stehen folgende **Vorstandsposten** zur Wahl:

Vorsitzende/r

Aufgaben u.a.

- Vertretung des Diözesanverbands nach innen und außen
- Organisation und Abwicklung von Vorstandssitzungen, Delegiertenversammlungen, Ausschusssitzungen, Arbeitstagen, etc.
- Grundsatzfragen aller Art im Kreuzbund
- Koordinierung sämtlicher Aufgaben im Kreuzbund
- Vertretung des Kreuzbund in den Gremien der Caritas
- Vertretung in politischen Gremien (FAS NRW)

2. stellv. Vorsitzende/r

Aufgaben u.a.

- Vertretung des Vorsitzenden (siehe oben)
- Beauftragter für den Arbeitsbereich „Bildung (Seminare)
- Mitglied im Vorstand der DiAG „Soziale Teilhabe“ im DiCV
- Planung, Vorbereitung und Durchführung von Seminaren etc. im Diözesanverband
- Unterstützung der Gruppen und Stadtverbände in der Fortbildungsarbeit
- Koordinierung der Fortbildungsangebote mit den Stadtverbänden/dem Kreisverband

Kassierer/in

Aufgaben u.a.

- Erstellung und Durchführung des Haushaltsplanes
- Rechnungswesen
- Kontakt mit dem Finanzamt in allen Belangen
- Kontenverwaltung
- Bearbeitung der Zuwendungsbestätigungen

3 Beisitzer/in

Aufgaben u.a.

- Beauftragte für den Arbeitsbereich „Geschlechtergerechte Arbeit (Männer)“
- Beauftragte für den Arbeitsbereich „Junger Kreuzbund“
- Beauftragte für den Arbeitsbereich „Familie als System

Wir bieten:

Ehrenamtliche Tätigkeit ohne Bezahlung; Möglichkeit zur eigenen Weiterentwicklung. Abwechslungsreiche, ehrenamtliche Teamarbeit mit offener Kommunikation; kennenlernen und Kontakte zu Gleichgesinnten im gesamten Bundesgebiet.

Wir garantieren:

Einarbeitung durch die bisher Tätigen, Übergabe der Unterlagen und des Wissens
Bei Wunsch: Begleitung in der Anfangsphase der neuen Tätigkeit

Wir erwarten:

Persönliches Engagement, Teamfähigkeit, Fähigkeit zur Selbstorganisation, Identifikation mit den Grundsätzen des Kreuzbundes

Bitte überlegt in euren Gruppen, ob und wer für diese ehrenamtliche Tätigkeit bereit und in der Lage wäre! Weitere Informationen erhaltet Ihr bei jedem Vorstandsmitglied oder unter vorstand@kreuzbund-dv-essen.de

Ein Tag voller Kreativität und Selbstentdeckung im offenen Atelier

Am 12. Oktober 2024 fand in Bochum der Tag des offenen Ateliers statt, zu dem der Arbeitskreis Kreativität und Sucht im FAS NRW eingeladen hatte. Unter der Leitung des Kunsttherapeuten Kaveh Ziapour kamen acht Teilnehmende zu diesem inspirierenden Seminar.

Ich selbst war anfangs skeptisch, da ich mich so gar nicht für Malerei und ähnliche kreative Tätigkeiten interessiere. Doch Karin Oerschkes konnte mich überzeugen, einfach mal mitzumachen. So reiste ich ohne große Erwartungen, aber mit einer gehörigen Portion Neugier an. Der Seminarleiter Kaveh war von Anfang an sehr angenehm und schaffte eine entspannte Atmosphäre. Es ging gar nicht hauptsächlich darum, irgendetwas zu malen oder zu gestalten. Stattdessen erhielten wir verschiedene Aufgaben, die uns dazu anregten, unsere Kreativität auf neue Weise zu entdecken.

Wir begannen mit einer Übung, bei der wir Krickelkrakel ohne hinzusehen anfertigen sollten. Aus meinem anfänglichen Krickelkrakel entstand später ein Haifisch, ein Schwertfisch, der in einem verlorenen Fischernetz festhing, und das Gesicht meiner Oma. In diesem Moment wurde es spannend: Was passiert hier eigentlich gerade mit mir und meiner Fantasie?

In einer zweiten Übung wurden wir gebeten, über unsere Helden oder Heldinnen nachzudenken, über unsere Lieblings-Schauspielerinnen und unser Lieblingsspielzeug und dazu unsere Ideen zu notieren. Die Ergebnisse haben wir in der Gruppe besprochen. Es galt natürlich der Grundsatz – alles kann, nichts muss. Bei der darauffolgenden Übung ging es darum, malerisch Situationen darzustellen, in denen wir uns als Kinder besonders wohl und geborgen gefühlt hatten. Auch hier hatte ich plötzlich viele Erinnerungen und Gefühle, die in mir aufkamen. Mein Bild überraschte mich nicht wegen der Qualität, sondern wegen meiner Umsetzung des Themas. Es war ein bewegendes Gefühl, die verdrängten schönen Erinnerungen, die ich wohl der Vernunft geopfert hatte, wieder wahrzunehmen.

