Clubhauszeitung

Ausgabe 3/2023

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

Miteinander im Einklang

Mit sich im Einklang 8

Erste Hilfe für die Seele 16

Dank an den Förderkreis 33

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 - Miteinander im Einklang

Wir widmen uns in dieser Ausgabe der Bedeutung von Zusammensein und Harmonie. In einer Zeit die oft von Unruhe und Konflikten geprägt ist, wird das Streben nach einem harmonischen Miteinander zu einer immer wichtigeren Aufgabe. In einer Gesellschaft, in der Diversität und Vielfalt zunehmen, ist das harmonische Miteinander von entscheidender Bedeutung. Verschiedene Kulturen, Traditionen und Weltanschauungen treffen aufeinander und prägen unsere Welt. Um Konflikte zu vermeiden und ein friedliches Zusammenleben zu gewährleisten, ist es notwendig, das Prinzip des gegenseitigen Respekts und des Verständnisses zu fördern.

Doch diese Kraft des Miteinanders zeigt sich nicht nur auf gesellschaftlicher Ebene, sondern auch in kleinerem Maßstab in unseren täglichen Beziehungen. Sei es in der Familie, am Arbeitsplatz, in der Schule oder hier im Clubhaus oder KuK bzw. den Ausflügen und Aktivitäten von pro sport, der Respekt vor den Ideen und Meinungen anderer, das Teilen von Verantwortung und das konstruktive Lösen von Konflikten sind Grundlagen für ein harmonisches Miteinander.

Es ist wichtig zu betonen, dass das Miteinander im Einklang nicht bedeutet, dass wir immer einer Meinung sein müssen. Unterschiedliche Ansichten und Meinungen können eine Quelle für Kreativität und Innovation sein. Es geht vielmehr darum, wie wir mit diesen Unterschieden umgehen und sie nutzen, um gemeinsam bessere Lösungen zu finden.

Was Einklang bedeuten kann erörtern hier viele verschiedene AutorInnen. Jedoch auch an der bunten Zusammenstellung der Berichte über die verschiedenen Ausflüge erkennt man, dass dieser Zusammenhalt, der Einklang fördert, im Clubhaus, pro sport und KuK immer wieder angestrebt und auch genossen werden kann.

Ich bedanke mich herzlichst bei allen, die diese großartige Ausgabe wieder zusammengestellt haben und fordere alle LeserInnen auf, unserem Einklang bei zu wohnen! Ich wünsche euch allen schöne Minuten beim Lesen.

Sabine Funk

Begleitet wird diese Ausgabe von Blumenfotos von Christian L.

Inhaltsverzeichnis

Schwerpunktthema

Miteinander im Einklang 6
Im Einklang 7
Mit sich im Einklang 8
Sichtweisen von Einklang 9
Würde zurückgeben 10
Gedichte 11
Zusammensein 12
Einklang 13
Die sind aber miteinander im Einklang! 14

Clubhaus intern

Ausflug nach Lunz am See 15
Erste Hilfe für die Seele 16
Ausflug zu den Langbathseen 19
Sommerfreude 18
Anders 19
Dankbar 19
Monte Carlo der Alpen 20
Zu Ehren der Wurst 21
A real-life Mary Poppins—Kindermädchen/Nannies 22
Vermessung der Einsamkeit 24
Starkregen 25
Meditation 26
Gedichte 27
Wanderungen während meiner Kur 28
Linzer Torte 29
Gmundner Keramik 30
Sommertheater in Enns 31
Dank an den Förderkreis 31
Zwei Gedichte nach dem Bild „Changing“ von Bettina Winckler 32
Geschichte der Wiener Wasserversorgung 34
Deutsch-englisches Kreuzworträtsel 36
Vorankündigung: Der Unruhestifter 37

Miteinander im Einklang

Miteinander statt gegen einander.

Die Ausflüge, die im Clubhaus unternommen werden sind für viele sehr hilfreich, da es der Psyche guttut. Und weil man etwas anderes Erleben kann.

Wir waren bei der Rudolfsquelle vor kurzem und wir haben uns das Textilmuseum in Haslach angesehen. Wir machen so viele Ausflüge, dass für jeden etwas dabei ist.

Gerade für die Psyche ist eine Abwechslung gut und man sollte sein Schneckenhaus auch mal verlassen.

Ich möchte mich bei den MitarbeiterInnen bedanken, auch ganz besonders bei unserer Leiterin Sabine Funk, dass das alles möglich gemacht wird.

Autorin der Redaktion bekannt

Im Einklang

Ich möchte hier über eine grundlegend wichtige Thematik für den Zusammenhalt innerhalb einer Gemeinschaft schreiben. Die Rede ist von einer gewissen Übereinstimmung mit anderen Mitgliedern. Dies bedeutet auch, Meinungen und Entscheidungen zu respektieren, die nicht zwingend der eigenen Auffassung entsprechen.

Toleranz und Einsicht sind einfach notwendig, um nicht schlussendlich in einem Nebeneinander einzelner Egoismen zu enden. Der individuelle Charakter ist dabei durchaus gefragt, aber ab einer bestimmten Ausprägung ist er nicht mehr besonders förderlich.

Es scheint mir aber auch gemeint zu sein, sich um sich selbst und seine Mitwelt zu kümmern. Rund um die eigene Person im Einklang zu leben.

Das Gegenteil führt (so fürchte ich) nur allzu oft zu einer störenden Disharmonie. Dies bedeutet meist persönliches Unglück - und damit verbunden - eine ganze Menge an Problemen. Weil womöglich Worte und Taten nicht im Einklang stehen und Konsens und Friede gestört sind. Weil es zu keiner Annäherung - und in weiterer Folge - zu keinem Einvernehmen kommen kann.

Und eines scheint ebenfalls völlig klar: Jede Gemeinschaft ist ohne einen minimalen Einklang einfach undenkbar. Er verschafft erst Verständnis füreinander und sorgt für die nötige Motivation zum Mitmachen.

Christian S

Fotos: Christian L.

Mit sich im Einklang

Um mit anderen Menschen im Einklang leben zu können, ist es von immensem Vorteil, wenn man selbst im Einklang mit sich ist.

Wie kann man solch einen Zustand erlangen, werden sich jetzt einige fragen. Aus meiner persönlichen Erfahrung kann ich berichten, dass drei Faktoren dafür sehr dienlich sind. Das sind die Dankbarkeit, die Zufriedenheit und die Achtsamkeit.

Es ist ein Irrglaube, dass man Zufriedenheit erreichen kann, indem man sich sagt: Wenn ich dieses und jenes erreicht habe, bin ich zufrieden. Nein, Zufriedenheit kann man für sich proklamieren, indem man sich hinstellt und sagt: Ich bin zufrieden (mit dem was ich habe). Somit kann man diesen Zustand sofort herstellen, ohne Verzögerung. Wem das zu einfach erscheint, der kann die Zufriedenheit durch Dankbarkeit nähren.

Dankbar sein kann man für alles im Leben – für einen tollen Toast aus der Bar – für ein tolles Gespräch mit einer Betreuerin – für einen netten Tag im Clubhaus. Dankbarkeit muss auch nicht unbedingt ausgesprochen werden – es reicht, wenn man sie sich innerlich vorsagt. Je öfter man sich vor Augen führt, welch wunderbare Erlebnisse man am Tag erlebt hat, desto positiver wird man gesinnt und desto zufriedener ist man mit seinem Leben.

Das schenkt einem mehr Ruhe und Gelassenheit, was wiederum die Zufriedenheit nährt. Dies führt zu einer Spirale von mehr Dankbarkeit, das die Zufriedenheit vermehrt und gleichzeitig zu Ruhe und Gelassenheit, die wiederum die Zufriedenheit wachsen lassen.

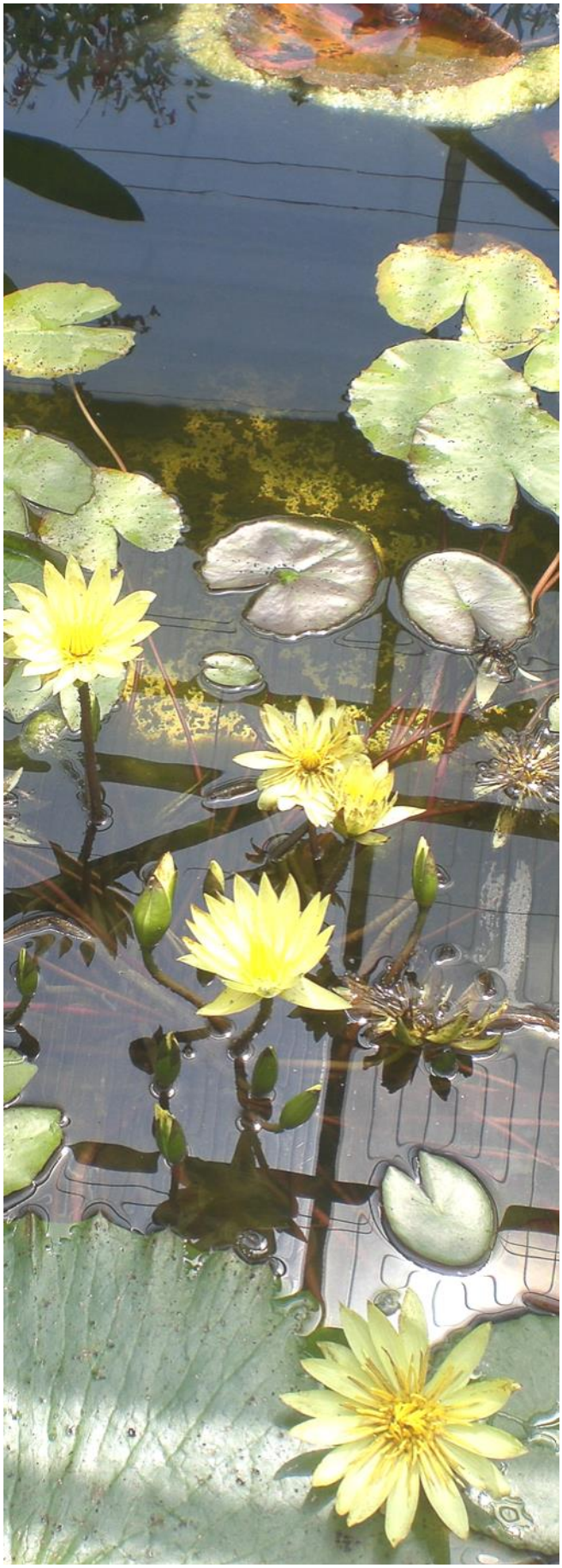
So, wozu braucht man dann noch die Achtsamkeit? Sie ist jener Faktor, der Dankbarkeit und Zufriedenheit in den Alltag integriert. Geht man achtsam mit sich selbst um, ist man fokussiert auf das Jetzt, dann bleibt man positiv gestimmt, weil man ja zufrieden ist.

