

# Clubhauszeitung

Ausgabe 2/2024

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



Bild: Berrin Karaca - Griechischer Gastgarten

## Das Gute in dir

Eine Fürsprache .....	8
Ausflug Salzburg City und Dom.....	16
Meditation.....	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](http://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@promenteoee.at](mailto:clubhaus.propeople@promenteoee.at)  
[www.clubhaus-propeople.at](http://www.clubhaus-propeople.at)  
ZVR-Zahl: 811735276

Für den Inhalt verantwortlich: Sabine Funk

Die Autor\*innen sind für die Inhalte ihrer eigenen Artikel verantwortlich. Die Rechte der Texte und Bilder liegen bei den jeweiligen Autor\*innen und Urheber\*innen.

Auflage: 450 Stück

Erscheinungsdatum dieser Ausgabe: Mai 2024

Liebe Leser\*innen, 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:

<b>Montag - Mittwoch:</b>	<b>08.00 - 14.30</b>
<b>Dienstag Freizeitprogramm:</b>	<b>14.30 - 18.00</b>
<b>Donnerstag:</b>	<b>08.00 - 16.00</b>
<b>Freitag:</b>	<b>08.00 - 14.00</b>
<b>Sonntag:</b>	<b>vierzehntägig 10.00 - 16.00</b>
<b>Clubhausführung</b>	<b>jeden Mittwoch 13.00 - 14.00</b>

## 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 psychosozialen 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

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:

<b>Atelier:</b>	<b>Montag - Donnerstag</b>	<b>09.00 - 16.00</b>
	<b>Freitag:</b>	<b>09.00 - 15.00</b>
<b>KuK Führungen:</b>	<b>Dienstag</b>	<b>13.00 - 14.00</b>

Längere Öffnungszeiten bei weiteren Angeboten sind dem Monatsprogramm zu entnehmen.



pro sport,  
Clubhaus „pro people“  
Scharitzerstraße 6-8, 4020 Linz  
0732 / 668 220

[www.prosport-linz.at](http://www.prosport-linz.at),  
[www.clubhaus-propeople.at](http://www.clubhaus-propeople.at)  
[clubhaus.propeople@promenteoee.at](mailto:clubhaus.propeople@promenteoee.at)



Kunst und Kultur „KuK“  
Lonstorferplatz 1, 4020 Linz  
0664 / 84 94 0 47

[www.KuK-linz.at](http://www.KuK-linz.at)  
[kuk.office@promenteoee.at](mailto:kuk.office@promenteoee.at)



## Vorwort

Liebe Leser\*innen!

„Das Gute in dir“ ist eine Phrase, die viel Gewicht hat. Es ist, als würde man sagen, dass in jedem ein Superheld steckt, der nur auf den richtigen Moment wartet, um seinen Umhang anzuziehen und den Tag zu retten. Oder vielleicht ist es eher wie eine kleine, enthusiastische Cheerleader\*in, die jedes Mal, wenn du dich für Freundlichkeit statt Missgunst entscheidest, Purzelbäume schlägt.

In jedem Fall ist es eine Erinnerung daran, dass in jedem von uns ein kleiner Goldklumpen steckt, der bereit ist, hell zu strahlen und die Welt ein bisschen funkelnder zu machen. Also los, lasst das gute Zeug raus!

Wenn denn das so einfach wäre. Einige Anleitungen und Tipps liefern uns unsere engagierten Autor\*innen. Und auch all die anderen Themen über gelungene Ausflüge, Bräuche, biografische Erlebnisse und Vorstellungen lassen immer wieder dieses goldene Funkeln des Guten aufblitzen.

Ich wünsche euch eine gute Zeit beim Lesen und lade herzlich ein, sich Donnerstags ins Clubhaus zu begeben und an unserer Redaktionsitzung teil zu nehmen. Herzlich willkommen!

*Sabine Funk*

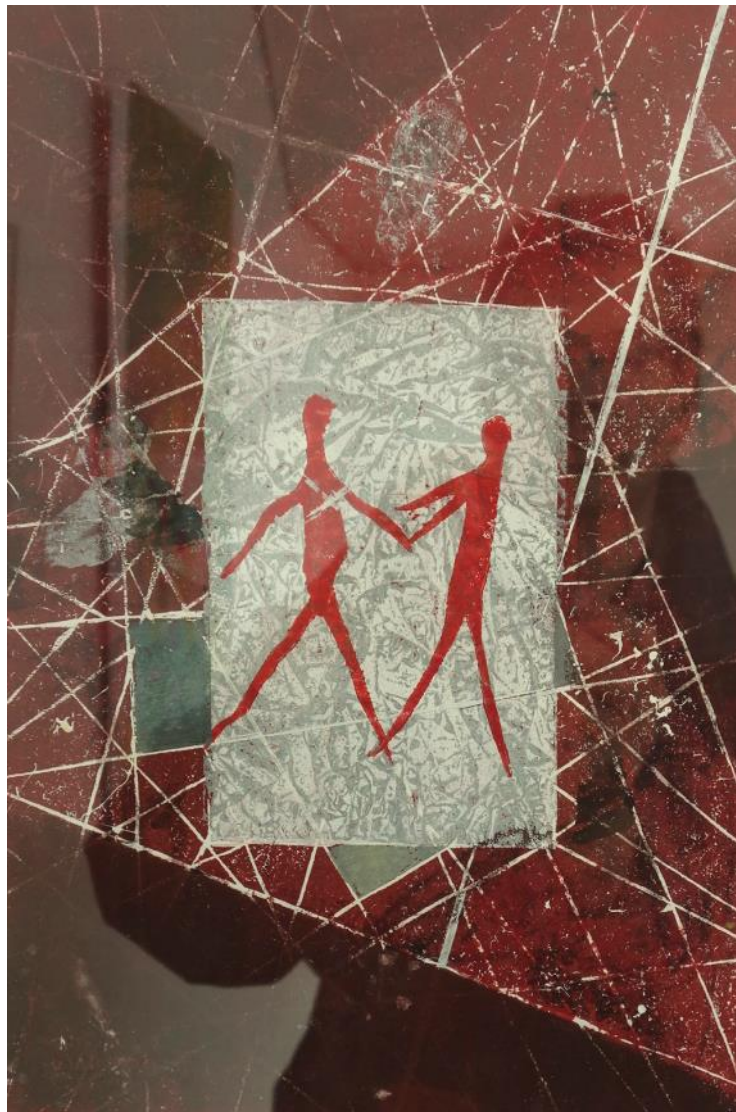


Bild:  
Azemina Malnar -  
Begegnung

# Inhaltsverzeichnis

## Schwerpunktthema

Zum Thema: Das Gute in dir .....	6
Eine Fürsprache .....	8
Vorsicht Ironie .....	8
Das Gute in dir .....	8
Das Gute im Menschen .....	11
Gelungenes Leben .....	11
Verantwortung .....	12
Auslegung? .....	12
Die Güte .....	14
Sein oder Schein .....	15

## Clubhaus intern

Ausflug Salzburger City und Dom .....	16
Frühling .....	18
Der Grießschmarrn .....	20
Osterbräuche .....	21
Gedichte .....	22
Nicht immer gut .....	24
Ein gutes Leben .....	25
Osterspaziergang .....	26
Meditation .....	28
Vorstellung Luca .....	29
Mein Weg zur pro mente .....	29
Bowling in der Plus-City .....	30
Ausflüge .....	30
Fluch oder Segen .....	31
Gar nicht fremd .....	31
200 Jahre Anton Bruckner .....	32

## Schmunzelecke

Witze .....	34
-------------	----

## Zum Thema: Das Gute in dir

Ich möchte zu diesem Thema etwas sehr Persönliches über mich schreiben. Was ist das Gute in mir? Ich gehe einmal dieses Thema von außen nach innen zu meiner Seele an.

Außen ist mein Körper. Ich sehe durchschnittlich aus und man kann auf den ersten Blick nichts „Gutes“ oder „Böses“ an mir feststellen.

Der Mensch besteht aus Körper, Geist und Seele.

Also, mein Körper ist unauffällig, ob ich nun „gut“ oder „böse“ bin. Der zweite Blick ist in meinen Geist. Ich bin überdurchschnittlich intelligent was meinen IQ betrifft. Aus dieser Tatsache kann man auch nichts „Gutes“ oder „Böses“ ablesen.