Kaveh erklärte uns, dass beim kunsttherapeutischen Arbeiten das Bewusstsein einen kleinen Spalt aufmacht und das Unbewusste durchscheinen lässt. Nach all den Erkenntnissen, die ich bis zu diesem Zeitpunkt gewonnen hatte, glaubte ich ihm absolut. Auch die letzte Übung war spannend: Wir sollten ein aktuelles Problem skizzieren, für das wir noch Lösungen suchten und dieses in Form einer beliebigen Verpackung mit Farbe zu Papier bringen. Hier nahm ich erneut bewusst meine Gefühle wahr und fand tatsächlich eine akzeptable Lösung für mich.



Es ist für mich immer noch unfassbar, was dieser Tag mit mir gemacht hat. Es war eine völlig neue Form der Reflexion für mich. Ich war begeistert und sehr dankbar, dass ich mich zur Teilnahme habe überreden lassen. Dabei lautet ja einer meiner Wahlsprüche: „Einfach mal machen, könnte ja gut werden.“ Es wurde gut!

Ein großes Dankeschön an Karin, die mich mit ihrer Begeisterung für das offene Atelier angesteckt hat. Karin hat uns zudem fürsorglich mit heißen und kalten Getränken, Brötchen, Aufschnitt, Käse und sogar selbstgebackenem Kuchen versorgt.

Mein Dank gilt aber auch Kaveh, der mich mit seiner ruhigen, besonnenen Art motiviert hat, in mich hineinzuhören und einfach loszulegen.

Ich fühle mich reich beschenkt von diesem Tag und werde gewiss nächstes Jahr wieder dabei sein – auch wenn die Malerei gewiss nicht zu einem Hobby von mir wird.

Fazit: Es war eine spannende Veranstaltung! Der Tag des offenen Ateliers bietet eine großartige Gelegenheit, kreative Ansätze zur Bewältigung von Suchtproblemen zu erkunden. Kunsttherapie kann eine wertvolle Methode sein, um Emotionen auszudrücken und neue Perspektiven zu gewinnen. Kaveh Ziapour als Referent bringt sicherlich viel Erfahrung und Wissen mit. Ich möchte diese Erfahrung daher allen Weggefährterinnen und Weggefährten ans Herz legen. Lasst euch doch auch einfach mal überraschen von euch selbst.

Liebe Grüße

Petra

**Genießen wir,
was uns der Tag beschert.
Wer weiß,
ob solch ein Tag wiederkehrt.
(Hafis)**

Spirituelles Seminar

Vom 11.10.2024 – 13.10.2024 fand in der Wolfsburg in Mülheim ein spirituelles Seminar statt. Die eigentlichen Referenten Ingelore Engbrocks und Ingo Mattauch konnten leider Krankheitsbedingt nicht durch das Seminar führen. Zum Glück wurde unverzüglich eine Vertretung gefunden. An dieser Stelle möchten wir Herrn Markus Minden, Dipl. Theologe für seine Bereitschaft, uns durch dieses Seminar zu führen sehr danken.

Spiritualität sagt aus, mit sich selbst, mit anderen Menschen und mit Gott in Kontakt zu treten.

Bei diesem Seminar wurde unter anderem mit allen Teilnehmern zusammen Geschichten geschrieben. D.h. man schrieb einen Satz auf und reichte das Blatt an den rechten Teilnehmer weiter, dieser schrieb den nächsten Satz und so weiter. Dies geschah so lange, bis man sein Blatt wieder vor sich hatte. Es war sehr interessant und es kamen großartige Geschichten dabei zum Vorschein. Einige dieser Geschichten werden hier vorgestellt.

Zum Abschluss des Seminars wurde eine heilige Messe zelebriert, die im Vorfeld von allen Seminarteilnehmern zusammengestellt wurde.

Monika Pätzold



Angekommen

Ein Mensch machte sich auf, Gemeinschaft zu suchen, und er wählte den Weg, in die Stadt zu gehen. Dort fand er mehrere Gruppen, die auf dem gleichen Weg waren. Die Vielzahl der Möglichkeiten überraschte ihn und weitete den Blick auf sein Leben. Wem sollte er sich anschließen, noch gehörte er nicht zu einer Gruppe. Das verwirrte ihn. Denn nirgendwo fühlte er sich wirklich willkommen. Die Menschen in der Gruppe fingen an auf ihn zuzugehen. Er brauchte sich nur noch darauf einlassen. Also nahm er die Hand, die ihm gereicht wurde, schüttelte diese und fing an zu erzählen. Das tat ihm sehr gut und er bemerkte bei sich eine positive Veränderung. Dies beflügelte ihn dort zu bleiben.

