

GELSENKIRCHENER

No.54 / Dezember 2013

Kreuzbundblätter

www.kreuzbund-gelsenkirchen.de

EIN FROHES WEIHNACHTEN

UND EINEN GUTEN RUTSCH INS NEUE JAHR

WÜNSCHT DER STADTVERBAND



Fachverband des Deutschen Caritasverbandes
Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Inhalt

Es gibt Neuigkeiten aus dem Stadtverband und dem Frauenarbeitskreis

das Bowlingturnier ist Thema

Italien und Tirol werden besucht

und etwas Besinnliches zur Weihnachtszeit ist auch vorhanden

Gute Unterhaltung und ein besinnliches Weihnachten wünscht das Redaktionsteam.

Wir bedanken uns für die
freundliche Unterstützung
durch
die AOK
bei dieser Ausgabe

Eine kleine Weihnachtsfabel

(Quelle unbekannt)

Die Tiere diskutierten einmal über Weihnachten. Sie stritten was wohl die Hauptsache an Weihnachten sei.

„Na klar, Gänsebraten!“, sagte der Fuchs, „was wäre Weihnachten ohne Gänsebraten!“.

„Schnee“, sagte der Eisbär, „viel Schnee!“

Und er schwärmte verzückt: „Weiße Weihnachten!“

Das Reh sagte: „Ich brauche aber einen Tannenbaum, sonst kann ich nicht Weihnachten feiern.“

„Aber nicht so viele Kerzen“, heulte die Eule, „schön schummrig und gemütlich muss es sein, Stimmung ist die Hauptsache.“

„Aber mein neues Kleid muss man sehen“, sagte der Pfau, „wenn ich kein neues Kleid kriege, ist für mich kein Weihnachten.“

„Und Schmuck!“ krächzte die Elster, „jedes Weihnachtsfest kriege ich was: einen Ring, ein Armband, eine Brosche oder eine Kette, das ist für mich das Allerschönste an Weihnachten.“

„Na, aber bitte, den Stollen nicht vergessen“, brummte der Bär, „das ist doch die Hauptsache, wenn es den nicht gibt und all’ die süßen Sachen, verzichte ich auf Weihnachten.“

„Mach’s wie ich“, sagte der Dachs, „pennen, pennen, das ist das Wahre. Weihnachten heißt für mich: mal richtig pennen!“

„Und saufen“, ergänzte der Ochse, „mal richtig einen saufen und dann pennen“ - aber dann schrie er „Aua“ denn der Esel hatte ihm einen gewaltigen Tritt versetzt: „Du Ochse, denkst du denn nicht an das Kind?“

Da senkte der Ochse beschämt den Kopf und sagte: „Das Kind, ja das Kind, das ist doch die Hauptsache.“

--- „Übrigens“, fragte er dann den Esel: „Wissen das die Menschen eigentlich???“

Impressum:

Herausgeber: Stadtverband Gelsenkirchen, Peter Kampkötter
stadtverband@kreuzbund-gelsenkirchen.de ~ www.kreuzbund-gelsenkirchen.de

Redaktionsteam:

Rainer Siepmann ~ 0209 / 271105 ~ rainersiepmann@outlook.com

Uwe Müller ~ 0209 / 7581012 ~ uwe-mueller-ge@arcor.de

Karin Oerschkes 0209/ 49 69 41 karinoerschkes@gmx.de

Neues aus dem Stadtverband

Mit Bedauern mussten wir zur Kenntnis nehmen, dass sich die Gruppe XY nach vielen engagierten Jahren aufgelöst hat.

Gleichzeitig stellten sich uns die Fragen:

- Wohin geht der Kreuzbund.

- Was können wir tun um solchen Situationen entgegen zu treten, Austritte möglichst zu verhindern.

Nicht nur Gelsenkirchen hat mit Überalterung und rückläufigen Mitgliederzahlen zu kämpfen. Das ist Bundesweit und in allen Selbsthilfeverbänden zu spüren. Wie können wir neue Anreize schaffen, Lösungen finden. Die Idee sich mit einem anderen Stadtverband auszutauschen entstand und die langjährige Freundschaft mit Klaus Nickel kam uns zu Gute. Nach zwei intensiven Arbeitstreffen mit dem Stadtverband Bochum, kamen wir überein, nicht nur Gedanklich in Kontakt zu bleiben, sondern unsere Beziehungen neu zu gestalten, in Form eines gemeinsamen Seminars und anderen Aktivitäten, wie ein Ausflug, Bowling, lockeren Treffen, Erfahrungsaustausch, usw.