Bei einigen stellt sich nach kurzer Zeit ein Gefühl des Glücks ein. Dieses Gefühl kommt von selbst – man braucht nichts dazu zu tun und man kann es auch nicht erzwingen.

Ein zufriedener, ruhiger, gelassener Mensch agiert viel liebevoller mit seinen Mitmenschen – kann empathisch zuhören und aktiv an der Gemeinschaft teilnehmen.

Wird man zufriedener mit seinem Leben, nehmen auch die Probleme ab, die man im täglichen Leben sieht. Dies trägt dazu bei, dass viele Gespräche sich nicht mehr ausschließlich um Probleme drehen. Das soll nicht heißen, dass einem das Leben nicht vor Herausforderungen stellt – doch man ist für diese besser gewappnet.

Christian L.



Sichtweisen von Einklang

Meiner Meinung nach (und auch laut Wörterbuch) will so einiges in Einklang gebracht werden:

- Der Vorschlag, der sich im Einklang mit dem einen oder anderen Prinzip sehen möchte.
- Diverse Forderungen, die in Einklang gebracht werden wollen.
- Unterschiedliche Auffassungen, die miteinander in Einklang stehen sollten.
- Richtlinien, die mit Grundsätzen in Einklang stehen wollen.
- Geschehnisse, die nur im Einklang mit den Plänen einer Kommission gesehen werden dürfen.
- Entscheidungen, die ausschließlich im Einklang mit der Politik genannt werden sollen.
- Verantwortungen, mit denen man gefälligst im Einklang handeln muss.
- Antworten, die nicht im Einklang mit gestellten Fragen stehen.
- Kapazitäten, die noch besser in Einklang mit den Ressourcen gebracht werden können.
- Lösungen, die ausschließlich im Einklang mit der sozialen Sicherheit zu sehen sind.

Wie man sehen kann - es gibt eine ganze Menge, die sich alle möglichen Einklänge wünschen.

Christian S.

Fotos:
Christian L.

Würde zurückgeben

So sinnvoll eine Einrichtung wie das Clubhaus für die Gesellschaft scheint - einzige Anlaufstelle ist es (Gott sei Dank) nicht.

Vor allem im benachbarten Ausland. Ich spreche hier beispielsweise vom Restaurierungszentrum Meran CRM. Also im nördlichen Italien. Ähnlich dem bekannten ATZ der pro mente OÖ hier in Linz wird dort Menschen mit Beeinträchtigungen die Möglichkeit gegeben, der sozialen Ausgrenzung entsprechend ihrer eigenen Fähigkeiten entgegen zu wirken.

Ein wahrer Segen für alle Betroffenen. Denn diese Genossenschaft mit angeschlossenen Holz- und Metallwerkstätten bietet seit 2008 denjenigen, die ihren angestammten Platz in der Gemeinschaft verloren haben (durch Drogenerfahrungen, Gewalt oder eine Behinderung) Arbeitsplätze trotz all dieser sozialen Ausgrenzungen an.

Im Mittelpunkt sämtlicher Aktivitäten steht, Menschen die Möglichkeit zu geben, sich selber wieder nützlich zu machen. Benachteiligte Personen sollen sich wohlfühlen - und einen Weg des psychischen Wachstums jenseits bloßer Arbeit einschlagen.

Gegründet wurde diese Institution von einem ehrenamtlich tätigen Handwerker, seiner Frau und einer professionellen Psychologin.

Denn besonders wichtig scheint auch eine Unterstützung durch offizielle Stellen zu sein.

Christian S.

P.S. Die Arbeitstrainingszentren ATZ gibt es in den verschiedensten Bereichen. In Linz umfassen sie eine Buchhandlung, eine Buchbinderei, eine Holzwerkstatt, einen Kreativladen, eine Küche mit Cateringservice, Logistik mit Post Partner, eine Teppichweberei, ein Textilservice und eine Zweigstelle Gärtnerei.

Foto: Christian L.

Dann wird sich die Erde weiterdreh'n

Die Zeit, wir treiben sie voran.
Das war nicht so von Anfang an.
Gemächlich ging's dahin.
Hier und heut' ist das nicht drin.
Hier und heut' wird sie vorangetrieben.
Wo ist da der Sinn geblieben?

Die Zeit genießen,
wenn erste Blumen sprießen.
Die Zeit gestalten.
Einmal innehalten.
Das wär' der Clou.
So kämen wir zur Ruh'.
Zu neuer Kraft und Stärke,
wie ich grad bemerke.

Doch wir sind noch nicht soweit.
Wir rasen durch die Zeit
in einem Affenzahn.
Der Beginn vom Untergang?
Wer hat sich das ausgedacht?
Wer hat das System gemacht?

Wir können's richten, noch.
Machen wir es doch!
Wie wir es auch dreh'n und wenden,
wir müssen diesen Weg beenden.
Einen neuen miteinander geh'n.

Dann wird sich die Erde weiterdrehen.

Angelika T.

Zarte Seelen

Können einander erkennen,
mögen sich nicht gegenseitig verletzen
Tanzen unsicher um einander herum.

Zarte Seelen möchte man beschützen
vor der großen grausamen Welt
möchte man umarmen
und die Sehnsucht stillen,
die der zarten Seelen.

Viktoria A. (19.11.2022)

Zusammensein

Bitte dies als persönlichen Erfahrungsbericht sehen.

Es gab Zeiten, da besuchte ich beinahe täglich diese Einrichtung, die sich damals wie heute Clubhaus nennt. Um mich auszutauschen, neue Impulse zu kriegen – oder eine Tagesstruktur zu finden.

Je nach meinen augenblicklichen Bedürfnissen war ich mir seinerzeit sicher, dass ich auf diese Weise einfach besser ins Leben finden könnte.

Und auch, wenn ich mit meinem Vorhaben manchmal die eigene Kraft und Geduld zu überfordern drohte, glaubte ich in jenen Tagen an die helfenden Möglichkeiten des Gemeinsamen.

Gegenseitiger Respekt und die nötige Toleranz brachten mich dort Schritt für Schritt weiter. Näher an mein großes Ziel: Ein geachtetes Dasein führen zu können.

Christian S.

Einklang

Nach Durchsicht zahlloser Seiten im Internet reift ein dringender Verdacht in mir:

„Als harmonisches Miteinander wird gar vieles angepriesen“.

Von Salzburger Kirchenchören, entspannenden Wochenenden im angesagten Wellness-Center bis hin zur ayurvedischen Duftkerze - alles möchte dafür sorgen, in Übereinstimmung zu sein.

Aber was bitte, soll dies mit einem Clubhaus in Linz zu tun haben?

Ein klein wenig ratlos lässt mich diese, zum Teil eher esoterisch anmutende Sturmflut schon zurück. Verstehe ich unter einem Einklang mehrerer Menschen und deren Meinungen doch etwas gänzlich anderes.

Womöglich lässt sich so eine Tatsache aber nicht entsprechend verkaufen. Doch sie scheint mir für das tägliche Zusammensein ungleich wertvoller.

Also beschließe ich, das Internet sein zu lassen - und mich trotz all der bemühten Ablenkungsversuche wieder den zwischenmenschlichen Problematiken eines psychosozialen Treffpunktes zu widmen.

Christian S.

Fotos: Christian L.

Die sind aber miteinander im Einklang!

Das dachte ich mir, als ich vor kurzem einen Titel von Max Raabe (Deutscher Sänger und Entertainer) hörte. Da musste ich richtig aufhorchen! Es berührte mich so, dass ich mir weitere Lieder von ihm anhörte. Im Internet ist das ja kein Problem mehr! Und siehe da, meine Freude mit Liedern im Stil der 1920igern wurde von ihm und dem Palast Orchester angeregt und wiederbelebt, denn schon vor 20 Jahren mochte ich diesen Stil. Damals kleidete ich mich in Anlehnung an die Männerwelt dieser Zeit.

Das aktuelle Programm von Max Raabe lautet: „Wer hat hier schlechte Laune“ und machte im September auch Halt im Linzer Musiktheater. Leider waren da für mich keine Karten mehr zu bekommen. …Schade…
Nun denn, was ist es dass mich so erfreut? Ich denke es sind die locker leichten Texte, die mich so erfreuen. Lest mal selbst!

Wenn ich euch hier ein Beispiel zitieren darf (*rechts*):

Guten Tag liebes Glück

Heute ist ein guter Tag um glücklich zu sein
Steht das Glück vor der Tür, dann lass' ich es rein
Guten Tag, liebes Glück, schön dich zu sehen
Kaffee oder Tee? Du willst doch nicht gleich wieder gehen

Ich bleib' auch entspannt, halt dich nicht fest
Denn ich weiß, dass du bleibst, wenn man dich lässt
Was verschafft mir das Glück? Eins ist ja klar
Frag mich nicht, wie es mir geht, denn du warst ja nicht da

Heute ist ein guter Tag um glücklich zu sein
Heute ist ein guter Tag um glücklich zu sein
Deswegen kommst du mir gelegen Wird auch langsam Zeit

Nun sitzt das Glück schon so lang auf der Couch
Ich fühl' mich sehr wohl, doch dann denke ich, „autsch“
Langsam kommt das schlechte Gewissen
Werden andere das Glück jetzt nicht vermissen?

Ich kann doch nicht sagen, es sollte nun gehen
Das Glück im Haus zu haben, ist doch sehr schön
Ich bin ganz verblüfft von der Situation
Vielleicht bin ich verwöhnt, doch was macht das schon, denn

Heute ist ein guter Tag um glücklich zu sein…

Quelle: Lyricfinder

Es geht noch etwas weiter, doch der Kern der Message ist benannt!