Teilnehmer des spirituellen Seminars

Überwindung

Ein Mensch machte sich auf, Gemeinschaft zu suchen und fand eine herzliche Gruppe in der Wolfsburg. Er war genau richtig. Er fühlte sich wohl und angenommen. Er unterhielt sich mit allen und alle anderen mit ihm. Es fand ein reger Austausch statt, was allen sehr guttat. Doch plötzlich bemerkte er, dass es ein komisches Gefühl war, mit mehr oder weniger „Fremden“ zu reden! Aber er raffte sich auf dies zu ändern und machte zaghaft neuen Ideen Platz. Was war so schwer daran, sich den anderen Menschen gegenüber zu öffnen? Eine gute Frage. Vielleicht war es an der Zeit, die anderen zu fragen, wie sie diese für sich beantwortet hatten.

Teilnehmer des spirituellen Seminars

**Das Wesen der Liebe ist,
miteinander Lachen zu können.**

(Francoise Sagan)

GEMEINSAM ALLGEMEINES

Wegbegleiter

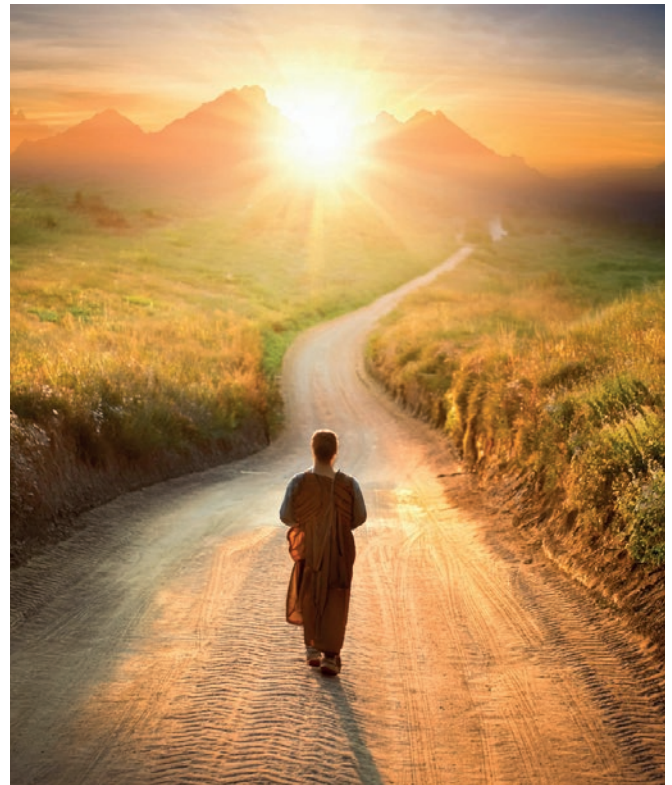
Ein Mensch machte sich auf, Gemeinschaft zu suchen und sich Einzubringen. Wohin sollte er gehen, auf die Straße? Wo und wie suchen? Er beschloss, erst einmal loszugehen und sich eine Unterkunft für die Nacht zu besorgen. Nach einer ruhigen Nacht begann er bei Sonnenaufgang nachzudenken. Der Weg ist das Ziel. Also machte er sich auf und besuchte alle Gemeinschaften, die ihm begegneten. Er lächelte die Menschen an und freute sich, wenn sie dies erwiderten. Die sind alle so freundlich und nett, das kann doch nicht wahr sein, dachte er sich und bemerkte, dass er nicht träumte. Er fühlte sich wohl und konnte sich öffnen über sich zu reden. Er ging weiter, der Weg wurde steiniger, Regen setzte ein und er begann zu frieren, Unwohlsein zog ein. Er wünschte sich Wegbegleiter.

Teilnehmer des spirituellen Seminars

Hoffnung

Ein Mensch machte sich auf, Gemeinschaft zu suchen und fand sie in der Wolfsburg. Nach einem staureichen Weg kam er schon ziemlich genervt ans Ziel. Dort fand er Ruhe. Er versuchte auch seinen Kreis und das Umfeld besser zu verarbeiten. Noch waren alle fremd, wie konnte er sich in die Gruppe einbringen? Sollte er überhaupt? Ein anderer Mensch trat schließlich auf ihn zu, lächelte bis zu den Augen und hieß ihn herzlich willkommen. Das tat ihm gut und er wart voller Hoffnung. Ruhe und Frieden und er konnte so sein, wie er war. Er war angekommen und fühlte sich wohl und verstanden. Er unterhielt sich mit allen und lächelte viel. Das Lächeln wurde erwidert. Das kann nur eine Kreuzbundgruppe sein, dachte er sich und beschloss, einmal in der Woche die Gruppe zu besuchen.

