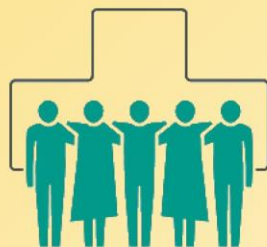


InfoBrief

**Kreuzbund Diözesanverband
Hildesheim e.V.**

**Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für
Suchtkranke und Angehörige**

Fachverband der deutschen Caritas



KREUZBUND

Gemeinsam Sucht überwinden

Ausgabe 34

Mai 2025



Der neue Vorstand

Inhalt

Inhaltsverzeichnis und Impressum	2
Grußwort von Holger Menger	3
Geistliches Wort von Samuel Elsner	5

Seminare:

Oasen-Wochenende in Cuxhaven	8
Adventsseminar: (Er)lebe gestern, heute und morgen	10
Veranstaltungen 2025	14

Treffen:

Neujahrsempfang	16
Mitgliederversammlung	18

Verschiedenes:

KB-Gruppen außerhalb Hildesheim	21
Wir begrüßen die neue Gruppe Hildesheim VI	22
Eine Gruppenleiterin stellt sich vor: Carola Konradt	23
Abschiedsbrief	24
Mein Weg zum Kreuzbund	26
Wir gratulieren	27

Impressum

Herausgeber: Kreuzbund Diözesanverband Hildesheim e.V.
Berliner Allee 6 30175 Hannover
www.kreuzbund-hildesheim.de
geschaeftsstelle@kreuzbund-hildesheim.de
Zusammenstellung und Gestaltung: Gerd Krüger

Unverlangt eingesandte Manuskripte haben keinen Anspruch auf Abdruck. Die

Beiträge geben die Meinung des Verfassers, nicht die des Verbandes wieder. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge in redaktionell üblicher Form redigiert zu veröffentlichen und gegebenenfalls zu kürzen.

Manuskripte bitte senden an: infobrief@kreuzbund-hildesheim.de

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 01. Nov. 2025

Druck: WirmachenDruck.de

Auflage: 150

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten,

der Frühling ist auf dem Höhepunkt und am 21. Juni startet der Sommer mit hoffentlich viel Gesundheit und Freude für jeden von Euch. Dieses Jahr startete für unseren Verband mit dem Neujahrsempfang in Hildesheim und es zeichnete sich dort bereits ein Rückgang der Besucher ab, der mir zunehmend Sorgen bereitet. Dazu aber später mehr, denn jetzt möchte ich den Start in unser Seminarjahr hervorheben.

Das Gruppenleitungsseminar war sehr gut besucht und Beate Sperling fand wie immer die richtigen Ansätze, um einen regen Austausch anzuschieben. So wurde auch deutlich, wie verschieden die zusätzliche Aufgabe der Gruppenleitung von jedem einzelnen wahrgenommen wird. Die nötige Unterstützung in den Gruppen, aber auch die „Entfernung“ zwischen Gruppen und Vorstand wurden angesprochen. Ich wünschte mir, dass wir wieder eine stabile Brücke bilden

zwischen Vorstand und jedem einzelnen Mitglied in den Gruppen. Wir müssen wieder zu dieser Kreuzbundfamilie werden, die vielen von uns Stabilität und Sicherheit gibt. Eine einfache Möglichkeit dazu bietet zum Beispiel



die Mitgliederversammlung. Von 109 Kreuzbund-Mitgliedern im DV Hildesheim sind dieses Mal jedoch leider nur 24 Mitglieder gekommen. Ebenfalls sind viele zu ehrende Mitglieder nicht erschienen. Rafft Euch

wieder auf, um etwas gemeinsam zu unternehmen und unsere Gemeinschaft zu stärken. Teilt im InfoBrief mit, was Ihr unternommen habt, damit jeder neue Besucher unserer Gruppen erfährt, dass eine Unternehmung ohne Suchtmittel möglich ist. Mit der neuen Gruppe in Braunschweig haben wir zum Beispiel am 08. Mai ein Interview bei Radio Okerwelle, um über die neue Gruppe zu reden und Werbung für neue Mitglieder zu machen. Die Gruppe Wolfenbüttel unternimmt im Juni einen Tagesausflug zur Karstschauhöhle Heimkehle bei Stollberg im Harz und wir werden im nächsten InfoBrief darüber berichten.

Das kommende DV1 Seminar ist laut Detlev gut ausgebucht, jedoch ist das Seminar für Alleinlebende in diesem Jahr noch nicht so stark nachgefragt. Meldet Euch also gerne noch bei Detlev.

Die abschließenden Worte möchte ich unserem aus dem Amt als Geschäftsführer geschiedenen Karl Heinz widmen. Ich möchte Danke sagen für mehr als 18 Jahre Leitung der Geschäfte des DV Hildesheim, das ist schon eine außergewöhnliche Leistung!

Lieber Karl Heinz, Du sagtest selbst zum Abschied auf der

Mitgliederversammlung, dass Du dem ein oder anderen schon mal auf die Füße getreten hast und Deiner Entschuldigung dafür folgte sogleich die Erklärung: „So bin ich nun mal“. Wir haben in meinem ersten Jahr als Vorsitzender sicher auch nicht immer die große Harmonie erreicht, aber meinem Respekt vor Deiner langjährigen Leistung für den Kreuzbund DV Hildesheim kannst Du Dir sicher sein.

