Clubhauszeitung

Ausgabe 2/2023

Zeitung der Psychosozialen Treffpunkte von pro mente OÖ
Clubhaus, pro sport und Kunst und Kultur (KuK)

Bild: Maria K.

Innere Stabilität finden

Wie ich meine innere Stabilität stärke 6

Schmuckworkshop mit Lucas 14

Schauspiellabor mit Raphael 28

Wer wir sind

Kunst und Kultur, pro sport und das Clubhaus pro people sind Standorte von pro mente OÖ, die seit ungefähr zwei Jahrzehnten auf unterschiedlichste Weise Angebote für Menschen mit psychosozialen Hintergründen machen. Seit Sommer 2015 sind die drei Standorte zusammengefasst und seit 2022 neu unter dem Namen „Psychosoziale Treffpunkte Linz“. Es gibt ein gemeinsames Programm der Aktivitäten, das unter folgender Internetadresse abrufbar ist:

www.clubhaus-propeople.at > Monatsprogramm

Diese Zeitung wird im Rahmen des arbeitsorientierten Tages im Clubhaus pro people erstellt und wird gedruckt von:

FA Verbund Linz Stadt Kontrast – Büroservice

Südtirolerstraße 31, 4020 Linz

Impressum
Clubhaus pro people; pro mente OÖ.,
Scharitzerstrasse 6-8, 4020 Linz
Tel.: 0732 / 66 82 20 Fax.: 0732 / 66 82 20-6
clubhaus.propeople@promenteooe.at
www.clubhaus-propeople.at
ZVR-Zahl: 811735276
Für den Inhalt verantwortlich:
Sabine Funk
Die AutorInnen sind für die Inhalte ihrer eigenen Artikel verantwortlich.
Die Rechte der Texte und Bilder liegen bei den jeweiligen AutorInnen und UrheberInnen.
Auflage: 450 Stück

Liebe LeserInnen, unsere Zeitung kommt 3 bis 4 Mal im Jahr heraus. Wir freuen uns über Rückmeldungen, was Ihnen gefällt oder was wir ändern können. Über Ihre Unterstützung in Form einer kleinen Spende freuen wir uns auch sehr!

Spendenkonto:
Allg. Sparkasse OÖ,
IBAN: AT71 2032 0000 0020 1541
BIC: ASPKAT2LXXX

Wer die Zeitung nicht mehr erhalten möchte, wird ersucht, das bekannt zu geben. Danke!

Clubhaus„pro people“

Das **Clubhaus „pro people“** in Linz bietet Menschen mit psychosozialen Problemen die Möglichkeit, durch die Mitbeteiligung am Clubhaus ihre Fähigkeiten und Talente einzubringen, unterschiedliche Aufgaben zu erledigen und sinnstiftende Beziehungen zu erfahren. Vom Kochen des Mittagessens bis hin zum Veröffentlichen eines Magazins reichen die vielfältigen Aufgaben, bei denen Beteiligung möglich ist.

Öffnungszeiten Clubhaus:

Montag - Mittwoch:		**08.00 - 14.30**
Dienstag Freizeitprogramm:		**14.30 - 18.00**
Donnerstag:		**08.00 - 16.00**
Freitag:		**08.00 - 14.00**
Sonntag:	**vierzehntägig**	**10.00 - 16.00**
Clubhausführung	**jeden Mittwoch**	**13.00 - 14.00**

pro sport,
Clubhaus „pro people“
Scharitzerstraße 6-8, 4020 Linz
0732 / 668 220
www.prosport-linz.at,
www.clubhaus-propeople.at
clubhaus.propeople@promenteooe.at

pro sport

pro sport hilft Menschen, ihre psychische und körperliche Gesundheit zu verbessern. **Wandern, Gymnastik, Schwimmen, sowie Fußball, Tischtennis, Kegeln u. a.** Gemeinsam aktiv die Freizeit gestalten. Freude an Bewegung in kleinen oder größeren Gruppen. Begleitet werden die Angebote von psychosozialem Fachpersonal.

Bürozeiten pro sport:

Mo - Do: 8.00 - 14.30 Fr: 8.00 - 14.00

Weitere Veranstaltungen außerhalb der Bürozeiten sind dem Monatsprogramm zu entnehmen.

Kunst und Kultur „KuK“
Lonstorferplatz 1, 4020 Linz
0664 / 84 94 0 47
www.KuK-linz.at
kuk.office@promenteooe.at

Kunst und Kultur

Kunst und Kultur umfasst die Kreativbereiche: **Malen, Schauspiel, Tanz, Literatur, Video, Fotografie,…** Dabei wirken die Angebote unterstützend bei der Bewältigung des Lebensalltags in Zeiten einer Krise oder Erkrankung.

Öffnungszeiten KuK:

Atelier:	**Montag - Donnerstag**	**09.00 - 16.00**
	Freitag:	**09.00 - 15.00**
KuK Führungen:	**Dienstag**	**13.00 - 14.00**

Längere Öffnungszeiten bei weiteren Angeboten sind dem Monatsprogramm zu entnehmen.

Vorwort

Liebe LeserInnen,

Resilienz oder innere Stabilität ist das Thema, dass uns durch diese Ausgabe der Clubhauszeitung begleitet und von verschiedenen AutorInnen beleuchtet wird. Stabilität ist ein wichtiger Begriff, der auch im Bauwesen oder der Architektur eine „tragende“ Rolle spielt und gewisse Betrachtungen kann man durchaus auf unsere eigene innere Stabilität ableiten.

Das Fundament soll gut sein, sonst wird es schwer werden darauf aufzubauen. Aber auch ein poröses Fundament kann später noch unterfangen und zum Sockel eines tragfähigen Konstrukts werden. Die Materialen sollen geeignet sein und den Anforderungen, wie z.B. der Witterung standhalten. Und die Kräfteverhältnisse sollen ausgewogen sein, um die Statik eines Gebäudes nicht in Schieflage zu bringen. Und so unterschiedlich wie Gebäude sind, so unterschiedlich sind wir und jeder braucht seine individuellen Bausteine zur Stabilität, ganz unterschiedlich zueinander gestellt, mit unterschiedlichsten Stoffen zur besseren Verbindung gefestigt.

Stellen wir uns also unsere Widerstandskraft, unsere innere Stabilität wie ein Gemenge aus Bausteinen, Zuschlagstoffen und Verbindungelementen vor, so kann man durchaus dieses Sinnbild mit einem inneren Gebäude vergleichen an dem man zu jeder Lebenszeit aufbauen, feilen, abreißen, renovieren, dekorieren,… kann oder muss und gute wie vor allem tragfähige Verbindungen suchen soll.

Einige Inspirationen, wie man zu innerer Stabilität gelangen bzw. wie man sich diese erhalten kann, werden hier angesprochen und aus individuellen Erfahrungen weitergegeben.

Über eine besondere Freundschaft erzählt Viktoria, denn es sind Freundschaften und das Wohlwollen unserer Umgebung, dass und stützt und halt gibt.

Und mit solchen Verbindungselemente die unsere Bausteine immer wieder in das richtige Gleichgewicht bringen geht es weiter: vom Singen mit dem KuK Chor oder der Erstellung von Schmuckstücken.

Viktoria vermittelt in einer vielschichtigen Auseinandersetzung die Tarotkarte des Narren, und erinnert uns unter vielen anderen interessanten Aspekten, an das Kind in uns.

Und wie man mit den brüchigen Steinen des Lebens umgeht z.B. dem Missbrauch von Macht, das thematisiert Christian.

Ein Frühlingslied, Theateraktivitäten und kulinarisches Handwerk aus dem Clubhaus, das sind Aktivitäten die uns einloten, aufrichten und wohltuende Verbindungen herstellen.

Die Regelmäßigkeit und Verlässlichkeit von Brauchtum ist für uns Menschen ein Haltgeber im Jahreskreis. Mit dem Nachspüren auf das Brauchtum, insbesondere jenes der Maibräuche schließt Wolfgang diese Ausgabe.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern schöne Sommertage und eine kurzweilige Auseinandersetzungen mit den Beiträgen unserer AutorInnen. Herzlichen Dank an alle, die diese Ausgabe wieder so interessant zusammengestellt haben.

Sabine Funk

Maria K. hat dieses und viele andere Bilder zu dieser Ausgabe beigesteuert

Inhaltsverzeichnis

Schwerpunktthema

Wie ich meine innere Stabilität stärke 6
Was mich bewegt 7
Innere Stabilität finden 8
Über die Freundschaft - Cosima 10
Innere Stabilität finden 12

Clubhaus intern

Liederabend mit Rotraud 13
Schmuckworkshop mit Lucas 14
Der Narr im Tarot 16
Missbrauch von Macht 21
Osterbräuche 22
Frühlingsgedichte 22
Die Schrägen Vögel heben neu ab! 24
Rezept vom Nudelworkshop im Clubhaus mit Johanna 25
Maibräuche in Österreich 26
Ausflug zur Marillenblüte 27
Schauspiellabor mit Raphael 28
Krieg und Frieden 29
Ausstellung von Hans Dieter Aigner 30
Meditation 32
Gedichte 33
PeerberaterInnen 34
Ausflug nach Steyr 36

Schmunzelecke

Zungenbrecher 37
Freche Sprüche 38
Witze 39

Bild: Maria K.

Wie ich meine innere Stabilität stärke

Bevor ich etwas stärken kann, muss ich wissen, was ich stärken will. Ergo, was ist meine Innere Stabilität - ich definiere das für mich wie folgt: stabil heißt für mich, gleichmäßig, gleichbleibend, sich nur gering verändernd. Innere Stabilität ist wie ein Bergsee, der ruhig, tief und massiv ist - wie ein Berg aus Wasser. Mit dem kleinen Unterschied, dass auf der Oberfläche ständig Veränderung ist. Regentropfen, die kleine Wellen schlagen, aber keine Auswirkungen auf den See haben. Mag auch ein Schiff größere Wellen schlagen, der See bleibt konstant in seiner Masse. Im Inneren des Sees herrscht Ruhe, egal was außerhalb vor sich geht - ob Sturm, Starkregen, das macht dem See nichts aus. Seine Oberfläche mag ein wenig in Bewegung sein, aber seine Gesamtmasse bleibt ruhig.

