

# Blitzlicht

Frühjahr / Sommer 2021

Nicht wegschauen, sondern handeln

**häusliche Gewalt,**

ein Thema, dass uns Alle angeht

... Es geht erstmal weiter

**Kein neuer DV- Vorstand**

bei der Jahreshauptversammlung gewählt

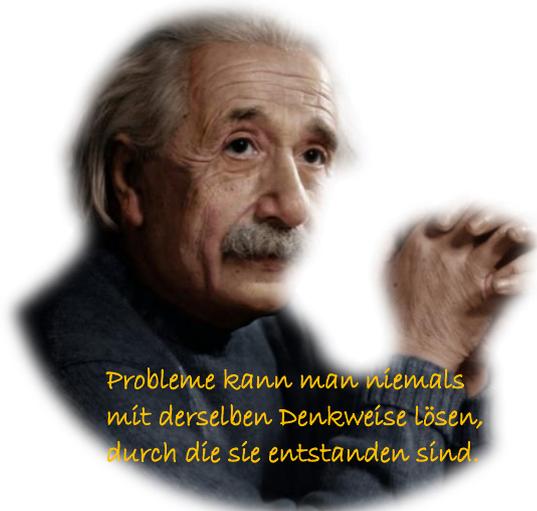
Corona -

**Was dürfen Geimpfte -**

und was nicht



Infoblatt des Kreuzbund Diözesanverband Bamberg e.V.  
für Gruppenmitglieder\*innen und Gruppenteilnehmende



Albert Einstein

**Impressum:**

Herausgeber: Kreuzbund Diözesanverband Bamberg e.V.

Redaktion: Armin Hilgeroth  
Wolfgang Herion  
Albert Kohns

Textbeiträge, Fotos und Bilder: Privat und lt. Quellenangaben  
Albert Kohns, privat

Titelfoto: Main bei Hausen  
©ako privat

Satz und Gestaltung: Albert Kohns

Druck: WirMachenDruck.de

Zu veröffentlichende Artikel bitte per E-Mail an: albertkohns@yahoo.de

Haftungsausschluss:  
Die Beiträge werden nicht auf ihre Richtigkeit überprüft. Jeder Einreicher ist für den Inhalt und die Quellenangaben seines Artikels selbst verantwortlich.

**Aus dem Inhalt:**

Die erste Gruppe nach langer Zeit

Seite 3

Mitgliederversammlung und Gruppenleitertagung am 24.07.2021 im Bamberger St. Otto Haus

Seite 4

Häusliche Gewalt  
Ein bedrückendes, aber wichtiges Thema

Seite 7

Trocken, aber nicht gesund

Seite 10

Was Geimpfte jetzt dürfen- und was nicht

Seite 11

35 Jahre auf dem Trockendock

Seite 13

Von Katharina bis Christopherus  
-Der Nothelferweg-

Seite 14

Der Buchtipp  
„Meine Reise zu mir selbst“

Seite 15

Termine, Seminare, Buchtipp

Seite 16



Foto: www.oberstenfeld.de

## Gott sei Dank, endlich wieder Gruppe

- die erste Gruppe nach langer Zeit -

So, oder so ähnlich dachten wahrscheinlich viele von uns. Auch ich. Aber ich hatte auch meine Bedenken. Wie viele Stühle bleiben leer nach der langen Zeit der zwangsweisen Gruppenabstinenz.

Was ist, wenn einige wegbleiben? Kommen diejenigen, die vor den strengeren Maßnahmen bei uns reingeschnuppert haben wieder. Wie ist es denjenigen die kommen seither ergangen? Klar, man hat Hin und wieder mal miteinander telefoniert und sich nach dem Befinden erkundigt. Aber am Telefon ist halt nicht in der Gruppe. Alle diese Fragen stellte ich mir, bevor wir am 16.06. unsere erste Gruppe seit den Beschränkungen wegen der Coronapandemie abhalten konnten.

Wider Erwarten waren alle, die den harten Kern ausmachen, erschienen. Es tat gut, die alten, bekannten Gesichter wieder zu sehen. Mit ihnen ein Gespräch von Angesicht zu Angesicht zu führen. Auch wenn es, wie wahrscheinlich in den meisten Gruppen, erst einmal um das Thema Corona und die Impfung ging. In diesen Gesprächen wurde mir einiges klar. Es herrscht Verwirrung bei den Auslegungen der einzelnen Regelungen.

Ab wann darf ich was tun? Welche Regelungen gelten eigentlich für zweifach geimpfte? Haben die jetzt mehr Rechte?

Zweifach geimpfte Personen haben z.B. den Vorteil, dass bei ihnen nach zwei Wochen die Testpflicht, wegfällt.

Die AHA-Regeln haben aber weiter ihre Gültigkeit. Mittlerweile müssten diese Regeln nach eineinhalb Jahren Corona für jedermann normal sein.

Was mir aber besonders auffiel ist die Tatsache, dass viele nur die Überschriften lesen, und den Artikel, gar nicht, oder nur teilweise lesen, weil sich alles nur noch um Corona dreht.

Meisten werden in reißerischen Überschriften, diese Themen als ein Art Weltuntergangsszenario dargestellt. Wenn man sich aber die reinen Zahlen genauer ansieht, fällt einem auf, dass es gar nicht so übermäßig schlimm ist wie es in der Überschrift dargestellt wird. Ich möchte nicht sagen, dass das alles nur Panikmache ist, dafür habe ich in meinem engeren Umfeld einige an SARS-CoV-2 erkrankte und sogar einen Todesfall gehabt.

Aber man sollte nicht immer gleich alles glauben was sich im Internet oder auf Facebook und Co so tummelt. Hinterfragt diese Geschichten einfach, handelt so wie ihr es aus der Gruppe gewohnt seid. Meistens klärt sich manches schnell auf, wenn man diverse Kanäle zum selben Thema befragt.

Aber zurück zu unserem ersten Gruppenabend. Auch ein alter Gast, der mittlerweile in Nordrhein-Westfalen wohnt, war gekommen. Er besucht uns bei jedem Heimatbesuch und ist jedes Mal erstaunt, dass der Kern sich eigentlich nicht verändert. Auch er war froh wieder einem Gruppenabend, wenn auch bei uns, beizuwohnen.

Was mich besonders freut ist, dass unser Gast immer wieder neugierig nach unserem „Blitzlicht“ fragt. Das ist, glaube ich, eine gute Werbung für uns als Kreuzbund und nicht nur für unsere Gruppe.

Albert Kohns, Lichtenfels

### Mit den AHA + L Regeln gegen Corona



Abstand



Hygiene



Alltagsmaske



Lüften

Aus dem DV



am 24. und 25.07.2021 im Bamberger St. Otto Haus

Nach mehrmaligen Versuchen hat es beim vierten Anlauf endlich funktioniert eine Präsenzveranstaltung durchzuführen. Am 24. und 25. Juli trafen sich 23 Teilnehmer zur Jahreshauptversammlung der Mitglieder im St. Otto-Haus in Bamberg. Natürlich unter Einhaltung der derzeit gültigen Regeln zur Coronapandemie. Pünktlich um 10.00 Uhr begrüßte Armin alle Teilnehmende und einen Vertreter der Caritas. Dieser referierte ein wenig zum Thema Sucht in Zeiten von Corona und dankte dem DV sowie den Gruppen für ihre wertvolle Arbeit im Suchtbereich.