Die neue Konstellation in unserem Vorstand wird zusammenwachsen, um die bestmöglichen Entscheidungen für Euch zu treffen. Schaut in der nächsten Zeit gerne auf unserer Homepage vorbei, wir werden diese bald aktualisiert haben, sodass Ihr wisst, wie Euer Vorstand aussieht. Außerdem können Eure Gruppenleiter das Protokoll der Mitgliederversammlung im internen Bereich abrufen und Euch in den Gruppen vorlegen.

Ich wünsche Euch allen einen schönen Sommeranfang und vielleicht sehen wir uns auf einem Seminar oder bei einem Besuch in Euren Gruppen, wenn Ihr mich einladet.

Euer Holger

**Einen großen Vorsprung im Leben hat,
wer da schon handelt,
wo die anderen noch reden.**

John F. Kennedy

Geistliches Wort von Samuel Elsner

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten!

Viele Menschen nehmen in diesen Tagen und Wochen für sich eine verstärkte Verunsicherung wahr. Die politischen Entwicklungen im Land und in der Welt stimmen viele sehr nachdenklich. Das kann im Alltag belastend sein. Es besteht die Gefahr, dass sich in die ureigene Lebensmelodie ein Negativblues als Unterton einmischt, der auf Dauer Herz und Seele nicht guttut und permanent mitschwingt. Ich persönlich merke für mich, dass ich in den letzten Monaten neu lernen musste, welche Nachrichten ich aus den Medien näher an mich heranlassen möchte und welche Informationen ich mir bewusst auf Abstand setze. Das sind wichtige Entscheidungen im Sinne gesunder Selbstfürsorge und meint alles andere als ein Desinteresse oder Ignorieren der Weltenlage. Die größere Frage dahinter ist: Worauf setze ich meinen Fokus? Was betrachte ich genauer? Und vor

allem: Mit welchen Situationen oder Themen möchte ich mich nicht beschäftigen? Welche Nachrichten und Informatio-



nen lasse ich schlichtweg beiseite?

Noch befinden wir uns im Mai mitten in der Osterzeit. Das Ereignis von Ostern, welches wir 40 Tage lang feiern und im ganzen Jahresverlauf Sonntag für Sonntag neu feiern, begleitet diesen Wahrnehmungsprozess meiner Meinung nach auf eigene Weise. Ich bin herausgefordert, mich zu fokussieren.

Ich bin eingeladen, genau hinzusehen und darf mich fragen: Wo ist mein Platz / mein Ort in dieser oder jener biblischen Szene und was bedeutet diese Situation für mich – falls sie eine Bedeutung hat. Wie nah möchte ich die Tatsache von Jesu Leiden, Tod und Auferstehung an mich heranlassen??

Zuerst haben wir den Einzug Jesu nach Jerusalem gefeiert. Es ist gute Jerusalemer Tradition, dass sich die Christen des Heiligen Landes am Nachmittag des Palmsonntags in Jerusalem versammeln und diesen Weg der „Palmsonntagsprozession“ nachgehen. Von Betfage ausgehend über den Ölberg hinein in die Heilige Stadt Jerusalem. Einheimische Christen mit den Pfadfindern, den Touristen und Pilgern – sofern welche im Land sind. Mit Trommeln und Gesang. Tausende von Menschen.
Pulsierendes Leben des Orients...

Wer bin ich an diesem Tag? Jener, der am Wegesrand steht und jubelt? Jener, der dem Herrn den Esel bereitet? Oder fühle ich mich selbst als der Messias, der lieber auf einem prunkvollen Pferd einreiten würde??

Dann waren wir geladen, das letzte Abendmahl mit Jesus mitzufeiern: am Gründonnerstag. Wieder gehen die

Gedanken nach Jerusalem, wo damals auf dem Zionsberg jenes Obergemach war und sich die Jünger mit Jesus zum Mahl trafen. Welchen Platz würde ich bei diesem Mal einnehmen? Wo würde ich gerne sitzen am Tisch des Herrn? Kann ich dieses Geschenk Jesu annehmen, der sich in diesem kleinen Stück Brot selbstlos verschenkt?

Oder ist es eher der Fokus eines Karfreitags mit den Petrus-Worten „Ich kenne diesen Menschen nicht“?

Diese Worte erinnern mich daran, dass ich mein Christsein nicht verleugnen muss und in diesen Welten-Zeiten auch nicht verleugnen darf.

Der Karfreitag stellt aber auch die Frage an unsere Hoffnung: Kennt unsere Lebensmelodie Klänge der Hoffnung? Wir alle wissen, dass der Tod nicht das letzte Wort Gottes war, sondern dass er seinen Sohn nicht im Tod gelassen hat, sondern ihm neues Leben geschenkt hat.

Die Kernfrage unseres Glaubens lautet: Glaube ich an diese lebensbejahende österliche Hoffnung? Ist sie mir ein Trost und eine Stärkung bei eigenen Trauererfahrungen?

Oder – noch ehrlicher gefragt – habe ich Angst vor meinem Tod?

Ich glaube fest daran, dass Jesus nichts und niemanden im Tod lassen wird, sondern das Leben für uns Menschen

will. Deswegen fällt es mir zunehmend Stimmen Sie mit ein in diesen



Kloster Marienrode bei Hildesheim

schwerer anzunehmen, wenn sich Menschen auf Erden das Leben gegenseitig schwer machen oder sich selbst zu Heilbringern proklamieren. Das hatten wir alles in der Geschichte schon einmal. Und es endete nicht gut.