Die Texte sind witzig und locker leicht! Ich muss einfach immer lächeln wenn ich sie höre.

Die Griffe, um die Melodie zu begleiten, sind auch nicht schwierig und so schnapp ich mir eine Gitarre oder Ukulele und spiele es nach. Manchmal gelingt es gut, manchmal weniger. Glücklich macht es mich jedes Mal! Weitere tolle Stücke:

„Der Perfekte Tag wird heut verpennt“

„Wer hat hier schlechte Laune“

„Ich bin nur gut wenn keiner guckt“

Monika Pesendorfer

Ausflug nach Lunz am See

Am Freitag, den 15. 9., fuhren wir mit zwei Bussen nach Lunz am See. In jedem Bus haben neun Leute Platz, beide Busse waren voll, wir waren also 16 Teilnehmer, Momo und Caro haben uns begleitet.

Die Fahrt dauerte um die 100 Minuten, Momo, die die Gegend dort gut kennt, hatte eine Route ausgesucht, die uns einige Kurven ersparte und dabei auch nicht länger dauerte. Ungefähr um 11.00 kamen wir am Lunzer See an.

Der See ist sehr schön gelegen und von Bergen umgeben. Einige von uns nützten sogleich das sonnige Ufer, an dem wir parkten, um ein bisschen schwimmen zu gehen. Danach teilten wir uns, manche gingen den kürzeren Weg zur Seeterrasse, einem Gasthaus am See, die anderen umwanderten den See.

Ich war bei denen, die den See umwanderten. Momo erzählte uns am Weg Wissenswertes über die Biologische Station Lunz, die dort von verschiedenen Universitäten betrieben wird.

Wer etwas in einem Lebensmittelgeschäft kaufen wollte, hatte auch dazu öfters Gelegenheit.

Schließlich trafen wir uns alle auf der Seeterrasse zum Mittagessen.

Neben der Seeterrasse gibt es einen Bootsverleih, wo man Tretboote, Elektroboote und Ruderboote mieten kann. Außerdem gibt es zwei große Boote, die für Gruppen bis 30 Personen für eine Seerundfahrt gemietet werden können. Eine solche Runde über den See buchten wir für uns. Am Weg erfuhren wir noch mehr über den Lunzer See.

Er ist in der letzten Eiszeit entstanden und gilt als der einzige natürlich entstandene See Niederösterreichs. Oberhalb des Lunzer Sees gibt es noch den Obersee und den Mittersee, die aber beide sehr viel kleiner sind als der Lunzer See.

Erwähnen möchte ich auch noch, dass wir perfektes Wetter hatten. Ein paar Nebelschwaden, die über der Gegend hingen als wir ankamen, lösten sich schnell auf.

Es war ein schöner Ausflug. Dank geht an Momo und Caro, die uns wohlbehalten ans Ziel und wieder zurück brachten.

Herfried M.

12-Stunden-Seminar Erste Hilfe für die Seele
Eine Initiative von pro mente | austria

Erste Hilfe für die Seele

Wenn die Seele akut in Not ist …

Wenn jemand auf der Straße umfällt, ruft man die Rettung. Doch wenn jemand neben uns weint, apathisch oder verzweifelt wirkt, was dann? Was tun, wenn die Seele akut in Not ist?

Das dachte sich im Jahr 2000 auch das australische Ehepaar Betty Kitchener und Tony Jorm und gründete „Mental Health First Aid“ um in Anlehnung an die physischen Erste-Hilfe-Kurse die Gesundheitskompetenz der australischen Bevölkerung zu stärken.

Das Seminar von MHFA gehört in Inhalt und Wirkung zu den weltweit am besten beforschten und belegten Gesundheitsprogrammen im psychischen Bereich. Mit Hilfe dieses Programms konnte in Australien so vielen Menschen geholfen werden, dass man sich entschloss, es auch in anderen Ländern zu etablieren. Um die hohen Qualitätsstandards zu garantieren, wurde das Programm lizenziert und pro Land wird diese Lizenz nur einmal vergeben. pro mente Austria konnte „Mental Health First Aid“ nach Österreich bringen und wir freuen uns, mit „Erste Hilfe für die Seele“ dieses Seminar auch in Österreich anbieten zu können – in Zeiten wie diesen wichtiger denn je!

In der Lage sein, helfen zu können

Geschulte Instruktor*innen vermitteln in zwei bis vier Seminarblöcken (insgesamt zwölf Stunden/16 Einheiten á 45min., zzgl. Pausen) Wissen über Krankheitsbilder sowie Fertigkeiten zur Gesprächsführung, sodass man gerüstet ist, Kolleg*innen und Mitmenschen in einer psychischen Krise beistehen zu können. Man lernt quasi die „stabile Seitenlage“ für die Psyche und vor allem, dass man nur eine einzige Sache falsch machen kann, nämlich – nichts zu tun. Denn nichts tun ist immer falsch.

Teilnehmer*innen lernen *Erste Hilfe für psychische Gesundheit in 5 Schritten* kennen und anwenden. Was sind diese 5 Schritte? Bei uns heißen sie „ROGER“:

Reagiere: ansprechen, einschätzen, beistehen

Offen und unvoreingenommen zuhören und kommunizieren

Gib Unterstützung und Information

Ermutige zu professioneller Hilfe

Reaktiviere Ressourcen

Im Seminar werden diese 5 Schritte bei allen Krankheitsbildern immer wieder wiederholt, damit sie „in Fleisch und Blut“ übergehen können. Anhand dieser 5 Schritte kann man sich im Gespräch orientieren und hat einen Leitfaden, der immer angewendet werden kann.

Die häufigsten bzw. schwerwiegendsten psychischen Erkrankungen, die im Seminar behandelt werden, sind: Depression, Angststörungen, Psychose und Suchterkrankungen. Zu wissen, wie sich eine psychische Erkrankung äußert und wie sich Menschen fühlen, die eine haben, trägt stark zur Enttabuisierung und Entstigmatisierung bei. Viele Teilnehmer*innen melden uns zurück, dass sie jetzt einen anderen Blick auf Menschen mit psychischen Problemen haben, ihre Vorurteile abbauen konnten und sich einfach sicherer in Erste-Hilfe Gesprächen fühlen.

Zusätzlich wird in den Seminaren auch die Erste Hilfe bei Krisensituationen im Verlauf des Seminars besprochen und geübt, genauso wie die Ansprache und Unterstützung von Menschen, bei denen sich erste Anzeichen einer psychischen Erkrankung zeigen. Mittels Filmen werden verschiedene Situationen gezeigt, in denen auch Betroffene zu Wort kommen, die aus ihren eigenen Erfahrungen mit einer psychischen

Erkrankung berichten. Gemeinsame Übungen und Rollenspiele zur Anwendung des erworbenen Wissens sind neben der theoretischen Wissensvermittlung fester Bestandteil des Seminars. Zusätzlich wird besprochen, was jede*r selbst für die eigene psychische Gesundheit tun kann.

Das Seminar ist keine Ausbildung zu (Laien-) Therapeut*innen, es geht nicht darum, Diagnosen zu stellen und Menschen zu therapieren, sondern kompetent im besten Sinne des Wortes ‚Erste Hilfe' für die Seele zu leisten, wenn jemand psychische Probleme hat. Der Abschluss erfolgt als „Ersthelfer*in" – nach absolviertem Seminar inklusive kurzer Wissensüberprüfung.

Ersthelfer*innen können dabei unterstützen, passende Hilfsangebote zu finden und vielleicht auch beim ersten Termin begleiten. Oft ist es für Betroffene schon hilfreich, wenn jemand für sie den ersten Termin vereinbart.

Was sagen Teilnehmer*innen über das Seminar?

Hansjörg, Salzburg:

„Was ist dir vom Seminar in besonderer Erinnerung geblieben?"

Im Seminar hat mir besonders gefallen, dass ein Grundwissen vermittelt wurde im sensiblen Blick auf unseren Mitmenschen und konkrete Veränderungen bei Depressionen, Suchterkrankungen usw... Auch wie wir als Laien nicht wegschauen sondern konkret im Gespräch unseren Mitmenschen eine Erste Hilfe bei psychischen Erkrankungen anbieten können, bzw. Weitervermitteln an Therapeuten und Fachärzte.

„Konntest du Seminarinhalte bereits in die Praxis umsetzen, wo siehst du persönliches Umsetzungspotential?"

Dieses Grundwissen können wir anwenden in allen Lebensbereichen, beim Sportverein, in der Nachbarschaft, bei einem offenen vertrauensvollen Gespräch mit Arbeitskolleg*innen oder auch in der Verwandtschaft. Ein aufmerksames Zuhören und Verständnis für meine Gesprächspartner*innen, sowie Ermutigung zu eigenen Handlungsschritten (psychische Belastungen abklären beim Arzt und Annehmen von Unterstützungsmöglichkeiten) konnte ich bereits im Alltag konkret umsetzen.

Barbara, Salzburg:

Ich habe mich für die Fortbildung entschieden, weil ich in meiner beruflichen Tätigkeit als Beraterin in der Anti-Diskriminierungsstelle immer wieder mit psychisch erkrankten Menschen zu tun habe. Dazu bin ich nicht einschlägig ausgebildet und ich empfand manchmal eine Unsicherheit im Umgang - ich wollte es ja so gut wie möglich „richtig" machen.

„Was ist für dich der größte Erkenntnisgewinn nach dem Seminar?"

Die Fortbildung hat sehr viele meiner Fragen bearbeitet und Hilfestellungen für die Arbeit gegeben. Da ging es einerseits um die Beschreibung der Krankheitsbilder, aber auch die Einordnung von Verhaltensweisen sowohl der Erkrankten selbst als auch mir als Beraterin. Das Seminar bot mir auch mehr Klarheit, in welchem Fall unbedingt auch externe Hilfe geboten ist, und wie der Weg sein kann, gemeinsam mit der erkrankten Person einen Weg zur Hilfe zu finden.

„Warum und wem empfiehlst du dieses Seminar weiter?"

Ich konnte das im Seminar gelernte bereits umsetzen und empfehle es auch ausdrücklich ALLEN weiter, die mit Menschen in ihrer Vielfalt arbeiten. Das Thema Psychische Erkrankung nehme ich immer noch als ein großes Tabu wahr, mehr Wissen und Austausch darüber finde ich wichtig.