Teilnehmer des spirituellen Seminars



Ein Loblied auf den Kreuzbund

Ein Mensch macht sich auf, Gemeinschaft zu suchen und scheitert daran kläglich. Er gab nicht auf und ging weiter, bis er sie schließlich im Kreuzbund fand. Oh je, ... so viele fremde Gesichter, was kommt da wohl auf mich zu?

Nach längeren Gesprächen fand er Gleichgesinnte. Diese Gemeinschaft verlieh ihm Ruhe und Sicherheit und einen positiven Blick auf die Zukunft. Aber er wollte mehr und schickte sich an, jeden Einzelnen besser kennen zu lernen. Er fühlte sich wohl. Auch wenn er sich immer noch scheute, viel von sich selbst preiszugeben. Er fing an, Vertrauen aufzubauen und nach Liebe zu suchen. Er merkte die Menschen in der Gruppe hatten ähnliche Sorgen und Probleme, er war nicht allein. Er fühlte sich wohl und verstanden. Er freute sich und genoss die Zeit mit der Gruppe.

Teilnehmer des spirituellen Seminars



**Man lent so viel, wenn man still ist
und zuhört.**

(Sylvia Plath)

Der Weg der Stille

Das Pilgerwochenende führte uns, 6 Kreuzbündler (4 Frauen und 2 Männer), an drei Tagen auf insgesamt 44 km Länge (Aufstieg 750 m, Abstieg 870 m) durch vier außergewöhnliche Orte: die historische Altstadt Schwalenberg, die Abtei Marienmünster, die Klosteranlage Brenkhausen und das Welterbe Corvey.

Unsere Wanderung erstreckte sich durch den Naturpark Teutoburger Wald/Egge Gebirge bis hin zur Weser. Der „Weg der Stille“, gekennzeichnet durch das entsprechende Logo, führte uns auf drei Etappen von jeweils 12 bis 15 Kilometern.

Während unserer Wanderung erhielten wir zu den verschiedenen Etappen bereichernde Tagesimpulse, die in Form von Gebeten, Denkanstößen und einfühlsamen Textvorträgen zum Thema „Stille“ gestaltet waren. Diese Angebote begleiteten uns und bereicherten unser Erlebnis auf besondere Weise.

Am Freitag, dem 27. September, machten wir uns um 7 Uhr in zwei Fahrgemeinschaften von verschiedenen Startorten aus auf den Weg nach Schwalenberg. Nach kurzem Kennenlernen und der Organisation des Gepäcktransportes machten wir uns auf den Weg.

Die historische Altstadt Schwalenberg, mit ihrer Burg und den verwinkelten Gassen voller reich verzierter Fachwerkhäuser, bildete den Auftakt unseres Pilgerweges.

Wir starteten mit einer Runde entlang des Schwalenberger Stadtwassers, wo die Topografie des Burgberges eine optische Täuschung erzeugt: Das Wasser scheint bergauf zu fließen. Durch den Schwalenberger Wald gelangten wir zum Steinbach, den wir über Trittsteine überquerten.

Am Westerberg (kurz vor Kollerbeck) bot sich ein wunderbarer Panoramablick in die weite Landschaft.

Leider ließ die Beschilderung des Weges zu wünschen übrig (irgendwie stand da immer wieder Kollerbeck...), wir hatten den Eindruck, dass auf die Kennzeichnung des Weges an Kreuzungen konsequent verzichtet wurde, sodass wir unsere erste Etappe um etwa 5 Kilometer verlängern mussten, einschließlich ca. 2,5 km entlang einer stark befahrenen Landstraße. Schließlich erreichten wir,



erschöpft, aber stolz und als Gruppe einander nähergekommen, die ehemalige Benediktinerabtei Marienmünster.

Aufgrund der fortgeschrittenen Zeit konnten wir die Klosteranlage, bekannt als „Kloster der Klänge“, an diesem Abend nicht mehr besichtigen. Wir ließen den Tag in der herzlichen Atmosphäre des Hotels Klosterkrug bei einem leckeren Abendessen ausklingen.