Mit dem Osterfest will Gott meiner christlichen Lebensmelodie verstärkt den Blues des Lebens und der Liebe und den Blues der Hoffnung geben.

„Blues“ des Lebens? Der Text dazu ist einfach: HALLELUJA! Jesus lebt!

Allen Weggefährten und Weggefährtinnen wünsche ich weiterhin eine gesegnete Osterzeit und vor allem dann ein geistvolles Pfingstfest.

Diakon Samuel Elsner geistlicher Beirat des Kreuzbundes

Oasen-Wochenende

Cuxhaven, vom 25. – 27. Oktober 2024

Im letzten Jahr mussten wir gezwungenermaßen nach Hamburg ausweichen, weil uns das Haus Stella Maris in Cuxhaven nicht zur Verfügung stand. Es war eine ganz andere Erfahrung, das Oasen-Wochenende in der Großstadt zu verbringen.

Wir waren jedoch alle froh, in diesem Jahr wieder die Ruhe der Nordsee und das beschauliche Cuxhaven-Sahlenburg genießen zu können. Für viele von uns ist es wie ein Nachhausekommen und wir reisen alle nach Möglichkeit schon am frühen Nachmittag an, um noch schnell einen ersten Blick auf die Nordsee zu werfen.

„Wo stehe ich gerade und wohin gehe ich – oder wohin möchte ich gehen? Und wohin will ich auch nicht gehen? Spüre ich in mir eine Lebenssehnsucht?“

Diesen Fragen wollten wir zusammen mit unserem geistlichen Beirat Samuel nachspüren.

Eine erste Standortbestimmung sollte uns helfen zu schauen, wie bin ich gerade angekommen, wo befinde ich mich im Augenblick? Geholfen hat uns dabei die bewährte große Landkarte, die Samuel mitgebracht hatte. So konnte jede/r den eigenen Standort markieren, sei es in der Sonne auf dem Liegestuhl, auf einem Berg mit gutem Ausblick oder bei einer Wanderung durch die Natur.

Zum Samstag gehört immer der Weg durch das Labyrinth vor dem Tagungshaus. Dieses Mal begleitet durch meditative musikalische Untermalung.



***Im Gehen der Spirale geh ich Schritt für Schritt,
bewege mich von außen langsam zum Zentrum hin.
Gedanken, die mir kommen, halte ich nicht fest.
Der Atem atmet mich, bis ich in der Mitte bin.
Da steh ich still und frage mich: Was meine Mitte ist?
Was lässt mich gehen auf festem Grund, beim Verweilen?
Was gibt mir die Richtung vor? Ich halte inne, bin bei mir.***



Leider mussten wir unseren Abschied vom Meer am Sonntag erst einmal in den Tagungsraum verlegen, weil es regnete. Samuel hatte uns einen Brief gegeben, den wir gemeinsam öffneten, um ihn dann in Ruhe jede/r für sich zu lesen und um sich Gedanken zu machen.

***Was nimmst Du mit nach Hause?
Was hat dir gutgetan? Und was
möchtest du lieber ins Meer werfen und
nicht mitnehmen?***

Wonach sehnst du dich, wofür bist du dankbar?

Unsere Gedanken dazu haben wir anschließend ausgetauscht.

Und dann... hörte der Regen auf und wir konnten doch noch Abschied vom Meer nehmen.

Die Zeit ist viel zu schnell verflogen, aber dankbar können wir auf ein schönes Wochenende zurückblicken. Danke an Samuel für die Vorbereitung und die Zeit mit uns.

Ruth, Einzelmitglied

Unser Spaziergang am Strand entlang, um anschließend bei einer Tasse Tee oder heißer Schokolade wieder aufzuwärmen, gehört auch zu diesem Ritual. Leider hat der Personalmangel auch vor unserem Lieblingsrestaurant direkt am Wasser nicht haltgemacht. Wir mussten in eine Bäckerei ausweichen, was aber unsere entspannte Stimmung nicht beeinträchtigt hat. Das Wochenende steht sowieso insgesamt unter dem Motto: „Ruhe, Entspannung, eins sein mit der Natur.“ Und auch Spiel und Spaß kommen dabei nicht zu kurz und es wurde viel gelacht bei einem Frage- und Antwortspiel.

(Er)lebe gestern, heute und morgen

Adventsseminar vom 29.11. - 01.12.2024

Unter dem Motto „(Er)lebe gestern, heute und morgen“ fand unser Adventsseminar in der Heimvolkshochschule Hustedt bei Celle statt. Dieses Jahr standen Gesellschaftsspiele im Mittelpunkt – Spiele von früher und heute.



Kai Kieselhorst

Unter der kreativen und kompetenten Anleitung von Kai Kieselhorst tauchten die Teilnehmenden in die Welt der

Spiele ein: Gemeinsam spielten wir Klassiker, die viele noch aus ihrer Kindheit kennen, und entdeckten neue Spiele, die den Gemeinschaftssinn fördern. Spannende Gespräche über persönliche Spielerfahrungen und den Wandel der Spielekultur rundeten das Programm ab.