Für Privatpersonen, für Firmen und Organisationen

Das Seminarangebot richtet sich an Privatpersonen ebenso wie an Firmen und Organisationen. Für die beiden Letzteren gibt es österreichweit die Möglichkeit von Online- oder Inhouse-Seminaren.

Seit Herbst 2022 wird auch ein Spezialseminar angeboten, welches sich speziell an Personen richtet, die mit Jugendlichen arbeiten und/oder leben – Lehrer*innen, Sportvereinsbetreuer*innen, Eltern etc." Diese Seminare mit einem zeitlichen Umfang von 14 Stunden sind ebenfalls „Erste Hilfe für die Seele"-Seminare und auch lizenziert von Mental Health First Aid Australia.

Die Teilnahme am 12 Stunden-Seminar kostet derzeit 200 € pro Person und beinhaltet ein mehr als 300 Seiten umfassendes Handbuch sowie das Ersthelfer*innen-Zertifikat.

Seit Jänner 2021 konnten wir bereits über 2.600 Ersthelfer*innen ausbilden und es werden täglich mehr. Wir freuen uns über jede*n Einzelne*n in der Gewissheit, dass mehr Menschen geholfen wird, wenn es ihnen psychisch nicht gut geht und Ersthelfer*innen nicht nur helfen, sondern auch zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen beitragen.

pro mente Austria ist der Dachverband von 26 gemeinnützigen Organisationen, die in Österreich im psychosozialen und sozialpsychiatrischen Bereich tätig sind.

Ziel von pro mente Austria ist es, das Leben und die Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen nachhaltig zu verbessern und sie und ihr soziales Umfeld zu unterstützen und zu stärken.

Hier geht's zur Terminübersicht und den Bundesländer-Ansprechpartner*innen:

https://www.erstehilfefuerdieseele.at/seminare

Was ist ein Erste Hilfe für die Seele Seminar? Ein Erklärfilm:

https://www.youtube.com/watch?v=_i0ND2OKDDw

MENTAL HEALTH FIRST AID® International
Licensed Provider

Foto: Christian L.

Foto: Margarethe K.

Ausflug zu den Langbathseen

An einem wundervollen Sommertag machten wir uns auf den Weg ins Salzkammergut. Unser Ziel waren die Langbathseen in einem Seitental von Ebensee. Momo und Valentin chauffierten uns sicher zum vorderen Langbathsee, wo sich auch der Badeplatz befindet.

Dort angekommen teilten wir uns in drei Gruppen auf. Die erste Gruppe wanderte vom vorderen zum kleineren hinteren Langbathsee. Die zweite Gruppe ging im vorderen Langbathsee schwimmen. Die dritte Gruppe ging mit Josef im Rollstuhl über Stock und Stein den Weg rund um den vorderen Langbathsee.

Ursprünglich dachte ich, dass es sich um einen Rollstuhl-geeigneten Weg handelt. Der Weg war allerdings so holprig, dass wir uns beim Schieben abwechseln mussten. Am Ziel, das Ufer des Badeplatzes, machten wir eine Pause mit der mitgebrachten Jause.

Langsam kamen alle zurück von ihren Wegen. Valentin war der erste, der den Weg nach Hause fuhr. Die Langbathseen, so waren wir uns einig, sind auch nächstes Jahr eine Reise wert.

Ludwig F.

Sommerfreude

Unter der Leitung der KuK-MitarbeiterInnen Sandra und Nizar machten wir uns auf den Weg nach Kirchschlag. Der 19. Juli war ein wunderbarer Ausflugstag mit viel Sonnenschein. Unser Ziel war die Rudolfsquelle in Kirchschlag. Sie ist nach dem Kronprinzen Rudolf benannt, und bietet eines der mineralstoffreichsten Wässer des Mühlviertels. Ihr Wasser soll starke Heilkraft und immunisierende Wirkung haben.

Zum Abschluss kehrten einige von uns noch beim Maurerwirt ein. Es war ein lohnenswerter Ausflug.

Ludwig F.

Foto: Christian L.

Anders

Inspiriert durch eine wahre Begebenheit

Frau S.:

Er ist anders.

Er ist schwul

Ich bin auch anders.

Ich denke anders wie viele andere.

Aber ich bin **anders** anders.

Wohlgemerkt!

Ich:

Wie bitte? Was soll das heißen?

Anders…

Anders anders…

Das ist doch echt absurd.

Keiner ist besser als der andere.

Egal wer und wie wir sind, wir sind alle gleich.

Alle sind wir gleich!

Angelika T.

Dankbar

Vorab: Binsenweisheiten sind nicht so meine Sache. Doch es zeigt sich mir immer wieder, dass unser Dasein voller Stolpersteine stecken kann.

Das heißt für mich aber noch lange nicht, dass uns das Glück verlassen hat. Schauen wir uns doch nur all die Generationen vor uns an, die noch sehr viel größere Probleme zu meistern hatten.

Krisen sind normal - und gehören offensichtlich zum Leben. Sie schaffen auch keine unüberwindbaren Dramen, wenn wir auf gute Art mit ihnen umzugehen lernen.

Dabei scheint es aber nicht besonders schlau, sich gegenseitig anzujammern. Negativ sein wirkt einfach - positiv sein hingegen zuweilen ziemlich anstrengend.

Denn die Anforderungen an uns Menschen steigen ständig.

Daher lautet eine berechtigte Frage auch: Wie gut ist gut genug? Damit müssen sich die meisten hier jeden Tag auseinandersetzen.

Und nicht nur die.

Christian S.

Bad Gastein - Monte Carlo der Alpen

Ich war 1962 das erste Mal mit meinen Firmpaten in Bad Gastein. Einfach romantisch alles auf einem Felsen aufgebaut. Ein Weltkurort. In den 50er und 60er Jahren haben viele Scheichs mit bis zu 300 Angestellten hier Urlaub gemacht. Sie haben ganze Hotels gemietet. Alles was Rang und Namen hatte kurte in Bad Gastein.

Ich habe Tischler gelernt und danach sofort als Kellner gearbeitet, das lag mir mehr. 1977 arbeitete ich im Salzburgerhof als Hausmeister, denn der Posten als Kellner war schon vergeben. Einige Zeit lief alles bestens, aber der Chef wurde immer anstrengender. Als er mir anschaffte in der Küche Geschirr abzuwaschen wurde es mir einfach zu viel, da ich andere Kenntnisse hatte. Auf Wiedersehen, ich bin nicht der Sklave von Ihnen. Danach bekam ich einen Job bei einem Sessellift auf dem Graukogel. Eine gute, leichte Arbeit. Nach der Saison fuhr ich nach München und arbeitete drei Jahre im Hofbräuhaus und 3-4 Mal beim Oktoberfest, wo man als Kellner ein Vermögen verdient.

Jetzt bin ich 73 Jahre und mache eine Woche Urlaub in Bad Gastein. Für mich der schönste Ort in Österreich. Der liebe Gott hat sich sehr angestrengt diesen Ort zu erschaffen. Wie im Paradies. Gastein war ungefähr 15 Jahre im Dornröschenschlaf, aber es wird wieder renoviert und einiges neu gebaut. Gott sei Dank haben sie es nicht den Chinesen verkauft. Das Felsenbad war immer offen mit einem Freibecken von 38 Grad Wassertemperatur, dass aus der Erde sprudelte.

Noch einmal zurück zum Salzburgerhof. Eines Tages kam eine reiche Amerikanerin mit drei Überseekoffern und sie blieb vier Monate. Als sie mich sah, ich war gerade 27, gefiel ich ihr auf Anhieb. Also stellte mich der Chef nur für sie ab. Nur ich durfte ihr das Frühstück bringen. Welch eine Ehre für mich. Danach ein kleiner Spaziergang im Ort, denn sie war schon über 80 Jahre. Sie hatte in den USA so wie bei uns Spar oder Billa ungefähr 6000 Filialen von ihrem verstorbenen Mann vererbt bekommen. Ihr Name war Mrs Miller. Beim Mittagessen war ich auch immer dabei, das war meinen Arbeitskollegen gar nicht recht, was mir egal war.

Es gab auch ein Kino in diesem Ort, wo zu der Zeit Dr. Schiwago gespielt wurde. Sie schaute sich den Film zwei Mal hintereinander an, also 7 ½ Stunden. Sehr anstrengend für mich. Jeden Tag war im Hotel Elisabeth 5 Uhr Tee. Da spielte eine Band und ich sollte mit ihr tanzen. Am Abend brachte ich ihr ein Glas warme Milch mit Honig, denn sie litt an Schlafstörungen. Sie verehrte mich sehr und ich bekam von ihr fast alles, was ich eigentlich nicht wollte. Ich habe es nicht ausgenutzt.

Das gefiel dem Chef gar nicht. Er wollte mich wieder für die tägliche Arbeit einteilen. Mrs Miller befahl meinem Chef: Gerald bleibt bei mir oder sie zieht in ein anderes Hotel und ich nehme Gerald mit. Geld regiert die Welt. 3-4 Mal die Woche gingen wir in das Casino, was auch vorhanden war. Wer Geld hat, kann es sich leisten. Wenn man eine Zahl erraten hatte, bekam man das 35-fache des Einsatzes.

Ihr war das egal ob sie verlor oder gewann, denn sie war sehr reich. Sie sagte immer, man kann nichts mitnehmen und ich mag nicht die reichste am Friedhof sein. Sie wollte mich sogar mitnehmen in die USA, aber ich traute mich nicht. Etliche Jahre später erfuhr ich vom Hotelchef, dass sie verstorben sei. Ich habe heute noch ein Bild von ihr in meiner Brieftasche.

Ich habe als Kellner noch vieles erlebt. Gutes und Böses. Jetzt verteile ich die Straßenzeitung Kupfermuckn bei Josef´s an der Landstraße in Linz.

Gerald W.

Zu Ehren der Wurst

Sie haben richtig gelesen: In dieser Geschichte geht es tatsächlich um jenes - teilweise viel zu gering geschätzte - Handwerksgut. Genauer gesagt um die oft noch weniger geachtete Verkleinerungsform des „Würstels“. Im Speziellen die, die hierzulande als „Frankfurter“ bekannt sind. In germanischen Gefilden nennt man sie ja (was für verkehrte Welt) eher wenig schmeichelhaft „Wiener“. Deutscher Charme eben.