Vielleicht haben wir in den letzten Jahren ein wenig vergessen dass Kreuzbund nicht nur Selbsthilfe und Helfergemeinschaft heißt, sondern auch ein Stück Lebensqualität bedeutet. Ein Ort mit Menschen die uns verstehen, für einander da sind, mit Chancengleichheit, der uns Mut macht, an dem wir Freunde finden können und uns den Weg in ein zufriedenes Leben weisen kann. Wir können in verschiedenen Seminaren an unserem Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein arbeiten. Das ist auch Kreuzbund. All diese Gedanken und Ideen müssen jetzt noch konkretisiert und terminlich abgestimmt werden. Wir hoffen damit unseren alten und neuen Weggefährten und Weggefährtinnen entgegen zu kommen und neue Impulse zu bieten. Denn gerade in der Suchtselbsthilfe ist es wichtig so vielen Menschen wie möglich bei einem Neuanfang zu unterstützen.

Karin Oerschkes

Maskottchen

Liebe Gruppenmitglieder,

Ein Maskottchen oder die Maskotte (aus dem Französischen: Mascotte, bzw. Provenzalischen: Mascòta, Masca = Hexe) bezeichnet zumeist einen Glücksbringer, Püppchen, Amulett für eine Personengruppe.

Heute bezeichnet der Begriff meist ein Instrument des Marketings. Als Maskottchen wird in diesem Sinne ein stilisiertes, häufig Comic-artiges Phantasie-Wesen mit menschlichen Zügen bezeichnet. Es steht als Erkennungszeichen für eine Marke im allgemeinen Sinne, d. h. für ein Unternehmen, ein Produkt, eine Stadt, eine Region, eine Veranstaltung oder eine Institution (z. B. einen Sportverein). Maskottchen sind heute in der Vermarktung von Produkten und Unternehmen ein Teil des Corporate Designs. Maskottchen bilden oft eine Basis für Motivations- oder Werbekampagnen.

Ein Maskottchen kann ein Tier sein, wie beispielsweise das Walross Antje vom NDR oder Onkel Otto, das Maskottchen des HR, muss es jedoch nicht, beispielsweise ist Twipsy der Expo 2000 ein Wesen aus dem Cyberspace.

Nun suchen wir ein Maskottchen für uns, den KB Gelsenkirchen. Ideen werden gerne entgegen genommen.

Peter Kampkötter



Besondere Menschen im Kreuzbund

Mit diesem Bericht wollen wir einem Herzenswunsch von Rita Kräft entgegen kommen und über Menschen aus unserem Stadtverband berichten. Besonderer Mensch ist vielleicht nicht der richtige Ausdruck, denn alle die den Weg in die Abstinenz geschafft haben und sich einer Selbsthilfegruppe und Helfergemeinschaft angeschlossen haben sind etwas Besonderes. Aber es gibt einige die durch langjährige Mitgliedschaft, ein Amt oder besonderes Engagement auffallen.

Zu diesen Personen gehört Lore Welker, seit 30 Jahren im Kreuzbund.
Mit ihr beginnen wir diese Reihe.

Lore ist nicht selbst betroffen, sondern die Liebe und Verantwortung zu ihrem Sohn hat sie in die Selbsthilfe gebracht. Als vor 30 Jahren bei ihrem Sohn Alkoholabhängigkeit diagnostiziert wurde, empfahl der behandelnde Arzt eine Therapie und anschließend den Besuch einer Kreuzbundgruppe. Zu dieser Zeit hatte dieser längst das Vertrauen des Vaters und seiner Geschwister verloren. Einzig die Mutter hielt zu ihm.

Leider konnte der Sohn, nach beendeter Therapie, dem Druck (Arbeitsstelle verloren, schlechter Umgang, Abhängigkeit von Seiten der Großmutter) nicht standhalten. Während der Sohn wieder trank, blieb Lore beim Kreuzbund. Hier in dieser Gruppe fand sie das Verständnis und den Rückhalt, um in den folgenden Jahren nicht den Mut zu verlieren. Sie übernahm Aufgaben innerhalb der Gruppe und eine ganz große Hilfe wurde für sie die Freundschaft zu Rita, eine Frau die selbst durch die Hölle gehen musste, um das zu werden, was sie heute ist. Beide gaben sich den Rückhalt und die Gruppe die Kraft und Geduld das alles durch zustehen. Ein Spruch von Friedrich Schiller begleitete Lore all die Jahre und nachdem sie zu Leben versuchte. Wohl dem Menschen wenn er gelernt hat zu ertragen, was er nicht ändern kann und preiszugeben mit Würde, was er nicht ändern kann.“

Nach Jahren kam es dann noch mal zu einem Kontakt mit dem Sohn. Ein kurzer Augenblick und die Frage: „lebst du noch“, bewirkten eine Wandlung, ein Zeichen auf das er vielleicht gewartet hatte. 2 Tage später begab sich der Sohn erneut in eine Therapie. Das war 1989. Nach dieser erfolgreichen Therapie und dem Beitritt in den Kreuzbund folgten 11 glückliche Jahre. Vater und Sohn näherten sich einander an und der Umgang mit den Geschwistern klappte mit einem mal prima. Er konnte Sohn und Onkel sein.