Nachdem morgens der Gepäcktransport zu unserem nächsten Etappenziel mit privaten PKWs organisiert war (ein Teil der Gruppe hatte noch Gelegenheit zur Besichtigung der Klosterkirche), führte uns die 2. Etappe von der Abtei Marienmünster zunächst auf den Hungerberg. „Wenn man es erst mal geschafft hat, diesen schweren und steilen Weg hochzugehen, ist man zufrieden und spürt die Ruhe und Freiheit. An diesem Punkt ist man dem Himmel besonders nah, man kann tief durchatmen“, so verspricht es eine Meditationsstation neben der Hungerbergkapelle. Und in der Tat, erklimmt man noch den Aussichtsturm, scheint der Himmel zum Greifen nah ...

Wieder unten angelangt, folgten wir breiten Forstwegen ebenso wie schmalen Waldpfaden und konnten immer wieder die schönen Ausblicke genießen. In diesem Abschnitt wanderten wir auf dem historischen Klosterweg, vorbei am jüdischen Friedhof und konnten bereits ein paar Kilometer vor dem Ende der zweiten Etappe einen Blick auf die Klosteranlage Brenkhausen und den gleichnamigen Ort werfen.

Diesmal orientierten wir uns erfolgreich an der App Komoot und erreichten unser Ziel, die Klosteranlage Brenkhausen, ohne Umwege.

**Glück
Ist ein Wunderding.
Je mehr man gibt,
desto mehr hat man.
(Madame de Stael)**

GEMEINSAM ALLGEMEINES



In der Klosteranlage Brenkhausen hat heute der Generalbischof der Koptisch-Orthodoxen Kirche in Deutschland seinen Hauptsitz. Vom Bischof persönlich wurden wir herzlich mit Kaffee und Kuchen empfangen und bekamen einen kleinen Eindruck von der koptischen Kultur.

Die dritte Etappe führte uns von Brenkhausen zunächst hinauf ins Naturschutzgebiet Räuschenberg. Von hier oben hatten wir einen wunderbaren Blick auf Brenkhausen und das Weserbergland.

Vorbei am kleinen Flugplatz auf dem Räuschenberg und durch ein Waldgebiet näherten wir uns der Stadt Höxter.



Mit der zunehmenden Nähe zur Stadt bestimmten im weiteren Wegeverlauf wieder mehr die Geräusche des Alltags unsere Wahrnehmung.

Der Kreuzbund-Tradition folgend, wollten wir unseren gemeinsamen Pilgerweg mit einem Besuch in einer Eisdielen beschließen. Der Weg dorthin führte nun mitten durch die Fachwerkstadt Höxter. An diesem Wochenende fand hier das „Höxter Stadtfest“ mit verkaufsoffenem Sonntag und entsprechenden Menschenmassen statt. Nach 2,5 Tagen, die wir in der stillen Umgebung verbracht haben, waren wir von dem Rummel ziemlich überfordert, verließen nach wenigen Minuten unseren schwer erkämpften Platz in einer Eisdielen und machten uns in der Hoffnung auf ein ruhigeres Plätzchen weiter auf den Weg Richtung Corvey. Nach kurzer Zeit erreichten wir die Marienkirche, wo an diesem Wochenende im Rahmen einer Second Hand Taschenbörse im Innenhof ein kleines Café mit selbstgebackenen Kuchen betrieben wurde, welches unserer Stimmung wesentlich mehr entsprach. Nach einer ausgiebigen letzten Pause in unserer, an diesem Wochenende sehr vertraut gewordenen Runde, meisterten wir die letzten Kilometer entlang des Weserufers zum UNESCO-Weltkulturerbe Corvey.

Nachdem wir den Gepäcktransport ein letztes Mal selbst organisiert hatten, traten wir den Heimweg an.

Für uns alle war es ein bereicherndes Erlebnis, das durch das wunderbare Wetter noch schöner wurde.

(Infos teilweise aus dem Infomaterial: Weg der Stille, Kulturland Kreis Höxter, Katja Krajewski)

Heike Grünewald

**Das Ohr ist der Weg
zum Herzen.**

(Madeleine de Scudery)

10.000 km mit dem Motorrad

Seit 2009 bin ich nicht nur trockener Alkoholiker, sondern auch Mitglied in der Essener Kreuzbundgruppe. Nachdem ich Ende 2014 vorzeitig aufhören konnte zu arbeiten, habe ich 2015 kurz nach meinem 60. Geburtstag wieder mit dem Motorradfahren angefangen und bin seitdem im Jahr regelmäßig über 10.000 Kilometer unterwegs.

2023 habe ich zum ersten Mal das Motorradhobby mit einer Spendensammlung verbunden. Der Hospizverein Regenbogen in Halberstadt im Harz - wo ich als Kind gelebt hatte - bekam mit Unterstützung vieler Spenderinnen und Spender über 1.000 Euro. Das hat mich angespornt, 2024 die Spendenaktion zu wiederholen und es kamen über 1.400 Euro zusammen.