Transformiere ich dieses Bild auf mein Inneres, so bleibt dies ruhig und gelassen, egal was im Außen so vor sich geht. Es nimmt die äußeren Zustände zwar auf, führt aber nicht zur Veränderung der inneren Ruhe und Gelassenheit. Viele würden sagen, ich bin in meiner Mitte - das beschreibt es sehr gut. Auch hier möchte ich ein Bild heranziehen. Das eines Pendels, das immer wieder danach strebt in Ruhe in Mittelstellung zu verharren. Bekommt es einen Stoß von außen, so bewegt es sich, um sich anschließend wieder dem Zustand der Ruhe und der Mitte anzunähern und ihn einzunehmen.

Wo ich jetzt weiß was ich will, kann ich mir überlegen, wie ich das stärken kann. Wie komme ich in den Zustand der inneren Ruhe, obwohl ich im Außen viel Veränderung wahr nehme. Dazu gibt es kein Patentrezept - das muss jeder für sich selbst rausfinden. Ich nenne nun ein paar persönliche Beispiele, wie ich Ruhe inmitten von Trubel finden kann.

Entspannende Musik, Klangschalenmusik, haben mir oft geholfen mich zu beruhigen und dem Trubel zu entfliehen. Aber auch Meditation und damit meine ich nicht Yoga, sondern einfach das Gehirn versuchen abzuschalten und nichts zu denken. Da zu sitzen und nur einen Punkt zu fokussieren und dabei gedankenleer zu sein. Mir hilft auch die Informations- und Reizreduktion - indem ich bewusst auf viele Medien verzichte, um einer Reizüberflutung zu entkommen.

Überflutung ist ein gutes Stichwort, um auf den See zurückzukommen. Wenn dieser über die Ufer tritt, dann schlägt das Pendel ganz stark aus und braucht wieder lange, um in die Mitte zu kommen. Es ist dann ratsam sich die Zeit zu geben und dem Pendel zuzusehen, wie es ständig hin und her pendelt und nicht unbedingt, das Pendel noch weiter aus dem Lot zu bringen.

Das Pendel ist von Natur aus bestrebt, die Mittelstellung einzunehmen. Ohne Einflüsse von außen strebt es immer der Stellung in Ruhe zu. Was sehr dazu beträgt bei mir ist der Schlaf - habe ich einen ruhigen und tiefen Schlaf kommt mein inneres Pendel schneller zu Ruhe - und wenn ich in der Früh aufwache ist es wieder in der Mitte, egal wie aufregend der vorherige Tag war. Darauf kann ich mich verlassen.

Christian L. Im April 2023

Was mich bewegt...

Wir leben in einer sich schnell verändernden Zeit. Das Redaktionsteam der Clubhauszeitung ist auf der Suche nach Beiträgen, die unsere Leser bewegt, um am Puls der Zeit zu bleiben. So kann jeder einen Beitrag an die Zeitung schreiben, in dem er darlegt, welche Umstände ihn grad so bewegen. Gesucht sind Beiträge in jeder Form gern auch mit Illustrationen oder Bildern. Bei den grafischen Elementen bitten wir euch um Rücksichtnahme auf das Copyright, wenn diese nicht aus eurer Feder stammen.

Solltet ihr Interesse zeigen einen Textbeitrag mit Grafik an uns zu senden, dann bitte macht das unter der Emailadresse:

clubhaus.propeople@promenteooe.at

mit dem Betreff: Zeitung.

Was hat mich bewegt, diesen Aufruf zu starten? Es war der Umstand, dass ich der festen Überzeugung bin, dass sich wieder mehr bewegen muss in diesem Lande. Es kann nicht sein, dass wir in Schockstarre verharren und warten bis etwas passiert. Dieser Frühling hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, das Leben selbstverantwortlich zu gestalten und sich nicht in jeder Phase an anderen zu orientieren. Seit ich keine Medien (Fernsehen, Zeitung, Facebook, …) mehr genieße, führe ich ein viel zufriedeneres und sorgenfreieres Leben. Dabei stecke ich nicht den Kopf in den Sand, sondern ich blende all jene Zustände aus, die ich nicht unmittelbar beeinflussen kann und konzentriere mich auf die Dinge im Leben, die ich mit verändern kann. Und sei das nur, dass ich beim Abwasch Energie und Wasser spare, indem ich nicht mit fließendem Wasser abwasche sondern dies in der Spüle mache. Dies ist vielleicht für jemanden nicht großartig genug, doch ist es auch nur ein Baustein in meinem Leben, den ich direkt beeinflussen kann. Sind es nicht die kleinen Dinge im Leben, die in Summe die Veränderung ausmachen?

Christian L., im April 2023

Bild: Maria K.

Innere Stabilität finden

Viele suchen sie, die wenigsten finden sie: die innere Stabilität.

Im Leben läuft nicht immer alles so rund, wie wir uns das oft vorgestellt haben. Als Kinder und Jugendliche haben wir viele Träume und Ziele, die wir versuchen, zu erfüllen.

Aber wie das Schicksal mit uns gerne seine Spielchen spielt, so werden viele Träume und Ziele auch nicht immer erreicht. Manchmal ist das auch gar nicht so schlecht, da manche Wünsche vielleicht von Anfang an zu unrealistisch oder die Erwartungen von anderen, aber auch von uns selbst vielleicht zu hoch waren.

Ich persönlich bin der Meinung, wenn das nicht erreicht wird, es ist trotzdem nicht das Ende der Welt. Unser Leben und auch die Gesellschaft verlangen heute sehr viel Flexibilität. Der Mensch muss offen für Veränderungen und neue Erfahrungen sein. Nichts ist in Stein gemeißelt und Entscheidungen können neu getroffen werden, wenn sie uns nicht weiter bringen. Mit anderen sich zu vergleichen kann schon sehr stressig sein. Es wird immer mindestens einer oder eine in unserer Umgebung sein, die das schönere Haus, den besseren Beruf hat, mehr Geld verdient oder eine bessere Figur hat. Bei Vergleichen stehen wir fast immer auf verlorenem Posten.

Ich habe festgestellt, das ich selbst den anderen als Vorbild dienen und lernen kann, mich so zu nehmen, wie ich bin. Und das auch zu akzeptieren, was ich nicht ändern kann.

Wie können wir innere Stabilität finden?

Wir sind im Endeffekt immer von jemandem abhängig, Eltern, Familie, Kindergarten, Schule, Freunde, Arbeitgeber, Partner oder Behörden. Wenn wir aber für das eigene Leben die Verantwortung übernehmen, werden wir dadurch handlungsfähig und können aufhören, „Opfer von Umständen“ zu sein. Selbstreflexion kann statt finden. Wir können das Handeln von uns oder anderen hinterfragen, ohne immer alles zu glauben, was uns erzählt wird. Dazu gehört es auch, unangenehme Entscheidungen zu treffen, die nicht allen gefallen werden. Auch den Kontakt zu Menschen abzubrechen oder auf ein Minimum zu reduzieren, die uns schaden oder nicht gut tun.

Zur inneren Stabilität gehört auch, meiner Meinung nach, zu merken, das die Gedanken auch unser Handeln beeinflussen. Auch wenn wir eine Menge Probleme und Sorgen haben, sollten wir mutig sein, das Leben zum Guten wenden und für uns selbst entscheiden.

Und das allein beginnt schon in unserem Alltag. Wenn wir eine Veränderung haben wollen, müssen wir es angehen. Das Leben ist zu kurz, um hier zu zögern. Der Tag mit seinen 24 Stunden bietet eine unendliche Quelle an Möglichkeiten und Abwechslung. Mir persönlich ist manchmal schon so ein Tag zu kurz, da ich mich jeden Tag beim Aufwachen frage, was ich heute Schönes erleben werde?

Zu innerer Stabilität gehören auch Wachstum und Weiterbildung. Ich persönlich mache gerne bei der VHS verschiedene Kurse und gehe gerne zu Firmenführungen. Ich finde es total spannend, hinter die Kulissen zu blicken und zu erfahren, wie meine Stadt, wo ich wohne, funktioniert. Auch durch Dokumentarfilme kann ich vieles über die ganze Erde und fremde Länder erfahren, ohne selbst dorthin reisen zu müssen.

Auch die Natur mit all ihren Schätzen, die uns „gratis“ zur Verfügung stehen, kann uns innere Stabilität geben.

Im Wald, duftenden Wiesen oder bei einer flotten Wanderung bekomme ich meinen Kopf von Gedanken frei, es ist wie eine Meditation, nur im Gehen. Nachher bin ich angenehm müde, fröhlich gestimmt und mit mir selbst zufrieden.

Das Leben schreibt Geschichten und bei vielen sind sie nicht gerade schön. Auch deswegen liegt es in unserer Verantwortung, sich darum zu kümmern, schöne Erlebnisse und Geschichten zu erleben. Das gibt uns eine Menge positive Energie, macht uns stabil und glücklich.

Dazu gehört auch ein Netzwerk an guten Freunden, die zuverlässig sind. Die sich nicht nur dann melden, wenn sie was brauchen, sondern weil sie dich und deine Art mögen.

Freundschaften zu pflegen kostet Zeit und Energie, aber es kommt hundertfach zurück und es lohnt sich. Meine beste Freundin und ich kennen uns schon seit 20 Jahren. Es macht noch immer sehr viel Spaß, mit ihr über Gott und die Welt zu quatschen. Ich glaube, uns werden die Themen nie ausgehen und ich finde es spannend, auch ihre Meinung zu hören. Eine gute und echte Freundschaft muss eine Meinungsverschiedenheit aushalten können.

Wichtig ist auch, meiner Meinung nach, sich Zeit für sich selbst nehmen und das auch zu genießen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Jeder Mensch braucht ab und zu eine Auszeit, sonst wird es nicht lange dauern, bis vielleicht ein Zusammenbruch kommt. Der Weg daraus ist schwer und steinig. Es gehört sehr viel Mut und Ausdauer dazu, seine Familienmuster und Verhalten neu zu erlernen, damit wir nicht wieder krank werden.

Wir müssen uns auf ein Podest stellen und sagen: bis dahin und nicht weiter! Einer oder mehrere mögen das als „egoistisch“ bezeichnen, ich persönlich nenne das „Selbstfürsorge“.

Ich habe diesen Satz: „Wenn es anderen gut geht, geht es mir auch gut“, schon tausend Mal, interessanter Weise, immer nur von Frauen gehört. Nach meiner persönlichen Lebenserfahrung habe ich eine Menge dazugelernt und ich sage: „Erst, wenn es mir gut geht, geht es auch meiner Umgebung gut!“

Monika T.