Leider ist nichts perfekt im Leben und so auch hier.

Eine Krebserkrankung wurde festgestellt und es gab keine Hoffnung auf Heilung. Wieder war es die Gruppe und die Freundschaft, die es Lore möglich machten, mit diesem Schicksal versöhnlich umzugehen.

Und noch heute, mit 86 Jahren, versucht sie an jeder Gruppenstunde teil zu nehmen, bei Festen und Aktivitäten dabei zu sein und zu unterstützen. Mit ihrer Lebenserfahrung kann sie Hilfesuchende beraten und ein Stück ihres Weges begleiten.

Wir bedanken uns für all das und wünschen Lore noch viele gesunde und aktive Jahre.

Frauenarbeitstag

Am 5.10.2013 fand im Fortbildungszentrum des Caritasverbandes für das Bistum Essen in Essen der diesjährige Frauenarbeitstag statt. Unser Thema, „Glücklich ist allein die Seele, die liebt.“ Mit Bettina Burgsmüller, als Referentin, und mir Karin Oerschkes, Frauensprecherin im Diözesanverband Essen, waren noch 10 Seminarteilnehmerinnen erschienen. Für mich war es der erste Frauenarbeitstag an dem ich teilgenommen und den ich ein wenig begleitet habe. Nachdem ich die Seminarteilnehmerinnen begrüßt und mich vorgestellt hatte, auf Termine und Veranstaltungen des DV hingewiesen habe, konnten wir beginnen.



Foto: _original_R_B_by_Fotografie
Brinckheger_pixelio.de

Mit Zahra Leanders, „Kann denn Liebe Sünde sein“ stellte uns Bettina vorsichtig auf unser Seminar ein. Auf die Gefahren der Liebe und auf ihre schönen und so wichtigen Aspekte.

Liebe ist ein vielschichtiges Thema, das uns unser ganzes Leben begleitet.

In der Vorstellungsrunde bat uns Bettina aus unseren Handtaschen einen für uns wichtigen Gegenstand zu nehmen. Mit diesem, für uns so wichtigem Teil, stellten wir einander vor und jedes Teil hatte seine eigene Geschichte und eigene Definition von Liebe. Liebe zu Kindern und

Familie, für das Haustier, den Sport, die Kunst, Freunde und vieles mehr. Als nächstes reichte Bettina jeder Frau eine Zitatensammlung, aus der sich jede einen Spruch aussuchen konnte. In dieser Arbeitseinheit zeigte sich, wie offen und vertrauensvoll Frauen im Kreuzbund miteinander umgehen. Jedes der Zitate gab eine Geschichte frei. Geschichten um Liebe als Geschenk, die Zauber verleiht, die bereichert, Erinnerungen weckt, uns schützt, uns lebendig macht und verzeiht. Aber auch von Liebe die uns verletzt, an der man zu zerbrechen droht.

Liebe heißt auch sprechen, miteinander und in Gemeinschaft, damit wir einander verstehen können. Es gab eine Menge zu diskutieren.

Nach dem Mittagessen haben wir eine Bewegungs- und Vertrauensübung gemacht. Zwei Frauen stehen sich gegenüber und halten mit geschlossenen Augen eine Stange zwischen sich und führen Bewegungen aus. Danach wurde jede der Frauen befragt, wie es sich für sie angefühlt hat. Wo war Harmonie, wer hat geführt, wer hat nachgegeben. Für die eine oder andere mit überraschendem Ergebnis.

Wir haben zwei wunderbare Gedichte gehört und eine Geschichte über den besten Ehemann der Welt. Zum Abschluss dieses abwechslungsreichen und interessanten Tages, hatten wir uns auf ein Gruppengespräch zu zwei von uns bestimmten Themen geeinigt. Nach dieser sehr

sensibel geführten Diskussion waren wir alle auf angenehme Art erschöpft.

Vielen Dank an Bettina Burgsmüller, die uns so gefühlvoll über die verzweigten Fäden der Liebe geführt hat. Und so beende ich diesen Bericht mit einem Zitat von Khalil Gibran.