Der dritte Punkt ist meine Seele. Ich habe „Schizophrenie“, meine Seele ist, dadurch abzulesen, sehr schwer krank. Aber, Krankheit ist auch nicht festzuhalten an „Gut“ oder „Böse“.

Also: „Schizophrenie“ bedeutet nicht, dass ich „gut“ oder „böse“ bin, das sagt nur aus, dass ich seelisch sehr schwer krank bin. Also, das heißt nicht, dass ich deswegen „gut“ oder „böse“ bin.

Ich meine, das Gute in mir kann ich nur selber in mir finden. Denn jeder Mensch hat das Gute wie auch das Böse in sich. Ich kann beides in mir fördern oder unterdrücken. Ich habe es meist selber in der Hand, was ich aus mir mache. (Abgesehen von verpfuschter Kindheit, die auch GUT oder BÖSE machen kann.)

Also, als erwachsener Mensch kann ich an mir und dem „Guten“ in mir arbeiten. Man kann selber das Gute in einem fördern oder unterdrücken. Nicht immer kann das gelingen.

Aber – so glaube ich – man hat immer (nicht immer) die Wahl für das Gute oder das Böse.

Ich habe einen sehr langen, schweren Lebensweg in meinem Leben durchmachen müssen. (Es gab oft keinen Ausweg.) Und doch habe ich mich immer bewusst für das Gute in mir entschieden.

Denn das Leben besteht aus sehr vielen Entscheidungen, die man tagtäglich fällen muss. Also: Ich habe die Wahl: Mache ich das meiner Meinung nach Gute oder das Schlechte?

Es sicher nicht leicht, sich immer für das Gute in sich zu entscheiden (oft kann man nicht anders und macht das Schlechte), aber der Versuch zählt.

Ich selber kann immer nur mein Gewissen fragen: „Wo ist das Gute in mir?“ Lasse ich es leben oder lasse ich es sterben. Ich habe die Wahl. Jeden Tag meines Lebens. Ich kam auf die Welt um etwas aus meinem Leben zu machen. Ich habe einen freien Willen, den ich nutzen kann, wenn ich will!

Nutze Körper, Geist und Seele, um das Gute in dir zu fördern. Du hast die Wahl, jeden Tag. Fördere das Gute in dir, nur Du allein hast dafür Verantwortung (eines Tages auch vor deinem Gott, wenn du daran glaubst).

Das Gute ist in jedem.

Fördere es ein Leben lang, dann bist du ein Segen für diese Welt!

*Christa S.*



Viele fahren in Urlaub, gerade wenn es wieder wärmer wird. Aber mir ist aufgefallen, dass man es sich zu Hause auch schön machen kann, wenn man alles schön einrichtet.

Man kann den Balkon schön gestalten, wenn man einen hat. Und wenn man keinen Balkon hat, kann man sich in den Garten setzen.

Auch falls man keinen Garten hat, kann man sich einen Park suchen, wo man die Sonnenstunden genießen kann.

Man kann mit wenig Geld viel machen. Und man sollte es sich gut gehen lassen. Da man sich nicht vergessen darf.

*Eva Maria M.*





Bild: Birgit Kalleitner - Seerosen nach Monet

## Eine Fürsprache

Weshalb sprechen wir eigentlich in so manchem Zusammenhang kaum noch über den guten Menschen?

Er ist für viel zu viele keine historische Persönlichkeit mehr, sondern bloß noch eine uralte Idealvorstellung, die anscheinend bereits schwer in Verruf geraten ist - und heute größtenteils aus den Debatten der westlichen Demokratien verschwunden scheint.

Wenn er dennoch genannt wird, dann völlig sinnentleert als „Gutmensch“. Dabei ist er regelrecht vom Vorbild zum Schimpfwort degradiert worden.

Was ich damit betonen möchte:

Da die gemeinten Begrifflichkeiten weit auseinander driften, verwundert es mich keinesfalls, dass die Faszination des „Guten“ zum Erliegen gekommen ist.

Gelten doch mittlerweile zahlreiche moralischen Ambitionen als naiv. Sie zahlen sich scheinbar nicht mehr aus.

Doch zu guter Letzt muss ich optimistisch feststellen, dass uns die „Fantasie“ vom guten Menschen ziemlich sicher nicht vollends abhanden gekommen ist. Es scheint mir nämlich durchaus erwähnenswert, dass es sich offenbar wieder lohnt, entsprechenden Gedanken und Taten nachzugehen.

Lasst uns daher vermehrt über das Gute reden - und uns darin üben, ihm selbst so ähnlich wie möglich zu werden.

*Christian S.*

## Vorsicht Ironie

Weil ich nicht unbedingt möchte, dass nützliche Taten zu Randnotizen in dubioser Ratgeber-Literatur verkommen - und damit „das Fragwürdige“ womöglich noch erfolgreicher nach Verständnis verlangen kann, hätte ich da ein paar Vorschläge für (nicht ganz ernst gemeinte) „Feiertage“ zu machen.

Wie wäre es beispielsweise mit einem „Faulpelz-Tag“? Diesen „Geruhssamen Tag“ könnte man als Gegenstück zum Tag der Arbeit sehen. Am 1. Mai würde sich dann jeder angesprochene Bürger nach Herzenslust dem Müßiggang hingeben dürfen.

Jede „unangenehme“ Tätigkeit wäre dann strengstens verboten. Das Verheißungsvolle dabei: Freudesuchende dürften an diesem Tag stundenlang dem Gutsein frönen, ohne von schlechtem Gewissen geplagt zu werden.

Eine andere Möglichkeit wäre der „Einfach-so-Tag“. Falls Sie jemand fragt, warum Sie dieses oder jenes getan haben, antworten Sie kurzerhand mit: „Einfach so“.

An diesem Tag dürfte jeder tun, was ihm gerade an interessanten Handlungen einfällt, ohne einen besonderen Sinn dafür angeben zu müssen.

Es würde da bestimmt noch zahlreiche Möglichkeiten geben, einen guten Tag voller Wonne zu verbringen - und ich bin mir sicher, Ihnen wird schon Entsprechendes in den Sinn kommen.

## Das Gute in Dir

Jeder hat etwas Gutes in sich. Manchmal muss man es nur entdecken.

Indem man Neues zulässt, wie zum Beispiel neue Leute kennenlernen oder indem man auf eine Ausstellung geht.

Sich einfach an Dinge wagt, wovor man früher Angst hatte, und man wird sehen, dass sich etwas Positives verändert.

*Eva Maria M.*

*Christian S.*



## Geleit-Worte

Worte rauschen durch die Rüb',  
manches froh, manches trüb.

Worte fließen durch den Stift,  
manches fehlt, manches trifft.

Worte stau'n sich auf dem Blatt,  
manches stark, manches matt.

Worte sammeln sich im Buch,  
manches dumm, manches klug.

Worte strömen durch die Welt,  
manches steigt, manches fällt.

Worte, die ich niederschrieb:  
Seid so gut, habt alle lieb.

*Robert Gernhardt (1937 - 2006)  
Erschienen in „Lichte Gedichte“  
im Fischer Taschenbuchverlag*



Bild: Karin Grillberger - Fräulein



## Das Gute im Menschen

Das deutsche „Ministerium für Glück und Wohlbefinden“ fragte im Jahre 2018 danach, warum die Menschen an das Gute glauben. Hier sind einige ihrer Antworten:

- „Die Magie besteht für mich darin, nicht im Stich gelassen zu werden - dies gilt sowohl für mich selbst wie für andere.“
- „Ich glaube an das Gute im Menschen, weil Hass und Schlechtes meiner Meinung nach nicht angeboren - sondern anerzogen sind - Gewohnheit oder Unsicherheit darstellen.“
- „Ich meine, im Prinzip sind wir alle gut - nur das persönliche Schicksal kann uns drastisch verändern.“
- „Jeder hat einen guten Kern. Es lohnt sich auf alle Fälle, ihn zu suchen.“

- „Der Mensch ist grundsätzlich gut. Das momentane Gesellschaftssystem unterstützt diese (unsere) Haltung aber leider nicht immer.“
- „Ich glaube an das Gute im Menschen, weil es mir tagtäglich begegnet.“

Und ich behaupte hiermit, dass, wenn wir nur unsere Herzen öffnen, wir jeder dieser Begründungen folgen können.