Der erste Abend begann in einer großen Runde, in der besonders die neuen Teilnehmenden herzlich in die Gruppe aufgenommen wurden. Anschließend durfte sich jeder eine der vielen Karten aus der Mitte des Kreises aussuchen und – wer mochte – etwas dazu sagen. Der Abend klang mit gemeinsamen Gesellschaftsspielen aus und bot so einen gelungenen Einstieg ins Wochenende.





Der Samstag startete nach einem leckeren Frühstück mit der Frage: „Welches Spiel ist uns aus der Kindheit noch in Erinnerung geblieben?“. Im Anschluss tauschten wir uns in Kleingruppen aus, welche Spiele man nur mit Stift und Papier spielen kann, und probierten diese auch gleich aus. Besonders beliebt waren:

- Stadt Land Fluss
- Papierflieger basteln



- Himmel und Hölle
- TikTakTo

Auch Quizspiele wurden ausprobiert, wobei wir unser Smartphone zur Hilfe nahmen. Dank der modernen Ausstattung des Seminarraumes konnten diese Spiele problemlos durchgeführt werden. Nach dem leckeren Mittagessen hatte jeder die Möglichkeit, den Weihnachtsmarkt zu besuchen, am gemeinsamen Spielen teilzunehmen oder sich auszuruhen. Wer mochte, konnte auch die Sauna oder das Schwimmbad nutzen.

Am späten Nachmittag trafen wir uns wieder in gemeinsamer Runde und spielten das beliebte Spiel Werwolf. Nach dem Abendessen wurde uns von Ruth aus einem alten Kinderbuch eine lustige Weihnachtsgeschichte vorgelesen. Im Anschluss wurde gewichtelt, und statt gemeinsam zu singen, haben wir ein Musikspiel gespielt.

Am Sonntag widmeten wir uns in Kleingruppen der Frage, wie sich Weihnachten im Laufe der Zeit

verändert hat und welche Traditionen wir beibehalten haben. Zum Abschluss ließen wir das Wochenende Revue passieren und stellten fest, dass es viele Mutter-Tochter/Sohn-Gespanne gab, die das Seminar gemeinsam genossen haben.

Wir waren begeistert von diesem schönen Wochenende und möchten dem gesamten Organisationsteam herzlich danken, das diese bereichernde Erfahrung wieder möglich gemacht hat.



Himmel und Hölle

Justine Menger, Angehörige



Sozusagen grundlos vergnügt

*Ich freu mich, dass am Himmel Wolken ziehen
Und das es regnet, hagelt, friert und schneit.
Ich freu mich auch zur grünen Jahreszeit,
Wenn Heckenrosen und Holunder blühen.
Dass Amseln flöten und dass Immen summen, dass
Mücken stechen und dass Brummer brummen.
Dass rote Luftballons ins Blaue steigen.
Dass Spatzen schwatzen und dass Fische schweigen.*

*Ich freu mich, dass der Mond am Himmel steht
Und dass die Sonne täglich neu aufgeht.
Dass Herbst dem Sommer folgt und Lenz dem Winter.
Gefällt mir wohl, da steckt ein Sinn dahinter,
Wenn auch die Neunmalklugen ihn nicht sehn.
Man kann nicht alles mit dem Kopf verstehn!
Ich freue mich. Das ist des Lebens Sinn.
Ich freue mich vor allem, dass ich bin.*

*In mir ist alles aufgeräumt und heiter:
Die Diele blitzt. Das Feuer ist geschürt.
An solchem Tag erklettert man die Leiter, Die
von der Erde in den Himmel führt. Da kann der
Mensch, wie es ihm vorgeschrieben, - weil er
sich selber liebt - den Nächsten lieben. Ich freue
mich, dass ich mich an das Schöne Und an das
Wunder niemals ganz gewöhne. Dass alles so
erstaunlich bleibt. und neu!
Ich freu mich, dass ich... dass ich mich freu.*

Veranstaltungen 2025

23. - 25. Mai: DV-Seminar I "Rückfälle frühzeitig erkennen - Achtsamkeit und Selbstreflektion"

Referentin: Ina Reichinger
Ort: Lüchtenhof, Hildesheim

13. - 15. Juni: Seminar für Alleinlebende "Niemand lebt nur allein für sich"

Referent: Michael Tremmel
Ort: Lüchtenhof, Hildesheim

28. Juni: Grillfest zum Ferienbeginn Ort: Caritashaus,
Hildesheim, Beginn: 15 Uhr

22. - 24. Aug.: Frauenseminar "Die Kunst des Loslassens - das lasse ich hinter mir"

Referentin: Ulrike Görling
Ort: Lüchtenhof, Hildesheim

29. - 31. Aug.: Das etwas andere Seminar "Überraschung in der Südheide"

Leitung: DV Hildesheim
Ort: Bildungszentrum Hustedt, Celle

13. Sept.: Radtour rund ums Steinhuder Meer Ort:
Steinhude, Lütjen Deile 1A

10. - 12. Okt.: DV-Seminar II "Meine Familiengeschichte und ich"

Referentin: Gabriele Seiche-Heine
Ort: Bildungszentrum Hustedt, Celle

17. – 19. Okt.: 55 Plus-Seminar

"Schicksal - Krisen bewältigen und Chancen nutzen"

Referentin: Ulrike Görling
Ort: Lüchtenhof, Hildesheim

05. – 07. Dez.: Adventsseminar

"Überraschung mit Kai"

Referent: Kai Kieselhorst
Ort: Bildungszentrum Hustedt, Celle

***Wenn ich in meine Selbsthilfegruppe
gehe, ist es, als zahlte
ich etwas in meine
Lebensversicherung ein.***



Neujahrsempfang

11.01.2025 im Caritashaus/Hildesheim

Der Kreuzbund Diözesanverband Hildesheim und die Suchthilfe Hildesheim/Sarstedt haben, wie es schon lange Tradition ist, am 11. Januar 2025 zum Neujahrsempfang ins CaritasHaus in Hildesheim eingeladen. Trotz des Schneeregens sind 36 Personen gekommen.