(Karin Oerschkes)



*Gleich wie die Liebe dich krönt,
so wird sie dich kreuzigen,
wie sie deinen Lebensraum entfaltet,
so wird sie ihn beschneiden.*



**Weißt Du noch was in diesem Jahr
für Dich besonders bezaubernd war?
Lass die Monate Revue passieren,
geh in der Vergangenheit spazieren.**



**Weißt Du - wie oft hast Du gelacht,
Freude in die Herzen anderer gebracht?
Dir selbst das große Glück beschert,
oder das Kleine ist bei Dir eingekehrt?**



**Weißt Du noch wie viele Tage
waren für Dich nur Mühe und Plage?
An denen Du mutlos warst - bedrückt,
glaubtest dass Dir gar nichts glückt!**



**So hat ein jeder Erlebnisse im Blick,
denkt er an's vergangene Jahr zurück.
Unaufhaltsam die Sekunden verrinnen,
bis wir das neue Jahr beginnen.**



**Liebe und Frieden möge Dich begleiten,
Gesundheit und Glück zu allen Jahreszeiten.
Sonne im Herzen und der Hoffnung Licht,
leuchte im kommenden Jahr für Dich.**



Mit der Kreuzbundgruppe Erle an den Gardasee (Teil 2)

4. Tag, // Ganztagsausflug ins Trentiner Hinterland

Auch heute wieder gegen **9:00 Uhr** abfahren, aber diesmal leider zum letzten Tagesausflug. Bei wiederum herrlichem Wetter, wolkenlosem Himmel fuhren wir los ins **Trentiner Hinterland**. **Was bekommen wir alles zu sehen?** Die Rede war von einer vier Seen Fahrt (**Idrosee, Ledrosee, Riva, Tennesee, Toblinosee**) bis hin zu den Ausläufern der Dolomiten, mit vielen Fahrten über enge, kurvenreiche Straßen usw. Lassen wir uns einfach überraschen. Wir waren gespannt auf den vor uns liegenden Tag. Noch schöner oder faszinierender als das, was wir bisher schon zu sehen bekamen? Vielleicht, es klang zumindest vielversprechend.



Idrosee / Ledrosee

Nach nur kurzer Fahrtzeit haben wir unser erstes Ziel, den **Idrosee** erreicht. Der **122 m** tiefe **See** liegt in wunderschöner Lage in den Bergen westl. des Gardasees. Abgeschildert von den Ausläufern der Dolomiten grenzt der See an die Provinzen Trentino und Brescia. Seine traumhafte Lage inmitten grüner Wälder, einem herrlichen Bergpanorama sowie seine hervorragende Wasserqualität machen den See zu einem der schönsten in ganz Oberitalien. Der **Idrosee** ist auch wegen seiner milden Wassertemperatur ein beliebter Badensee. Nach einer kurzen Pause fuhren wir, fasziniert von dieser herrlichen Kulisse weiter zum **Ledrosee**, den wir gegen **11:15 Uhr** erreichten. Die Fahrt zum **Ledrosee** und zu unseren weiteren geplanten Zielen, war begleitet von einem atemberaubenden Panorama, kurvenreichen und engen, ja zum Teil stark ansteigenden Straßen. Fahrer, die diese Straßen mit einem Bus o. ä. befahren, müssen schon starke Nerven haben und ein wenig sensibel mit seinem Fahrzeug umgehen. Für uns Mitfahrer war es zum Teil schon ein

wenig mulmig, wenn wir aus dem Fenster schauten und die tiefen Schluchten sahen. Aber unser Busfahrer kennt diese Strecken und meistert sie gerade so, als wenn er diese täglich fährt. Wir brauchten also keine Angst zu haben. Selbst die engsten Kurven nahm er mit Bravour. Der malerische Alpensee liegt am Ostende des gleichnamigen Tales zwischen dem Gardasee und dem Idrosee und hat eine Tiefe **von max. 47 m**. In seinem kristallklaren Wasser spiegelt sich die umliegende Bergwelt. Wie aus dem Bilderbuch, so präsentiert er sich, der **Ledrosee** mit seinem tiefblauen Wasser, umgeben von dichten Wäldern. Aufgrund eines archäologischen Fundes im Jahre 1929 ist der See erst bekannt geworden. Als der Wasserspiegel für den Anschluss an das Kraftwerk in „**Riva am Gardasee**“ abgesenkt wurde, tauchten am Seegrund Reste von Pfahlbauten aus der Bronzezeit auf. Nach einer kurzen Pause fuhren wir weiter über kurvenreiche Straßen nach **Riva del Garda**.