*Christian S.*

Das **Ministerium für Glück und Wohlbefinden** war der Name eines Konzepts für eine Kommunikationskampagne mit dem Ziel, das Bruttonationalglück in Deutschland zu steigern. Es wurde ab 2012 von den Studenten Gina Schöler, Daniel Clarens und weiteren Kommilitonen an der Fakultät für Gestaltung der Hochschule Mannheim entwickelt, „um einen Wertewandel in der Gesellschaft anzustoßen“.

## Gelungenes Leben

„Es gibt nichts Gutes außer man tut es“. Dieses Zitat stammt zwar von Erich Kästner - es ließe sich aber problemlos auch über ein Motto von Aristoteles stellen.

Ja, vor derartigen Verwechslungen war scheinbar nicht einmal dieser berühmte Philosoph der Antike gefeit. Möglicherweise auch deshalb, weil seine Gedankengänge schon damals etwas umstritten waren.

Beispielsweise, wenn er partout keinen Rat geben wollte, was in einem bestimmten Fall zu tun oder zu lassen sei. Vielmehr ging es ihm nur darum, was jenen Handlungen zugrunde gelegen war. Eine seltsame Sichtweise - in deren Sinne er nur kurz meinte: „Ist die menschliche Haltung vernünftig, so stellt sich das Glück automatisch ein.“

Was für eine wackelige Mutmaßung von einem angesehenen Denker. Nicht die Idee des Guten generell interessierte Aristoteles also, sondern lediglich „das für einen bestimmten Menschen Lohnende“.

Mit dieser Auffassung stünde er momentan offensichtlich wieder hoch im Kurs. Denn die Position, die Aristoteles im vierten vorchristlichen Jahrhundert erstmalig in systematischer Form bezogen hat, nennt man heutzutage „Tugendethik“. Damit meint man (unter anderem), dass ein guter Mensch die genannten Erfordernisse meist ganz von alleine erkennen kann. Er zeichnet sich nämlich gegenüber anderen Lebewesen insbesondere dadurch aus, dass er sein Handeln bewusst einrichten kann.

Aber jene Tatsache hat einen entscheidenden Haken: Jegliche Philosophie versucht zwar, unser Dasein anzuleiten - aber im Einzelfall bestimmen muss jeder selbst.

*Christian S.*



# Verantwortung

Manch unvorhergesehener Zusammenhang kommt geradezu überraschend auf uns zu.

Zuweilen zwar im Sinne einer durch und durch positiv gemeinten Botschaft - aber eben nicht immer. Weil etwas auf die Dauer nur dann gut sein kann, wenn jemand für etwaige Konsequenzen die volle Verantwortung übernimmt.

Der deutsche Philosoph Hans Jonas lieferte bereits im Jahre 1979 einen wichtigen Beitrag zu den Bedrohungen durch die schier unbegrenzte Macht des technologischen „Fortschritts“.

Mit Hilfe eines Buches versuchte er die Menschheit wachzurütteln, sich der möglichen Zerstörung ihrer selbst gewahr zu werden. Er kritisierte selbstgefällige Utopien und behauptete, dass nur die Furcht vor dem Bösen das Gute langfristig überwiegen lassen würde.

Mit seiner - durchaus provokant empfundenen - Forderung legte er damals den Grundstein für eine Debatte um die Zukunft unserer Welt, die bis heute nichts an Aktualität verloren hat.

Ich glaube ja, dass wir auch ohne Ängste gewisse Gegebenheiten zu lösen in der Lage sein müssten. Und deshalb die eine oder andere „Warnung“ erst gar nicht nötig hätten.

Aber Jonas sprach im Kern eine unangenehme Wahrheit an: Denn offensichtlich hat sich das menschliche Verhalten im Zeitalter der modernen Technologien stark verändert. Die Auswirkungen dessen gehören dringend auf den Prüfstand.

Schließlich möchte doch ein jeder verhindern, dass der Fortbestand der Menschheit gefährdet wird.

*Christian S.*

# Auslegung ?

*„Das Gute - dieser Satz steht fest - ist stets das Böse, was man lässt.“*

Das zumindest meinte Wilhelm Busch am Ende seiner Bildgeschichte „Die fromme Helene“. Aber was genau meinte er damit?

Es ist nämlich nicht ganz so eindeutig, wie es sich zunächst darstellt. Eine allgemein gültige Definition für das „Gute“ gibt es nicht. Trotzdem füllen die meisten Menschen diese Begriffe innerhalb kürzester Zeit mit Inhalten.

So besteht recht schnell Einigkeit darüber, dass es besser ist, barmherzig zu sein und einem anderen zu helfen, als ihn seinem Leid zu überlassen. Zudem scheint kaum ein Zweifel darüber zu bestehen, dass jemand sich lieber fair verhält, als sich durch einen Betrug auszuzeichnen. Auch die Wahrheit wird einer Lüge vorgezogen, wenn es darum geht, Zukunft zu benennen.

Dabei sind dies alles lediglich Interpretationen. Und zwar solche, die von Situation zu Situation unterschiedlich ausfallen können.

Fest steht „nur“, dass ein Mensch beides in sich trägt. Das Gute und das Böse. Kommt mir doch das humane „Repertoire“ geradezu brutal und sadistisch vor.

Es leuchtet freilich ein, dass es für unsere Gesellschaft sinnvoller ist, dem Guten den Vorrang zu geben. Und die Ethik leitet offensichtlich jedes Individuum an, durch den Gebrauch seines Verstandes das eigene Handeln nach moralischen Grundsätzen auszurichten.

Dies scheint mir gut so.

*Christian S.*



Bild: Vera Dollanska - Afrika Sklavin



## Die Güte

*„...Doch stete Gutartigkeit vermag vieles...“*

Soweit Albert Schweitzer sinngemäß in seinem Buch „Die Lehre der Ehrfurcht“. Höchstwahrscheinlich meinte er damit jene „Güte“, die eine grundlegend heitere, liebenswürdige und nachsichtige Einstellung gegenüber anderen Menschen fordert. Scheint sie doch eine unserer herausragendsten Charaktereigenschaften zu sein.

Damit untrennbar verbunden werden diverse Haltungen und Handlungen sichtbar - zu denen Acht-

samkeit, Wohlwollen, Hilfsbereitschaft, Fürsorge, Mitgefühl oder Freundlichkeit zählen.

Ein „guter Mensch“ sieht nämlich in all dem „das Gute“ im anderen - respektive in seiner Situation - und tut dann „Gutes“.

Dazu ist aber ein gerüttelt Maß an Gelassenheit notwendig: Es verlangt Besonnenheit, Entspantheit, Geduld, Selbstbeherrschung, Umsicht und Zurückhaltung.

*Christian S.*



*Bild: Katharina Emmersberger - Morgenstimmung am Meer*





Bild: Elisabeth Gusenbauer - Zuneigung IV

## Sein oder Schein

„Ein nebliger Morgen ist noch lange kein wolkiger Tag“.

Das heißt jedoch im übertragenen Sinne: Ganz so linear wie mancher glaubt, ist dieser Zusammenhang offenbar nicht. Optimisten erwarten nur manchmal, dass ihnen gute Dinge widerfahren - während Pessimisten des Öfteren davon überzeugt scheinen, nichts Schlechtes erleben zu müssen.

Mitunter sind derartige Verallgemeinerungen ein wenig zu simpel!

In der heutigen Forschung nimmt man nämlich an, dass sowohl die eigenen Gedanken als auch persönliche Gefühle für eine entsprechende Grundstimmung mitverantwortlich sind - und nicht nur die allseits bekannten Binsenweisheiten.

Wenn sie so wollen: Zur Lebensbejahung zählt beispielsweise auch eine aktive Inanspruchnahme „fremder“ Unterstützung durch Partner, Familie oder Freunde.

Aber Vorsicht vor „unrealistischem Optimismus“! Dieser überschätzt sich von Zeit zu Zeit - führt zu unangemessenem Verhalten - und beharrt nur allzu oft auf diversen Problemstellungen.

Daher meine Forderung: Lassen wir uns von solchen falschen Feststellungen nicht vorschnell entmutigen.