Über die Freundschaft - Cosima

Die erste Begegnung

Es war im Ferienheim einer großen Firma in Strobl am Wolfgangsee, als ich Cosima kennenlernte. Wir waren mit unseren Eltern in deren Zimmer gegangen. Irgendwann landeten Cosima und ich am Balkon. Es war schon Nacht. Unendlich viele Sterne funkelten am Himmel. Ich war von diesem Anblick begeistert und teilte diese zum Teil von Fernsehserien wie „Raumschiff Enterprise“ geschürte Begeisterung Cosima mit. Ich erzählte irgendwas über die Sterne, vielleicht, dass sie alle Sonnen wären, und dass wir eigentlich in die Vergangenheit schauen, wenn wir das Licht ferner Sterne sehen, welches jahrtausendelang und noch viel länger bis zur Erde unterwegs war.

Cosima sah mich an mit ihren schönen forschenden Augen. Sie meinte, dass sie eher Furcht empfinden würde, wegen all der fernen Sterne. Aber sie zeigte von da an deutliches Interesse an mir. So begann unsere bis heute anhaltende Freundschaft.

Ein Nachmittag mit Cosima

Es ist Ende Jänner, halb vier, ich erreiche Cosimas kleines adrettes Haus nach einer kurzen Fahrt mit dem Bus und mit der Straßenbahn (Bim). Sie hat ihr Haus erst vor nicht ganz einem Jahr erstanden. Ich habe sie eigentlich immer schon mit einem Haus gesehen. Naja, eigentlich habe ich sie mit einem Gutshof gesehen, mit zwanzig edlen Rössern, einem Golden Retriever und einigen Katzen und mit einem hübschen Stallburschen.

Aber es wurde dann doch nur dieses kleine Häuschen. Den ganzen Sommer hindurch hat sie es umbauen und renovieren lassen. Endlich ist es ganz fertig und heimelig und man merkt ihm seine Seele an, und die heißt Cosima.

Es gibt den guten schwarzen Tee aus irgendeinem exotischen Land. Und es gibt dunklen Schokoladenkuchen, dazu Pistazieneis. Herz, was willst du mehr. Als Hintergrundmusik habe ich mir Kate Bush, Best of, gewünscht. Um halb neun Uhr abends bringt mich Cosima nach Hause, mit dem Auto, weil der Bus nur mehr alle halben Stunden fährt, und weil ich mich fürchte, so alleine in der Dunkelheit des Winters.

Mein Freund fragt mich, was wir denn so lange gemacht hätten. Ja, was wohl. Mädchendinge halt. Wir haben über ihr Tablet meine Facebookseite bewundert, und nach anderen Facebook-Typen gesucht. Wir haben uns im Archiv von Dorf TV das Video von „Menu“ angeguckt, wo ich die Geschichte „Die Expedition“ vorgelesen habe. Wir haben über dieses und jenes geredet. Ich habe ihr eine kurze Geschichte und zwei Gedichte von mir vorgelesen.

Außerdem habe ich ihr noch Geburtstagsgeschenke gebracht, weil ich an ihrem Geburtstag selbst noch nichts für sie hatte. Ich habe ihr ein Buch übers Schreiben geschenkt („Federleicht“), weil ich es von meinem Freund geschenkt bekommen habe, und es großartig fand. Und dazu ein Buch von Buch Plus, mit schönem weißen Papier zum Beschreiben, vielleicht zum Tagebuch schreiben. Es hat Cosima sehr gefreut, dass ich ihr das Buch, welches ich beim vorigen Besuch bei ihr mit hatte, und das ich so toll fand, nun auch geschenkt habe.

Es war wieder einmal sehr schön, bei ihr und mit ihr zu sein.

Für C.

Viktoria A.

Bilder: Maria K.

C8 Maria

Dem Bauchgefühl folgen

Innere Stabilität ist ein sehr individueller Begriff, da er für jede/n etwas anderes bedeutet. In meiner Ausbildung und meiner praktischen Arbeit habe ich viele verschiedene persönliche Definitionen kennen lernen dürfen. Aufgefallen ist mir hierbei, dass es ok ist auch mal nicht so gute Tage zu haben und man dennoch von innerer Stabilität sprechen kann, da es mehr darauf ankommt, wie man mit diesen Herausforderungen umgeht.

Ein immer nur „gut drauf sein“ ist wohl viel mehr eine Idealvorstellung, wobei in einer Diskussion von PatientInnen in einem Praktikum von mir die Erkenntnis kam, dass man die besonders guten Tage auch besonders gut schätzen kann, wenn es mal ein paar schlechtere Tage gibt. Es geht also auch viel um Dankbarkeit und Wertschätzen der guten Tage und ein Lernen mit den etwas schlechteren einen Umgang zu finden.

Was ich als Betreuerin von anderen erfahren und lernen durfte und was immer wieder aufkommt ist, dass Selbstfürsorge besonders wichtig ist, um auch in stürmischen Zeiten „stabil“ zu bleiben. Auch in der Resi-Selbsthilfegruppe im Clubhaus wird viel über Selbstfürsorge gesprochen. Das bedeutet, dass man sich gut um sich selbst kümmert und nett zu sich selbst ist, auch besonders dann, wenn es schwer fällt.

Dazu zählt eine weitere wichtige Sache und zwar, dass man gut auf sich hört. Das eigene Bauchgefühl und körperliche Symptome signalisieren jedem Menschen, wann die eigene Grenze erreicht ist bzw. was gerade benötigt wird, dass es einem wieder besser geht. Diese Fähigkeit habe ich schon oft als besonders wichtig erlebt in Gesprächen mit Mitgliedern.

Daher gilt für mich als BetreuerIn abschließend zu sagen, dass ich das Gefühl habe innere Stabilität ist etwas ganz Besonderes, das man durch achtsamen, behutsamen Umgang mit sich selbst aufbauen und erproben kann, dass aber auch etwas schlechtere Tage da sein dürfen, um die besonders schönen Tage erst recht bewusst zu genießen.

Carolin

Bild: Maria K.

Chorabend „Was im Leben zählt“

Am Mittwoch, den 24. Mai und am Samstag, den 3. Juni fand im KuK jeweils ein Liederabend statt.

Der Abend wurde vom Chor im KuK unter der Leitung von Rotraud gestaltet. Titel war „Was im Leben zählt“. Rotraud führte wie gewohnt durch den Abend und präsentierte zu den Liedern Texte und Gedichte, die sich jeweils auf die folgenden Lieder bezogen. Es war eine Wanderung durch vergangene Epochen und eine Beschäftigung mit Krieg und Frieden.

Nach der Pause ging es unter anderem um die Folgen der Corona Krise und Zwischenmenschliches.

Zum Schluss sangen wir alle zusammen ein Lied, mit dem der Abend auch vom Chor eröffnet worden war, und das sozusagen eine Klammer bildete.

Der Chor war mit viel Begeisterung bei der Sache und bedankte sich am Ende mit einem Geschenk bei Rotraud für ihr Engagement.

Hier ein paar Fotos von dem gelungenen Abend.

Herfried M.

Schmuckworkshop mit Lucas

Um zu erfahren, worum es beim Schmuckworkshop mit Lucas geht, habe ich mit Paul ein Interview geführt.

Hallo Paul!

Hallo Herfried!

Paul, ich habe dich zum Interview gebeten, weil du im KuK an dem Workshop: Entstehung eines Schmuckstückes teilnimmst. Dieser wird von Lucas angeboten. Kannst du uns darüber erzählen? Aus welchem Material werden die Schmuckstücke gemacht?

Für diese wird Silber verwendet. Dann ist es kostenlos. Gegen einen zusätzlichen Aufpreis kann man ein Schmuckstück aus Gold anfertigen lassen. Da es ein Geburtstagsgeschenk für meinen Freund sein soll, wollte ich es in Gold haben.

Gehen wir einmal ganz zum Anfang. Es hat ja bei der Herstellung mehrere Schritte gegeben. Womit habt ihr begonnen?

Im ersten Schritt sollten wir uns überlegen, was wir machen wollen. Als Ideenfindung hat uns Lucas fertige Schmuckstücke gezeigt. Die Entstehung erfolgt in drei Abschnitten. Die Erstellung eines Entwurfs. Danach folgt die Anfertigung eines Modells in Wachs. Die Endphase erfolgt bei Lucas im Atelier. Dort wird das Schmuckstück endgültig bearbeitet.

Du hast also erst einmal einen Entwurf gemacht.

Ja, ich habe mir erst überlegt, was ich machen will. Ich habe da ein Amulett von den Maoris gesehen. Diese sind die Ureinwohner Neuseelands. Nachdem ich einen Ausdruck gemacht hatte, brachte ich die Vorlage in die richtige Größe. Mir war es wichtig, dass ich zwei Stücke habe, eines für meinen Freund und eines für mich. Die beiden Stücke bilden zusammen eine Einheit, ähnlich wie Yin und Yang. Er hat gesagt, dass das schon gut aussieht.

Wie ging es weiter?

Zuerst habe ich die Form einmal aus Papier ausgeschnitten. Dann hat er uns erklärt, wie das mit dem Wachs funktioniert. Da gibt es Platten in verschiedenen Stärken. Er hat mir einen Teil von einer Wachsplatte gegeben. Dann habe ich die Schnittform aus Papier auf die Wachsplatte übertragen und mit einem Messer ausgeschnitten.

Lucas hat dann an der Form noch einen Anhängerhalter angebracht, durch den man später eine Kette fädeln kann. Die beiden Wachsformen sind dann in die Gießerei in Ottensheim gekommen. In Gold kamen diese dann zurück.

Für die Bearbeitung der beiden Schmuckstücke in Gold hatte ich zwei Termine im Atelier. Lucas hat diese mit verschiedenen rotierenden Schleifköpfen, Schleifpapier und händisch mit ähnlichen Werkzeugen bearbeitet. So wurden beide Teile noch verfeinert. Nachdem diese in einer Trommel poliert werden, kam es zur Endfertigung. Lukas hat mir den Vorschlag gemacht, dass der mittlere Teil jedes einzelnen Stückes hochglänzend sein könnte. Die Abrundungen links und rechts vom mittleren Teil davon werden matt.

Möchtest du noch etwas wissen? Kannst du dir den Ablauf jetzt ungefähr vorstellen?

Ja, Danke. Und Danke für deine Bereitschaft zum Interview.

Paul (Name geändert) und Herfried

Lucas bei der Endfertigung

Der Narr im Tarot

Manche „Narren“ sehen aus wie man sich eben den Hofnarren immer vorgestellt hat. In diesem Fall wird der Narr von der zeitgenössischen Künstlerin Vera Petruk Samiramay dargestellt (siehe der Harlekin) *Quelle: Internet*

Beginn der Tarot-Tradition:

Das Spiel Tarocci aus Florenz gibt es seit dem 15. Jahrhundert.