Riva am Gardasee

Im Vergleich zu dem, was uns bisher geboten wurde, waren die ersten Eindrücke nicht so berauschend, obwohl **Riva** heute ein beliebter Touristenort sein soll. Vielleicht im Sommer ?? Riva ist der einzige größere Ort am nördlichen Ufer des Gardasees, der zum **Trentino gehört**. Der See war einst eine wichtige Handelsroute, die die Alpen mit der Poebene verband. Aufgrund seiner strategischen Lage verlief die Geschichte Rivas deshalb auch sehr turbulent. Wahrzeichen des Ortes ist der leicht **schiefe 34 m hohe Uhrturm**, aus dem **Jahre 1220**, der über dem Hafen aufragt. Eine weitere Sehenswürdigkeit ist eine mächtige **Stadtburg** die ganz von Wasser umgeben und stiller Zeuge der kriegerischen Geschichte Rivas ist. Bis zur Weiterfahrt (**13:30 Uhr**) zum **Tennesee** hatten wir noch viel Zeit und nutzten diese zu einem kleinen Imbiss und schlenderten durch eine wunderbare, sehr breite Einkaufsstraße, die mit für „**Gardaseeverhältnisse**“ erstaunlich wuchtigen Häusern und einem großem Platz umgeben ist. Arkaden verbinden die Gebäude miteinander. Ich möchte nochmals nicht unerwähnt lassen, dass wir während der drei Tage am Ort viel Zeit zur freien Verfügung hatten. **Also keine Hetze, und das war auch gut so!** Am Hafen, der sich zum Platz hin öffnet, verweilten wir noch einige Zeit; denn so langsam merkten **nicht nur unsere Beine**, dass wir heute schon den dritten Tag unterwegs sind. Jeder Tag ist auf seine Weise etwas anstrengend. **Aber trotzdem: Unsere Kondition war gut!!**

Pünktlich fuhr der Bus, wie verabredet, um **13:30 Uhr**, Richtung **Tennesee** ab. Eines ist noch festzuhalten: Bislang waren alle Mitreisenden immer pünktlich zu den vereinbarten Zeiten am Bus. Von

Riva aus fahren wir weiter ins **Tretiner Hinterland**, mit dem Ausblick auf die Dolomiten. Hier scheint es mir angebracht, einige Zeilen über **Trentino** zu verlieren. Trentino ist eine Landschaft von unvergleichbarer Schönheit, eingerahmt von den **schönsten Bergen der Welt, den Dolomiten**. Zahlreiche Schlösser und Burgen zieren die reizvolle Umgebung mit ihrem atemberaubenden Panorama. Die Dolomiten verdanken ihren Namen einem franz. Geologen, der die Eigenschaften des Dolomits erforscht hat. Es ist ein Kalkstein, reich an Mineralien, dem Dolomit.

Der Dolomit verleiht der Gebirgskette eine sehr besondere Farbe: hauptsächlich weiß. Durch das Streulicht beim Sonnenuntergang färben sich ihre Felsformationen anfangs in einem zarten rosa bzw. rot. **Ein Phänomen, das als Alpenglügen bekannt ist.**

Tennosee

Nach 30 min., erreichten wir den **Tennosee**. Diese Fahrt führte uns über eine sehr kurvenreiche und mit vielen, zum Teil sehr engen Tunnels und Galerien. Auch auf diesem Abschnitt zum **Tennosee** und dem weiteren Verlauf unserer Rundreise, bis zurück in die Regionen des Gardasees bei **Torbole**, war die Fahrt auch hier ein wenig abenteuerlich. **Aber wieder ein Genuss:** denn Tunnel und Galerien reihten sich auch hier in kurzen Abständen aneinander. Immer wieder bieten sich schöne Ausblicke auf die wunderschöne Bergwelt der Dolomiten.

Der **Tennosee** soll der sauberste Süßwassersee Italiens sein. Er ist wahrlich eine Perle inmitten der Tretiner Landschaft mit einer wunderbaren himmelblau / türkisen Farbe. Der nahezu perfekt runde See liegt eingebettet in einer unberührten Naturlandschaft. Das Seeufer ist nicht bebaut und auch nicht direkt mit dem Auto erreichbar. **Eine lange mittelalterliche Treppe** führt die Besucher zum See. Eingefasst ist der See von einem dichten Wald, der dem See, zusammen mit den

weißen Steinen am Seegrund, seinen **grün / türkisen Farbton** verleiht. Ein Hauch von tropischem Flair. Seiner Farbe wegen, wird er auch „**Lago Azzuro**“ genannt.

Um **14:20 Uhr** fahren wir weiter durch viele mittelalterliche Orte des Trentino. Hier wird der charakteristische Kontrast zwischen alpiner Berglandschaft und mediterraner Vegetation deutlich. Das nur einige wenige km entfernte Örtchen **Tenno**, erfreut sich noch des Mittelmeerklimas, obschon es bereits in einer alpinen Umgebung liegt. Olivenbäume, Weinstöcke und auch Kastanien gedeihen auf Terrassen, den Anbaugeländen des Ortes. Auf der Weiterfahrt in südl. Richtung erreichten wir nach ca. 8 km den



Wasserfall von Varone.