Nach dem Feststellen der Beschlussfähigkeit der Versammlung ging es dann auch gleich los. Es war ein kleiner Marathon, der angesichts der Zahlenfluten zu bewältigen war. Galt es doch die letzten zwei Jahre darzulegen. Die Wahl eines neuen Vorstandes stand ja auch auf der Agenda. Im Tätigkeitsbericht für das Jahr 2019 war noch alles in Ordnung. Alle Seminare und Tagungen der Arbeitskreise wurden besucht und auch die Gruppenbesuche wurde alle absolviert. Der Kassenbericht wurde von der Caritas sowie intern ohne Beanstandungen geprüft. Somit war die Entlastung des Vorstandes nur eine Formsache.

Anders sah es da schon für das Jahr 2020 aus. Bis zum März ging alles seinen gewohnten Gang. Doch dann kam Corona und damit einher gingen die Kontaktbeschränkungen. Von nun an waren, wenn überhaupt, nur noch Videokonferenzen und Chatrooms die Verbindung zu den einzelnen Arbeitskreisen. Corona bedingt mussten viele Tagungen immer wieder verschoben oder ganz abgesagt werden. Die Gruppenbesuche des Vorstandes konnten aus demselben Grund auch nicht stattfinden.

Das wirkte sich auf den Kassenstand aus, der mit einem kleinen plus zu Buche schlug. Für das nächste Jahr soll deshalb auch mehr Geld eingeplant werden. Auch für das Jahr 2020 ergab die Prüfung keine Beanstandung und die Entlastung wurde einstimmig beschlossen.

Einen leichten Rückgang der Mitgliederzahlen von 117 auf 114 war zu verbuchen.

Die Wahlen eines neuen Vorstandes gestalteten sich sehr schwierig. Die beiden Anwärter Dieter Unglaub und Werner Burkhard haben ihre Kandidatur aus gesundheitlichen Gründen zurückgezogen. Allerdings war auch keiner der anwesenden Mitglieder bereit sich für diese Posten zur Verfügung zu stellen, so dass Armin Hilgeroth und Wolfgang Herion wiederholt in die unfreiwillige Verlängerung als Vorstand und stellvertretender Vorstand gehen mussten. Die beiden betonten aber, dass Sie spätestens bei der nächsten ordentlichen Mitgliederversammlung zurücktreten werden. Wichtig für beide ist aber der Fortbestand des DV als Verein. Sollte aber auch bei der nächsten Mitgliederversammlung kein neuer Vorstand gewählt werden (können), werde es wohl zur Auflösung des DV Bamberg e.V. kommen, was sehr bedauerlich wäre.

Einstimmig wurde Friedrich Meyer zum neuen Geschäftsführer gewählt, der hiermit Johannes Wolthuis ablöst, aber auch weiterhin im AB Frauen- und Männerarbeit / Gender tätig sein wird. Unverändert ist Diethard Nimmert unser geistlicher Beirat.

Auch Brigitte Zellmann und ihr Mann Klaus werden ihre bisherige Funktion im Seminarwesen und in der Mitgliederverwaltung beibehalten.



Foto: © Bistumshaus St. Otto

Sabine Ott wird für die Arbeitsbereiche „Familie als System“ und „Junger Kreuzbund“ unseren DV vertreten. Für den Arbeitskreis Kreuzbund Kompakt ist Dieter Kremer zuständig.

Für die Öffentlichkeitsarbeit, sowie als Mitarbeiter der Redaktion „Blitzlicht“ ist Albert Kohns tätig.

Da keiner weiß, wie es mit Corona weitergeht, können für dieses Jahr vorerst keinerlei Ausflüge geplant werden. Leider gilt das auch für den Besinnungstag, außer die Lage der Pandemie würde eine derartige Veranstaltung zulassen.

Geplant ist in diesem Jahr noch eine außerordentliche Mitgliederversammlung am 06. November in Haidhof, bei der auch die Ehrungen nachgeholt werden, sowie eine weitere Mitgliederversammlung am 26.03.2022 in Bamberg. Sollten die Pandemiebeschränkungen wieder verschärft werden, müssen diese Veranstaltungen, wie schon einige zuvor verschoben werden.

Nach einer etwas längeren Mittagspause ging es dann für die Gruppenleiter am Samstagnachmittag weiter.

Aktuelle Informationen aus dem Vorstand waren ebenso auf dem Programm, wie die Berichte aus den Arbeitskreisen.

Einer dieser Berichte erscheint als Titelthema in dieser Ausgabe. Das Thema häusliche Gewalt, das im Arbeitsbereich Frauen- und Männerarbeit / Gender noch vor Beginn der Pandemiebeschränkungen diskutiert wurde. Ein Thema, das uns alle beschäftigen und wo man auch nicht wegschauen sollte.

Ein weiteres Thema war die Öffentlichkeitsarbeit, die eigentlich jeder leistet der den Kreuzbund als

Selbsthilfeorganisation in seinem Umfeld bekannt macht. Hierzu stehen verschiedene Flyer rund um das Thema Sucht zur Verfügung. Diese können die Gruppenleiter direkt bei der Bundesgeschäftsstelle des Kreuzbund in Hamm anfordern.

Der Workshop von Nicole Kupfer der unter dem Titel „Der Rückfall – eine Belastung für Helfende“ stand, war sehr interessant. Er gab einen Einblick, wie wir den Rückfall eines Gruppenmitglieds erleben und verarbeiten. Denn auf der Gefühlsebene tut sich da was. Da gibt es von Bedauern über Frustration und Selbstzweifel bis hin zu Wut und Zorn eine ganze Palette von Gefühlen, die wir da erleben.

Wichtig ist aber, dass wir uns gegenüber dem rückfällig gewordenen fair verhalten und ihm unsere Hilfe anbieten, ihn motivieren nicht aufzugeben. Das setzt aber voraus, dass der Rückfall nicht zum Tabuthema wird.

Am Sonntag ging es unter anderem dann nochmal ums Thema Finanzen.

Geplant sind zum Beispiel die Gruppen mit Tablet – PCs, die eine einheitlichen Software besitzen, auszustatten. Diese Anschaffung soll aber erst nach den Vorstandswahlen im März nächsten Jahres getätigt werden.

Auch beim Blitzlicht wird zu Neuerungen kommen. So wird das Titelblatt schon ab dieser Ausgabe einen etwas professionelleres Aussehen bekommen. Auf Anregung von Friedrich Meyer werden wir das Blitzlicht zusätzlich in digitaler Form als so genanntes E-Paper im PDF - Format an die jeweiligen Gruppenleiter senden. Diese können dann das Infoblatt an die Gruppenteilnehmenden weiterleiten.

## Aus dem DV



Foto: SkF - Suchtberatung

Vorerst wird es aber auch noch eine Printversion geben. Wir wollen damit die immer größer werdende Papierflut etwas eindämmen und so unseren Beitrag zum Umweltschutz leisten

Die Gruppenbesuche des Vorstandes werden wohl auch in diesem Jahr der Pandemie zum Opfer fallen, was aber angesichts der derzeitigen Situation jeder verstehen dürfte.

In den Gruppen wurden in der vergangenen Zeit die vielfältigsten Möglichkeiten für Gruppenmeetings ausprobiert. Von Gruppenchats bis zum eigenen Hygienekonzept war alles dabei, um die Treffen sicher zu gestalten. Die Nürnberger sind zurzeit ohne Gruppenraum und haben sich daher eine Eisdielen zu ihrem Domizil gemacht. Aber nur vorübergehend. Not macht eben erfinderisch. Die Gruppe Bamberg 1 befindet sich derzeit im Wiederaufbau und Bamberg 2 hat nach ihrem Umzug für den 07. August ein Sommerfest geplant. Erfreulich war auch, dass es anscheinend wenig Rückfälle in der ganzen Zeit gab.