Die schriftliche esoterische Tradition der Tarot-Karten beginnt erst 1781, als Antoine Court de Gébelin, ein Schweizer Geistlicher und Freimaurer, das Buch *Le monde primitif, analysé et comparé avec le monde moderne* veröffentlichte; eine populäre Abhandlung über religiöse Symbole und ihren modernen Gebrauch.

Gébelin wies als Erster auf die Symbole des Marseiller Tarots hin, die er als Zeichen der Mysterien der ägyptischen Gottheiten Isis und Thot deutete. Beweise dafür konnte die Ägyptologie nicht liefern, dennoch ist diese Theorie auch heute noch weit verbreitet. *Quelle: Wikipedia*

Der Narr, das ist jene Karte die in den Kartenspielen als Joker bekannt ist. Sie hat keine Nummerierung, sie ist quasi extra, ein Glücksfall meistens.

In den Tarot Decks, die der Divination dienen, wie schön dieses Wort klingt, es bedeutet hier soviel wie Wahrsagerei, steht diese Karte für die Null. So ist der Narr gänzlich frei von Wertigkeiten der Zahlen.

Narrenfreiheit, so sagt man auch gern mal im Antlitz dieser Möglichkeiten. Denn der Narr kann vieles sein, vor allem aber ist er nicht an Konvention gebunden. Wieder so ein schöner Begriff, bedeutet:

Regel des Umgangs, des sozialen Verhaltens, die für die Gesellschaft als Verhaltensnorm gilt "das verlangt, verbietet die gesellschaftliche Konvention".

Ich lege die Karten vom Rider-Waite Tarot-Deck, welches ich immer noch schätze, vor allem wegen der schlichten aber aussagekräftigen Bildern von Pamela Colman Smith vom Anfang des 20. Jahrhunderts, schon lange nicht mehr.

Ich schaue sie mir gerne an, oder ich male sie ab und manchmal verändere ich sie auch beim Abmalen. Und ich lese gerne ihre Aussagen, also ihre Charaktere, da macht mir dann das Abmalen viel mehr Spaß. Fast so wie das Malen der Natur, oder das Porträtieren eines bekannten Menschen, letzteres ist ja schwierig genug.

Ein Freund hat sich von mir ein Bild von der Karte Der Narr gewünscht. Obwohl ich die Darstellung des Narren vom Rider Waite Tarot bereits gemacht habe, war das der Anlass, mich im Internet nach dem Motiv des Narren umzusehen.

Es gibt etliche verschiedenen Tarot-Decks, und vielleicht noch mehr Darstellungen des Narren.

Manche sind eher beängstigend, wie Aleister Crowleys von Frieda Harris gemalte Narren (auch Anfang des 20. Jahrhunderts). *Bild links!*

Anders der Narr von A. E. Waite und von Pamela Colman-Smith gemalt:

Bild „Der Narr“ (The Fool) im Rider-Waite Tarot Künstlerin Pamela Colman Smith: *Bild rechts!*

Der Narr hat die Nummer 0, womit er eine besondere Stellung bei den Major Arkana (das sind die 22 Trümpfe oder auch Archetypen) einnimmt. Er kann sowohl am Anfang als auch am Ende der Trumpfkarten stehen und ist gleichzeitig überall präsent (siehe „die Reise des Helden“). Die Null teilt zudem die positiven von den negativen Zahlen und ist deren Mitte. Dies symbolisiert die Unbefangenheit und Unbeschwertheit des Narren, der noch nicht in dualistischen Dogmen gefangen ist, sondern sich frei entfalten kann. Er bildet sozusagen die Balance zwischen den Extremen und kann sich noch für jede beliebige Richtung entscheiden. Der besondere Ausgangspunkt des Narren gibt ihm eine besondere Bedeutung in der Kartenlegung des Tarot. *Quelle: tarot-secret.com*

Tarot Karte Der Narr Deutung allgemein:

Der Narr ist der erste der Trümpfe der großen Arkana im Tarot, er wird mit der 0 gekennzeichnet (0= Ei, Neubeginn, Anfang und die 22 steht für das Ende der Reise durch die großen Arkana). Die Tarotkarte der Narr zählt als Eröffnungstrumpf. Der Narr taucht gleich 2 x im Tarot auf, denn er steht für Beginn und Ende, der ursprüngliche Kreis der 0 schließt sich, aber nur um sich immer wieder von neuem aufzutun. Er ist der 22. Trumpf.

Allgemeine Bedeutung:

Das Kind, der Hofnarr, Deutung als Leitgedanke –> der Narr gewinnt immer. Taucht der Narr in einer Legung auf, dann weiß der geschulte Kartenlegen Berater, dass es sich in der entsprechenden Angelegenheit um großes, aber leider ungenutztes Potenzial

handelt. Der Narr ist privilegiert, denn er ist der weise Ratgeber der Könige. In der Kartenlegen Praxis macht Der Narr alles möglich. Er ist das freche Gesicht, das um die Ecke schaut, wenn das Schicksal zugeschlagen hat. Dem Narren kann man nicht böse sein, auch wenn er manchmal ganz schön piesacken kann. Er hat seine Analogien zum Joker, in neuerem Verständnis zu Batman und zu Forest Gump.

Die Tarotkarte Der Narr steht ferner für Offenheit und Staunen. Der Narr ist das Kind am Anfang der Reise durch die große Arkana, er ist das (Glücks-,) Kind, das vor unseren Augen loszieht, heranwächst, Erfahrungen sammelt, sich selbst begegnet, der sich verändert und sich schließlich aufgrund der gemachten Erfahrungen wandelt bis er schließlich zum Helden wird, nur um am Ende als reinkarniertes Kind wieder von vorn alle Lebens-, und Entwicklungszyklen zu durchlaufen. Eine gute Tarot Wahrsagerin, oder Wahrsager, berücksichtigt des Narren wahre Natur, denn er ist dem Sternzeichen Zwilling zugeordnet, somit der Luft und dem reinen klaren Geist.

In der Liebe:

In alten Reglementierungen steht der Narr immer für die lebendige Beziehung und für Spontanität. Die eingefleischte Kartenlegerin und Wahrsagerin allerdings weiß, dass diese Phase in jeder Beziehung nur temporär ist. Das ist eben das Irreführende bei allen Beziehungsfragen, dem die meisten Tarot Kartenleger aufsitzen, nämlich temporäre Beziehungssituationen mit den Tarot Karten der großen Arkana fest tackern zu wollen, (meist mit der Behauptung: „Die Karten der großen Arkana sind schicksalsträchtig und damit unabänderbar“).

Eine langjährig erfahrene und kluge Tarot Kartenlegerin weiß, dass Beziehungen die vom Narren gekennzeichnet werden, nicht selten auf dem naiven Glauben an die Festigkeit der Beziehung von einem der beiden Partner gründet. Meist handelt es sich dabei um Beziehungen, in denen einer von beiden zum Narren gehalten wird, in der Verspieltheit und Verrücktheit nur einem von beiden zum Vorteil gereicht, der andere muss darunter leiden, denn der Narr avanciert ganz schnell zum Soziopathen.

Im Beruf:

Der Narr steht für Laienhaftigkeit und Neubeginn. Wie geschickt derjenige mit einem Neubeginn im Job umgeht, verraten die umliegenden Karten. Oft sind Jobs die vom Narren gekennzeichnet sind, entweder nicht von langer Dauer, oder aber sehr unruhig, überraschend und spannend.

Alltag:

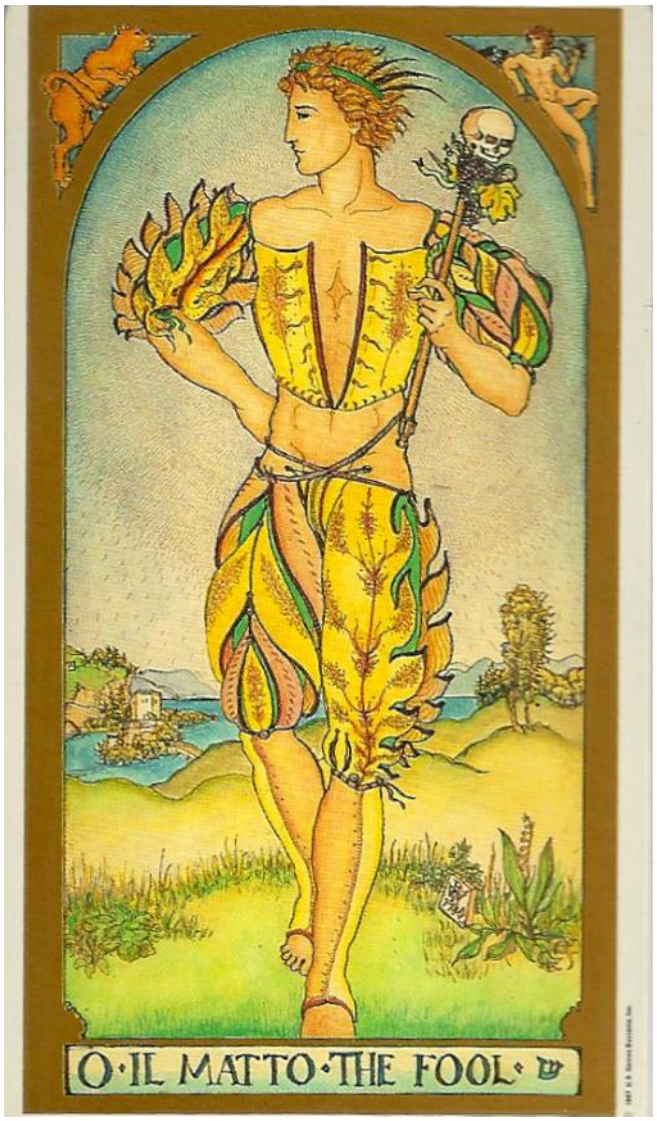
Erscheint Der Narr als Tages-, oder Situationskarte, dann sind es folgende Dinge, die man an diesem Tag oder für eine Situation beachten sollte: Man ist gut beraten an diesem Tag, oder in der Situation, möglichst vorurteilsfrei und lediglich neugierig, auf die Dinge zuzugehen. Es kann alles passieren.