Der Wasserfall ist ein Teil eines Bergflusses Magnone, der dem 8 km entfernten Tennosee entspringt. Dieser Wasserfall ist etwas anders als die, die uns normaler Weise bekannt sind. Es handelt sich hierbei um eine Höhle in einer engen Schlucht, die das Wasser in Millionen von Jahren zwischen die Felsen gegraben hat. Also kein

rauschender und kristallklarer Wasserfall. Vielmehr dringt hier das Wasser in das Innere der Erde, wo es zu Dunst (Gischt) wird und eine Wasserwolke bildet, die sich im Lichte der Sonnenstrahlen zu einem bunten Bild verwandelt. Die ungewöhnliche Form des Wasserfalls und der Klamm haben uns beeindruckt.

Das Wasser fällt durch eine senkrechte Klamm ca. 90 m in die Tiefe. Es muss schon ein eindrucksvolles und aufregendes Naturschauspiel sein.

Es ist nach all diesen wunderbaren Schilderungen unserer Reiseleiterin schade, dass wir hier nicht die Möglichkeit hatten, uns dieses Naturwunder direkt anzusehen und nicht nur vom Bus aus.

Wir fahren nach einem kurzen Stopp durch das schöne **Sacratà** bis zum **Toblinosee**. Der See gilt als einer der romantischsten im **Trentino**. Er besticht vor allem durch

seine Lage, umgeben von sanften Hügeln, dichten Wäldern, Wein- u. Obstgärten und Zypressenhainen.



Auch hier am See verweilen eine kurze Zeit und lauschten den Aus-führungen unserer Reiseleiterin. Ausgestiegen sind wir aber nicht.

Unsere Reiseleiterin wies besonders auf das milde Klima rund um den See hin. Dieses begünstigt die vorwiegend mediterrane Vegetation. Zitronen, Rosmarin, Lorbeer und Obstbäume gedeihen hier prächtig. Aufgrund der Vielfalt der Flora und Fauna ist das Gebiet rund um den See als Biotop geschützt. Auf einer Halbinsel im See, die zu Fuß über einen Damm erreichbar ist, erhebt sich das verträumte mittelalterliche Wahrzeichen des Sees: **CASTEL TOBLINO**, ein Wasserschloss aus dem 12. Jh. Das Schloss ist heute ein renommiertes Restaurant.

Auch dieser letzte Ort unserer Rundreise war, wie alles am heutigen Tag, faszinierend, überwältigend, einfach traumhaft schön.

Wir fahren nun ohne weiteren Halt zu unserem Hotel, das wir um **17:20 Uhr** erreichten, zurück.

Eindrücke des heutigen Tags werden noch lange in unserer Erinnerung bleiben und lassen uns noch lange davon zehren.

Nach einer kleinen Pause und dem wiederum tollen Abendessen – Buffet – gingen wir auf unsere Zimmer, Kofferpacken und nur noch schlafen. **Das Wetter an den drei Tagen vor Ort war – das kann man einfach nicht oft genug wiederholen – SUPER:**



Pünktlich um 8:00 Uhr fahren wir los. Das Wetter war unterwegs zunächst klar, dann bewölkt mit Regen und Schnee, die Temp. ging runter auf 2 Grad. Aber das war uns auch letztendlich völlig egal, denn

wir hatten ja schon **drei wunderschöne Tage** und das reichte uns auch zunächst. Die Reiseroute auf der Rückfahrt war annähernd die gleiche wie auf der Hinfahrt. Auch die vorgeschriebenen Pausen wurden eingehalten.

Wir konnten auf der langen Rückfahrt die vielen Eindrücke, Sehenswürdigkeiten, einfach all das, was wir erleben durften, noch einmal in aller Ruhe verdauen und wie einen Film vor unseren Augen ablaufen lassen.

Gegen 21:30 Uhr kamen wir glücklich, zufrieden, aber doch sehr müde, zu Hause an.

Zusammenfassend kann ich voller Überzeugung mit einem Satz sagen:

Es hat sich gelohnt; das war wieder eine Reise wert.

Dieser Bericht gibt, wie immer, meine persönlichen Erinnerungen, Eindrücke und Empfindungen wieder.

(Bericht von Helmut Sakowsky)



5.Tag, 17.04., Rückreise

Einige Anmerkungen zum Hotel, Essen und Services.

Das Hotel ist eine weitläufige Anlage und liegt, wie eingangs schon erwähnt, in traumhafter und ruhiger Lage direkt am Gardasee.

10. Bowlingturnier der Gelsenkirchener Kreuzbundgruppen

Am 03.11. war es wieder mal soweit, die Gelsenkirchener Kreuzbundgruppen trafen sich zum jährlichen Bowlingturnier, diesmal im Bowltreff Recklinghausen.