Ein passendes Motto dafür wäre: „Auch wenn ein Tag nicht dein Freund war - so war er möglicherweise ein guter Lehrer“.

Christian S.

# Ausflug Salzburg City und Dom

## am 28. 12. 2023

Wir fahren mit drei Bussen und 19 Teilnehmern von Linz nach Salzburg von 10.15 bis 12 Uhr.

Wir suchten Parkplätze, in der Innenstadt war leider alles verparkt, erst in zwei km Entfernung fanden wir Parkplätze für die Busse.

Wir fahren mit öffentlichen Bussen zur Mozartstraße. Wir überqueren die Salzach. Wir spazierten dann über den Weihnachtsmarkt bis zum Haupteingang Dom.

Der Dom wurde erstmals 774 erbaut. 1167 brannte der Dom ab. Der daraufhin errichtete romanische Dom war größer und umfasste neben Hauptschiff und Seitenschiffen noch zwei seitliche Kapellenreihen. Das heutige Taufbecken stammt noch aus diesem Bauwerk.

Nach dem Brand des romanischen Doms 1598 wurde 1606 mit dem Abbruch des alten Domes begonnen und ein neuer errichtet, der im Jahre 1628 eingeweiht wurde.

Der Dom ist im Renaissance-Stil errichtet. Der Kirchturm hat eine Höhe von 137m. Er ist genauso hoch wie der Stephansturm Nord (136,5m).

Zwei Mitglieder und ein Mitarbeiter machten Rast in einer Bäckerei und besichtigten kurz den kleinen Weihnachtsmarkt.

Die größere Gruppe besuchte den Dom ohne Führung. Sie besichtigten den großen Weihnachtsmarkt. Es gab weihnachtliche Souvenirs aus der Umgebung Salzburgs zu kaufen und auch kleine Imbisse.

Besonders viele Touristen besuchten die Markthütten. Es erklangen zeitweise Weihnachtslieder.

Ab 16 Uhr erfolgte die Retourfahrt wieder über die Autobahn mit einer kleinen Pause in einer Raststation.

Die Rückkehr erfolgte um 17.45 Uhr.

*erstellt Wolfgang CP*







Bild: Helga Scheer - Tanzende



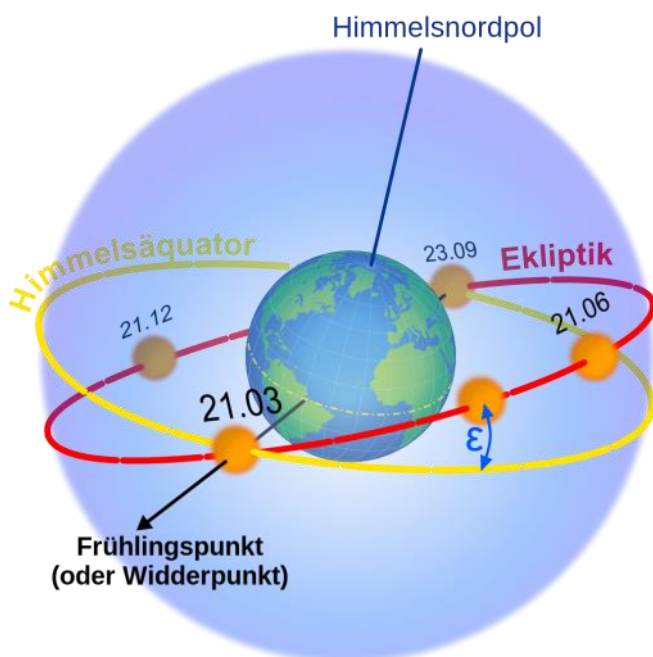
# Frühling



Frühlingswiese: Sumpfdotterblume, Wiesenschaumkraut, im Hintergrund: Schlehdorn

Der Frühling oder Lenz, auch das Frühjahr genannt, ist eine der vier Jahreszeiten und folgt auf den Winter. In den gemäßigten Zonen ist es die Zeit der erwachenden und sprießenden Natur.

Im Laufe eines Jahres ändern sich Tageslänge (als Dauer des lichten Tages) und Tagbogen der Sonne (mit höchstem mittäglichem Sonnenstand) abhängig von der geographischen Breite eines Ortes. Dies führt auf der Erde in mittleren Breiten zu deutlich ausgeprägten Jahreszeiten, die sich auf beiden Hemisphä-



ren in jährlichem Turnus wiederholen. Während auf der einen Hemisphäre Herbst ist, ist auf der anderen Frühling; vom Südfrühling der Südhalbkugel wird der Nordfrühling der Nordhalbkugel unterschieden.

Astronomisch beginnt der Frühling mit einer Tag- und-Nacht-Gleiche (auf der Nordhalbkugel am 20./21. März; auf der Südhalbkugel 22./23. September) und endet astronomisch mit der Sommersonnenwende (20./21. Juni auf der Nordhalbkugel). Meteorologisch wird er meist auf Anfang März angesetzt.

## Zeitraum

Der Frühlingsbeginn kann auf unterschiedliche Weise festgelegt werden; astronomisch geschieht dies nach der Stellung der Erde zur Sonne, meteorologisch meist nach Kalendermonaten und phänologisch nach den Stadien sich entwickelnder Pflanzen, etwa ihrer Blüte.

Astronomisch beginnt der Frühling mit dem Äquinoktium, einer „Tag-und-Nacht-Gleiche“:

Auf der Nordhalbkugel am 20. März (vor 2012 auch am 21. März, nach 2047 auch am 19. März), auf der Südhalbkugel am 22. oder 23. September.

Mit dem astronomischen Sommerbeginn zur Sommersonnenwende am 21. Juni endet der Frühling gegenwärtig immer am gleichen Tag.

Meteorologisch beginnt der Frühling

- auf der Nordhalbkugel am 1. März,
- auf der Südhalbkugel am 1. September.

Er ist (meteorologisch gesehen) – wie auch die drei anderen Jahreszeiten Sommer, Herbst und Winter – genau drei Monate lang und wurde aus Gründen der Statistik so festgelegt. Aus diesen statistischen Zeiträumen dürfen aber keine Erwartungen an das Wetter abgeleitet werden, sie sind jeweils die drei Kalendermonate, in denen am ehesten ein sommerliches etc. Wetter zu erwarten ist. Durch diese Einteilung können Monate einfacher in „trocken“, „heiß“, „kalt“ usw. eingeteilt werden.

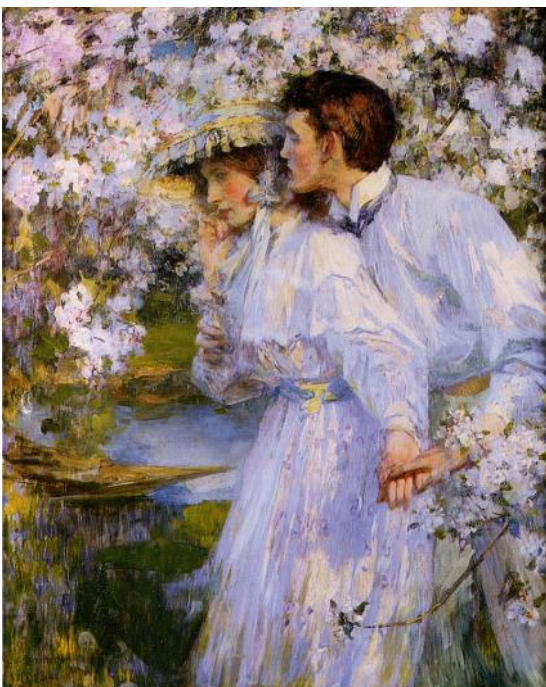
Phänologisch beginnt der Frühling mit dem ersten Blüten regional unterschiedlicher Pflanzenarten.

Auf der Nordhalbkugel tritt dies für gewöhnlich in den Monaten März, April und Mai ein, auf der Südhalbkugel dagegen im September, Oktober und November.

In Mitteleuropa beginnt demnach der Vorfrühling bereits mit den ersten Blüten der Schneeglöckchen, der Vollfrühling ist aber erst mit dem Blühbeginn der Apfelbäume erreicht. Dieser Zeitraum, in dem die Natur erwacht, wird im deutschen Sprachgebrauch auch als Frühjahr bezeichnet.