Schattenseiten:

Blamagen, Chaos, erstickende Rationalität, Verantwortungslosigkeit, Engstirnigkeit.
(Quelle: www.stregato.de)

Element / Astrologie:

Luft; Denken, Geist, Intellekt, aus moderner Sicht dem Planeten Uranus zugeordnet *Quelle: Brigitte.de* (im Renaissance Tarot wird der Narr dem Sternzeichen Widder zugeordnet)



Besonders gut hat mir die Darstellung des Narrens im Renaissance Tarot Deck von Brian Williams gefallen. Brian William ist ein US-amerikanischer Gelehrter, der über 10 Jahre seines Lebens dem Tarot gewidmet hat und der das Tarot-Deck auch gemalt hat.

Bild links unten!

Renaissance Tarot Deck von Brian Williams

„Through the exquisite artwork of Brian Williams, Renaissance Tarot connects traditional tarot symbology to the splendor of European Renaissance culture and classical mythology. The 22 Major Arcana cards feature the Olympian deities and demi-gods of antiquity. Card titles are in English and Italian. In the booklet, also by classics scholar Brian Williams, each card description identifies both the Greek and Roman deity as well as his related attributes. For example, ***the Fool*** *is associated with Dionysus/Bacchus and the Magician with Hermes/Mercury. The four suits in the Minor Arcana are represented by four classical myth cycles with an interlocking system of planets, constellations, seasons, and elements. Swords relate to Achilles; Staves to Hercules; Cups to Cupid and Pysche; and Coins to Persephone. The great cities of Renaissance Italy are represented in the court cards. The back design of Renaissance Tarot features a mandala incorporating symbols of the four suits and the four elements. Brian Williams artfully weaves together a rich tapestry of Renaissance imagery."*

Il Matto ist ausgesprochen ästhetisch. Schlicht gesagt, schön wie ein junger Gott, den er ja auch darstellt. Nämlich den Dionysos, den Gott Weines, der Freude, der Trauben, der Fruchtbarkeit, des Wahnsinns und der Ekstase. (*Siehe Dionysos Wikipedia*)

Vielleicht ist dieser hübsche Narr auch nur die Projektion meiner inneren Affinität zu dem gesamten Thema des „Narren". (Ein armer Narr?)

Assoziationen zum Narren, sind augenfällig: An jemanden einen Narren gefressen haben oder sich zum Narren machen (gemacht haben). Beides ist mir schon geschehen.

Dem Narren fehlt die Reglementierung der Zahlen, er kann überall hin und er ist wie ein Buch, das noch geschrieben wird, oder ständig umgeschrieben und geändert wird, obwohl es als ganzes schon längst existiert.

Ist es wichtig die Spielregeln zu kennen? Im „wahren" Leben? Der Narr braucht sich nicht an die Spielregeln zu halten. Oder er kann es einfach nicht. Er ist in jedem Fall ein Glückspilz, oder auch ein Glücksfall?

Für was steht nun denn dieser gutaussehende Renaissance - Narr? (Zum Teil aus dem Renaissance Tarot Deck Begleitheft von Brian Williams):

Brian Williams' Darstellung trägt ein kunstfertiges Kostüm mit Schlitzen, wie das eines Hofnarren aus dem 16. Jahrhundert. Und ja, er ist schön, in Gelb- und Grüntönen gehalten während er scheinbar direkt aus dem Bild dem Zuseher entgegen geht.

In der linken Hand hält er einen kurzen Stab, von Weinranken umgeben und mit einem kleinen Totenkopf am oberen Ende. (Deshalb der kleine Totenschädel weil die Mysterien des Weins und des Dionysosdramas mit dem Tod einhergehen - siehe unten Exkurs Dionysos).

Die rechte Hand hält der Narr seitlich abgewinkelt halb hinter dem Rücken verborgen. Links unten ist ein Maiglöckchen zu sehen, auf Englisch „lily of the valley" - (Die Lilie vom Tal)

Dazu passend ein Bibelspruch aus Matthaeus 6:28-34: „Und warum sorget ihr für die Kleidung? Schaut die Lilien auf dem Felde, wie sie wachsen: sie arbeiten nicht, auch spinnen sie nicht."

(Aus „Bibelwerk": Seht die absichtslose Schönheit der Lilien, die Schönheit des vergänglichen, sich verströmenden Lebens, die „zweckfreie" Verschwendung Gottes.)

Das Maiglöckchen (englisch: Lily of the valley) deutet auf den Einzug des Frühlings in das Land hin. Auf das Wiedererwachen (die Wiederauferstehung!) der Natur (und des Lebens).

Exkurs„Dionysos"

Die **Mysterien von Eleusis** waren Initations- und Weiheriten, die sich um den Mysteriengott Jakchos (d.h. Dionysos, s. Dionysoskult) drehten, und die nach dem Demeterheiligtum in Eleusis etwa 30 km nordwestlich von Athen benannt waren. Die Mysterien gehörten zum Staatskult der Athener, wurden jedoch in der Spätantike auch von Reisenden aus allen Ländern besucht.

„Nun wurde in Zusammenhang mit diesem Drama von der Menschenseele das Schicksal des Gottes

Dionysos gebracht. Dionysos ist der Sohn des Zeus und einer sterblichen Mutter, der Semele. Zeus entreißt das noch unreife Kind der vom Blitze erschlagenen Mutter und bringt es zur Reife in der eigenen Hüfte. Hera, die Göttermutter, reizt die Titanen gegen das Kind auf. Sie zerstückeln es. Aber Athene rettet das Herz des Knaben und bringt es dem Zeus. Dieser erzeugt daraus zum zweiten Male den Dionysos. Der von Unsterblichem und Sterblichem abstammende Dionysos ist das Sinnbild des Menschengeistes. Und in dem Menschengeist ist ein Teil des göttlichen Geistes selbst zu erkennen. Dieser Geist erscheint in dem Menschen nicht rein, sondern in dem Gewande der Leidenschaften. Die Titanen sind das Sinnbild dieser Leidenschaften. Sie lassen in dem einzelnen Menschen nicht den ganzen, reinen Gottesgeist wirken, sondern immer nur ein Stück desselben. Aber trotzdem gibt es in jedem Menschen den Quell des Göttlichen (das Herz). Dieser wird durch die Weisheit (Athene) gerettet. Die Läuterung, die Heilung des durch die titanischen Leidenschaften zerstörten Gottesgeistes wird in dem Dionysosdrama dargestellt."

Quelle: AnthroWiki „Mysterien von Eleusis"

(B. Williams sieht hier einen Zusammenhang mit der Auferstehung des christlichen Heilands)

Viktoria A.

Bild: Maria K.

Bild: Maria K.

Missbrauch von Macht

Dass diese - meine Worte - kaum Wirkung zeigen werden, ist mir von vorneherein klar. Wie sollten sie auch?

Trotzdem möchte ich hier von einer weltweit tausendfach praktizierten Untugend in Wirtschaft und Politik sprechen. Meist leicht zu durchschauen - aber schwer zu verdauen.

Was solche „strategischen Schachzüge“ a la longue für Folgen zeitigen, lässt sich am Zustand unseres Planeten unschwer ablesen. Doch mehr als ein kurzes Rauschen im medialen Blätterwald ist nach so mancher dieser Verantwortungslosigkeiten offensichtlich nicht zu befürchten.

Eine völlige Überforderung lässt uns alle schnell vergessen. Außerdem scheint bestimmte Botschaften ohnehin nur ein ganz bestimmter Menschenschlag zu verstehen.

Und dass äußerst durchsichtige Versuche gestartet werden, brüchiges Eis möglichst schadlos hinter sich zu lassen, macht den ausgeübten Zwang auch nicht besser.

Denn wer sich in solchen Kreisen bewegt, kommt meiner Meinung nach immer wieder an den gleichen wunden Punkt.

Christian S.

Osterbräuche

Ab dem Aschermittwoch beginnt die empfohlene Fastenzeit 40 Tage lang in den Kirchen. Fasten mit Maß und Ziel tut gut, man sollte es aber in Absprache mit dem Hausarzt machen.

Nach cirka 40 Tagen endet die Fastenzeit und es beginnen die Osterbräuche.

Beginnend mit dem Palmsonntag Lat.=*Palmis de passione Domini.* Es werden Palmbuschen verkauft. Diese werden gesegnet. Einige bewahren diese in ihren Wohnungen auf, andere befestigen sie in Gärten. Ein Palmbuschen besteht aus: Einem Haselnussstab Länge ca. 30cm bis 100cm lang, mit siebenerlei Kräutern, inclusive Palmkätzchen versehen.

Dann beginnt die Karwoche (von *lat. kara, Sorge, Gram).*

Am Karsamstag gibt es ein schönes Osterfeuer vor den Kirchen.

Kinder klein und groß werden dort beschenkt.

Ausgesucht Wolfgang CP

Frühling

Nun ist er endlich kommen doch
In grünem Knospenschuh;
»Er kam, er kam ja immer noch«,
Die Bäume nicken sich's zu.

Sie konnten ihn all erwarten kaum,
Nun treiben sie Schuss auf Schuss;
Im Garten der alte Apfelbaum,
Er sträubt sich, aber er muss.

Wohl zögert auch das alte Herz
Und atmet noch nicht frei,
Es bangt und sorgt: »Es ist erst März,
Und März ist noch nicht Mai.«

O schüttle ab den schweren Traum
Und die lange Winterruh:
Es wagt es der alte Apfelbaum,
Herze, wag's auch *du.*

Theodor Fontane

Theodor Fontane, geb. 1819 in Neuruppin; gest. 1898 in Berlin. Er war ein Vertreter des Realismus. Er schrieb auch unter anderem den Roman „Effi Briest“.

Ich erfreue mich an der Blütenpracht der Blumen, vor allem aber an den zwei Magnolienbäumen im Botanischen Garten. Es gibt auch schon Bärlauchblätter. Fleißige Bienen summen bei den Blüten herum.

Herzliche Grüße Wolfgang CP

Frühlingslied

Veronika, der Lenz ist da, die Mädchen singen Trallala,
die ganze Welt ist wie verhext, Veronika, der Spargel wächst.
Veronika, die Welt ist grün, drum lass uns in die Wälder ziehn,
sogar der Großpapa sagt zu der Großmama:
Veronika, der Lenz ist da.

Mädchen lacht, Jüngling spricht,
Fräulein, wolln Sie oder nicht, draußen ist Frühling.
Der Poet Otto Licht hält es für seine Pflicht,
er schreibt dieses Gedicht:

Veronika, der Lenz ist da, die Mädchen singen Trallala,
die ganze Welt ist wie verhext, Veronika, der Spargel wächst.
Veronika, die Welt ist grün, drum lass uns in die Wälder ziehn,
sogar der Großpapa sagt zu der Großmama:
Veronika, der Lenz ist da.