Auch der Kontakt zu den Suchtberatungsstellen des SkF läuft reibungslos.

Das konnte Frau Martina Auer vom Sozialdienst katholischer Frauen (SkF), die unser letzter Gast bei der Gruppenleitertagung war, bestätigen. Seit der Übernahme der Suchtberatung in Bamberg und Forchheim Anfang 2020 sind die Beratungsstellen des SkF gewachsen. Nicht nur an ihren vielseitigen Aufgaben, sondern auch personell wurden die Beratungsstellen ausgebaut. Ihre Beratung und Betreuung von Suchtkranken bezieht dabei nicht nur auf die Alkoholsucht, sondern deckt mittlerweile die ganze Palette der Suchterkrankungen ab. Die SkF ist in Ihren Beratungsstellen in Bamberg und Forchheim für Menschen da, die Probleme mit Alkohol, illegalen Drogen, neue psychoaktiven Substanzen oder Medikamenten haben oder unter

Essstörungen, einer Onlinesucht, einer Kaufsucht oder Glücksspielsucht leiden.

Aber auch für den Menschen aus dem Umfeld des Suchterkrankten, die sich Sorgen machen oder unter dem Suchtverhalten eines Menschen leiden, der ihnen wichtig ist, also z.B. Familienangehörige, Partner\*innen, Freund\*innen und andere bietet der SkF Hilfe an. Und die vielfältig.

So gibt es Orientierungs- und Angehörigengruppen, sowie psychosoziale Betreuung in Einzelgesprächen. Hilfestellung bei der Vermittlung zur Entgiftung und die Vorbereitung auf eine ambulante oder stationäre Therapie in einer Fachklinik zählen ebenso zu den Leistungen der SkF wie die anschließende Nachsorge nach einer Langzeittherapie.

Einen Termin kann man per Telefon unter den Rufnummern

**0951 - 86 85 51** für Stadt und Landkreis Bamberg sowie

**09191 - 73 62 96 1** für Stadt und Landkreis Forchheim

oder per Mail an

**suchtberatung.ba@skf-bamberg.de**

**suchtberatung.fo@skf-bamberg.de**

vereinbaren.

Wie ihr seht, waren es zwei mit Informationen gefüllte Tage, die wir trotz Maskenpflicht gut überstanden haben. Dafür sorgte schon die Küche des Bistumshauses St. Otto, die uns an beiden Tagen gut versorgte.

Albert Kohns, Lichtenfels

Anm. der Redaktion

Der auf dieser Seite erscheinende Text ist auszugsweise der SkF-Homepage entnommen.



Unser Arbeitsbereich „Frauen- und Männerarbeit/Gender“ im Kreuzbund traf sich am 20.3.2021 im zweiten Jahr der Pandemie zum zweiten Mal per Videokonferenz. Statt ein Wochenende mit den Weggefährter\*innen der DVs nah zu sein, zwei Stunden allein vor dem Bildschirm sitzen. Aber besser als nichts.

Das Thema war „Gewalt gegen Frauen“. Als Grundlage unserer Diskussion hatten wir eine Fernsehreportage, die begrenzte Zeit auf der ARD-Mediathek stand, herangezogen. Das Fazit unserer Diskussion war, dass es unser Anspruch ist, innerhalb des Kreuzbundes immer wieder auf das Thema „Gewalt gegen Frauen“, aber auch „Gewalt gegen Männer“ und „Gewalt in Partnerschaften“ hinzuweisen und Gesprächsbereitschaft zu signalisieren.

**ZUHAUSE NICHT SICHER?!**

Bist du akut von Gewalt zuhause betroffen oder kennst du jemanden in deiner Nachbarschaft, der von Gewalt betroffen ist? Hier findest du alle wichtigen Infos dazu, was du tun kannst und wo du Hilfe findest:

**stärker-als-gewalt.de**

Beratungsdienste in Bayern  
Hilfe für Frauen in Not e.V.  
Graf-Adolph-Strasse 1c  
Tel. 0228 253087 Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt  
Weihenstephaner 27  
Tel. 0228 635524 Frauen helfen Frauen e.V.  
Kölnerstraße 89  
Tel. 0228 696500

Bundesweites Hilfeleifer: 0800 116 016  
Für Informationen über Suchtberatungsstellen im Bundesweite Netz, www.bunz.org/suchtberatung

Ich möchte zu diesem Zweck hier aus einer Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend zitieren: „Stärker als Gewalt“ ist eine bundesweite Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Häusliche Gewalt zeigt sich in vielen Formen: Neben körperlicher Gewalt fällt auch sexuelle oder psychische Gewalt innerhalb einer bestehenden oder beendeten häuslichen Gemeinschaft bzw. Partnerschaft darunter; also zum Beispiel in einer Ehe, einer eingetragenen Lebenspartnerschaft oder einer nicht-ehelichen Lebensgemeinschaft. Für die Betroffenen ist besonders belastend, dass die Übergriffe in einer Umgebung wie beispielsweise ihrem Zuhause stattfinden, die eigentlich geschützt sein sollte. Partnerschaftsgewalt passiert in der eigenen Wohnung, aber auch in der Öffentlichkeit. Auch wenn mehr als 80 Prozent der Betroffenen häuslicher Gewalt Frauen sind, betrifft häusliche Gewalt auch Männer.

**Formen von häuslicher Gewalt:  
Woran erkenne ich diese?**

Zu häuslicher Gewalt zählen nicht nur Schläge. Körperliche Gewalt ist nur eine Facette eines komplexen Verhaltensmusters, das umfassend auf Macht und Kontrolle zielt. Betroffene sind häufig auch psychischer Gewalt wie Demütigungen, Drohungen, Einschüchterungen, sozialer Isolation oder wirtschaftlichem Druck durch den Täter oder die Täterin ausgesetzt. Meistens beginnt häusliche Gewalt schleichend. Umso wichtiger ist es, Warnsignale frühzeitig zu erkennen.

Anfangs ist der Partner oder die Partnerin vielleicht immer wieder launisch und aggressiv und „rastet schnell aus“. Dann können Beleidigungen, Demütigungen, Stimmungsschwankungen und seelische Grausamkeit in der Ehe oder Partnerschaft folgen. Der Partner oder die Partnerin reagiert möglicherweise eifersüchtig und beginnt damit, finanzielle Ausgaben, soziale Kontakte oder das Handy zu

<https://staerker-als-gewalt.de/gewalt-erkennen/haeusliche-gewalt-erkennen> (Stand 7.4.2021)

## Titelthema

kontrollieren. Häufig entschuldigen Partnerinnen und Partner ein vermeintlich einmaliges Verhalten wie demütigende Bemerkungen oder Aggressivität. Viele Gewaltbetroffene reden sich zum Beispiel ein „Wenn er betrunken ist, beleidigt er mich - aber normalerweise ist er ja nett zu mir“, „Mein Freund ist aggressiv - aber er regt sich auch schnell wieder ab“ oder „Mein Freund sagt, ich bin fett - aber nur wenn er schlechte Laune hat“.

Aber oft bleibt es nicht bei einem einmaligen Vorfall, die Angriffe wiederholen sich und werden in vielen Fällen schlimmer.