## Wirkung auf den Menschen

Mit der steigenden Lichtintensität werden vermehrt Serotonin, und die Geschlechtshormone Östrogen und Testosteron ausgeschüttet. Serotonin sorgt für ein besseres Allgemeinbefinden und kann eine leicht euphorische Stimmung bewirken. Daher erwachen bei vielen Menschen besonders im Frühling die sogenannten Frühlingsgefühle, – falls noch nicht vorhanden – die Suche nach einem Partner und Verliebtheit. Das gleiche Phänomen gibt es in der Tierwelt (Appetenzverhalten, Balz, Brut- und Setzzeit). Vermutlich spielen beim Menschen auch optische Reize durch leichtere Kleidung eine Rolle. Bei manchen Menschen jedoch stellt sich stattdessen eine Frühjahrsmüdigkeit ein.



*Zärtlichkeiten unter Apfelblüten*

## Sonstiges

In vielen Kulturen gibt es Frühlingsfeste und Frühlingsriten. So leiten sich zum Beispiel diverse kirchliche bewegliche Feiertage vom Datum des Frühlingsbeginns ab. Das persische bzw. kurdische Neujahr und das Neujahr der Bahá'í werden zum Beispiel am Nouruz gefeiert.

Viele Frühlingsblumen – vor allem Zwiebelpflanzen – ziehen sich nach der Blüte wieder unter die Erde zurück und überlassen ihren Platz späteren Blühern. Aus dem Garten bekannt sind Beispiele wie die Veilchen und die Primeln.



*Schneeglöckchen, Galanthus*

## Redewendungen

„Frühlingsgefühle haben“ beschreibt ein gehobenes Gefühl im Frühling. Umgangssprachlich und auch scherzhaft meint man damit, dass man sich besonders leicht zu anderen Menschen hingezogen fühlt. „Ihren zweiten Frühling“ erlebt eine Person, die sich – meist in höherem Alter – noch einmal verliebt.

*Quelle: Wikipedia*

*Recherchiert und erstellt: Wolfgang CP*

# Der Grießschmarrn!

Der Grießschmarrn, der von der Küchengruppe am 11. 1. 2024 zubereitet (gezaubert) wurde, war einer der köstlichen Art.

Er war meiner Meinung nach, einfach perfekt!

Ich habe sofort gedacht, ja, so muss ein Grießschmarrn aussehen. Er war flaumig weich, saftig, der Geschmack war einfach eine „Gaumenfreude“. Ich fühlte mich, als wäre ich im „Mehlspeiseparadies“.

Das war eine Meisterleistung, den Grießschmarrn in dieser Konsistenz und diesem hervorragenden Geschmack zuzubereiten. Bravo!

*Herbert S.*

# Rezept Grießschmarrn

## Zutaten für 4 Portionen:

0.5 l Milch  
1 Prise Salz  
120 g Butter  
220 g Grieß  
70 g Zucker  
1 Pk Vanillezucker  
40 g Rosinen  
eine halbe Zitrone  
(abgeriebene Schale)

## Zubereitung:

1. Milch in einem Topf geben, etwas salzen und aufkochen lassen. Grieß einrühren und zu einem dicken Brei einkochen.
2. In die erhitzte Butter die Grießmasse einrühren, den Schmarrn im Backrohr etwa 15 Minuten bei 180° Ober-/Unterhitze ausdünsten lassen und dabei mehrmals mit einer Gabel durchrühren.
3. Danach Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Rosinen unterrühren. Solange weiterdünsten, bis der Schmarrn eine schöne Farbe hat und körnig ist.

## Tipps:

Grießschmarrn mit Kompott oder Zwetschkenröster anrichten. Grießschmarrn schmeckt sowohl warm als auch kalt sehr gut. Wer einen knusprigen Grießschmarrn liebt, kann noch 2 EL Kristallzucker darüber streuen und 1 bis 2 Minuten übergrillen. Wer mehr Zeit hat, kann die Grießmasse länger rasten lassen und später weiterverarbeiten.





## Osterbräuche

Ab dem Aschermittwoch beginnt die empfohlene Fastenzeit, 40 Tage lang in den Kirchen und auch privat. Fasten mit Maß und Ziel tut gut, aber sollte in Absprache mit dem Hausarzt gemacht werden.

Nach der Fastenzeit beginnen die Osterbräuche. Es beginnt mit dem Palmsonntag (Lateinisch = Dominica in palmis de Passione Domini)

Bereits seit dem 4., 6. bzw. 8. Jahrhundert ist der Brauch der Prozession am Palmsonntag bekannt. Es werden Palmbuschen verkauft. Diese werden gesegnet. Personen bewahren diese in 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. Man beginnt Eier zu färben oder kauft gefärbte Eier.

Dann beginnt die Karwoche von lateinisch „kara“, = Trauer, Klage. Sie umfasst den Gründonnerstag, Karfreitag und Karsamstag. Abschluss bilden Ostersonn-

tag und Ostermontag. Man beschenkt die Kinder z.B. mit Pappeiern, gefüllt mit Süßigkeiten. Die Erwachsenen essen gut und deftig (z.B. Osterschinken, Ostertorten etc.). Man „peckt“ die Eier (Eier werden gegeneinander geschlagen). Es werden auch Osterlämmer aus Kuchenteig in kleinen Stücken verzehrt.

Öfters gibt es ein schönes Osterfeuer.

Historisches:

Das Dekorieren von Eierschalen ist weitaus älter als die christliche Tradition, was 60.000 Jahre alte Funde dekoriertes Straußeneier aus dem südlichen Afrika beweisen. Auch wurden 5.000 Jahre alte verzierte Straußeneier in antiken Gräbern der Sumerer und Ägypter gefunden.

*Ausgesucht: Wolfgang CP*



## Es ist kalt

Und das nicht nur im Wald.  
Wir müssen uns warm anziehen  
Und unter die warme Decke fliehen  
Und den Tee lassen ziehen.  
Es schneit und weht ein kühler Wind  
Wir bleiben lieber zuhause im Haus geschwind.  
Wir erzählen uns Geschichten vom Sommer und Frühling  
Das ist voll unser Ding.  
Wir hoffen, dass bald der Frühling da ist  
Weil du da glücklicher bist.  
Das neue Jahr ist eine Zeit für Neubeginne  
Ich wünsche euch eine schöne Zeit, in diesem Sinne!

*Von Jana F.*



## Frühling

Der Frühling rückt immer näher.  
Die Blumen fangen an zu blühen  
Und alles wird wieder grün und bunt.  
Der Psyche tut es sicher gut,  
Wenn es wieder wärmer wird´  
Und man rausgehen kann.  
Alleine sich fünf Minuten in die Sonne  
zu setzen, tut sehr gut.  
Und man bekommt Vitamin D.  
Auch wenn es einem nicht so gut geht,  
sollte man rausgehen.

*Eva Maria M.*



## April

Das ist die Drossel, die da schlägt,  
Der Frühling, der mein Herz bewegt;  
Ich fühle, die sich hold bezeigen,  
Die Geister aus der Erde steigen.  
Das Leben fließet wie ein Traum -  
Mir ist wie Blume, Blatt und Baum.

*Theodor Storm (1817 - 1888)*



## Frühling übers Jahr

Das Beet, schon lockert  
Sichs in die Höh,  
Da wanken Glöckchen  
So weiß wie Schnee;  
Safran entfaltet  
Gewaltge Glut,  
Smaragden keimt es  
Und keimt wie Blut.  
Primeln stolzieren  
So naseweis,  
Schalkhafte Veilchen,  
Versteckt mit Fleiß;  
Was auch noch alles  
Da regt und webt,  
Genug, der Frühling,  
Er wirkt und lebt.

Doch was im Garten  
Am reifsten blüht,  
Das ist des Liebchens  
Lieblich Gemüt.  
Da glühen Blicke  
Mir immerfort,  
Erregend Liedchen,  
Erheiternd Wort;  
Ein immer offen,  
Ein Blütenherz,  
Im Ernste freundlich  
Und rein im Scherz.  
Wenn Ros und Lilie  
Der Sommer bringt,  
Er doch vergebens  
Mit Liebchen ringt.