Einleitend will ich klarstellen, dass ich mit diesem Text keinerlei Beitrag zur leidigen Debatte in unserer Küche anfertigen möchte. Viel zu unqualifiziert wäre jeder meiner Einmischungsversuche.

Es geht im vorliegenden Fall einzig und allein um persönliche Vorlieben. Respektive den Umgang mit guten alten Traditionen. Wie schön ist doch die landauf und landab praktizierte Gepflogenheit des Würstelstandes.

Ich bekenne mich hiermit zu diesem Staat, inklusive sämtlicher seiner typischen Erscheinungsformen. Dies ist ohne jedes falsches Pathos zu verstehen.

Ich schätze ihn einfach, diesen Ausdruck gelebter Emanzipation. Bei so einem Paar Würstel sind alle gleich. Unterscheiden sich lediglich in ihrer Wahl: Ob Semmel oder Brot, süßem oder scharfem Senf …

Legionen mussten diese Frage bereits klären. Vom Herrn Generaldirektor - bis zum einfachen Handwerker. In Zeiten der Donaumonarchie - bis zum heutigen Tage. Es gibt Institutionen, die offenbar so stark sind, dass sie jeden politischen Zusammenbruch unbeschadet überdauern.

Also bitte: Behandelt mir die Wurst mit dem nötigen Respekt.

Denn eines kann und will ich niemals hören:

Die Mär vom armen Würstchen.

Christian S.

Englisch für Fortgeschrittene

Für mein Angebot „Englisch für Fortgeschrittene“ suche ich Beiträge aus dem Magazin „Spotlight“ heraus, zirka eine Seite. Wir lesen und übersetzen je einen Absatz. Manche Vokabeln im Text sind unterstrichen und werden mit Übersetzung rechts seitlich angeführt.

Es kommen meist 1-2 Interessenten zu Besuch. Es gibt auch fixe Interessenten.

Das Angebot „Englisch für Fortgeschrittene“ findet jeden Donnerstag von 9.30 bis 10.15 im Clubhaus statt.

Jeden Montag von 9.30 bis 10.15 biete ich „Englisch für Anfänger“ im Clubhaus an.

Es können jeweils zwei Personen teilnehmen.

Ein Beitrag aus dem Magazin „Spotlight“ in Englisch mit deutscher Übersetzung ist auf den nächsten zwei Seiten zu lesen.

Wolfgang CP

A real-life Mary Poppins – Kindermädchen/Nannies

Der folgende Text ist eine Zusammenfassung eines Artikels aus dem Magazin „Spotlight“ über britische Kindermädchen. Im Anschluss an den englischen Text folgt eine deutsche Übersetzung.

Hazel Robin’s journey from the streets of China to the glamour of life as a nanny for the rich and powerful is a story almost as magical as that of Mary Poppins. Robin wasn’t blown in by an east wind like the fantasy nanny in the books by Australian-British author P. L. Travers, but her life does have something like a fairy tale.

Hazel Robin’s story

As a baby, Robin was abandoned on the streets of Tongling, in southern Anhui province. “I was probably given up for adoption because I was born during China’s one child policy, so I may have been a second child, or it may have been because I was female,” Robin explained to Spotlight. “I would love to find my original parents, but the issue is that they didn’t leave any note because abandoning me on the streets was illegal.”

Robin was taken to an orphanage, where she spent the next five years. At the age of five, after a long battle, Robin was adopted by her Canadian mum and British dad.

Starving, badly bruised, with no education and unfamiliar with any routine, Robin at first fought a number of issues when she was brought to her new home in Brighton, UK. Thankfully, the stability of a loving family home provided her with a solid foundation.

Her parents went on to adopt another girl from China, as well as two younger children from Vietnam. As the eldest of four, Robin often helped her mum to look after her siblings, and she realized, she had a “knack” for it. This, and her background, convinced her to choose a career educating children.

Her parents sent an entry form to Norland College in Bath, south-west England. This world-famous institute specialising in childcare is famous for its prestigious and thorough training of nannies and childcare professionals.

After graduating from Norland in 2013 with BA Hons in early-years childcare, Robin knew she had found her career. “I love my job. I think nannying is all to do with your heart: your heart has to be in it and mine really is.”

In 2015, Robin moved to Dubai to work as a nanny. She has worked with various families, travelling with them around the globe. “You get to see the world. You’re with high-profile families, a lot of entrepreneurs and you really see how the other half lives.”

Treated like a royalty

As the cream of the crop among child carers, fully qualified Norland graduates are in demand. They can pick and choose a job with the titled and entitled, ranging from magnates to entrepreneurs to TV-celebrities. “Last year, we had ten jobs for every Norlander seeking one through the Norland agency – with an average starting salary of £40,000 rising to £65,000 after five years. Salaries of £100,000 plus are not uncommon for experienced Norlanders,” a spokeswoman told Spotlight.

Today, Maria Teresa Turrion Borrallo is undisputedly the most famous Norland nanny. Since 2024, Borrallo has been the “royal nanny”, looking after Prince George, Princess Charlotte and Prince Louis, children of William and Kate. Borrallo is easily recognised by her iconic Norlander uniform: a felt hat, gloves (white in summer and brown in winter), brown shoes, tights and a brown dress (or a tweed jacket for the few male “mannies”).

Es folgt die Übersetzung mit Hilfe von „Google Translate“:

Hazel Robins Reise von den Straßen Chinas zum glamourösen Leben als Kindermädchen für die Reichen und Mächtigen ist eine Geschichte, die fast so magisch ist wie die von Mary Poppins. Robin wurde nicht wie die Fantasy-Nanny in den Büchern des australisch-britischen Autors P. L. Travers vom Ostwind angeweht, aber ihr Leben hat doch etwas von einem Märchen.

Hazel Robins Geschichte

Als Baby wurde Robin auf den Straßen von Tongling in der südlichen Provinz Anhui ausgesetzt. „Ich wurde wahrscheinlich zur Adoption freigegeben, weil ich während der chinesischen Ein-Kind-Politik geboren wurde, also war ich vielleicht ein zweites Kind, oder es lag daran, dass ich eine Frau war“, erklärte Robin gegenüber Spotlight. „Ich würde gerne meine ursprünglichen Eltern finden, aber das Problem ist, dass sie keine Nachricht hinterlassen haben, weil es illegal war, mich auf der Straße auszusetzen.“

Robin wurde in ein Waisenhaus gebracht, wo sie die nächsten fünf Jahre verbrachte. Im Alter von fünf Jahren wurde Robin nach einem langen Kampf von ihrer kanadischen Mutter und ihrem britischen Vater adoptiert.

Hungernd und misshandelt, ohne Bildung und mit keinerlei Routine vertraut, hatte Robin mit einer Reihe von Problemen zu kämpfen, als sie in ihr neues Zuhause in Brighton, Großbritannien, gebracht wurde. Glücklicherweise bot ihr die Stabilität eines liebevollen Familienheims ein solides Fundament.

Ihre Eltern adoptierten ein weiteres Mädchen aus China sowie zwei jüngere Kinder aus Vietnam. Als Älteste von vier Kindern half Robin ihrer Mutter oft bei der Betreuung ihrer Geschwister und ihr wurde klar, dass sie ein „Händchen“ dafür hatte. Dies und ihre soziale Herkunft überzeugten sie, eine Karriere als Kindererzieherin anzustreben.

Die königliche Familie mit Nanny Borrallo

Ihre Eltern schickten ein Anmeldeformular an das Norland College in Bath im Südwesten Englands. Dieses weltberühmte, auf Kinderbetreuung spezialisierte Institut ist bekannt für seine angesehene und gründliche Ausbildung von Kindermädchen und Kinderbetreuern.

Nach ihrem Abschluss in Norland im Jahr 2013 mit einem Bachelor für Kinderbetreuung wusste Robin, dass sie ihren Beruf gefunden hatte. "Ich liebe meine Arbeit. Ich denke, bei der Arbeit als Kindermädchen geht es vor allem um das Herz: Man muss mit dem Herzen dabei sein, und meines ist wirklich dabei.“

Im Jahr 2015 zog Robin nach Dubai, um als Kindermädchen zu arbeiten. Sie hat mit verschiedenen Familien gearbeitet und ist mit ihnen rund um den Globus gereist. „Man lernt die Welt kennen. Man ist mit hochkarätigen Familien und vielen Unternehmern zusammen und sieht wirklich, wie die andere Hälfte lebt.“

Wie eine königliche Person behandelt

Als Spitzenreiter unter den Kinderbetreuern sind vollqualifizierte Norland-Absolventen gefragt. Sie können sich einen Job bei den Adeligen und Reichen aussuchen, vom Magnaten über Unternehmer bis hin zu Fernsehstars. „Letztes Jahr hatten wir zehn Jobs für jeden Norlander, die oder der über die Norland-Agentur einen Job suchte – mit einem durchschnittlichen Einstiegsgehalt von 40.000 £, das nach fünf Jahren auf 65.000 £ steigt. Gehälter von 100.000 Pfund und mehr sind für erfahrene Norlander keine Seltenheit“, sagte eine Sprecherin gegenüber Spotlight.

Heute ist Maria Teresa Turrion Borrallo unbestritten die berühmteste Nanny, die in Norland ausgebildet wurde. Seit 2024 ist Borrallo die „königliche Nanny“ und kümmert sich um Prinz George, Prinzessin Charlotte und Prinz Louis, die Kinder von William und Kate. Borrallo ist leicht an ihrer ikonischen Norlander-Uniform zu erkennen: ein Filzhut, Handschuhe (weiß im Sommer und braun im Winter), braune Schuhe, Strumpfhosen und ein braunes Kleid (oder eine Tweedjacke für die wenigen männlichen „Mannies“).

Ausgesucht: Wolfgang CP

Vermessung der Einsamkeit

Auf der Erde gibt es immer mehr Menschen - und trotzdem zeigen Studien, dass das Gefühl des Alleinseins beständig zunimmt.