Körperliche Übergriffe zeigen sich ebenso wie psychische Gewalt in vielen Formen. Schubsen oder grobes Schütteln gehören ebenso dazu wie Schläge oder Verletzungen mit Gegenständen oder Waffen.

Sexuelle Gewalt durch den Partner oder die Partnerin kann bei ungewolltem, ständigem Anfassen anfangen und bis zu sexueller Nötigung und Vergewaltigung gehen. Anzeichen und Ursachen von häuslicher Gewalt Betroffene fragen sich oft, welche Ursachen häusliche Gewalt hat.

Manche suchen die Schuld bei sich oder zweifeln, ob man ihnen Glauben schenkt, wenn sie um Hilfe bitten. Sie denken vielleicht: „Mein Freund hat mich vergewaltigt, aber wie soll ich beweisen, dass ich das nicht wollte?“ Auch wenn es unterschiedliche Ursachen für häusliche Gewalt geben kann: Klar ist, dass in jedem Fall die Tatperson die Verantwortung für häusliche Gewalt trägt. Nachbarschaft oder Freundeskreis sind häufig ebenfalls unsicher, ob sie die Situation richtig bewerten und wie sie helfen können. Partnerschaftsgewalt ist niemals Privatsache und wegschauen keine Lösung.

### Für das Umfeld kann sich die Gewalt so zeigen:

Eine Freundin, Verwandte oder Kollegin zieht sich plötzlich von ihrem sozialen Umfeld zurück. Sie wirkt unsicher, nervös oder gereizt. Auch plötzliche Gewichtsveränderungen oder ein erhöhter Konsum von Suchtmitteln wie Alkohol, Zigaretten oder Tabletten können auftreten. Ständige Erschöpfung oder Verletzungen können ebenfalls Warnsignale sein. Häufig liefert auch die Lebenssituation eines Paares Hinweise.

Zu häuslicher Gewalt kommt es oft im Zusammenhang mit Veränderungen wie der Geburt eines Kindes, Arbeitslosigkeit oder einer Trennung sowie belastenden Umständen wie Schulden oder Suchterkrankungen.

Auch Ängste und Unsicherheiten durch die aktuelle Covid-19- Pandemie können Stress und damit verbundene Aggressionen auslösen.

Kinder, die im Haushalt leben, sind ebenfalls direkt betroffen, da sie häufig Zeuginnen und Zeugen der Gewalt werden. Auch hier können die erwähnten Symptome auftauchen und sollten in jedem Fall ernst genommen werden.



### Wie häufig kommt es zu häuslicher Gewalt in Deutschland?

#### Die Zahlen aus der repräsentativen Dunkelfeld-Studie des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend von 2004 zeigen:

Häusliche Gewalt ist in Deutschland erschreckende Realität. Rund jede vierte Frau erlebt mindestens einmal in ihrem Leben körperliche und/oder sexualisierte Gewalt durch einen aktuellen oder früheren Beziehungspartner. Bei den körperlichen Übergriffen handelt es sich um ein breites Spektrum unterschiedlich schwerwiegender Gewalthandlungen. Die Übergriffe reichen von wütendem Wegschubsen und Ohrfeigen bis hin zum Schlagen mit Gegenständen, Verprügeln und Gewaltanwendungen mit Waffen. Die Angaben zu sexuellen Übergriffen beziehen sich auf eine enge Definition erzwungener sexueller Handlungen, das heißt Vergewaltigung und sexuelle Nötigung.

Zwei Drittel, der von häuslicher Gewalt betroffenen Frauen haben schwere oder sehr schwere körperliche und/oder sexuelle Gewalt erlitten. Auch Männer werden Opfer von Partnerschaftsgewalt. In vier von fünf Fällen ist nach polizeilicher Kriminalstatistik jedoch eine Frau betroffen.

### Wie ist die Rechtslage bei häuslicher Gewalt?

Physische und viele Formen psychischer Gewalt sind strafbar. Das Strafrecht macht keinen Unterschied, ob diese Taten in oder außerhalb einer Partnerschaft passieren.

Zudem haben die Betroffenen über das Gewaltschutzgesetz eine Reihe zivilrechtlicher Ansprüche. Sie können die Täterin oder den Täter der Wohnung verweisen, ein Kontaktverbot erwirken oder Schmerzensgeld einklagen.

### Wer hilft in Fällen häuslicher Gewalt?

Von häuslicher Gewalt Betroffene sind nicht allein, ebenso wie Menschen, die helfen wollen.

- In bedrohlichen Situationen gilt: Sofort den **Notruf der Polizei 110** wählen. Dabei muss es noch nicht zu körperlicher Gewalt gekommen sein. Es reicht, dass die Situation als bedrohlich empfunden wird.
- Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ bietet eine kompetente, anonyme und kostenlose Beratung unter der Nummer **08000-116016**.
- Auch die bundesweit vertretenen Frauenberatungsstellen sind Anlaufstellen für betroffene Frauen und Menschen, die Gewalt an Frauen beobachten.
- Frauenhäuser bieten Frauen Schutz vor weiterer Gewalt.



Foto: weisser-ring.de

- Hilfeangebote für Kinder und Jugendliche bieten unter anderem Kinderschutzdienste und der Kinderschutzbund in allen Regionen Deutschlands an. Das Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“ ist unter 0800 – 111 0333 anonym und kostenlos von Montag bis Samstag zwischen 14 und 20 Uhr erreichbar.
- Nachbarinnen und Nachbarn oder das nähere Umfeld können sich an das örtliche Jugendamt wenden, wenn ein Verdacht auf häusliche Gewalt besteht und sie Kindern oder Jugendlichen helfen wollen.
- Das Hilfetelefon „Gewalt an Männern“ berät von häuslicher Gewalt betroffene Männer unter der Nummer **0800-1239900**

**DU BIST NICHT ALLEIN!**

**DU HAST RECHTE!**

**GEWALTSSCHUTZGESETZ FRAUENHÄUSER**

**OPFERHILFE**

**ISTANBUL-KONVENTION**

**FRAUENDTRUF**

**PSYCHOSOZIALE**

**SOZIALPÄDAGOGISCHE**

**ZEUGENBELEITUNG**

**ZEUGENSCHUTZPROGRAMM**

**KOSTENFREIER**

**RECHTSBEISTAND**

**OPFERSCHUTZBEAUFTRAGTE**

**STRAFANZEIGE / STRAFANTRAG**

**KLAGE AUF SCHADENSERSATZ - SCHMERZENGELD**

**KONTAKTVERBOT**

**BESCHWERDE GEGEN**

**FACHBERATUNGSSTELLEN**

**VERFAHRENEINSTELLUNG**

**TÄTERARBEIT**

**ADRESSATENSCHUTZ**

**EILSCHUTZANORDNUNG**

**GESETZ ZUR VERBESSERUNG**

**DES SCHUTZES GEGEN**

**NACHSTELLUNGEN**

**WOHNUMGSIÜBERLASSUNG**

**OPERATIVER OPFERSCHUTZ**

**NÄHERUNGSVERBOT**

**ZEUGENBERATUNG**

**ÜBERSETZUNG/**

**DOLMETSCHER**

**WEGWEISUNG/PLATZVERWEIS**

**ONLINE DATENBANK FÜR**

**BETROFFENE VON STRAFATATEN**

**RICHTERLICHE VERNEHMUNG**

**BERATUNGS- UND**

**PROZESSKOSTENHILFE**

**AUSKUNFTSVERWEIGERUNGS-**

**RECHTSANTRAGS-**

**STELLE BEI**

**GERICHT**

**VERTRAULICHE**

**SPURENSICHERUNG**

**TÄTER-OPFER-AUSGLEICH**

**OPFER-**

**ENTSCHEIDUNGS-**

**GESETZ**

**GEFÄHRDERANSPRACHE**

**ADHÄSIONSVORFAHREN**

**RECHT AUF WOHNUNGS-**

**ÜBERLASSUNG**

**SCHUTZWOHNUNGEN**

**OPFERSCHUTZRICHTLINIE 2012/29/EU**

**HÄUSLICHE GEWALT GEHT UNS ALLE AN.**

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 08000 116 016, hilfetelefon.de  
Hilfetelefon **Gewalt an Männern**: 0800 123 99 00,  
beratung@maennerhilfetelefon.de, maennerhilfetelefon.de  
Mehr Informationen unter **kriminalpraevention.de**