Natürlich werde ich 2025 diese Spendenaktion wiederholen und hoffe, dass das Ergebnis noch besser wird. Auf meiner eigens dafür eingerichteten Homepage <https://www.dietersmotorradtouren-fundraiser.de/> halte ich Interessierte auf dem Laufenden und werbe regelmäßig für meine Aktion.

Für mich haben diese Aktionen neben den gesammelten Spenden, die der Hospizverein dringend braucht, einige sehr schöne Nebeneffekte:

Ich baue neue Kontakte in die Stadt meiner Kindheit auf und erlebe viel Schönes bei der Abschlusstour mit dem Motorrad zum Ende der jährlichen Spendenkampagne. Das Ganze ist übrigens nur denkbar und machbar, weil ich vor vielen Jahren die Entscheidung getroffen habe, mich aktiv mit meiner Sucht auseinanderzusetzen.

Dieter Seifert



Die Jahresmesse am Erntedankfest:

Wieder eine tolle Erfahrung für unsere Kreuzbund - Gemeinschaft des Stadtverbandes Oberhausen



Okt. 2024



Eine gute und schon lange Tradition hat die Jahresmesse. Immer um den Termin des Erntedankfestes herum (in diesem Jahr am 5. Oktober) gibt es die Einladung an alle Gruppenmitglieder, die Heilige Messe mitzufeiern und dadurch den Kontakt über die eigene Gruppe hinaus mit den anderen Mitgliedern der Selbsthilfegruppen zu intensivieren. Neben den geistlichen Impulsen bei den monatlichen Stadtverbandsversammlungen, ist dies ein weiterer fester Bestandteil im Jahresprogramm unseres katholischen Verbandes. Mit uns hat der neue Stadtdechant von Oberhausen, Andre Müller, den Gottesdienst gefeiert. Seine sehr persönliche und offene Art sprach alle sofort an und umgekehrt blieb er auch gern bei der anschließenden Begegnung noch eine Zeit lang bei uns. Unser Geistlicher Beirat, Peter Alferding predigte in der Messe und konnte dabei sowohl die Bedeutung der Bewahrung der Schöpfung vom Anlass „Erntedank“ her deutlich machen als auch gleichzeitig der Gemeinde das Anliegen des Kreuzbundes vorstellen.

Nach der Messe gab es, auch das eine gute und wichtige Tradition, die frohe Begegnung in der neben der Kirche liegenden Gaststätte „Alt-Buschhausen“, wo wir bei leckerem Essen und nicht alkoholischen Getränken zusammensitzen konnten und wo auch den anstehenden Jubilaren und besonders aktiven Mitgliedern, durch den Vorstand geehrt wurden. Wie in jedem Jahr war auch dieses Zusammensein Ausdruck der Verbundenheit in der wichtigen Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft, an der sich wieder viele engagierte Weggefährten / innen beteiligten.

P. Alferding, F.J Smiegel

ANNA

Meine Mutter war Alkoholikerin. Sie war wunderbar oder betrunken. Mein Vater war hilflos oder aggressiv. Dies verunsicherte mich als Kind. Nach außen war meine Familie gut bürgerlich, nach innen ein Chaos.

Mit ca. 15 Jahren war mein erster Kontakt mit illegalen Drogen, da ich aus dieser scheinbar gut bürgerlichen Familie flüchten wollte. In der Welt, die ich kannte, war ich unglücklich. Ich habe bewusst zu den illegalen Drogen gegriffen. Es war Rebellion, Flucht, Abenteuer.

Nachdem ich ca. 17 Jahre aus dieser Gesellschaft ausgestiegen bin, kehrte ich mit Ende 30 wieder ins System zurück. Durch die Veränderung meiner Lebensverhältnisse bin ich dann beim Alkohol gelandet.

Nach einem Alkoholentzug und einer Langzeittherapie bin ich zum Kreuzbund gekommen. Obwohl ich über Jahrzehnte illegale Drogen konsumiert habe, habe ich mich nicht getraut darüber zu sprechen. Ich hatte Angst vor Stigmatisierung, Ausgrenzung, Unverständnis.

Damals hat mir der Kreuzbund das Leben gerettet, ich habe wunderbare Menschen kennengelernt. Sie haben mir geholfen, ich war ihnen wichtig, ich war endlich nicht mehr allein!!!!

Mit Hilfe des Kreuzbundes habe ich es geschafft, nach 2-3 Rückfällen trocken zu werden.