Comedian Harmonists

Die Schrägen Vögel heben neu ab!

Mit Rudi Fedrizzi kehrt ein Gründungsvogel als Pianist wieder zurück ins Nest der Vogelmama Ingrid Gruber-Seiberl.

Durch die Bildung eines neuen Ensembles soll die Balance zwischen Regie und Schauspielern neu ausgerichtet werden. Ein Handicap kann bei den Vögeln zu einer Fähigkeit heranwachsen. Florian Jung in seinem Rollstuhl denkt sich oft gute Geschichten aus.

Es muss nicht zwingend ein Handicap vorliegen, um bei den Vögeln mitspielen zu können. Sie nennen sich auch Empowermentgruppe, weil psychisch und physisch Beeinträchtigte sich selbst stärken, aber auch Vögel ohne Handicap sich beteiligen können.

Die Empowermentgruppe stellt sich neu auf, indem alte Vögel und neue Küken gemeinsam auf der Bühne ihr Ei „Panta rhei“ – alles fließt, bebrüten. In dieser Eigenproduktion spielen unter anderem Florian Jung aus Wien und Schauspieler aus dem Ensemble der „Kupfermuck’n“ mit.

Ingrid’s Theaterbüro im rollenden Koffer ist das Nest der Vögel und die verschiedenen Proben- und Auftrittsorte (Clubhaus pro mente Linz, Kunst und Kultur Linz, Empowerment Center Linz und Urfahraner Pfarren) sind die Landeplätze der alten und neuen Vögel.

„Panta rhei“ wird als ein Collagen-Rezept von sieben Szenen umgesetzt. Es fließen Begriffe wie Lebensmittel, Geld, Beziehungen, etc. in das Konzept ein.

Die nächste Aufführung ist am 20. Juli 2023 um 20 Uhr im Alten Bauhof in Ottensheim, Rodlstraße 19, 4100 Ottensheim. Die Schrägen Vögel treten dort als Special Guests innerhalb des Jugendfestivals RESIST auf.

Eine weitere Aufführung ist für den November 2023 im KuK am Lonstorferplatz, 4020 Linz, geplant.

Nähere Informationen zu den Vögeln und „Panta rhei“ erhaltet Ihr bei Ingrid unter der Telefonnummer

0676/6460287

Auch auf der Homepage

http://www.schraegevoegel-linz.at

oder per Email an

ingru21@gmx.at

können Informationen abgerufen werden. Neue Vögel bitte bei Vogelmama Ingrid melden!

Isolde M. & Christian L., im Mai 2023

Foto: Gruppenfoto bei der Europäischen Theaternacht im KuK Linz, November 2022 Fotografin: Sabine Funk

Rezept vom Nudelworkshop im Clubhaus mit Johanna

Schlutzkrapfen

mit Ricotta und Spinat für 4 Personen

Zutaten für den Teig:

- 300 g Mehl (Ja! Natürlich Pasta & Pizza Mehl)
- ½ TL Salz
- 150 ml Wasser
- 2 TL Olivenöl

Zubereitung:

◊ Mehl in eine Schüssel geben. Eine Mulde formen, Olivenöl und Salz in die Mulde geben und mit der Gabel vermischen.

◊ Nun langsam das Wasser hineingießen. Zuerst alles mit der Gabel verrühren, in weiterer Folge mit der Hand zu einem glatten und elastischen Teig kneten.

◊ Ggf. mehr Wasser oder Mehl hinzufügen.

◊ Anschließend den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. eine ½ Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Zutaten für die Füllung:

- 200 g Spinat (ca. 350 g Frischspinat)
- 50 g Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 100 g Ricotta
- 1 EL Parmesan, gerieben
- 1 EL Schnittlauch
- 1 Msp. Muskatnuss
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Zubereitung:

Den Spinat fein hacken, Zwiebel und Knoblauch in der Butter dünsten, Spinat hinzugeben und etwas auskühlen lassen. Den Topfen, Parmesan und Schnittlauch dazugeben und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren. Den Teig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz dünn austreiben. Den Teig möglichst schnell verarbeiten, damit er nicht austrocknet. Mit einem runden, glatten Ausstecher Blätter von ca. 7 cm Durchmesser ausstechen. Die Füllung mit einem kleinen Löffel in die Mitte geben.

Den Rand mit Wasser anfeuchten und den Teig halbmondförmig zusammenfalten. Sofort mit den Fingern die Ränder andrücken. Die Schlutzkrapfen in Salzwasser kochen und anrichten. Mit Parmesan bestreuen und mit brauner Butter und Schnittlauch servieren.

Garzeit: 3-4 Minuten.

Maibräuche in Österreich

St. Lorenz am Mondsee, Trachtenverein: D'Stoawandla:

„Unser Verein ist danach bestrebt, das Brauchtum zu pflegen und unsere Tracht zu erhalten, außerdem am Herzen liegt uns die Kameradschaft. Dies ist beim Maibaumaufstellen wichtig, wenn es auf jeden Handgriff der Mitglieder ankommt.

Wir stellen den Baum händisch, mit Stangen, Gabeln und viel Manneskraft auf. Festlich geschmückt symbolisiert der Baum die Fruchtbarkeit und Buntheit des Frühlings.

Nach dem Umschneiden und Vorbereiten am Vortag sowie dem nächtlichen Bewachen bringen wir den Baum zum Bestimmungsort der Kirche St. Lorenz nahe dem Vereinslokal. In ca. zwei Stunden wird der Baum in voller Pracht dastehen."

Es wird der Bandltanz mit jungen Paaren aufgeführt. Es gibt auch das sportliche Maibaumkraxeln zu den ersten Maikränzen mit Geschenken z.b. Knacker. Zur Unterhaltung gibt es Ziehharmonikabegleitung, sicher auch Geistiges (Bier).

Die Mitglieder präsentieren sich wie folgt:

In der Neutracht: "Die Buam in Lederhosen, mit Latzhosenträgern, weißem Hemd, blauer Krawatte, Wollstutzen, Haferlschuhen mit Trachtenschnallen, Lodenjanker mit Hirschknöpfen und Ausseerhut mit Gamsbart."

„Die Mädeln/Menscher tragen ein schwarzes Dirndlkleid mit blauer Wollborte, blauer Schürze, dazu ein blau-weiß gemustertes Seidentuch mit handgeknüpften Fransen sowie eine Kropfkette als Schmuck."

Ausgesucht Wolfgang CP

Ausflugsfahrt zur Marillenblüte

am 30. 3. mit dem Seniorenbund Linz

Geleitet wurde der Ausflug vom Seniorenbund Neustadt Südbahnhofviertel. Es fuhr ein Autobus mit 40 Personen mit einer Reiseleiterin ins Weinviertel.

Die Reise ging über Perg, Ybbs-Persenbeug, Wachau, Stein, Dürnstein, bis Krems, dann nördlich 30km nach Atzlesdorf.

Zuerst aßen wir ein Mittagsessen. Es folgte dann eine Begrüßung durch Geschäftsführer Ing. Hackl. Danach folgte eine Führung durch die Anlagen. Alle Marillenbäume standen in voller Blüte.

Bei geringem Schaden der Blüten entwickeln sich die Reste trotzdem weiter und reifen bis zur Ernte reduziert. Hoffen wir, dass es heuer nur geringen Ernteausfall geben wird!

Freilaufende, glückliche Hühner:

Es gibt dort fünf Ställe/Hütten für 2000 Hühner. Jeder Stall hat Wasseranschluss und Futterstellen. Die Hühner nehmen sich selbst Wasser und Futter nach ihrem Bedarf. Die Tiere haben einen großen Auslauf von 5 Hektar, auch unter den Marillenbäumen. Der Kot der Hühner ist ein sehr guter Dünger für die Marillenbäume. Nach zwei Jahren werden die Tiere geschlachtet. Sie werden zum großen Teil über den Handel im Großraum Wien in Sparmärkten verkauft, kleine Mengen werden auch ab Hof verkauft.

Daneben gibt es eine Aufzucht von 25000 Truthühnern in geschlossenem Gebäude.

Die Planung und der Betrieb der Anlagen ist exzellent. Es gibt Bio Hühner & Truthennen.

Wir besuchten einen Ab-Hof-Verkauf (Eierlikör, Marillenschnaps, Marillenmarmelade, Marillenschoko. Es wurde einiges gekauft an Marmeladen, Schnaps, Eierlikör.

Es gibt auch tiefgefrorene Hühner und Truthennen.

Wir schlossen den Tag mit Kaffee und Kuchen ab. Die Heimfahrt ging über die Westautobahn zurück nach Linz.

Es war ein gutorganisierter Ausflug!

Wolfgang CP

Bild: Maria K.

Schauspiellabor mit Raphael

„Die Tomate hat beschlossen, ins Weltall zu fliegen und den Mars zu erkunden.“ - war der erste Satz, den ich meinen Kollegen ins Publikum mit Leidenschaft entgegen werfen durfte. Mir folgte dann noch das ganze Ensemble mit einem Satz oder einem einzelnen Wort - wie zum Beispiel „Wuselhexe“.

Zur Zeit geht es im Schauspiellabor darum zu lernen, sich auf andere einzulassen und sie ganzheitlich zu spüren. Dies wird mit Übungen umgesetzt wie „wish-boing-po“. Bei dieser Übung steht man im Kreis und man muss sich auf seinen linken und rechten Nachbarn konzentrieren, was dieser gerade macht und an einen weitergibt.

Ebenso ist die Bühne oft eine „Eisscholle“ für uns - auf der wir uns bewegen ohne, dass sie untergeht. Das heißt, wir bewegen uns gleichmäßig verteilt über die Bühne in den Tempi 1, 2, 3, 4 und 5 und wenn Raphael klatscht, dann bleiben wir auf der Position stehen, die wir gerade innehaben. Das ganze passiert auch öfters zu Musik.

Diese Übungen sollen die Aufmerksamkeit erhöhen und gleichzeitig ein Gefühl geben, was die anderen Schauspielkollegen gerade machen, auch wenn sie nicht über die Augen erfassbar sind.

Es macht viel Spaß, und das Motto - man kann alles probieren oder aber auch nur mal zusehen - ist uns und Raphael ganz wichtig. Man spürt seine eigenen Grenzen und kann sich immer in den Zuschauerraum auf die Tribüne zurückziehen, sich sammeln und dann wieder einsteigen.