**DFK**

Photo: ©. Schmitt/Think, DFL/Corbis, ©. Bröckel, ©. 2020

**TROCKEN,****aber nicht gesund!**

Eine Betrachtung von Erwin Hellinger  
über den Trockenrausch bei abstinenten, alkoholkranken Menschen

Trocken, aber nicht gesund.

„Was meint man mit „Trockenrausch“?“

Der Ausdruck „Trockenrausch“ bezeichnet in der Sprache der Anonymen Alkoholiker das Ausbleiben einer Wandlung im Verhalten des nicht mehr trinkenden Alkoholikers. Der Trockenrausch ist also kein wirklicher Rausch ohne Alkohol, wie er etwa als „Flashback“ bei anderen Drogen bekannt ist! „Trockenrausch“ ist eher ein Warnsignal für einen drohenden „nassen“ Rausch.

Ein deutliches Kennzeichen mancher Alkoholiker im „Trockenrausch“ ist ihr großspuriges Benehmen. Diese Großspurigkeit äußert sich sehr oft in einem nicht einsichtsvollen und sich selbst überschätzenden Verhalten, das andere verletzt oder ihnen gar komisch erscheint. So jemand kann zum Beispiel fortwährend auf Kosten anderer Eindruck schinden, seine Fähigkeiten überschätzen oder seine Mittel leben. Eng verbunden mit dieser Aufgeblasenheit ist die Neigung zu oft völlig überflüssigen kleinen Lügen und Unehrllichkeiten. Manchmal verbunden mit dem großspurigen Benehmen ist die Art, strenge und fertige Urteile zu haben.

Da der Alkoholiker geneigt ist, mit sich selbst scharf ins Gericht zu gehen (besonders was sein Trinken betrifft), können andere das auch unangenehm zu fühlen bekommen. Die Neigung zu raschen Urteilen, die sich in einer starren Aufspaltung aller Dinge in entweder „gut, lieb“ oder „schlecht, böse“ äußern, hat meistens ihren Ursprung in einem tiefsitzenden Zweifel am eigenen Wert, manchmal gepaart mit einem fast zwanghaften Streben nach Perfektionismus. Die wenig wirklichkeitsbezogene Haltung, die der trockene Rausch meint, zeigt sich darüber hinaus in Ungeduld und Maßlosigkeit. Es ist typisch für manche Alkoholiker im „Trockenrausch“, dass sie sofort Belohnung für ihr Bemühen und augenblickliche Erleichterung von ihren Belastungen und Schwierigkeiten erwarten.

Anzeichen der Ungeduld sind Zorn oder Niedergeschlagenheit, wenn die gesuchte Erfüllung nicht schnell genug kommt, sowie Zeiten der Maßlosigkeit, zum Beispiel beim Essen oder Arbeiten.

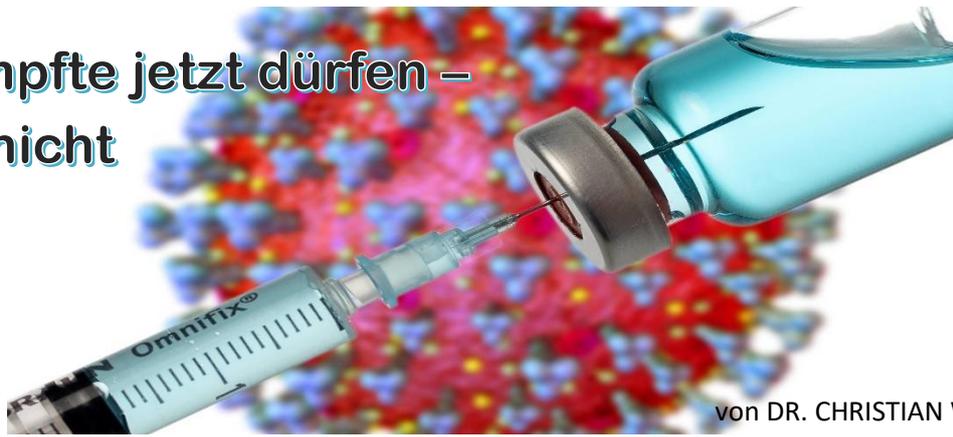
Man reagiert tief verletzt, wenn jemand einen nicht wichtig nimmt, einmal barsch reagiert oder nicht beachtet.

Ein weiteres Merkmal ist das schnelle beleidigt sein und sich ungerecht behandelt fühlen. Man reagiert tief verletzt, wenn jemand einen nicht wichtig nimmt, einmal barsch reagiert oder nicht beachtet.

Alle Leute um einen solchen Alkoholiker bekommt schnell Schuldgefühle, die oft in Ärger umschlagen. Der Erfolg der Abstinenz kann auf Sicht leicht durch dieses beunruhigende Wechseln der Gefühle gefährdet werden. Die betreffende Person kann deshalb unfähig sein, Dinge zu schätzen, an denen sich reife Menschen erfreuen, z.B. Lesen, Gespräche oder Filme mit anspruchsvoller Handlung. Ihre Begeisterungsfähigkeit ist in Ausdauer und Stärke sehr oft die eines Kindes. Die Unzufriedenheit scheint ein dauernder Lebenszustand zu sein. Zusammenfassend lässt sich der „Trockenrausch“ als ein Zustand kennzeichnen, in dem der Betreffende in sein früheres unangemessenes Verhalten und seine unreife Art, Lebensprobleme zu lösen, zurückfällt, ohne jedoch dabei Suchtmittel zu sich zu nehmen. Der Betroffene ist lediglich trocken, aber hat von der Änderung ansonsten wenig profitiert. Wer nur Suchtmittel- oder „Trockenrausch“ kennt, sollte sich auch fragen, ob er andere Rauschzustände sich nicht zugestehen oder genießen kann, wie den Rausch der Sinne, die Ekstase, das Sich gehenlassen oder das Außer-sich-sein. Wer dazu nüchtern in der Lage ist, scheint eher gegen den „Trockenrausch“ gefeit zu sein. Dem trockenen Rausch liegt fast immer zugrunde, dass sich der Betreffende in seinem tiefsten Innersten nicht so akzeptieren kann, wie er ist. Eine Selbsthilfegruppe kann dieser Entwicklung vorbeugen oder günstig beeinflussen. Wenn dieser Zustand bestehen bleibt, ist eine ambulante Psychotherapie oder eine „Festigungsbehandlung“ in einer Fachklinik dringend anzuraten. Denn der „Trockenrausch“ ist im Grunde nur ein anderes Wort für das Ausbleiben der tiefgreifenden Änderung, die für ein langfristig gelingendes Leben notwendig ist. P.S.: Selbstverständlich können alle Verhaltensweisen, die den „Trockenrausch“ kennzeichnen, auch bei (Noch-)Nicht-Abhängigen beobachtet werden. Bei diesen spricht man dann jedoch nicht von „Trockenrausch“, sondern man würde sie wohl einfach als „unangenehme Zeitgenossen“ oder als „unreif“ bezeichnen.