Auch eine Veränderung der Lebenslage (Trennung, Arbeitsplatzverlust …) ist für diesen Missstand sehr oft ausschlaggebend. So ein Zustand wird als schmerzhaft beschrieben - ähnlich wie Angst, Wut oder Trauer.

Zu beantworten bleibt stets: Inwiefern und zu welchem Zeitpunkt fühlen sich bestimmte Menschen einsam? Denn die Folgen können durchaus gravierend sein. Man denke nur an diverse Angststörungen oder Depressionen. Diese Symptome können dazu führen, dass bestimmte gesellschaftliche Werte nicht mehr geteilt - oder gar abgelehnt werden. Eine schmerzhafte Isolation kann sich entwickeln. Und mit der drohen Sozialphobien.

Was kann also getan werden?

Bestenfalls bemerkt das nahe Umfeld so ein Problem. Anfangs ist es bestimmt hilfreich, das Gespräch mit einer betroffenen Person zu suchen. Man sollte sich dabei zu guter Letzt fragen: Was kann und möchte diese Person wahrscheinlich? Was ist der niederschwelligste Schritt dorthin?

An diesem Punkt zeigen sich die unzweifelhaften Stärken des Clubhauses. Denn gerade der Austausch mit Gleichgesinnten kann Menschen am besten helfen. Betroffenen wird zugehört - und sie können von ihren Erfahrungen erzählen.

Christian S.

Foto: Christian L.

Starkregen

Regen fällt, in Strömen, fällt. Im Süden von Österreich schon viel zu viel Regen. Bäche treten aus ihren Ufern, Teiche werden zu Seen, Keller überflutet.

Mir fällt das Kinderbuch „Martin und die Regengeister“ von Käthe Recheis ein. Martin ist krank und es regnet. Dann kommen zwei Regengeister zu ihm. Ein dicker und ein dünner Regentropfen.

Die drei erleben allerlei Abenteuer. Und die Zeit, die vorhin noch stillstand, vergeht schnell, bis Martin gesundet.

„A Hard Rain's A-Gonna Fall“ (= ein starker Regen wird fallen) ist ursprünglich ein Song von Bob Dylan (1963), von der Glam Rock Band Roxy Music 1973 neu aufgenommen.

Bob Dylan besang damit die Atombombe, den sauren Regen oder den „Fall-out“ (nach Kernwaffenexplosionen oder Betriebsunfällen in Kernkraftwerken niedergehender radioaktiver Niederschlag) und die Kriege der Welt. Es ist ein Protestsong.

„Rain Rain Rain“ (1980) von Roxy Music wiederum, besingt ein Mädchen, das high ist und das Liebe leben kann. Wie auch immer. Es ist ein Song auf dem Album “Flesh + Blood” (kann man übersetzen mit : Aus Fleisch und Blut).

Es geht in diesem Album um das „Gefühl“ eines Sommers. Sehr romantisch, und wem diese Art Musik gefällt, der wird beglückt sein von diesen Liedern. So u. a. auch „Oh Yeah“ („There's A Band Playing on The Radio“), welches einfach grandios ist. Darunter ist auch „Running Wild“ ein Highlight. Ich gehöre zu den Fans dieser Songs.

Warum sollte ich mich rechtfertigen, im Gegensatz zu diesem Vergnügen, das sie mir schon bereitet haben, kann ich nicht anders als sie perfekt zu finden. Auch hatte die Band einen großen kommerziellen Erfolg mit diesem Album.

Es regnet immer noch, es ist kalt jetzt, Anfang August, und es ist als hätten wir September.

Manchmal frage ich mich, ob es nicht nur draußen regnet, sondern auch in mir.

Der Sommer wird aber sicher wieder zu uns zurückkehren, sodass wir dann wieder klagen können über die Hitze.

Viktoria A.

Running Wild (Roxy Music)

There's that melody again
Burning through my head it does me in
Turns me right around to my old friend
Wonder how you've changed, are you still

Running wild, like you do
When all your dreams come true
Happy days you pretend
That your love will never end
There's that melody again

Where it's coming from I must have been
Drifting out of time, now I'm in
Underneath you'll find I'm just the same
Running wild, like you do
When all your dreams fall through

I can always pretend
That I'll fall in love again
Running wild, like we do
If only dreams came true
I could even pretend
That I'll fall in love again

Meditation

Verhalten

Es gibt zwei Schwierigkeiten, mit denen die meisten von uns zu kämpfen haben: Angst und mangelndes Vertrauen. Viele von uns haben unbewusst ihre Ängste verstärkt, indem sie immer wieder in sie verfallen sind.

Ist das auch bei mir so? Mache ich mir zu viel Sorgen um meine Gesundheit? Um Geld? Um die Arbeit? Um die Liebe und Eifersucht? Um die Zukunft? Darüber, was andere Leute denken.

Viele von uns sind Opfer ihrer Ängste und Sorgen. Normale Angst ist gesund und ein natürliches Warnsignal. Wir müssen jedoch mehr lernen, dass die Dinge sich positiv entwickeln werden. Dazu müssen wir nicht blind für die negativen Seiten sein. Wir müssen lediglich aufhören, unseren Blick nur auf sie zu richten. Keiner wird uns jemals beweisen können, dass es letzten Endes sicher ist, Vertrauen zu haben.

Unsere Ängstlichkeit als solche ist das Problem, nicht die jeweilige Angst. Durch unser Vertrauen geben wir der Ängstlichkeit weniger Raum, wenn uns auch ein paar Ängste bleiben.

Heute will ich dafür sein, mehr über Vertrauen zu lernen.

Ausgesucht aus den Männermeditationen
„Berührungspunkte“ des Heyneverlags

Gilt für Workaholics, Alkoholics
und auch für psychisch belastete Personen.

Ausgesucht: Wolfgang CP

Foto: Christian L.

An einem Sommermorgen

An einem Sommermorgen
da nimm den Wanderstab,
es fallen deine Sorgen
wie Nebel von dir ab.

Des Himmels heitre Bläue
lacht dir ins Herz hinein
und schließt, wie Gottes Treue,
mit seinem Dach dich ein.

Rings Blüten nur und Triebe
und Halme von Segen schwer,
dir ist, als zöge die Liebe
des Weges nebenher.

So heimisch alles klingt
als wie im Vaterhaus,
und über die Lerchen schwingt
die Seele sich hinaus.

Theodor Fontane

Herbst

Ich sah den Wald sich färben,
Die Luft war grau und stumm;
Mir war betrübt zum Sterben,
Und wußt' es kaum, warum.

Durchs Feld vom Herbstgestäude
Hertrieb das dürre Laub;
Da dacht' ich: deine Freude
Ward so des Windes Raub.

Dein Lenz, der blütenvolle,
Dein reicher Sommer schwand;
An die gefrorne Scholle
Bist du nun festgebannt.

Da plötzlich floss ein klares
Getön in Lüften hoch:
Ein Wandervogel war es,
Der nach dem Süden zog.

Ach, wie der Schlag der Schwingen,
Das Lied ins Ohr mir kam,
Fühlt' ich's wie Trost mir dringen
Zum Herzen wundersam.

Es mahnt' aus heller Kehle
Mich ja der flücht'ge Gast:
Vergiss, o Menschenseele,
Nicht, dass du Flügel hast.

Emanuel Geibel (1815- 1884)

Ausgesucht: Wolfgang CP

Wanderungen während meiner Kur Mitte Juni 23 in Bad Goisern

Ausflug Kathrinseilbahn Nähe Bad Ischl

Am Samstag den 17.6. wurde ich eingeladen zu einer Fahrt mit der Kathrinseilbahn. Wir fuhren per Auto mit drei Damen und ich als Senior navigestützt mit kleinen Umwegen nach Bad Ischl. Die Fahrt mit der Seilbahn dauerte 15 Minuten bis zur Bergstation auf 1400m Seehöhe. Es gab gute Fernsicht zum Hallstättersee und ins Dachsteingebiet. Es gab auf dem kurzen Weg einen Hochsitz und eine kleine Hütte. Dies war ein Jagdsitz Adeliger während der Monarchie. Sie gingen dort um 1850 auf die Jagd nach Gemsen und Hirschen.

Es gab zwei Rundwege. Viele Bergblumen wuchsen auf den Wegen. Wir waren auf beiden Wegen 75min unterwegs. Ich erklärte den Seenblick und den Dachstein von einer Terrasse aus.

Es gab zwei nette urige Hütten mit Schindeleindeckung. Die Kellner trugen dort Lederhosen. Wir tranken 1/3l Bier und 1/8l Wein und aßen Apfelstrudel.

erstellt Wolfgang CP

Ausflug Ewige Wand

Wir fuhren zu zweit mit dem Auto von Goisern bis zum Parkplatz Rathluckenhütte auf 700m Höhe.

Wir wanderten auf schmalem Weg durch Mischwald in 40 Minuten zur Ewigen Wand. Dort gab es Tunnel mit Aussichtsfenstern. Der Tunnel wurde 1955 aus der Wand gesprengt.

Viele Sportkletterrouten führen durch diese Wand und auch ein kurzer Klettersteig. Der letztere ist am Beginn von der Rathluckenhütte.

Die Ewige Wand besteht aus Tressenkalkstein und verläuft bis zu einer Höhe von 1183m bzw 650m talseitig. Sie ist nahe dem Predigtstuhl, 1278m. Der Predigtstuhl wird jederzeit von Touristen besucht.

Erstellt und recherchiert Wolfgang CP

Linzer Torte

Das Rezept der “Linzer Torte” gilt als das älteste bekannte Tortenrezept der Welt. Es findet sich in einem Kochbuch der Gräfin Ann Magarita Sagramosa aus dem Jahre 1653, das von Waltraud Faissner in der Stiftsbibliothek, im Rahmen ihrer Recherchen zur Linzer Kulturhauptstadt 2009 aufgespürt wurde.

Um die Herkunft des Namens der Linzer Torte ranken sich viele Geschichten, die jedoch historisch alle nicht belegbar sind. Als viel wahrscheinlicher gilt, dass Linz als geographische Herkunftsbezeichnung die Namenspatronin ist. Zumal die Linzerinnen bereits zur damaligen Zeit einen hervorragenden Ruf als Bäckerinnen genossen.