*Johann Wolfgang von Goethe*

## Nicht immer gut

Mancher kümmert sich kaum um sein Sein -  
sonnt sich lieber im falschen Schein.

Doch oje - auf solche Entwicklungen weiß ich mir  
auch selten einen Reim.

Weder hochoffiziell noch insgeheim.

Nicht weit fort- und schon gar nicht daheim.

Dabei gehe ich selbst in Mannheim  
garantiert niemandem auf den Leim.

Auch nicht im Senioren- oder Säuglingsheim.

Sehne mich höchstens nach einem anderen Oheim -  
und zwar ohne ekelhaften Schleim.

Der alles verstopft, wie im Bad im Eigen-  
beziehungsweise in so manchem Flüchtlingsheim.

Wie gesagt: Oft weiß ich mir keinen Reim.

Auch, wenn ich vorher erst einmal alles entkeim.

Mit Knochen- oder Bienenleim.

*Christian S.*



## Ein gutes Leben

*Jeder will es haben - aber wie genau sieht es aus?*

Die Werbeindustrie scheint die Antwort zu kennen.

Doch ein Mensch hat glücklicherweise nicht nur materielle Bedürfnisse. Zumal er sich (zumindest manchmal) auch moralisch verantwortungsvoll verhalten möchte.

Die Glückseligkeit kann man demnach nicht so einfach in Besitz nehmen und horten; sie verlangt vielmehr nach der einen oder anderen sinnvollen Betätigung.

Weltweit dringt nämlich die Erkenntnis durch, dass man eine - von Grund auf wertschätzende - Lebensweise ebenfalls in Erwägung ziehen sollte.

Gut zu leben bedeutet demnach zwar, gut zu sich selbst zu sein - aber auch gut zu seinem Nächsten.

Außerdem sind wir auf eine dauerhaft einigermaßen intakte Natur angewiesen.

*Christian S.*



*Bild: Raben - Forum II*

## Kurzbiografie von Goethe

Goethe arbeitete kurz mit Friedrich Schiller zusammen.

Goethe studierte Jus und arbeitete zwei Jahre bei einem Anwalt.

Er schrieb „Die Leiden des jungen Werther“. Damit wurde er europaweit bekannt.

1773 schrieb er Götz von Berlichingen, das war die Sturm und Drang Zeit.

Goethe machte zwei Reisen nach Italien. Er stellte Iphigenie auf Tauris, Egmont und Torquato Tasso fertig.

Es folgte eine 18-jährige Liebschaft und Heirat mit Christine Vulpius. Er war gutaussehend und vermögend und hatte einige Freundinnen im mittleren Leben.

Er schrieb naturwissenschaftliche Abhandlungen.

Er war Dichter und Politiker im Alter: Finanzminister bei seinem Herzog Dr. Carl Augustin des Herzogtums Sachsen-Weimar-Eisenach.

Er schrieb 1808 den „Faust“ in zwei Teilen.

*Recherchiert: Wolfgang CP*

Vom Eise befreit sind Strom und Bäche,  
Durch des Frühlings holden, belebenden Blick,  
Im Tale grünet Hoffnungs-Glück;  
Der alte Winter, in seiner Schwäche,  
Zog sich in raue Berge zurück.  
Von dort her sendet er, fliehend, nur  
Ohnmächtige Schauer körnigen Eises  
In Streifen über die grünende Flur;  
Aber die Sonne duldet kein Weißes,  
Überall regt sich Bildung und Streben,  
Alles will sie mit Farben beleben;  
Doch an Blumen fehlt's im Revier,  
Sie nimmt geputzte Menschen dafür.  
Kehre dich um, von diesen Höhen  
Nach der Stadt zurück zu sehen.  
Aus dem hohlen finstern Tor  
Dring ein buntes Gewimmel hervor.  
Jeder sonnt sich heute so gern.  
Sie feiern die Auferstehung des Herrn,  
Denn sie sind selber auferstanden,  
Aus niedriger Häuser dumpfen Gemächern,  
Aus Handwerks- und Gewerbes Banden,  
Aus dem Druck von Giebeln und Dächern,  
Aus Straßen quetschender Enge,  
Aus der Kirchen ehrwürdiger Nacht  
Sind sie alle ans Licht gebracht.  
Sieh nur sieh! wie behend sich die Menge  
Durch die Gärten und Felder zerschlägt,  
Wie der Fluss, in Breit' und Länge,  
So manchen lustigen Nachen bewegt,  
Und, bis zum Sinken überladen  
Entfernt sich dieser letzte Kahn.  
Selbst von des Berges fernen Pfaden  
Blinken uns farbige Kleider an.  
Ich höre schon des Dorfs Getümmel,  
Hier ist des Volkes wahrer Himmel,  
Zufrieden jauchzet groß und klein:  
Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein.

*aus: Faust I, Osterspaziergang  
Johann Wolfgang von Goethe*





Bild: Bernhard Bachl - Sonnenaufgang der UNABHÄNGIGEN Gewerkschaft



# Meditation

*Sei was du bist. Sprich aus dem Bauch und aus dem Herzen, denn das ist alles, was ein Mensch hat.*

Hubert Humphrey

## Innere Stimme - Intuition

Viele von uns haben daran gezweifelt, ob es die innere Stimme überhaupt gibt, sodass sie sie außer acht gelassen haben. Auf unserem Weg zur Genesung mussten wir dann feststellen, dass wir unsere innere Stimme durch Verleugnungen ernsthaft verletzt hatten. Jetzt sind wir an einem Punkt angelangt, wo wir es gar nicht mehr wagen, unserem Instinkt zu vertrauen. Vielleicht wissen wir gar nicht mehr, was wir eigentlich fühlen.

Spirituelle Heilung besteht darin, dass wir uns wieder den Gefühlen aus unserem Bauch und unserem Herzen zuwenden. Sich dafür stark zu machen und aus dem Herzen zu sprechen ist manchmal schwierig, aber es stärkt unsere Selbstachtung.

Bei endgültigen Entscheidungen verlassen wir uns auf Herz und Bauch. Und während wir nach unserem Programm leben, entwickeln wir ein besseres Gespür für unsere innere Stimme. Wir akzeptieren, dass wir niemals absolut recht haben. Wir bleiben demütig und wissen, dass wir unrecht haben können. Wir hören auf andere Menschen und auf unsere höhere Macht. Mit unseren Entscheidungen müssen wir leben.

*Ich will den Mut aufbringen, meiner Intuition zu folgen.*

*Für Workaholiker, Alkoholiker und psychisch belastete Personen aus den Meditationen „Berührungspunkte“ des Heyneverlags*