Erwin Hellinger, Nürnberg 1

## Was Geimpfte jetzt dürfen – und was nicht



von DR. CHRISTIAN WOLF

Aus der Apotheken – Rundschau vom 10.06.2021

Ein vollständiger Impfschutz gegen das Coronavirus verspricht Freiheiten und ein geringeres Risiko zu erkranken. Doch auch vollständig Geimpfte müssen sich einschränken

Die Impfkampagne nimmt in Deutschland immer mehr an Fahrt auf. Und mit ihr kommen vollständig geimpfte Menschen in den Genuss von wiedererlangten Rechten.

### Hier die Lockerungen für Geimpfte:

- Kontakt- und Ausgangsbeschränkungen gelten nicht mehr für Geimpfte. Sie werden daher etwa bei privaten Zusammenkünften nicht mehr mitgezählt. Auch etwaige nächtliche Ausgangsbeschränkungen entfallen für sie.
- Geimpfte Menschen stehen auf einer Stufe mit Menschen, die negativ getestet wurden. Sie müssen kein aktuelles negatives Testergebnis vorlegen, wenn sie etwa in Geschäfte, zum Friseur oder in den Zoo gehen wollen.
- Für Nichtgeimpfte ist kontaktloser Individualsport nur allein, zu zweit oder mit Angehörigen des eigenen Haushalts möglich. Geimpfte brauchen sich daran nicht zu halten.

Auch Quarantäne-Pflichten gelten nicht für Geimpfte – zum Beispiel bei Einreisen aus dem Ausland. Außer es handelt sich um Reisen aus sogenannten Virusvarianten-Gebieten.

(Stand: 08.06.21)

### **AHA-Regeln gelten weiterhin**

Doch auch geimpfte Personen müssen sich noch an so manche Einschränkung halten. Die AHA-Regeln (Abstand halten – Hygiene beachten – im Alltag Maske tragen) gelten für sie nach wie vor.

Vollständig Geimpfte müssen also weiterhin eine Maske tragen und Abstandsgebote einhalten.

„Das ist sinnvoll“, sagt der Immunologe Professor Reinhold Förster von der Medizinischen Hochschule Hannover. Und habe vor allem einen politischen Hintergrund. „Denn man kann im öffentlichen Raum überhaupt nicht kontrollieren, wer geimpft ist und wer nicht.“

„Auch aus medizinischer Sicht seien die Einschränkungen sinnvoll. Dass die Fallzahlen derzeit so erfreulich zurückgehen, habe mit einem Dreiklang an Faktoren zu tun. „Wichtig waren und sind Kontaktbeschränkungen und die Maskenpflicht.“ Darüber hinaus seien in Deutschland fast 50 Prozent der Bevölkerung mindestens einmal geimpft.

„Wir wissen von Studien aus anderen Ländern, dass Geimpfte schon 14 Tage nach der ersten Impfung einen relativ guten Schutz haben“, so Förster. Und außerdem helfe uns das gute Wetter. „Diesen Erfolg sollte man nicht unnötig gefährden, indem man etwa geimpfte Menschen von der Maskenpflicht in Innenräumen befreit.“

### **Manche Einschränkungen bleiben wohl erhalten**

Die Menschen in Deutschland müssen sich wohl oder übel darauf einstellen, dass manche Einschränkungen noch eine Weile bleiben werden. Als positives und Hoffnung machendes Beispiel wird zwar immer wieder Israel herangezogen. Das Land im Nahen Osten ist Deutschland mit der Impfkampagne um einige Monate voraus und ist zu einem weitgehend normalen Leben zurückgekehrt.

„Ob uns das aber auch gelingt, bleibt abzuwarten“, sagt Reinhold Förster. „Im Herbst wird sich entscheiden, ob wir die Pandemie soweit eingedämmt haben, dass man wieder einzelne Infektionsfälle nachverfolgen kann.“ Oder ob wie im letzten Herbst eine Mischung aus Sorglosigkeit, Virusmutanten und schlechtem Wetter zu einem Anstieg der Fallzahlen führe.

## Gesundheit

### Welche Rolle die Herdenimmunität spielt

"Wir werden wohl selbst im Herbst nicht so tun können, als wäre Corona vorbei", sagt der Infektiologe PD Dr. Christoph Spinner, Pandemiebeauftragter des Klinikums rechts der Isar der Technischen Universität München. Denn die Impfungen sollen nicht nur den Einzelnen schützen, sondern auch für einen Gemeinschaftsschutz sorgen. Und damit erheblich die Wahrscheinlichkeit senken, dass das Virus übertragen wird. Doch das braucht Zeit.

Deutschland werde die sogenannte Herdenimmunität gar nicht so leicht erreichen, so Spinner. Berechnungen zufolge müssen dafür wahrscheinlich über 80 Prozent der Bevölkerung Antikörper gegen das Virus aufweisen – etwa durch Impfung oder durch eine überstandene Infektion.

Die derzeitigen Impfungen alleine reichten noch nicht, um Einschränkungen aufheben zu können, sagte der Präsident des Robert Koch-Institutes Professor Lothar Wieler am 1. Juni: "Um weitgehend auf Maßnahmen verzichten zu können, müssen mehr als 80 Prozent vollständig geimpft sein."

Und selbst wenn die Herdenimmunität erreicht ist, wird es immer noch lokale Ausbrüche geben. Das betont Christoph Spinner.

Zudem ist fraglich, ob überhaupt genügend Menschen bereit sind, sich impfen zu lassen.

### Herdenimmunität essenziell für Menschen ohne Impfschutz

Der Gemeinschaftsschutz ist umso wichtiger, weil nicht alle Menschen durch eine Impfung einen Schutz aufbauen können. Es gibt Erkrankungen des blutbildenden Systems und des Immunsystems, bei denen das Training des Immunsystems durch eine Impfung nicht möglich ist. Für Reinhold Förster bedeutet das vor allem eines: „Diese Betroffenen sind besonders darauf angewiesen, dass sich die Mitmenschen impfen lassen.“

So lässt sich vermeiden, dass sich die Personen ohne Impfschutz anstecken. „Jetzt muss die Politik Überzeugungsarbeit leisten“, sagt Reinhold Förster. „Das Risiko eines Impfschadens ist so minimal im Vergleich dazu, was passieren kann, wenn sich selbst junge Erwachsene infizieren.“

## Kurz gefasst

# Die aktuell gültigen Regeln im Freistaat Bayern

Stand 07/2021

**Corona-Strategie**  
Bayern

  
bayern.de

**Generell:** Mindestabstand 1,5 m und Hygieneregeln beachten

**7-Tage-Inzidenz über 50:**

- Private Feiern und Kontakte werden auf max. 5 Personen oder 2 Haushalte begrenzt.
- Sperrstunde, Alkoholverkaufsverbot an Tankstellen sowie Alkoholverbot auf öfftl. Plätzen ab 22 Uhr

**7-Tage-Inzidenz über 35:**

- Private Feiern und Kontakte werden auf max. 10 Personen oder 2 Haushalte begrenzt.
- Sperrstunde, Alkoholverkaufsverbot an Tankstellen sowie Alkoholverbot auf öfftl. Plätzen ab 23 Uhr
- Maskenpflicht, wo Menschen dichter bzw. länger zusammenkommen (z. B. Fußgängerzonen, öffentl. Gebäude, Schulen, Veranstaltungen)