Mir macht es unendlich viel Spaß, zur Zeit bei den Übungen meine psychische Stabilität auszubauen und neue Fähigkeiten zu üben. Man ist nie allein und in der Gruppe geht vieles leichter. Zur Zeit besteht die Gruppe so meist aus vier bis zehn Personen - überschaubar und weil das ganze noch so neu ist - sind viele auch hier, um sich das ganze mal anzusehen und zu entscheiden, ob es für sie passend ist. Darum wiederholen sich die Übungen auch oft, weil es für einige neu ist. Man kann sagen, die Gruppe lebt. Es kommen welche dazu, die bleiben, welche die wieder gehen, eine gute Mischung etabliert sich hier im KuK.

Christian L. im April 2023

Krieg und Frieden

Im Musiktheater Linz wird zur Reit das Broadwaymusical „Natascha, Pierre und der große Komet von 1812“ aufgeführt.

Der geschichtliche Hintergrund ist die Invasion Napoleons in Russland und der große Brand von Moskau 1812.

Leo Tolstoi hat auf knapp 2000 Seiten ein Kriegsepos mit dem Titel „Krieg und Frieden“ geschaffen, das die Zeit der napoleonischen Kriege 1805 bis 1812 beleuchtet. Mehrere russische Adelige kommen vor, wie auch Persönlichkeiten wie Napoleon und der Zar Alexander.

Aus diesem umfassenden Werk hat Dave Melloy eine unglückliche Liebesgeschichte herausgenommen.

Dave Malloy, der als Komponist, Pianist, Autor, Darsteller und Arrangeur arbeitet, hat bis jetzt 13 Musicals geschrieben.

Seine Musik ist mitreißend und entführt in verschiedene Musikrichtungen. Dave Malloy ist vielfach preisgekrönt.

So ist auch die Musik von „Natascha, Pierre und der große Komet von 1812“ eine Elektropop - Oper und wurde 2012 mit 12 Tony - Nominierungen ausgezeichnet.

Auch in Linz hat sich das Publikum mit begeistertem Applaus für die Darstellung bedankt.

Ludwig F

Bild: Maria K.

Ausstellung von Hans Dieter Aigner
im Empowerment Center

Künstlerische Biografie
Hans Dieter Aigner

Hans Dieter Aigner, geb. 1958 in Linz, lebt ebenda. 1976 Matura und anschließend Studium an der Pädagogischen Akademie in Linz. Berufserfahrungen als Pädagoge, Sozialversicherungsangestellter, Magistratsbediensteter, Chemiearbeiter, Rechercheur, Teeverkäufer, Buchhändler, Werbetexter, Elektromonteurgehilfe, Angestellter im Sicherheitsdienst, Redakteur, sowie Gästebetreuer und Freizeitberater. Geprüfter Sporttaucher und ausgebildeter Spielleiter für Amateurtheater (2006). 2009 Ausbildung zum Peer-Berater. Seit 1985 Arbeit als Bildender Künstler, seit 1991 auch als Schriftsteller tätig. Tätigkeit als Laienschauspieler. Mehrere Buchpublikationen im Arovell Verlag und in der edition pro mente, Veröffentlichungen in Anthologien. Mehr als 70 Ausstellungen seit 1986. Ankäufe durch Magistrat Linz und Land OÖ. Zahlreiche Studienreisen (Europa, USA, Asien).

- Wie viele Werke sind ausgestellt?

Es werden ca. 30 Werke bei der Ausstellung im Empowerment-Center ausgestellt

- Welche Technik haben Sie bei der Erstellung der Werke angewandt?

Die Werke sind in Acryltechnik, weiters in Mischtechniken mit Spachtel und Walze ausgeführt

- Bitte die Besonderheiten hervorheben

Die meisten Werke sind abstrakt, mit der Hervorhebung von Stimmungsbildern und Farbkompositionen, durchwegs im Format 30 x 40 cm

- Was wollen Sie mit Ihren Werken ausdrücken? Welche Botschaft geben Sie damit an Ihr Zielpublikum?

Ich leide seit 1978 an einer schizoaffektiven Störung (Schizophrenie, Bipolare Störung). Wie sie den Pressestimmen entnehmen können wurde ich bereits mehrmals als der Linzer schizophrene Künstler betitelt. Ich habe unter meinem Stammpublikum bei Vernissagen sowohl Betroffene als auch weniger betroffene Personen (nicht Betroffene gibt es zumindest nach den Zeiten der Pandemie nicht mehr!). Sofern man Statistiken glauben kann ist bereits jeder Hundertste schizophren. Das wären allein in Linz

Hans Dieter Aigner

2000 Personen. Meiner Meinung nach wird diese Zahl bei weitem übertroffen. Es soll bei meinen Ausstellungen eine Inklusion der genannten Gruppen stattfinden.

- Welche Inspiration hatten Sie?

Meine Inspirationen erhielt ich auf Reisen, wie Sie meinem künstlerischen Lebenslauf entnehmen können, aber auch von meinem Leidensweg durch die Psychiatrie (mehr als 30 Aufenthalte in Spitälern und am Neuromed-Campus). Ich möchte aber betonen, dass ich mich nicht über die Psychiatrie definiere, sondern über meine Kunst, Malerei, Bücher (Autobiografische Werke, Kurzgeschichten und Gedichte)

- In kurzen Stichworten wie es dazu kam, die Werke zu erstellen – wo ist Ihr Atelier, wo arbeiten Sie?

Da ich mir kein Atelier leisten will/kann darf ich mich glücklich schätzen das Atelier von Kunst und Kultur pro mente nutzen zu dürfen, andere Werke erstelle ich auch zuhause, zum Beispiel nehme ich an einem Projekt für 365 Zeichnungen innerhalb Jahresfrist des Kunstraums Goethestraße teil. Vor vielen Jahren als ich wieder einmal arbeitslos war sagte meine Mutter "Tu wenigstens Kreuzworträtsel lösen". In einer Zeitung war ein riesiges Kreuzworträtsel, dass ich richtig auflöste, einsandte und schließlich einen Preis in Form von Bastelmaterialien und Künstlerbedarf gewann. Mit diesen Materialien entstanden meine ersten Kunstwerke. Obwohl ich einige Kurse besucht habe (unter anderem bei Renate Moran und Hrn. Mag. Wurm), bezeichne ich mich als Autodidakt.

Kataloge als Bildender Künstler:

Stilbruch, Linz 2005

Bilder 1986-2016, Linz 2017

Bilder 1986-2016 Eine Auswahl, Linz 2017

Bilder, Linz 2020

Buchpublikationen:

- „…von einem, der auszog…“, edition pro mente, Linz 1999
- Sekuloff reist, edition pro mente, Linz 2002
- Gegenüber, Arovell Verlag, Gosau Salzburg, 2004
- Lyrumley, Aigenverlag, 2008
- Auszeit, Aigenverlag, 2009
- Wie drücke ich mich richtig aus…? Cartoons, Aigenverlag 2018
- Im Foyer, Aigenverlag 2020
- Im Fluss, Gedichte, Aigenverlag 2021
- Gegenüber – erweiterte Neuauflage, Aigenverlag 2022

Hans Dieter Aigner

Bild:
Hans Dieter Aigner

Meditation

In meinem Freund finde ich mein zweites Ich.

Isabel Norton

Meine Beziehungen

Unsere Partner und engen Freunde eröffnen uns eine weitere Perspektive dessen, was es bedeutet, Mensch zu sein.

Wenn wir einander nah sind, überwinden wir unsere persönlichen Schranken und bekommen ein Gefühl dafür, wie das Leben aus der Perspektive eines andern aussieht. Wir entwickeln Mitgefühl für andere und vervielfältigen unsere Lebenserfahrung, indem wir an den Erfahrungen anderer teilnehmen.

Durch unsere Nähe zu anderen Menschen gelangen wir zu einem höheren Bewusstsein unserer selbst. Vielleicht entdecken wir etwas an uns, dass wir zuvor nicht sehen wollten oder das wir ablehnten. Vielleicht erkennen wir auch, wie ähnlich wir unseren Freunden sind - oder wie anders wir sind als sie. Vielleicht erkennen wir plötzlich, wie menschlich unser Problem ist. Jeder lebt sein Leben allein. Mitgefühl öffnet jedoch ein neues Fenster zum Leben. Einen Freund zu haben ist eine wertvolle Erfahrung, die unserer Lebensweisheit zugute kommt.

Ich bin dankbar für meine Beziehungen. Ich fühle mich beschenkt durch die Tatsache, dass ich nicht allein bin.

Aus den Männermeditationen “Berührungspunkte“ des Heyneverlags.
Gilt für Alkoholics, Workaholics, psychisch belastete Personen.

Ausgesucht Wolfgang CP

Die Zeit

Sie ist allgegenwärtig, doch nicht fassbar.
Manchesmal ist eine Minute wie eine Ewigkeit.
Ist die Minute um, kann es sein,
dass die nächste Stunde einem vorkommt
wie ein Flügelschlag.
Ob Ewigkeit oder Flügelschlag, sie ist einfach da.
Da und nicht mehr wegzudenken aus unserem Leben.
Die Uhr gibt dem Tag Struktur,
die Stunde ist der Takt, in dem das Leben läuft.

Christian L.

Bilder: Maria K.

Suche den Sinn deines Lebens!

Sind der Spaß und die Freude dein Leben
oder die Liebe und das Geben,
so ist der Sinn schon gegeben.

Gibst du deinem Leben irgendeinen Sinn,
ist die Sinnlosigkeit dahin.

Christian L.

Peerberaterin Julia

Hallo Julia!

Hallo Herfried!

Julia, du bist Peerberaterin hier im Clubhaus. Seit wann eigentlich?

Seit 2013 bin ich bei der pro mente OÖ angestellt.

Und was für eine Ausbildung hast du dafür gemacht?

Die PeerberaterInnen Ausbildung für einfache Sprache. Und ich habe die Ausbildung für Persönliche Zukunftsplanung gemacht. Hier in meinem Büro hängt die Teilnahmebestätigung an der Wand.

Worum geht es bei der Persönlichen Zukunftsplanung?

Dass man die Leute träumen lässt, was wünscht sich ein jeder für die nächsten drei oder vier Jahre. Eine eigene Wohnung, oder eine Arbeit zum Beispiel.

Und wie sieht deine Arbeit hier im Clubhaus konkret aus?

Ich bin jetzt in die Abläufe und den Alltag hier im Clubhaus eingebunden. Ich bin zum Beispiel bei der Redaktionssitzung oft dabei oder bei anderen Besprechungen.