*ausgesucht Wolfgang CP*

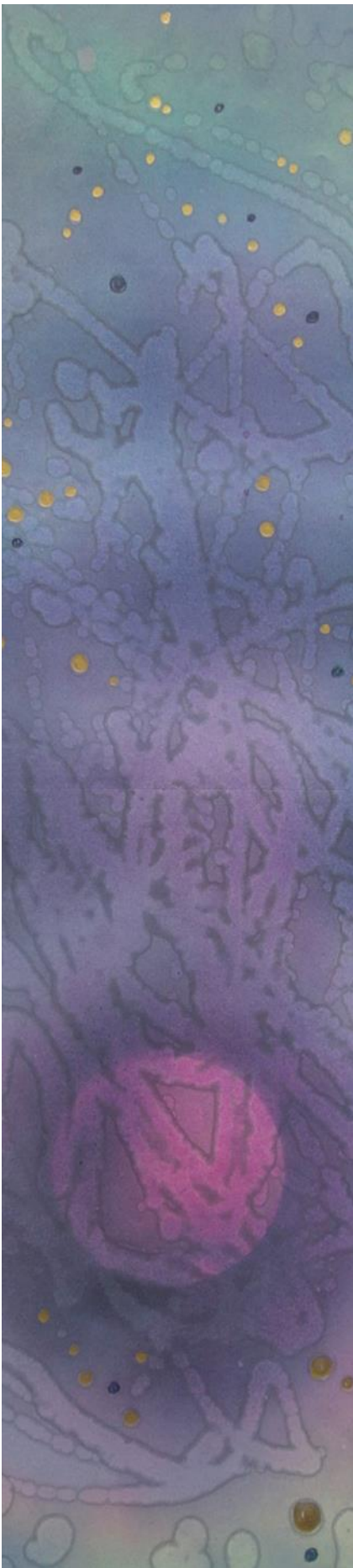


Bild: Hans Dieter Aigner



## Vorstellung Luca

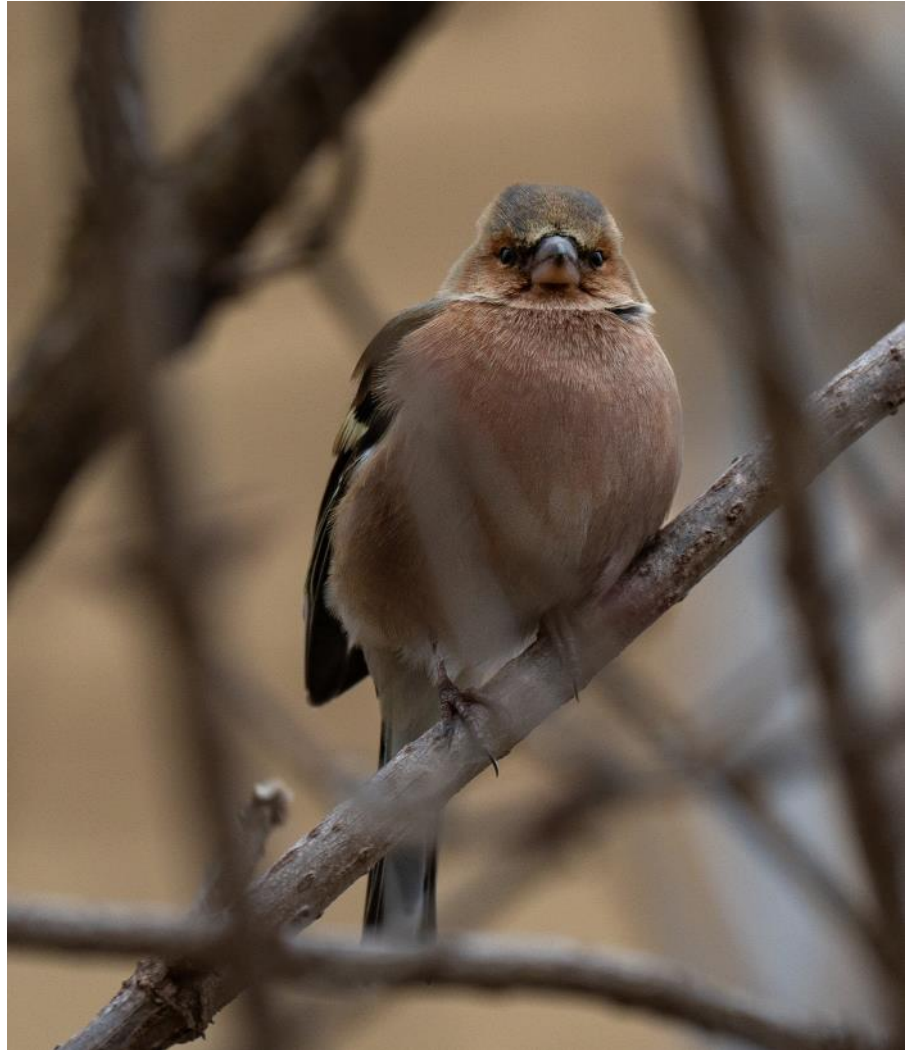
Mein Name ist Luca Riener, ich bin 22 Jahre alt und wohne in Linz.

Zur Zeit absolviere ich mein Pflichtpraktikum für meine Ausbildung zum FSB (Fachsozialbetreuer) im KuK und im Clubhaus der pro mente OÖ.

Meine Hobbys sind Fotografie, Zeichnen, Graffiti, Skateboarding, Bergsteigen, Klettern und lange Spaziergänge in der Natur.

Ich werde noch bis Juni in beiden Einrichtungen der pro mente mein Praktikum absolvieren.

*Luca*



*Foto: Luca*

## Mein Weg zur pro mente

Nach der Entlassung aus dem Neuromed Campus hatte ich noch eine Kurzzeitübergangspflege. Diese hat mir vorerst die Krisenhilfe empfohlen. Das war auch die erste Anlaufstelle bei pro mente OÖ.

Man zeigte mir das Clubhaus und stellte auch weitreichende Kontakte vor, die die pro mente OÖ Menschen mit einer psychischen Erkrankung anbieten.

Die Herausforderung, einen neuen Weg nach der Diagnose Schizophrenie zu gehen, ist manchmal sehr schwierig. Ich fand aber sehr schnell gute Freunde, die sich gegenseitig unterstützen. pro mente wurde für mich zum fixen Bestandteil meines Lebens.

*Ludwig F.*

## Bowling in der Plus-City

Am Dienstag, den 20. Februar waren wir gemeinsam mit dem Clubhaus bowlen. Um 14.00 versammelten wir uns im Clubhaus und starteten um 14.15 mit der Straßenbahn los zur Plus-City. Beim Oceanpark angekommen, wurde uns eine Bowlingbahn zugeteilt und wir mussten sogenannte „Bowlingsschuhe“ anziehen. In unserem „Bowling-Paket“ waren außerdem Nachos mit Käsesauce und zwei Karaffen mit Saft und eine mit Wasser inklusive.

Dann ging es schon mit dem Bowling. Wir waren zu acht und es gab zehn Runden. Die Bowlingkugeln gab es in verschiedenen Gewichten. Wir hatten die Bowlingbahn für eine Stunde und zwanzig Minuten und Moritz hat gewonnen. Es war ein gelungener Ausflug und nach dem Bowling ließen wir den Nachmittag noch in der Spielhalle ausklingen.

*Jana F.*

## Ausflüge

Ich möchte mich bedanken, dass wir so viele Ausflüge mit dem Clubhaus machen.

Man kommt an Orte, wo man alleine nicht hinkommen würde, und die Ausflüge sind sehr vielseitig.

*Eva Maria M.*



*Bild: Robert Skroblin - Tänzerinnen*



## Fluch oder Segen

Schon wieder scheint mein Widerspruchsgeist geweckt.

Das Prinzip des „Geben und Nehmen“ ist - wem auch immer sei's gedankt - in den meisten von uns fest verankert.

Was passiert aber mit denjenigen Menschen, die nur geben ohne Gegenleistungen zu erwarten? Verleiht Selbstlosigkeit denn immer ein Gefühl von Zufriedenheit?

Laufen doch (zumindest in meinen Augen) sogenannte „Altruisten“ oft Gefahr, ihre eigenen Bedürfnisse zu weit zurückzudrängen.

Ich frage mich deswegen:

Was ist auf Dauer besser: Altruismus oder Egoismus?

Die Antwort lautet wohl - beides. Scheint doch die Grenze fließend.

Letztendlich geht es schlicht (und meist) darum, anderen Menschen zu helfen, wenn sie dies augenscheinlich nötig haben.

*Christian S.*

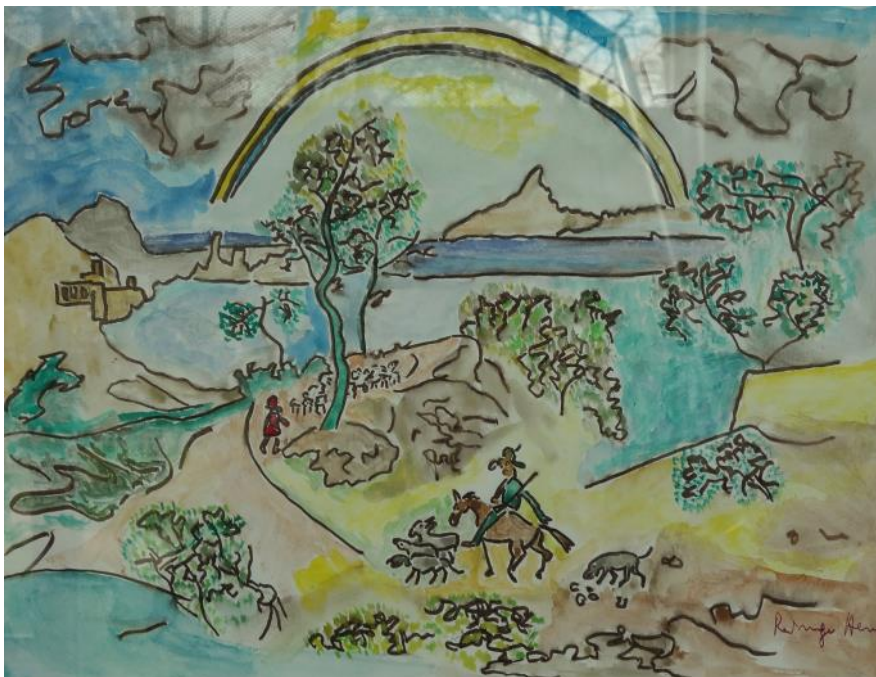


Bild: Heinrich Reisinger - Landschaft nach dem Sturm

## Gar nicht fremd

So ist das meiner Meinung nach mit dem Guten:

Nur eine Gesellschaft, die an der Not anderer nicht vorbeischaudet, ist eine menschlich sinnvolle. Gefordert sind nicht nur bewegte Freiwillige - sondern auch betroffene Politiker.