Holger Menger

Unser neuer Vorsitzender, Holger Menger, begrüßte zum ersten Mal alle

ersten Seminarplaner vor, der für das Jahr 2025 gilt (siehe Internetseite: ***kreuzbund-hildesheim.de***, dort unter MITMACHEN --> Veranstaltungen zu finden).

Die Seminare beziehen sich nicht nur auf Suchtthemen, sondern auch körperliche Bewegung ist für die Gesundheit notwendig. Das soll mit einer Radtour um das Steinhuder Meer gefördert werden. Das Gleichgewicht



Gäste zum Neujahrsempfang. Er dankte den anwesenden Vorstandsmitgliedern und den Gruppenleitenden für ihre Arbeit im Kreuzbund. Er stellte unseren

zwischen körperlichen und geistigen Themen spiegelt sich auch in den Seminarthemen wieder.



Danach überbrachte Andreas Iloff, Leiter der Caritas Suchthilfe, die Grüße der Caritas und dankte Gruppenleitenden und Mitgliedern für die Anwesenheit und die Durchführung der wöchentlichen Gruppenabende.

Statt einer Geschichte hatte Herr Iloff diesmal Feuer mitgebracht, das im Hof in einer Feuerschale brannte. Er hatte außerdem Stifte und Klebezettel dabei. Auf die Klebezettel konnten wir all die eigenen schlechten Gewohnheiten und Vorkommnisse aufschreiben und sie dann im Feuer zu verbrennen. Um den Anfang zu erleichtern, nannte er auch einige Beispiele wie: Rauchen - zu viele Süßigkeiten - Grübeln - Streit - usw.

Vielen Dank an die Kuchenbäcker und die Helfer, die für so eine Veranstaltung nötig sind.

Rudolf, Hi Gr2



Leicht zu erkennen:
Begeisterung am reichhaltigen Kuchenbuffet.



Mitgliederversammlung 2025

Am 26.04. fand die diesjährige Mitgliederversammlung im Caritashaus in Hildesheim statt. Fleißige Hände hatten den Adolf Kolping Saal vorbereitet: Tische zusammengestellt und gedeckt, Kaffee gekocht, es standen Kuchenteller und kalte Getränke bereit. Um 15 Uhr sollte es losgehen, es wurde aber noch eine

Viertelstunde auf evtl. Nachzügler gewartet.

Der Vorsitzende Holger Menger eröffnete die Versammlung und begrüßte die anwesenden Mitglieder, Gäste und den Vorstand. Da unser lieber Samuel verhindert war, übernahm



Torsten Weßling



freundlicherweise Pastor Torsten gemeinsam der Verstorbenen.
Weßling vom Bundesverband den Anschließend überbrachte er noch
geistlichen Impuls und gedachte mit uns Grüße vom Bundesvorstand.



25 Jahre !!
Rudolf **Laudatorin**
Gabi

25-jährige Mitgliedschaft:

- Rudolf Sadowski

35-jährige Mitgliedschaft:

- Ruth Heuermann

Ich fand es schade, dass etliche zu Ehrende nicht anwesend waren.

Es folgten Ehrungen für langjährige Mitgliedschaften.

10-jährige Mitgliedschaft:

- Katrin Menger
- Holger Menger
- Martin Franke

15-jährige Mitgliedschaft:

- Bettina Herbort
- Udo Reuter



neuer und alter Geschäftsführer
Detlev **Karl Heinz**



Laudator **35 Jahre !!**
Holger **Ruth**

Dann wurde es emotional, Karl Heinz Sperner, 18 Jahre und 7 Monate unser Geschäftsführer, wurde verabschiedet. Er empfing eine freundschaftliche und wertschätzende Laudatio von Detlev Vietz.

Weiter ging es mit den Berichten des Vorsitzenden, des Geschäftsführers und der Multiplikatoren.

Es folgte eine etwa 15-minütige Pause, welche die meisten bei schönstem Sonnenschein und angeregten Gesprächen auf dem Hof des Caritashauses verbrachten.

Anschließend wurde ein Wahlausschuss gebildet und es begannen die Wahlen zu den Positionen im Vorstand und erweiterten Vorstand. Der Ordnung halber hier alle Wahlergebnisse:

- Detlev Vietz ist unser einstimmig gewählter neuer Geschäftsführer. Glückwunsch und vor allem Danke, dass Du Dich bereit erklärt hast diesen Posten zu übernehmen.
- 1. Stellv. Vorsitzende: Christine Faulhaber

- Schriftführerin: Jutta Haas
- Kassenprüfer: Karl Heinz Sperner
- Frauenbeauftragte: Gabi Krüger
- Delegierte für die BDV: Katrin Menger mit Karl Heinz Sperner als Ersatzdelegiertem.