Das heißt, du arbeitest jetzt hier mit im Clubhaus?

Ja, ich arbeite mit und bin immer für Gespräche offen. Man kann mich einfach darauf anreden.

Du hast bei deiner Arbeit hier zwei Assistenten?

Ja, das ist einerseits die Kathi, die ist Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag hier, und der Hermann, der ist immer am Dienstag bei mir. Die helfen mir bei meinem Alltag, beim Essen, beim Mitschreiben.

Und wieso brauchst du die beiden?

Weil ich zwei linke Hände habe? Nein, weil ich eine körperliche Beeinträchtigung habe. Sie unterstützen mich bei den Dingen, die ich wegen meiner körperlichen Behinderung nicht schaffe.

Hast du privat auch eine Persönliche Assistenz?

Nein, nur bei der Arbeit.

Was machst du gern hier, hast du Vorlieben?

Nein, ich bin einfach gerne hier bei euch und mit euch im Gespräch.

Dann bedanke ich mich für das Interview.

Danke auch.

Julia und Herfried

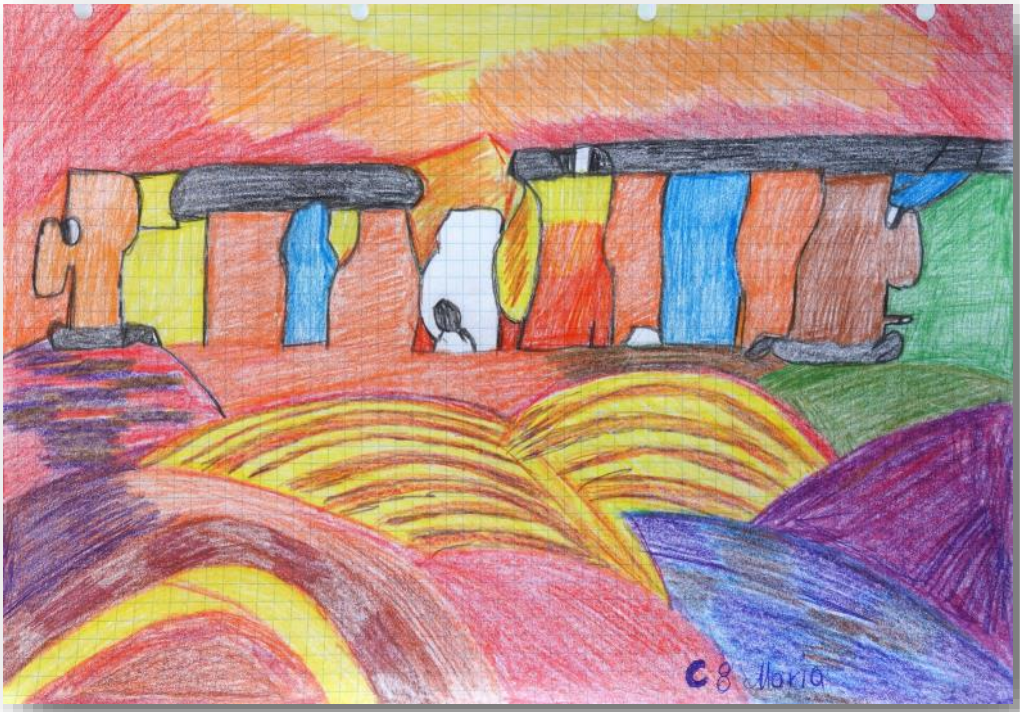


Bild: Maria K.

Peerberaterin Liliane Reitner

Sie fühlen sich von Ihren Ängsten eingeschränkt, sodass Sie

⇒ Sozialkontakte meiden
⇒ sich vermehrt zurückziehen
⇒ sich nur mehr wenig zutrauen

Ich, Liliane Reitner, bin Peerberaterin, habe ähnliche Erfahrungen gemacht und weiß, wie es sich anfühlt, darunter zu leiden. Falls Sie bereit sind, neue Möglichkeiten für sich selbst bei der Bewältigung Ihrer Ängste auszuprobieren, begleite ich Sie dabei.

Wenn Ihr Interesse an einer kostenfreien Peer-Beratung geweckt wurde, freue ich mich über Ihre Kontaktaufnahme. Sie erreichen mich, Liliane Reitner

◊ per Mail: reitnerl@promenteooe.at

◊ per Telefon: 0664/88648423

Peer-Arbeit von Christa Schmid

Ich wurde von einem Mitglied der Redaktionsgruppe gefragt, was ich als Peercoach eigentlich mache! Und ob ich darüber einen kleinen Bericht für unsere Zeitung schreiben möchte.

Also: ich heiße Christa Schmid und bin schon fast 20 Jahre bei pro mente OÖ als Peercoach angestellt! Ich arbeite 15 Stunden pro Woche. Einmal in der Woche bin ich für zwei Stunden im Büro und mache PC-Arbeit und ein bis zwei Kundenberatungen.

Den Rest der Woche bin ich „mobil“ unterwegs und besuche meine Klienten zu Hause, oder wir gehen spazieren oder ins Caféhaus.

Im Allgemeinen mache ich: Beratung, Begleitung, Freizeitgestaltung, und ich biete eine Selbsthilfegruppe „Leben mit Schizophrenie“ einmal im Monat für zwei Stunden. Für mich ist die Arbeit sehr abwechslungsreich und sehr schön. Ich möchte, dass die Peer-Arbeit im Allgemeinen wieder „Nachkommen“ bekommt.

Ich freue mich über diese Arbeit. Das Motto lautet: „Gleiche helfen Gleichen“. Das heißt Peers sind auch Betroffene in puncto psychische Gesundheit.

Ich freue mich über weitere Zusammenarbeit mit „Gleiche helfen Gleichen“ und bin mit viel Freude an der Arbeit!

Bis bald! Christa Schmid *(Peer-Coach)*

Ausflug nach Steyr

Am Dienstag, den 11. April, machten wir uns auf den Weg in das Clubhaus Steyr. Genau genommen heißt es korrekt „pro mente OÖ Psychosozialer Treffpunkt Steyr“.

Angekommen machten wir einen Spaziergang bei Regen durch den Stadtpark, Schloss Lamberg, die Altstadt und zurück zum Clubhaus.

Wir wussten nicht, dass der Spaziergang bei jedem Wetter stattfindet. Umso besser schmeckten Kaffee und Kuchen in gemütlicher Runde.

Herbert berichtete über das Clubhaus in Linz.

Nach einem gemütlichen Nachmittag machten wir uns auf den Weg nach Linz.

Ludwig F.

Zungenbrecher

1., Schnecken essen Kresse nicht, denn Kresse schmeckt den Schnecken nicht.

2., Es klapperten die Klapperschlangen, bis ihre Klappern schlapper klangen.

3., Fischers Fritz fischt frische Fische. Frische Fische fischt Fischers Fritz.

4., Schnecken erschrecken, wenn sie an Schnecken schlecken. Weil zum Schrecken vieler Schnecken, Schnecken nicht schmecken.

5., Auf den sieben Robbenklippen sitzen sieben Robbensippen, die sich in die Rippen stippen, bis sie von den Klippen kippen.

6., Sieben Schneeschipper schippen sieben Schippen Schnee. Sieben Schippen Schnee schippen sieben Schneeschipper.

7., Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid.

8., Es lagen zwei zischende Schlangen zwischen zwei spitzen Steinen und zischten dazwischen.

9., Wenn rennende Rentiere Rentierrennen rennen, rennen rennende Rentiere Rentierrennen.

Monika T.

Bild: Maria K.

Freche Sprüche

Was soll das heißen, im Home Office gibt es keine Pendlerpauschale?

Was ist mit dem Weg zum Kühlschrank?

Wenn du ein Elektrogerät wärst, was wärst du dann?

Außer Betrieb!

Eine Stunde auf dem Laufband, ich bin so stolz auf mich.

Morgen probiere ich es mit einschalten...

Habe gleich einen wichtigen Banktermin.

Bin so aufgeregt, ich kriege kaum die Strumpfhose über den Kopf.

Habe heute endlich mal meine Fenster in der Wohnung geputzt.

Na da schau her, sind die Kinder von meinem Nachbarn schon groß geworden...

Die Qualität von den Textilien wird auch immer schlechter.

Da liegt meine Hose mal ein Jahr im Schrank und schon ist sie eingelaufen.

Die Polizei hat gewarnt, dass in unserer Gegend die Einbrecher unterwegs sind.

Ich habe mich dagegen geschützt: meine Kontoauszüge hängen schon an der Tür.

Ich mache jetzt Fitness. Hier ist mein Trainer. - Das ist doch aber ein Sofa!

Ja, das ist meine Personal Couch!

Lieber einmal im Jahr die Eisheiligen, als das ganze Jahr die Scheinheiligen.

Ich mache jetzt die „Telefon – Diät“. Wenn es klingelt, nehme ich ab.

War heute im Geschäft Lebensmittel einkaufen. Hab gesehen, der Honig ist auch teuer geworden.

Wusste gar nicht, das die Bienen mit Diesel fliegen.

Beim Vorstellungsgespräch: Haben sie ein Hobby, was sie gerne machen?

Ja, verstecken.

Glückwunsch! Sie haben den Job. Ich habe das Gefühl, sie werden einer von unseren Besten in unserem Baumarkt.

Mann zu Frau: Feuer den Ofen an!

Frau: „Ofen Ofen, Ofen!“...

Nein, du sollst ihn Anmachen!

„Hey, Ofen! Naaaa, wie wärs mit uns zwei?....“

Monika T.

Witze

Der angetrunkene Autofahrer säuselt: „Ich habe nur Tee getrunken!“

Darauf der Polizist: „Dann haben sie mindestens 1,5 Kamille.“

***

Paul hilft einer Nonne aus dem Bus. Sie bedankt sich: “Vielen Dank, sehr nett“.

“Keine Ursache. Batmans Freunde sind auch meine Freunde.“

***

Mann: „Bin ich nicht ein super Ehemann für dich?“

Frau: “Wir sind doch gar nicht verheiratet.“

Mann: “Aber wir sind doch schon fünf Jahre zusammen“

Frau: “Nein, nur drei Jahre.“

Mann: „Mensch Johanna, musst du immer alles so genau nehmen.“

Frau: “Mein Name ist Lea!“

Wolfgang CP

Bilder: Maria K.

Clubhaus schafft Zukunft!

Ein Angebot von pro mente oö

Finanziert durch LAND OBERÖSTERREICH