Konkret: In ganz Südtirol sind derzeit etwa 35.000 Haushalte akut von Armut betroffen. Initiativen wie der „VinziMarkt“ sind daher mehr als nur lobenswert.

Über 50 ehrenamtliche Mitarbeiter haben dort in den vergangenen fünf Jahren zirka 130 Tonnen Lebensmittel vor dem Müll gerettet - und an bedürftige Familien verteilt. Anstatt mit Geld kaufen diese mit Punkten ein. Sämtliche Boni erhalten sie direkt von der Vinzenz-Gemeinschaft. Brot bekommen alle „Kunden“ auch ohne Punkte.

Die verteilten „Frischwaren“ besorgen diverse Betriebsgruppen, landwirtschaftliche Genossenschaften - aber auch zahlreiche Privatpersonen.

Ohne diese Maßnahmen täten sich viele Zugangsberechtigte sehr viel schwerer, finanziell über die Runden zu kommen.

Danke!

*Christian S.*



# 200 Jahre Anton Bruckner



Am 4. September 1824 wird Anton Bruckner in Ansfelden als erstes von elf Kindern geboren.

Anton Bruckner kommt vom Land, das er und das ihn nie verließ, selbst als er seine letzten Lebensjahre in der Donaumetropole Wien verbrachte.

Bruckner eignet sich zwischen Kyrierufen und Landlerschritten, Tanzboden und Kirchtürmen, Hügeln und Wäldern seine ländliche Heimat immer wieder neu an.

Tarek Leitner sagte, dass es zwei Künstler gibt, die vom Land kommen und vom Land geprägt blieben. Es waren Anton Bruckner und Thomas Bernhard.

Der musikalische Festtagsreigen begann in Oberösterreich mit der vierten Symphonie in Es-Dur von Anton Bruckner, die er als die romantische bezeichnet hat.

Es spielte das Brucknerorchester Linz unter der Leitung von Markus Poschner.

Vor der Pause war der sogenannte Bruckner-Moment.

Laut Adam Riese kommt vor der vier die Drei und erst nachher die Vier.

Das ist insofern von Bedeutung, weil die Zuhörer zum Großteil den Konzertsaal verlassen haben, als die dritte Symphonie uraufgeführt wurde. Dieser sogenannte Bruckner-Moment wurde durch Markus Poschner, Tarek Leitner und dem Brucknerorchester Linz dem Publikum näher gebracht.

Tarek Leitner, bekannt als Nachrichtensprecher bei der Zeit im Bild, zitierte Zeitungsartikel aus der Zeit der dritten Symphonie.

Die Redakteure zur Zeit von Anton Bruckner gaben der dritten Symphonie großteils nur negative Beurteilungen.

Einige wenige Zuhörer sind bei der 3. Symphonie aber auch geblieben, weil ihnen die Musik gefiel.

Im Gegensatz zur dritten Symphonie war die vierte Symphonie ein großer Erfolg.

Nach der Pause war es soweit, die vierte Symphonie kam im ausverkauften Musiktheater in Linz zur Aufführung.

Das Brucknerorchester unter der Leitung von Markus Poschner zeigte seine ganze Bandbreite. Die Aufführung fand am Sonntag, den 14. Jänner statt.

Bruckners fünfte Symphonie wurde am Donnerstag den 7. März im Brucknerhaus Linz aufgeführt. Es spielte das Brucknerorchester unter der Leitung von Marek Janowski.

Marek Janowski gilt als Legende unter den Meisterdirigenten unserer Tage. Seine Umsetzungen von Brucknersymphonien führten zu internationalen Einladungen vieler berühmter Orchester. Marek Janowski leitete die Symphonie Nr. 5 B-Dur.

*Ludwig F.*

## Brucknerkonzert in der Landesbibliothek

Die Landesbibliothek am Schillerplatz feierte den 250. Geburtstag, Anton Bruckner hätte den 200. Geburtstag gefeiert. Er wurde 1824 geboren und lebte bis 1896.

Bruckner schrieb einige Symphonien und einige Messen. Anlässlich der beiden Geburtstage gab es ein Brucknerkonzert mit der 7. Symphonie, dazu ein Vorspiel von Wagner aus „Tristan“.

Musiker des Brucknerorchesters (Mosaik) spielten großartig diese Melodien.

Sehr viele Zuhörer und ich erfreuten uns an der Musik. Es gab ziemlich gute Akustik, wir fühlten uns wie im Brucknerhaus.

Das nächste Konzert ist am 11. 5. 2024.

*Wolfgang CP*

## Bedauerlich

Ich weiß nicht, ob die folgende Geschichte für eine Erwähnung in diesem Medium reicht?

Sie ist zwar irgendwie persönlich - aber auch wieder nicht. Denn immer wieder - aber stets ohne direkte Begegnung - kreuzten sich unsere Wege.

Ich besuchte einen Tanzabend im Musiktheater - er stand im Orchestergraben;

Ich machte einen Spanischkurs - eine asiatische „Mitschülerin“ spielte Cello unter seiner Leitung;

Meine Freundin trifft sich regelmäßig mit der zweiten Geigerin jenes Orchesters, dass er für beträchtliche Zeit geführt hat;

Die Rede ist von Markus Poschner, der in Linz für zehn Jahre am Dirigentenpult stand. Als charismati-

sche Erscheinung zeigt er (meiner Meinung nach), was ein „Künstler“ zu erreichen vermag. Er fasziniert mich nachhaltig - obwohl ich mit klassischer Musik nicht allzu viel am Hut habe.

Und jetzt:

Poschner lässt seinen Vertrag mit 2027 auslaufen. Diese Entscheidung finde ich einerseits verständlich - andererseits zutiefst bedauerlich.

*Christian S.*



*Bild: Sylvia Pichler - Sunrise*



## Witze

Meine Oma arbeitet für das FBI. Wir nennen sie nur noch das Top-Sigrid.

\*\*\*

Sagt ein Walfisch zum Thunfisch: "Was wollen wir tun Fisch?"

Sagt der Thunfisch: "Du hast die Wahl Fisch."

\*\*\*

Wie nennt man eine Gruppe von Wölfen?  
Wolfgang!

\*\*\*

Was ist gelb und hüpf auf und ab?  
Der Postfrosch.

Was steht auf dem Grabstein eines Mathematikers? -  
Damit hat er nicht gerechnet.

\*\*\*

Im Park sitzt ein Mann und spielt mit dem Hund Schach. Da kommt ein zweiter Mann dazu und sagt:

„Sie haben aber einen klugen Hund.“ Da antwortet der andere. „ Wieso? Er verliert doch immer“

\*\*\*

„Ich habe eine Schlürfwunde.“ „Du meinst eine Schürfwunde.“ „Nein, ich habe an meinem Kaffee geschlürft und mich verbrannt.“

\*\*\*

Julia: „Hey Romeo, was machen wir heute Abend?“

Romeo: „Ich richte mich nach dir!“

*Ausgesucht Wolfgang CP*



# LONSTORFER KURZ G'SCHICHTEN

“WENN JEMAND EINE REISE TUT.”  
Stückentwicklung

**PREMIERE 04. MAI 2024, 18:30 UHR**



# Clubhaus schafft Zukunft!

Ein Angebot von **pro mente** 

Finanziert durch