Es fand noch eine kurze Diskussion über Beitragserhöhung statt, die mit einer Empfehlung für unsere Bundesdelegierten endete, bis zu einem Betrag von € 1,50 mitzustimmen. Kurz vor 18.00 Uhr war Schluss. Im Hof fand sich noch der neu gewählte Vorstand für ein aktuelles Gruppenbild zusammen. Es war ein schöner Nachmittag, der auch durch die geringe Teilnehmerzahl (24 bei derzeit 111 Mitgliedern) nicht getrübt wurde.

Stefan, Einzelmitglied



Der neue Vorstand:

hintere Reihe: Martin Grote, Detlev Vietz, Holger Menger, Gabi Krüger

vordere Reihe: Ruth Heuermann, Christine Faulhaber, Jutta Haas

Nicht anwesend war: Monika Wieschhaus

KB-Gruppen außerhalb Hildesheim

Im InfoBrief 32 / Mai 2024 wurden die Hildesheimer KB-Gruppen vorgestellt. Nun folgen die Gruppen in Hannover, Wolfenbüttel, Gieboldehausen und Braunschweig. Auch hier dürfen wir neue Gruppenleiter begrüßen. Die nachfolgende Aufstellung ist als Information insbesondere für die Mitglieder gedacht, die sich nicht mit dem Internet auskennen oder dort selten surfen.

Kreuzbund-Montagsgruppe Hann.

Treffen: Treffen:

Montag,
18:00

Ort: Hannover, Ort:



Kreuzbundgruppe Braunschweig

18:00 Donnerstag,

Braunschweig,



KB-Geschäftsstelle Goslar, Sche Str. 5 Berliner Allee 6 Gruppenleiterin:

Gruppenleiterin: Carola Konradt

Claudia Henkel

Kreuzbundgruppe Hannover III

Kreuzbundgruppe Wolfenbüttel

Treffen:

Donnerstag, 19:00

Ort: Hannover,

KB-Geschäftsstelle

Berliner Allee 6

Gruppenleiter:

Peter Krausholz



Treffen:

Freitag, 18:30

Ort: Wolfenbüttel,

Kath. Pfarrheim

Roncallihaus

Harztorwall 2

Gruppenleiter:

Fred Känzler



Kreuzbundgruppe Gieboldehausen

Treffen:

Mittwoch, 19:30

Ort: Gieboldehausen

Kath. Pfarramt

Mittelstr. 1

Gruppenleiter:

Walter Stitz



**Ein Augenblick der Seelenruhe
ist besser als alles,
was du sonst noch erstreben
magst.**

Persischer Spruch

Wir begrüßen die neue Gruppe Hildesheim VI

Hallo liebe Leserin, lieber Leser, die Kreuzbundgruppe VI in Hildesheim gibt es seit August 2024 und besteht zurzeit aus sieben bunt zusammengewürfelten Gruppenmitgliedern unterschiedlichsten Alters, von Ende 30 bis 66 Jahren ist hier alles vertreten.

Unsere Gruppe versteht sich als „Stammtisch“, so wird sie auch innerhalb der Mitglieder liebevoll genannt. Wir treffen uns jeden Mittwoch von 17:00 bis ca. 18:45 Uhr im Gruppenraum EG, schräg gegenüber des Hofeingangs. Wir beginnen unsere Treffen mit einer sogenannten

„Mad-SadGlad“ Runde, was so viel heißt wie „wie geht es mir, wie war meine Woche, was ging gut und was bedrückt mich“, aber wir besprechen in unserer Gruppe auch alltägliche Probleme.

Die Gruppe gibt gerne ihre Meinung als Hilfe mit auf den Weg. Oder wir diskutieren gemeinsam über Stolperfallen aus dem Alltag und entwickeln zusammen daraus Lösungen als Hilfestellung für jeden einzelnen. Das Thema Alkohol ist allerdings nicht nur Hauptthema, sondern wir unterhalten uns auch über z.B.

Veranstaltungen, Aktivitäten, wenn ein Mitglied jedoch

Eine Gruppenleiterin stellt sich vor

Carola Konradt / Braunschweig

Wenn Du Interesse hast, melde Dich

bitte bei uns, wir freuen uns auf Dich
(Tel. 0157-33133924).

Robert Langer

Hallo meine lieben

Kreuzbundfreunde,

mein Name ist Carola Konradt und
ich möchte mich euch als
Gruppenleiterin der neuen Gruppe
Braunschweig vorstellen.



ein Thema anspricht oder mit in die
Runde bringt, so wird dies behandelt,
diskutiert und nach Lösungen gesucht.

Hier ist es vorteilhaft, dass wir alle
selbst Betroffene sind, die bestimmte
Situationen auch schon erlebt haben und
somit Ratschläge und/oder
Hilfestellungen geben können. Wir
treffen uns auch außerhalb der
Gruppenstunde zu gemeinsamen
Aktivitäten, so waren wir z.B. im letzten
Jahr Essen oder auf dem
Weihnachtsmarkt.

Unsere Gruppe möchte jedem Mitglied
Hilfe auf dem Weg in sein Leben ohne
Suchtmittel geben.

Ich bin 60 Jahre alt, habe eine Tochter
und zwei Stiefsöhne, sowie vier und
schon bald fünf Enkelkinder.

Meine Ausbildung zur Gruppenleiterin
habe ich in der Coronazeit gemacht, das
war die längste Ausbildung, die es
jemals gab beim Kreuzbund.