Evelin & Kurt, die das Turnier wieder organisierten, hatten sich alle Mühe gegeben eine andere Bowlingbahn zu finden nachdem das Bowlingcenter in Herten ja leider seine Pforten schließen musste.

Sie hatten auch wieder Sponsoren gefunden die viele Preise gespendet hatten.



Nach einer kurzen Begrüßung und einigen Erklärungen über den Ablauf des Turniers konnte es dann losgehen.



Insgesamt waren ca. 60 Teilnehmer vor Ort, Gruppenmitglieder und Angehörige bzw. Freunde, die zusammen von 15:00 bis etwa 18:00 die Kugeln rollen und die Pins fliegen ließen – mit mehr oder weniger Erfolg, aber mit viel Spaß.



Wie gewohnt wurde die kurzweilige Veranstaltung durch die Siegerehrungen beendet. Die Spieler der 3 besten Bahnen bekamen einen Preis sowie die 3 besten Einzelspielerinnen und Einzelspieler.

Die Wanderpokale für die Punktbesten dürfen Lydia Fries und Günther Gehrke für mind. ein Jahr behalten.



Es war es wieder ein gelungener Nachmittag und man kann sich schon auf die Fortsetzung im nächsten Jahr freuen.

München ~ Tirol ~ Wien – 1. Teil

Wie jedes Jahr ging es wieder mal nach Wien, und wie fast jedes Mal mit dem einen oder anderen Zwischenstopp auf dem Hinweg oder auf der Heimfahrt.

Diesmal war der erste Stopp Garching bei München denn ich hatte passend zum Reiseternin Karten für ein BuLi - Spiel in der Allianz Arena auf eBay ergattert.

Übernachtet haben wir in einer netten kleinen Pension (Hotel Coro Garni) in Garching. Mit der U-Bahn sind es von dort nur 2 Stationen bis zum Stadion. Garching liegt optimal wenn man München besuchen möchte, knapp 35 Fahrt mit der U-Bahn und die Hotels/Pensionen sind nicht so teuer wie in München, aber das gilt auch für andere Vororte von München.

Von München aus ging es dann weiter in Richtung Tirol, unser nächstes Ziel war das Hotel Garni



Michaelerhof in Gnadenwald, nicht weit von Innsbruck. Gnadenwald hat knapp 750 Einwohner verteilt auf verschiedene kleine Ansiedlungen und es hat jede Menge Natur dort, ideal zum wandern oder im Winter zum Skilanglauf. Schon die Anfahrt von München aus war toll, über

Landstraßen durch kleine Orte, zwischen Bergen hindurch und an Seen vorbei – einfach schön und entspannend. Von dort aus haben wir verschiedene Tagesausflüge gemacht.



Es ging z.B. zum Achensee mit seinem *großen* Leuchtturm und nebenan ins Rofangebirge. Mit der Seilbahn fährt man auf 2.800 Meter zur Bergstation und kann von dort aus dann z.B. diverse Wanderungen machen. Wir haben für uns für die weniger anstrengende Version gewählt - mit einem heißen Kakao die Ansicht genießen.

Allerdings hat mich der AIRROFAN Skyglider interessiert und ich musste das Gerät einfach mal testen. Man wird an ein Gestell gehängt und dann ca. 200 Meter an einem Stahlseil, wie bei einer Seilbahn, hochgezogen – und dann geht es abwärts mit bis zu 80 km/h wieder zurück in Richtung Bergstation.



Hat Spaß gemacht, wobei das rückwärtst hochziehen ein bisschen komisch ist.



Andere Ausflugsziele waren u.a. die Swarovski Kristallwelten in Wattens, ein Salzbergwerk, eine Münze und ein Haus das auf dem Kopf steht. Wir wollten auch noch auf die Zugspitze, aber da hat das Wetter nicht mitgespielt so dass wir nur auf den 2000 Meter hohen Osterfelderkopf hoch sind. Vom Alpspiz hat man bei gutem Wetter eine tolle Aussicht. Leider war es bei unserem Besuch nicht so toll, es war schon recht winterlich dort oben und dementsprechend eingeschränkt.

Insgesamt waren die vier Tage in diesem Teil von Tirol richtig schön und wir werden bestimmt auch noch andere Tiroler Gebiete besuchen. Wir hatten eine Menge Spaß, haben einiges gelernt und hatten auch immer wieder mal Ruhe und Entspannung.

Teil 2 dann in einer der nächsten Ausgaben.