**7-Tage-Inzidenz unter 35:**

- Kontaktbeschränkung: 10 Personen oder 2 Haushalte im öffentl. Raum
- Veranstaltungen: max. 100 Teilnehmer drinnen bzw. 200 draußen (Spezialregelungen für Kultur, Sport, Gottesdienste und Versammlungen)
- Maske: bei besonderer Anordnung (z. B. ÖPNV, Schulen, Krankenhäuser, Gastronomie) und wenn Mindestabstand (1,5 m) nicht eingehalten werden kann

# 35 Jahre auf dem Trockendock

von Christine Schuh

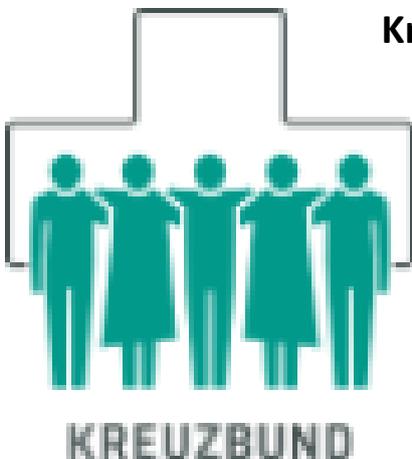
Mein Lebensdampfer könnt´ darüber viel erzählen!  
Doch darüber urteilen, ad hoc wäre falsch.  
Manchmal kann man halt nicht wählen.

Erst dampferte ich fröhlich durch mein Leben,  
umzingelt stets von Brauer- und Brennereien.  
Hab´ viel erhalten und auch viel gegeben;  
Auf meinem Musikdampfer gab es viel zu feiern

Fehler sind mir gar nicht fremd,  
überspiel sie oft mit einem Scherz.  
Doch unter meinem Unterhemd  
da schlägt ein sehr sensibles Herz

So stieß ich schließlich auf ein Riff.  
Nichts ging mehr, ich war festgelaufen.  
Risse bekam das schöne Schiff,  
bis es drohte zu ersaufen.

Auf einem Schiff, da muss alles stimmen,  
ein jeder ist auch für den anderen da,  
Beim Kreuzbund konnte das gelingen.  
Ich danke euch, denn ihr seid ´ne geile Schar.



**Kreuzbund ist mehr als nur Selbsthilfe**

**Gemeinsam Sucht überwinden**

Freizeit und Hobby



## von Katharina bis Christopherus

Der

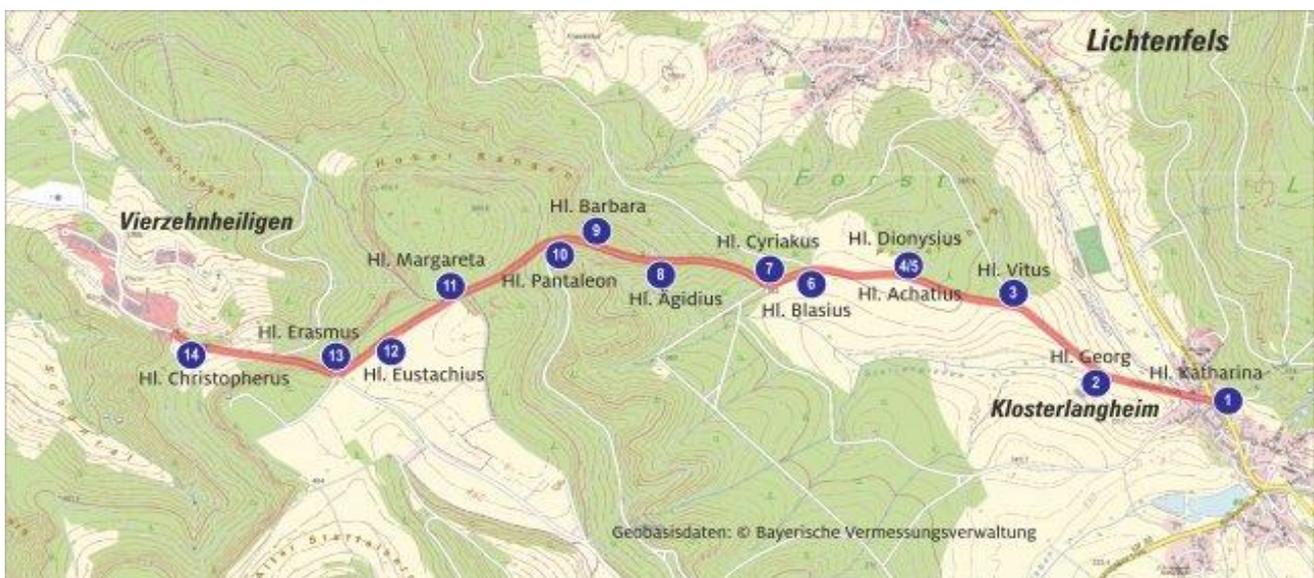
**NOTHELFERWEG** von Kloster Langheim bis Vierzehnheiligen

Für alle, die Wandern in freier Natur gerne auch mit Besinnung, Meditation und Spiritualität verbinden, ist der Nothelferweg von Klosterlangheim nach Vierzehnheiligen eine ideale Empfehlung. Entstanden ist die Idee, den alten Wallfahrts- und Verbindungsweg von Klosterlangheim nach Vierzehnheiligen durch modern inspirierte Skulpturen aufzuwerten, in einem Planungsteam aus Verantwortlichen u.a. bei der Stadt Lichtenfels und im Kloster Vierzehnheiligen. Als ausführende Künstlerin für die Darstellung der vierzehn Nothelfer entlang des Weges wurde Manuela Schaller aus Klosterlangheim gewonnen. Die Namen und Attribute der Heiligen wurden in Kreuzform in Stahlplatten eingestanz. Um jüngere Menschen zu erreichen, wurde in die Betonsokkel ein QR-Code integriert, über den man mit einem internetfähigen Handy (Smartphone) Zusatzinformationen erhält oder auf die Internetseite [www.nothelferweg.de](http://www.nothelferweg.de) geleitet wird.

Mit einer Länge von 4,6 km kann man den Nothelferweg in einer guten Stunde bewältigen. Er ist für Schulklassen und Familien mit kleinen Kindern leicht zu gehen, aber auch für ältere Wanderer bequem. Ausreichend Ruhemöglichkeiten in Form von Sitzsteinen und -bänken, teilweise mit Tisch oder Wetterschutz laden zur Rast und zur Besinnung ein.

In der Tat bilden die schlichten Stahlplatten mit den Namen der Heiligen entlang des Nothelferweges einen reizvollen Spannungsbogen zur lieblichen Landschaft am Obermain und dem barocken Raumwunder der Wallfahrtsbasilika Vierzehnheiligen. So mag kann den Weg einfach zur Meditation nutzen oder als Vorbereitung auf einen Besuch der Wallfahrtskirche selbst. Auf jeden Fall bleibt ein besonderes besinnliches Erlebnis, das noch lange Zeit nachwirken kann.

Albert Kohns, Lichtenfels



## Meine Reise zu mir selbst –

Ein Ratgeber zur Stressbewältigung und für mehr Selbstsicherheit  
von Sabrina Fleisch

Hast du das Gefühl, dass du dich gut selbst reflektieren kannst, aber trotzdem gegen den Strom schwimmst?