Auch wenn sich das Geheimnis nie zur Gänze lüften lassen wird, eines ist sicher, heute wie damals gelten Butter, Mandeln, Zucker, Mehl und feine Gewürze als die Hauptbestandteile der Torte, wobei die charakteristische Ribisel-Marmelade nicht fehlen darf.

REZEPT

Zutaten (6 Portionen)

150g	Butter
150g	Staubzucker
250g	Mehl (700)
100g	Haselnüsse (gemahlen)
1 Stk	Ei
10g	Backpulver
1 Prise	Vanilleschote (Mark ausgekratzt)
1 Msp	Zitronenschale (bio, abgerieben)
0,5 TL	Zimt (fein gemahlen)
1 Msp	Gewürznelkenpulver

Zutaten zum Bestreichen und Verzieren

120g	Mandeln (gehobelt)
300g	Ribiselmarmelade

Zubereitung: Für die original Linzer Torte zuerst die Butter und den Staubzucker verkneten. Das gesiebte, mit dem Backpulver vermischte Mehl, Nüsse, Eier, Zimt, Gewürznelkenpulver, abgeriebene Zitronenschale und das Mark eine Vanilleschote dazukneten. Alles rasch und kräftig verkneten, in eine runde Form bringen, mit Ribiselmarmelade bestreichen und Teigstreifen darüberlegen. Dann bei 150°C eineinhalb Stunden backen. Die Torte nach dem Auskühlen abliegen lassen.

Guten Appetit.

Eine Torte wurde 2018 im Rahmen der deutschösterreichischen Koalition in München als Geschenk überreicht. Besucht wurden die Clubhäuser: Schwalbennest und Giesing. Es gab dort interessante Gespräche und Mitarbeit im Clubhausalltag. Es nahmen 1 Mitarbeiter und 7 Mitglieder teil.

Recherchiert und erstellt: Wolfgang CP

Ausflug zur Gmundner Keramik

Am 29. 08. 2023 fuhren zwölf Personen mit zwei Kleinbussen nach Gmunden.

Wir gingen zuerst in ein Pub gut speisen. Anschließend besichtigten wir die Gmundner Keramik.

Am Anfang gab es einen Film über die Entstehung der Gmundner Keramik.

Die „Gmundner Keramik“ und die „Schleiss Keramik“ gehen beide ihrem Ursprung nach auf eine 1843 übernommene Hafnerwerkstatt in Gmunden zurück. Erst 1926 wurden aus einem zwei eigenständige Unternehmen: die Gmundner Keramik und die Schleiss-Keramik.

Es arbeiteten berühmte Künstler und adelige Damen zeitweise mit Entwürfen der Jugendstilzeit mit (Blütezeit um 1915-1920, hier wurden Akte, Tiergestalten, Lanzen usw. erzeugt).

Es gab eine interessante Führung durchs Werk. Im ersten Stock besichtigten wir Rohlinge: diverse Krüge und Suppenteller.

Rohlinge sind Gefäße aus Ton, die auf Töpferscheiben hergestellt werden, die Werkstücke müssen dann trocknen. Es erfolgt eine Prüfung auf Risse hin.

Bekannt waren in den 80er Jahren Service in weißem Hintergrund mit grünen Bemalungen. Es gab wirtschaftliche Höhen und Tiefen seit 1925.

Im zweiten Stock besichtigten wir 20 Arbeitsplätze. Die Bemalungen erfolgen mit metallhaltigen Farben, bei jedem Platz sind Wasseranschlüsse für Pinselreinigung vorhanden. Auch heute sind Künstler auf den Plätzen der Maler tätig.

Eine Dame und ein Herr durften je einen Teller nach Anleitung bemalen.

Johann Hohenberg, adelig, übernahm die Firma 1968. Es wurden ab da hochwertige Keramikservice gefertigt. Es kam zu einem großen wirtschaftlichen Aufschwung.

Es wird viel exportiert, unter anderem nach England, Deutschland und in die USA. Es können ältere Serviceteile nachbestellt werden.

Seit 2018 werden 130 Mitarbeiter, 40 Malerinnen und 1 Maler beschäftigt. Die Keramikerzeugung beträgt 5000 Stück pro Tag. Die Gmundner Keramik ist die größte Keramikmanufaktur in Mitteleuropa.

Wir danken dem Förderkreis für den interessanten Ausflug.

Erstellt Wolfgang CP

Sommertheater Enns

Eines der beliebtesten Stücke für ein Sommertheater ist der „Diener zweier Herren“ von Carlo Goldoni.

Goldoni ist ein italienischer Dramatiker, der Philosophie und Rechte studierte. Schon seit frühester Jugend fühlte er sich dem Theater verbunden. Von 1744 – 1748 arbeitete er als Anwalt in Pisa.

Die Revolutionswirren ließen ihn verarmt 1793 in Paris sterben.

Wir sahen die Inszenierung im „Theater im Hof“ in Enns. Bearbeitet wurde das Stück von Iris Harter.

Im Mittelpunkt des Stückes steht eine Familie. In bester Familientradition wird aus Goldonis Commedia–Klassiker eine waschechte Mafiakomödie gekocht. Eine Geschichte zwischen Humor und Gefahr. Es geht alles um Liebe, Tod, Macht, gutes Essen, viel Essen, noch mehr Essen sowie servierte Köstlichkeiten mit vielen Pointen.

Die Inszenierung hat mir sehr gut gefallen.

Ludwig F

Dank an den Förderkreis

Der Förderkreis, der unser Clubhaus in den 10 vergangenen Jahren auf vielerlei Art und Weise unterstützt hat, beendet mit diesem Jahr seine Arbeit. Der Förderkreis bestand aus Menschen, die im Berufsleben stehen und das Clubhaus auf ganz verschiedene Art und Weise persönlich unterstützt haben

Wir bedanken uns

- für tatkräftige finanzielle Unterstützung bei vielen unserer Ausflüge samt Mittagessen
- für Angebote im Clubhaus wie Handarbeiten oder Supervision, die Mitglieder des Förderkreises hier im Clubhaus geleitet haben
- für Veranstaltungen, bei denen das Clubhaus das Buffet beisteuern durfte und damit Geld verdienen konnte
- für die Bereitstellung von Übergangsarbeitsplätzen

Wir wünschen den Mitgliedern des Förderkreises alles Gute!

Zwei Gedichte nach dem Bild „Changing“ von Bettina Winckler

Verwandlung I

26.2.2021

(nach dem Bild „Changing“ von Benita Winckler auf der rechten Seite)

Die sanfte Rundung dieser Schulter so herrlich
im grünlichen Licht
des Zauberwalds befindet sie sich
Der Schimmer in ihren schwarzen Augen,
trau ihm nicht.
Er kann zu nichts taugen.
An ihren Fingern die scharfen Klauen
Ihr kannst du dich nicht anvertrauen.

Sie ist nicht nur schön,
und edel anzusehen,
sie ist auch wehrhaft,
voll von dunkler Kraft.

Ihre Verwandlung hat schon begonnen,
sie wurde in Finsternis gesponnen.
Kann wahre Schönheit denn betrügen?
Sie nur zu schauen müsste genügen.

In ihrem Blut fließt kaltes Feuer,
sie wird bald zum Ungeheuer.

Viktoria A.

Verwandlung II

Ihre Schönheit wird alles vernichten,
was sich ihr entgegenstellt.
Sie wird ihr teuflisches Werk verrichten,
Gutes zu quälen,
bis es auseinanderfällt.
Ihr Gesicht ist wunderschön,
doch ihre Verwandlung hat bereits begonnen.
Noch ist sie herrlich anzusehen,
doch der Faden des Bösen ist längst gesponnen.

Man findet sie nur im verwunschenen Wald.
Sie hat das Antlitz eines Engels ohne Schwingen.
Ihre böse Kraft aber die kommt bald,
selbst die Vögel hörten auf zu singen.

Ihre schönen Augen sind schwärzer
als das Nichts.
Sie wird alles Helle zerstören,
ihre Seele ist jenseits des Lichts,
Sie muss wohl dem Teufel gehören.

Viktoria A.

„Changing“ von Bettina Winckler

Geschichte der Wiener Wasserversorgung

Die Römer hatten bereits 20 Kilometer lange Wasserkanäle im Raum Wien.

Ursprünglich wurden Hausbrunnen für die einfache Bevölkerung verwendet. (Schlechteste Qualität, Bakterien wegen schlechter Kanalisation).

Die erste Wasserleitung mit etwas größerer Flächendeckung war die zwischen 1803 und 1804 errichtete Albertinische Wasserleitung, die Quellwasser aus dem Raum Hütteldorf nach Wien leitete. Für das wachsende Wien reichte sie jedoch nicht aus, und so wurde ab 1836 die Kaiser-Ferdinands-Wasserleitung errichtet, die 1841 mit Uferfiltrat in Betrieb ging und ab 1854 auch künstlich gefiltertes Wasser aus dem Donaukanal verwendete.

Diese Leitung versorgte das Stadtgebiet des damaligen Wien mit Ausnahme der Leopoldstadt und Landstraße vorwiegend über Auslaufbrunnen flächendeckend mit Wasser. Dessen Qualität war anfangs zwar akzeptabel, nahm jedoch durch die schwindende Filterwirkung rasch ab, und so wurde deren Wasser ebenfalls zu einem Gesundheitsrisiko.

Trotz aller Bemühungen der Stadtverwaltung wurde das Wasserwerk zu klein. Offizier Herr Scholl hatte den Vorschlag, die Flüsse Pitten und die Schwarza kurz vor deren Vereinigung aufzustauen, das Wasser zu filtrieren und in Rohrleitungen nach Wien zu leiten.

Ein weiteres Projekt aus dem Jahr 1858 sah ein Wasserwerk ähnlich dem der Kaiser-Ferdinands-Wasserleitung in der Brigittenau vor. Generalkriegskommissär Streffleur wiederum legte ein Projekt vor, Wasser der Warmen Fischa, der Fischa-Dagnitz und des Wiener Neustädter Kanals sowie der wasserführenden Gebiete zwischen Unter-Eggendorf und Baden bei Wien nach Wien zu leiten.