Dann hatte ich allerdings wieder Rückfälle mit illegalen Drogen und damit kam ich im Kreuzbund nicht weiter. In einer anderen Selbsthilfegruppe habe ich Hilfe bekommen. Vor über 10 Jahren gab es zumindest in meiner Kreuzbundgruppe kein Verständnis von illegalen Drogen.

Heute bin ich seit über 8 Jahren glücklich, da ich Clean und trocken bin.

Eine besondere Dankbarkeit gilt meinen Eltern, sie haben mir sehr geholfen und waren für mich da.

Ich bin inzwischen über 60 Jahre alt und habe Jahrzehnte lange Erfahrung mit jeglichen Suchtmitteln gesammelt. Für mich gibt es keinen Unterschied. Ich habe immer nur das Suchtmittel gewechselt, aber die Sucht ist die gleiche geblieben.

Ich fühle mich dem Kreuzbund ewig in Dankbarkeit verbunden. Mein größter Wunsch wäre, weniger auf das Suchtmittel zu schauen und mehr auf die Sucht an sich und den Menschen, der dir jetzt gerade gegenübersteht.

*Person ist der Redaktion bekannt
Monika Pätzold*





Wissenswertes zu Medikamenten

RITALIN, VALIUM UND VIAGRA:

Alle drei Produkte sind keine Partydrogen, sondern hochpotente Medikamente und sollten nur auf ärztliche Verordnung konsumiert werden.

RITALIN

Substanz: Ritalin (Methylenidat-HCL) kommt rein als Ritalin oder „Ritas“ vor, wurde aber auch schon in Speedproben analysiert. **Dosierung:** ca. 60mg

Wirkung: Bei überdosiertem Gebrauch wirkt Ritalin antriebssteigernd und kann Halluzinationen und überschwängliche Euphorie auslösen. **Wirkeintritt:** nach ca. 2 Std. • **Wirkdauer:** unbekannt

Risiken und Nebenwirkungen

Bei hochdosiertem Missbrauch kann Ritalin zu schwerer Angst und psychotischen Zuständen führen. Es kann auch zu Muskelkrämpfen kommen, beim Entzug ist mit Depressionen zu rechnen.

VALIUM UND ROHYPNOL

Substanz: Valium und Rohypnol sind Benzodiazepine. Auf dem Schwarzmarkt tauchen sie unter dem Produktnamen oder als „Roipis“ auf. **Dosierung:** unterschiedlich nach Toleranz und Konsumverhalten.

Wirkung: Benzodiazepine wirken erregungs- und angstmindernd, sie sind einschläfernd und muskelentspannend. In hohen Dosen kommt es zu einer erheblichen Beruhigung und Schläfrigkeit.

Wirkungseintritt: nach 15 Minuten • **Wirkungsdauer:** je nach Medikament sehr unterschiedlich von 1,5 bis zu 48 Stunden.

Risiken und Nebenwirkungen: Gefährlich ist besonders das Mischen mit anderen Downern (Alkohol, GHB/GBL; Heroin), es besteht die Gefahr einer Atemlähmung! Benutze auch keine Benzodiazepine zum Runterkommen, denn du verzögerst damit nur das Eintreten der Nebenwirkungen. Benzodiazepine haben bei Dauereinnahme ein extrem hohes körperliches Suchtpotential.

VIAGRA

Substanz: Viagra (Chem. Bezeichnung: Sildenafil) taucht auf dem Schwarzmarkt unter dem Produktnamen auf, wurde aber auch schon in Ecstasy-Tabletten entdeckt. **Dosierung:** max. 100mg

Wirkung: Viagra stellt die gestörte Erektionsfähigkeit durch eine Steigerung des Bluteinstroms in den Penis wieder her. Die Einnahme von Viagra führt zu einer Blutdrucksenkung.

Wirkungseintritt: nach 25 Minuten • **Wirkdauer:** 4-5 Stunden

Risiken und Nebenwirkungen: Konsumiere kein Viagra, wenn du unter zu tiefen Blutdruck leidest. Konsumiere Viagra nicht mit blutdrucksenkenden Mitteln. Die Kombination mit Poppers oder anderen Nitriten (oft in Medikamenten gegen Angina Pectoris vorhanden; z.B. Glycerin) ist lebensgefährlich, da schwere Blutdrucksenkungen auftreten können!

Die Liebe zu den Menschen
schließt die eigene Person
nicht aus.

(Mozi)

Bewegen und Begegnen

Liebe Weggefährtinnen,

Die Mittwochstreffen gehen in die zweite Runde. Wir alle wissen, wie wichtig es ist, auch im Alter für ausreichend Bewegung und frische Luft in der Natur zu sorgen. Unser Körper braucht Bewegung, um gesund zu bleiben. Haben wir die Möglichkeit in einer Gruppe zu laufen, sind wir stark, können uns gegenseitig unterstützen. Zusätzlich sorgen wir für soziale Kontakte, was genau so wichtig ist. Ein bewusster Umgang mit Körper, Geist und Seele führt zu Bereicherung und Lebensfreude.