Beruflich bin ich seit 25 Jahren in der Pflege, in den letzten 15 Jahren als Pflegedienstleitung.

Alkohol spielte in meiner Familie schon immer eine große Rolle. Das Feierabend Bierchen gehörte täglich dazu, ebenso wurde auf Familienfeiern immer kräftig zugelangt. Ich lernte, dass Alkohol wunderbar schlechte Gefühle überspielen kann. Klar waren diese am nächsten Morgen wieder da, aber auch in der Situation half der Alkohol.

Im Jahre 2003 machte ich eine ambulante Therapie und war dann bis zu meiner Scheidung 2008 trocken. Ab 2008 rutschte ich erneut nach und nach immer weiter in die Sucht. Im Jahre 2016 war ich körperlich so am Ende, dass ich freiwillig ins Krankenhaus ging und im April eine stationäre

Langzeittherapie begann. Ich musste mich das erste Mal in meinem Leben auf mich selbst konzentrieren. Bei der Therapie habe ich durch einen Mitstreiter den Kreuzbund kennengelernt.

Nachdem ich einige Jahre Einzelmitglied war, habe ich auf einem der vielen Seminare Holger und Katrin aus der Wolfenbütteler Gruppe kennengelernt und habe mich der Wolfenbütteler Gruppe angeschlossen.

Seit Februar dieses Jahres haben Holger und ich nun die Braunschweiger Kreuzbund Gruppe gegründet.

Ich bereue nicht eine Sekunde diesen Weg gegangen zu sein.

Eure Carola Konradt

Abschiedsbrief

Tschüss Arschloch,

Du warst jahrelang, nein jahrzehntelang ein treuer Freund, hast mich gestärkt, wenn es mir schlecht ging, hast mich aufgeheitert, wenn mir zum Feiern zumute war, hast mich vergessen lassen, wenn es mir zu viel wurde. Ständig warst Du bei mir, immer greifbar. Du hast Deine Namen gewechselt, hast anders geschmeckt und gerochen, nur um meine Neugier zu befriedigen. Danke für diese Zeit.

Zeit, ja es ist Zeit Abschied zu nehmen. Leicht fällt mir dieser Schritt wahrlich nicht, die Erinnerungen wahren fortan. Immer wieder denke ich an die gemeinsame Zeit zurück.

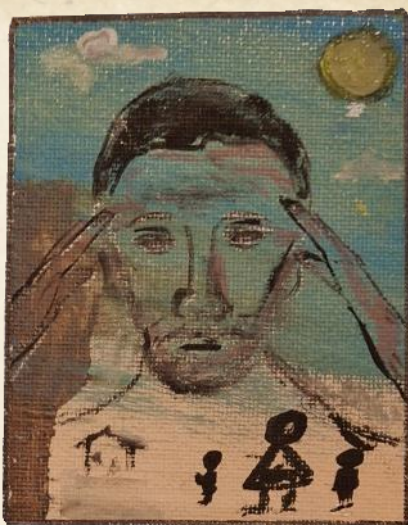
Doch Zeit ist auch schön zu verbringen mit Dingen, die durch Dich gefehlt haben und verloren gingen. Wiederentdecktes, Familie, Freunde, Sport. Wow, das ist Lebensfreude. Aufzuwachen ohne Schmerzen und Übelkeit, holla die Waldfee.

Nun habe ich endlich die Kraft gefunden, Dir Adieu zu sagen. Leider begleitest Du mich weiterhin, zum Glück nur in Gedanken. Diese gilt es durch schönere zu verdrängen und ich weiß, wie das geht. Ätsch! Ich freue mich auf ein Leben ohne Dich.

So long, auf nimmer Wiedersehen.

Dein früherer Freund

Olaf



Mein Weg zum Kreuzbund

Ich blickte auf eine lange „Karriere“ als Suchtkranker zurück. Alkohol war seit meiner Jugend mein ständiger Begleiter, was sich in den letzten Jahren so massiv steigerte, dass meine Ehe vor dem Aus stand und die Beziehung zu meinen Kindern zu zerbrechen drohte.

Es war also Handlungsbedarf gefragt! Mein Weg führte mich über die qualifizierte Entgiftung auf „der 21“ in Braunschweig in „die Anstalt“ nach Ringelheim. 13 Wochen intensive Therapie, in der jeder verpflichtet wurde, die Vorstellung von Selbsthilfegruppen zu besuchen. Wer Ringelheim kennt, weiß, dass dies eher der ungeliebte Teil der Therapie bei den Patienten ist. Nichtsdestotrotz... ich musste ja da durch und so tat ich mir mal mehr und mal weniger begeistert diese Vorstellungen an. Ich lernte martialische Kämpfer und dogmatische Eiferer kennen, meine Begeisterung, sich einer Gruppe anzuschließen, näherte sich dem Null-Punkt, obwohl der Sinn dahinter sich mir durchaus erschlossen hatte.