Details der Hochquellenwasserleitungen

Wegen vieler Krankheiten, besonders einer Choleraepidemie, ließ Kaiser Franz Josef 1871 in der Monarchie die

1. Hochquellenwasserleitung

mit tüchtigen Baufirmen erbauen. Starke, reine Quellen waren auf der Rax und dem Schneeberg (Niederösterreich) auf zirka 1700m Seehöhe. Die Rohrlänge beträgt zirka 150km. Die Leitung wurde mit natürlichem Gefälle, ohne Pumpen gebaut. Es wurden einige Tunnel und Aquädukte (Brücken mit bogenförmigen Pfeilern) gebaut, ähnlich wie bei der Semmeringeisenbahn.

Wegen sehr vieler Zuwanderer nach Wien wurde 1910 die

2. Hochquellenwasserleitung

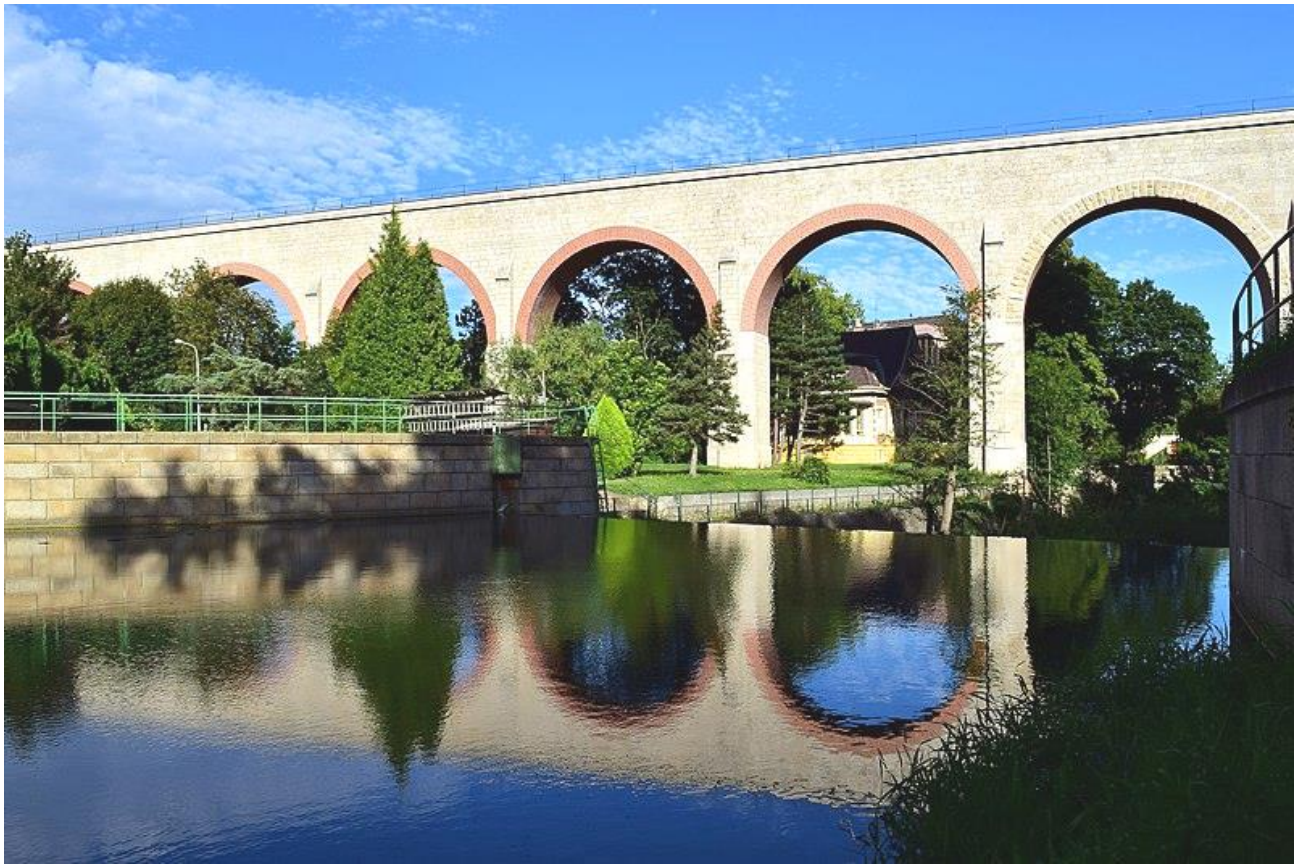
vom Hochschwabgebiet her errichtet. Die Länge beträgt hier zirka 170km, die Quellwassermenge beträgt zirka 10m3/sek. = 36000m3/h. Ein Kubikmeter sind 1000 Liter.

Das Trinkwasser wird mit Ozon und Chlordioxyd behandelt (desinfiziert aus Sicherheitsgründen). Das Wasser ist bis Wien 24 Stunden bzw. 36 Stunden unterwegs.

Für Reparaturarbeiten gibt es als Ersatz ein Brunnenfeld in der Lobau. Der Wasserverbrauch der Wiener beträgt pro Tag durchschnittlich 390 000 m3. Wegen Spitzenbedarfs wurden für eine 4-fache Menge 29 Wassersspeicher errichtet. Zwei davon sind in Niederösterreich gelegen.

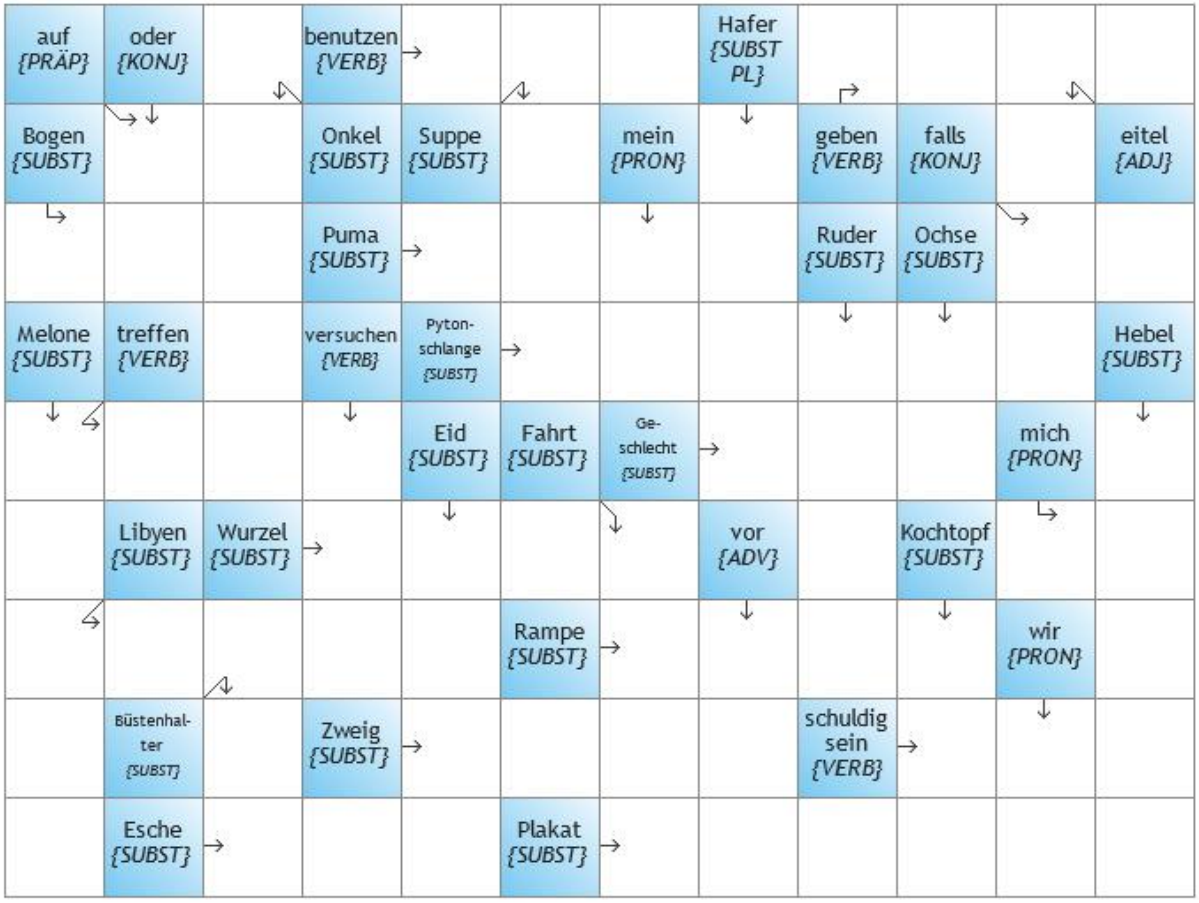
Nach dem Zweiten Weltkrieg wurden Trinkwasserkraftwerke in die Hochquellenleitungen eingebaut. Derzeit werden mit 16 Kraftwerken entlang der beiden Wiener Hochquellenleitungen jährlich rund 65 Millionen Kilowattstunden Strom erzeugt. Das entspricht beispielsweise in etwa dem Strombedarf von Wiener Neustadt.

Erstellt, recherchiert Wolfgang CP



Aquädukt der Wiener Hochquellenwasserleitung die Schwechat querend

Deutsch-englisches Kreuzworträtsel



Auflösung (von links nach rechts):

auf—on, oder—or, benutzen—use, Hafer—oats, Bogen—arc, Onkel—uncle, Suppe—soup, mein—my, geben—give, falls—if, eitel—vain, Puma—puma, Ruder—helm, Ochse—ox, Melone—melon, treffen—meet, versuchen—try, Pythonschlange—python, Hebel—lever, Eid—oath, Fahrt—trip, Geschlecht—sex, mich—me, Libyen—Libya, Wurzel—root, vor—ago, Kochtopf—pot, Rampe—ramp, wir—we, Büstenhalter—bra, Zweig—twig, schuldig sein—owe, Esche—ash, Plakat—poster

DER UNRUHESTIFTER präsentiert:

...sich selbst in seinem Musikkabarett Programm "Unruhestifter- Eine endliche Geschichte" - eine endliche Geschichte, weil sie endlich aufgeführt wird.

DIE ENDLICHE GESCHICHTE 2023/24

KUNSTUN
DKULTUR

Halbnackter UNPLUGGEDter Betagter... als je zuvor!

Clubhaus schafft Zukunft!

Ein Angebot von pro mente oö

Finanziert durch LAND OBERÖSTERREICH