Rainer Siepmann



Termine 2014 Stadtverband Gelsenkirchen

Stadtverband : St. Josef Hospital Gelsenkirchen – Horst 19:00 Uhr

10.01	SV
14.03	SV
16.05	SV
11.07.	SV für Alle
27.07	Hof Holz Grillen 11:00 Uhr € 10,- je Pers. Mit SV Bochum
12.09.	SV
17.10 .	SV
02.11.	Bowling 15:00 Uhr – Recklinghausen Bowl Treff € 15,- je Pers.
14.11.	SV
14.12.	Weihnachtsfeier 15:00 Uhr St. Josef

ERLE Station 5 = 0209 7003 9351

Januar	Gr. 1	Juli	Entfällt
Febr.	Gr. 2	August	Gr. 1
März	Gr. 3	September	Gr. 2
April	Gr. Altstadt	Oktober	Gr. 3
Mai	Gr. Horst	November	Gr. Altstadt
Juni	Entfällt	Dezember	Gr. Horst

Job Cafe Bochumer Str. 9

13. & 27.01 ~ 10. & 24.02. ~ 10. & 24.03. ~ 07. & 21.04. ~ 05. & 19.05. ~ 02. & 16. & 30.06. Rainer Siepmann
0209 271105

Kursangebote Caritas:

Autogenes Training: ab 13.02.2014, donnerstags von 18:30 – 20:00 im Bahnhofcenter; Bahnhofsvorplatz 4, 3. Etage. 9 Termine, Kosten: 82,50 € erstattungsfähig durch die Krankenkasse

Rauchfrei Programm: ab 14.01.14, Bahnhofcenter, Bahnhofsvorplatz 4, 3. Etage; 8 Termine, Kosten 150,-- € erstattungsfähig durch die Krankenkasse.

Bei Interesse weitere Informationen bei
Barbara Hölscher-Wiezorrek
Caritas-Integrative Fachberatungsstelle
Tel. 0209.957146-20; (Durchwahl -22); Fax 0209.957146-59
barbara.hoelscher-wiezorrek@caritas-gelsenkirchen.de



Barbara
Hölscher-Wiezorrek

Bernd
Miny

Elisabeth
Burgheim

Erich
Wafner - Medler

*Das Suchtberatungsteam der Caritas wünscht
allen Kreuzbundmitgliedern und Unterstützern ein
Frohes Weihnachtsfest
und ein gutes neues Jahr
Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit im Jahr 2014*

Gelsenkirchener Kreuzbundgruppen

Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige
Fachverband des Deutschen Caritasverbandes

Suchtprobleme?

Wir helfen!

Infotreff Ge – Neustadt erstes Halbjahr 2014

13. & 27.01 ~ 10. & 24.02. ~ 10. & 24.03. ~ 07. & 21.04. ~ 05. & 19.05. ~ 02. & 16. & 30.06.
10:00 bis 12:00 Uhr im Job Café Bochumer Str. 9, 45879 Gelsenkirchen
Rainer Siepmann, Tel.: 0209 / 27 11 05 E-Mail: rainersiepmann@outlook.com



Montag 19:00 Uhr

GE – Buer I

Peter Kampkötter 0209/ 3 13 00
Michaelshaus (Eing. Freiheit)
Hochstr. 47
kampkoetter@t-online.de
1.Stadtverbandsprecher



Mittwoch 19:00 Uhr

GE – Buer II

Frank Türk 0209/ 6 61 89
Michaelshaus (Eing. Freiheit)
Hochstr. 47
frank_tuerk@arcor.de



Montag 19:00 Uhr

GE – Altstadt

Heinz Meier 0209/ 87 15 05
Kath. Stadthaus
Kirchstr. 51



Donnerstag 19:00 Uhr

GE – Horst

Rita Kräfft 0209/ 51 27 71
St Josef Hospital
Rudolf - Bertram Platz 1

2.Stadtverbandsprecherin



Dienstag 19:00 Uhr

GE – Buer III

Jürgen Schucht 0209/ 39 09 47
Michaelshaus (Eing. Freiheit)
Hochstr. 47



Donnerstag 17:45 Uhr

GE- Erle

Werner Josefowitz 0209/3 66 56 51
St. Barbara Jugendheim
Crangerstr. 274 a
w.josefowitz@unitybox.de



Dienstag 18:45 Uhr

GE – Neustadt

Rainer Siepmann 0209/ 27 11 05
Haus Victoria
Schwarzbachstr. 5 – 9
rainersiepmann@outlook.com



Frauensprecherin

Karin Oerschkes 0209/ 49 69

karinoerschkes@gmx.de

jeden 3. Donnerstag im Monat Frauentreff
um 19:00 im Michaelshaus Ge - Buer

Kreuzbund Stadtverband Gelsenkirchen:

stadtverband@kreuzbund-gelsenkirchen.de www.kreuzbund-gelsenkirchen.de