Wie es in Ringelheim üblich ist, hat jede Therapiegruppe eine SelbsthilfePatengruppe und das war bei mir der Kreuzbund. Katrin und Holger besuchten uns am 12. Februar 2025 (ein Datum, das bis heute in meinem

Kalender steht). Mit ihrer offenen und ehrlichen Art stellten sie den Kreuzbund vor und ich wurde hellhörig. Mal keine Dogmatiker und Kämpfer, sondern Menschen wie du und ich, die offen mit ihrer Geschichte umgehen und auch Nachfragen zulassen. Umso mehr interessierte mich das Ganze, da die Gruppe Braunschweig im Aufbau begriffen war und sich Strukturen erst ergaben. Für mich ein angenehmer Gedanke. Kurzum: Ich fragte Holger nach den Zeiten, an denen sich die Braunschweiger Gruppe trifft und am Donnerstag darauf war ich dann auch vor Ort. In angenehmer Runde wurde ich von allen freundlich begrüßt und fühlte mich von Anfang an aufgenommen. Trotz der knapp 2-stündigen An- und Abreise aus Ringelheim nahm ich dies in den folgenden Wochen meiner Therapie gern in Kauf, denn ich fand die Struktur der Gruppe, die ich dort vorfand, einfach nur toll. Wenn, wie am 1. Mai, mal ein Treffen ausfällt, vermisste ich sogar etwas.

Fazit: Manchmal fügen sich die Sachen zur richtigen Zeit am richtigen Ort und „Der liebe Gott hat es wieder einmal gut mit mir gemeint.“

Torsten, Gr. Braunschweig

Wir gratulieren

zum *40.* Geburtstag:

Maïke Müller

Hildesheim 5

zum *50.* Geburtstag:

Olaf Weste

Wolfenbüttel

Agnieszka Krawczyk-Balon Einzelmitglied

zum *60.* Geburtstag:

Thomas Pachulski

Hildesheim 2

zum *65.* Geburtstag:

Michaela Hedt

Gieboldehausen

Ute Ax

Hildesheim 2

Dagmar Sperner Einzelmitglied Petra Igel Hildesheim 2

zum *70.* Geburtstag:

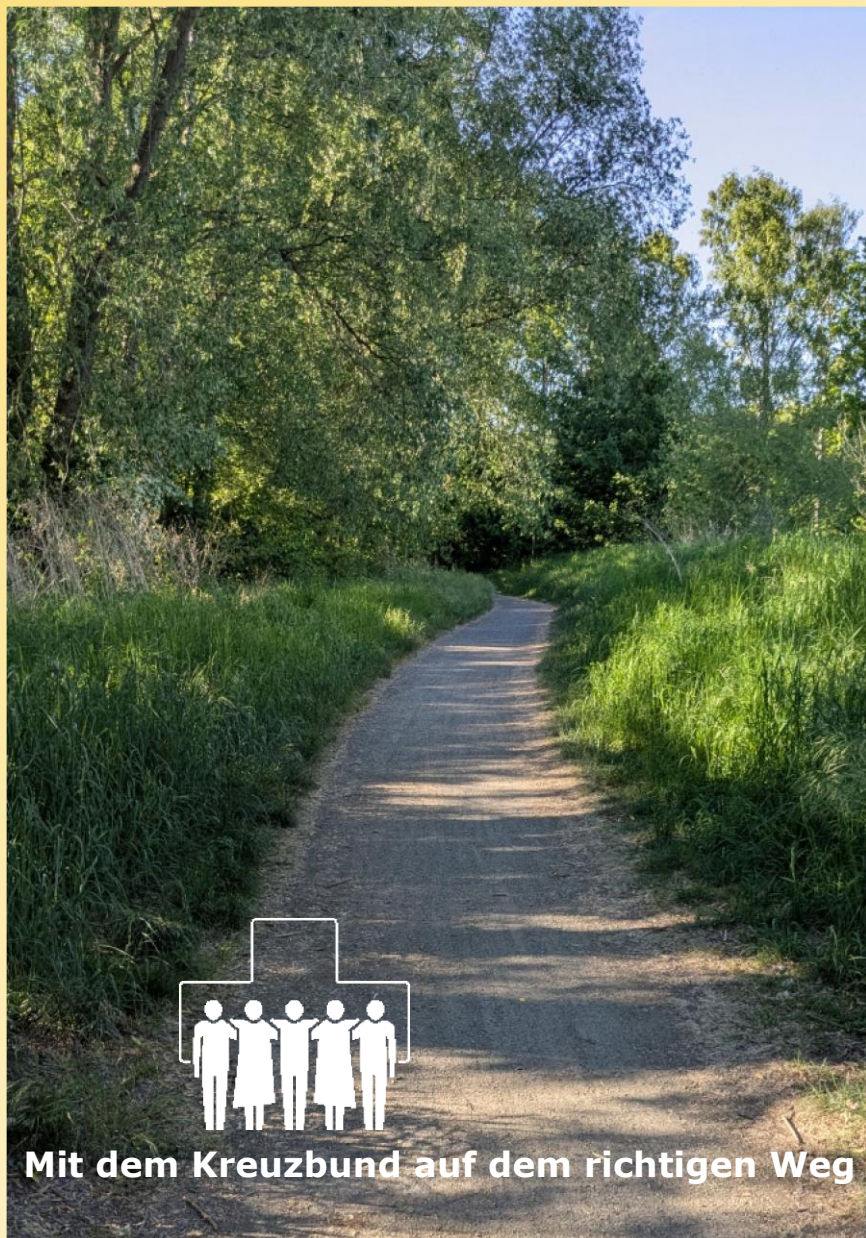
Günter Gattermann

Einzelmitglied

zum **80.** Geburtstag:

Gerd Krüger

Hildesheim 2



Mit dem Kreuzbund auf dem richtigen Weg