Die Mittwochstreffen sind vielleicht nur ein kleiner Baustein in diesem Gesundheitsdenken, aber auch ausbaufähig. Wir sind zu zweit gestartet und im Oktober waren wir schon sechs Frauen. Wir hatten viel Spaß, eine Menge guter Gespräche und haben neue Wege und Orte kennen gelernt. So haben wir auch zusammen die neuen Treffpunkte fürs nächste Jahr geplant.

Obwohl im November und Dezember keine Treffen vorgesehen waren, erschien uns die Zeit bis zu einem Wiedersehen sehr lang. So haben wir uns zu einer Schifffahrt verabredet, einen Weihnachtsmarktbesuch geplant, auf jeden Fall in Kontakt bleiben..... und am Ende festgestellt, dass es nur schade um die Frauen ist, die nicht dabei waren.

Wir starten im Jahr 2025 jeweils um 10 Uhr:

- 12.3.** Schloss Berge, Gelsenkirchen, Parkplatz Adenauerallee
- 9.4.** Sechs Seen Platte, Duisburg, Parkplatz Wolfssee
- 21.5.** Rombergpark, Dortmund, Parkplatz Mergelteichstr. 80 (Zoo)
- 11.6.** Villa Hügel, Haltestelle Essen Hügel
- 9.7.** Henrichshütte Hattingen, Werkstr. 31 (mit Besichtigung)
- 6.8.** Botanischer Garten Bochum, Südstr. 6
- 10.9.** Schurenbachhalde, Gelsenkirchen, Am Bugapark 6
- 8.10.** Essen Steele, am Bahnhof Richtung Steele

Alle Treffpunkte sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.

Karin Oerschkes
karinoerschkes@gmx.de



Alkoholfreie Cocktails für die Feiertage

Mandarin

20 ml Mandarinensirup, 80 ml Kirschnektar, 80 ml Birnennektar

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.

Tipp: Einen Fruchtspieß abwechselnd Kirsche und Mandarinenstücke als Garnitur über den Glasrand legen.

Frische-Kick

20 ml Limettensirup, 80 ml Kirschnektar, Ginger Ale

Den Limettensirup und den Kirschsirup in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben und gut umrühren.

Zum Schluss das Glas mit dem Ginger Ale auffüllen.

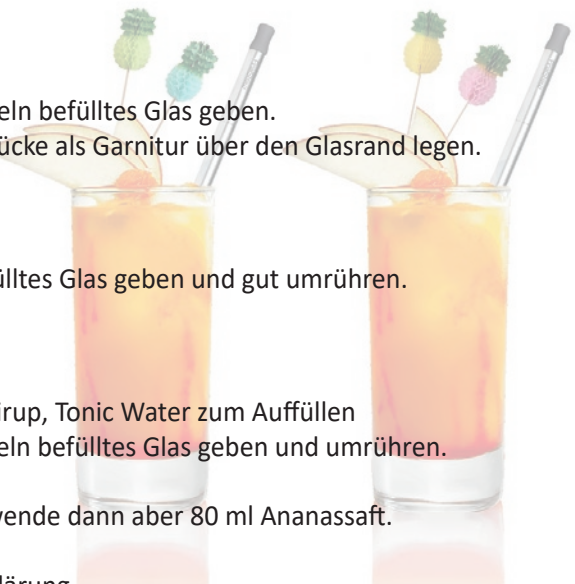
Fresh Jungle

60 ml Ananassaft, 20 ml Limettensaft, 20 ml grüner Pfefferminzsirup, Tonic Water zum Auffüllen

Ananassaft, Limettensaft und Pfefferminzsirup in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben und umrühren.

Zum Schluss mit kaltem Tonic Water auffüllen.

Tipp: Der Drink lässt sich auch mit Mineralwasser auffüllen, verwende dann aber 80 ml Ananassaft.



Aus dem Heft der BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.



*Wir nehmen den anderen mit Achtung wahr,
Hilfe erhalten wir in der Gemeinschaft,
Mit Freude höre ich zu,*

*Wir nehmen den anderen mit Achtung wahr,
In der Gruppe kann ich über meine Trauer reden,
Durch die gewonnenen Freundschaften kann ich
meine Probleme bewältigen,*

*Wir nehmen den anderen mit Achtung wahr,
Hilfe erhalten wir in der Gemeinschaft.*

Monika Pätzold (Teilnehmerin des spirituellen Seminars)