Arbeitest du ständig an dir selbst, kommst aber doch irgendwie nicht vorwärts?

**Stell dir vor du hättest ALLES was du dir wünschst:**

- Den Partner deiner Träume
- Einen durchtrainierten Körper
- Den Lebensstil deiner Träume
- Ein Beruf der dich vollständig erfüllt
- Unglaublich viel Geld

In Wahrheit sind die wenigsten Menschen allerdings innerlich bereit, um all diese Dinge in Ihr Leben zu ziehen. Sie sind es sich selbst nicht wert und wissen auch nicht, was sie innerlich davon abhält, um die eigenen Träume zu erreichen.

In „*Meine Reise zu mir selbst*“ wirst du dein inneres Ich neu entdecken und herausfinden, wer du wirklich bist und wie du deine Vorstellungen von einem erfüllten Leben in die Realität umsetzen kannst.

Du wirst dich selbst und deine Gefühle und Gedanken besser verstehen können und dir über deine besonderen Fähigkeiten bewusstwerden. Du wirst Schritt-für-Schritt besser mit Stress umgehen, Gewohnheiten neu programmieren können und mit deiner gebündelten Energie mehr Selbstvertrauen ausstrahlen. **Weil du weißt, wer du bist!**

Das Ganze wirst du auf praktische Art und Weise mit spannenden Übungen, aufschlussreichen Tests und außergewöhnlichen Fragestellungen herausfinden. Theoretisches Wissen hilft dir zusätzliches bei der Selbstfindung, leitet dich auf den richtigen Weg zu mehr Selbstliebe, zahlreichen Erkenntnissen über dich selbst und formt deine Persönlichkeit.

Du wirst...

- ein besseres Verständnis über den Zusammenhang deiner Gedanken, Gefühlen und deinem Verhalten bekommen.
- mit Fehlern richtig umgehen können und die Angst vor Fehlern erlösen
- deine Wahrnehmung bewusst steuern können und deine Ziele fokussiert erreichen

- durch mehr Achtsamkeit deine Lebensqualität erhöhen und mit mehr Bewusstsein und Glück jeden Tag bestreiten
- dein Selbstvertrauen steigern und selbstbestimmt leben, um positiv in deine Zukunft zu blicken

Die Autorin, Sabrina Fleisch ist ausgebildete Angst- und Stressbewältigungstrainerin. Neben zahlreichen Workshops und Seminaren in Schulen, Unternehmen und Vereinen hilft sie auch in Einzelgesprächen bei den Themen Stressmanagement, Burnout-Prävention, Entspannung, Ängste überwinden, Selbstzweifel ablegen, Gewohnheiten ändern, sowie glücklich und zufrieden leben. Zusätzlich hat sie ihr Wissen nun in Büchern zusammengefasst und veröffentlicht. Alle Bücher sind praxisorientiert - das bedeutet, es sind Arbeitsbücher, die es auszufüllen gilt oder Bücher mit vielen praktischen Übungen, um Selbsterfahrung zu sammeln.



Das beim Remote Verlag am 28. Februar 2021 Erschienene Taschenbuch umfasst 380 Seiten und ist auf Platz 47 der Top 100 in dieser Kategorie

\*ISBN-10: 3948642281

\*ISBN-13: 978-3948642280

**Preis: 19,99 €**

\*Anmerkung der Redaktion

ISBN 10 war das System, das bisher verwendet wurde, ISBN 13 ist das neue System ist.

## Seminare

**22.04. – 24.04.2022**  
**Wochenendseminar**

im Bistumshaus St. Otto Bamberg  
 Referentin: Andrea Pfeifer (Kliniken Wied)  
 Thema noch nicht bekannt

**23.09. -25.09.2022**  
**Wochenendseminar**

im Haus Frankental Vierzehnheiligen  
 Referentin: Gudrun Brandenstein – Auer  
 Thema noch nicht bekannt

Die Seminare finden nur statt, wenn es die Lage der Corona-Pandemie und es die Hygienekonzepte erlauben.  
 Die Themen der Seminare werden rechtzeitig bekannt gegeben.

## Termine

**06.11.2021**  
**Außerordentliche**  
**Mitgliederversammlung**

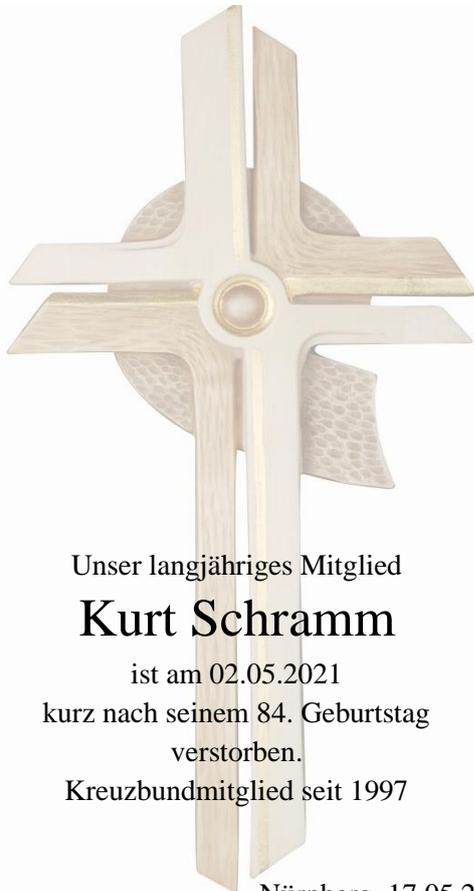
im Anschluss  
**06.11. – 07.11.2021**  
**Gruppenleitertagung**  
 im Hotel Schlossberg, Haidhof

**26.03.2022**  
**Mitgliederversammlung mit Wahlen**  
**im Anschluss**

**26.03. – 27.03.2022**  
**Gruppenleitertagung**  
 im Bistumshaus St. Otto, Bamberg

Auch hier kann es Pandemie bedingt zu einer Terminänderung kommen.

## In Memoriam



Unser langjähriges Mitglied

**Kurt Schramm**

ist am 02.05.2021  
 kurz nach seinem 84. Geburtstag  
 verstorben.

Kreuzbundmitglied seit 1997

Nürnberg, 17.05.2021  
 Erwin Hellinger

## Zum Schluss

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,  
 liebe Gruppenbesucher,

wir werden noch eine Zeit lang mit ‚Corona-Einschränkungen‘ leben müssen, aber wir können uns wieder in den Gruppen treffen und wir haben auch endlich wieder eine Mitgliederversammlung und eine Gruppenleitertagung abhalten können.

Leider finden sich immer weniger Mitglieder, die eine Funktion in unserem Verein übernehmen wollen. Gerade in diesen Zeiten sollten wir alle sicherstellen, dass es weiter geht. Wer sich wohlfühlt und wem in unserer Gemeinschaft geholfen wird, sollte auch – nach seinen Möglichkeiten - einen Beitrag zum Erhalt des Vereins leisten. Gerade wenn die Aufgaben Gruppenleiter, Kassier und Vorstand in mehreren Händen liegen, ist der Aufwand sicher für viele vertretbar.

Bitte überlegt euch wer entsprechende Aufgaben übernehmen kann und informiert euch über die Tätigkeiten, helft den Verein weiterzuführen. Alles Gute und leibt weiterhin gesund,

Armin

***Spruch des Tages:***

Nie überlegen, was morgen sein wird,  
 sondern das tun, was man heute tun kann.

Karl Raimund Popper, brit. Philosoph