Clubhauszeitung

Ausgabe 1/2023

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

pro people
CLUBHAUS

Bild: Harald K.

Aus dem Leben lernen

Resi - Selbsthilfegruppe 10

Der Malbereich im KuK am Lonstorferplatz 16

Nachruf auf Tom Pohl 36

Wer wir sind

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

www.clubhaus-propeople.at > Monatsprogramm

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

FA Verbund Linz Stadt Kontrast – Büroservice

Südtirolerstraße 31, 4020 Linz

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

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

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

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

Clubhaus„pro people“

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

Öffnungszeiten Clubhaus:

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

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

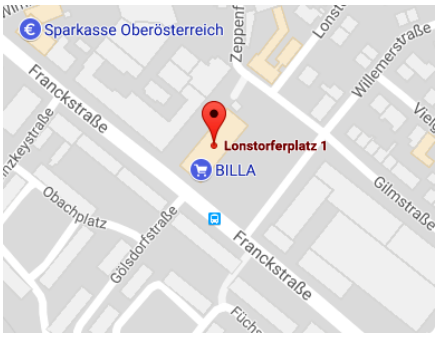
pro sport

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

Bürozeiten pro sport:

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

Weitere Veranstaltungen außerhalb der Bürozeiten sind dem Monatsprogramm zu entnehmen.



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

Kunst und Kultur

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

Öffnungszeiten KuK:

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

Längere Öffnungszeiten bei weiteren Angeboten sind dem Monatsprogramm zu entnehmen.

Vorwort

Liebe LeserInnen,

aus dem Leben lernen! Mit diesen Worten lädt uns die erste Ausgabe der Clubhauszeitung in diesem Jahr ein, auf eine Reise zu uns selbst zu gehen um mehr über uns und das Leben zu lernen.

"Lerne das Leben" so könnte man auch sagen und mit den einzelnen Artikeln dieser Ausgabe werden wir auf eine emotionale Reise geschickt, um Antworten auf so manche Frage zu finden, um Gewohnheiten und Vertrautes auch mal hinter sich zu lassen, um auf unserem eigenen Weg voranzukommen. Wir sammeln Erfahrungen, begegnen verschiedenen Hindernissen, oft Hürden die es nur mit Hilfe zu meistern gelingt und stehen vor Herausforderungen, deren Begegnung wir nicht scheuen sollen.

Beginne deine eigene Reise und finde es heraus, so könnte man den Tenor jener Artikel beschreiben die dem Motto der Zeitung gewidmet sind. Ja dieses Thema war längst überfällig, denn das „Aus dem Leben lernen“, ohne rosa Brille ist wie das Substrat unserer Zeitung.

Durchaus mal mit einem kritischen Blick, wie in der Mahnung von Christian „War früher alles besser?“ oder Monikas Warnung vor Betrugsmaschen oder die „Vererbten Wunden“ die es gilt zu heilen. Wer könnte das besser als wir selbst.

Einem Schmerz hatten sich viele von uns Anfang Jänner zu stellen: der plötzliche Tod von unserem geliebten Kollegen und schauspielerischen Begleiter Tom Pohl. Martin von der Theatergruppe KuKis verabschiedet und verneigt sich vor ihm in unser allem Namen und mit größter Wertschätzung. Ja, du bleibst uns in dankbarster Erinnerung.

Daneben gewähren uns einladende und inspirierende Berichte über Ausflüge, Reiseberichte und Aktivitäten im Clubhaus wie auch im KuK einen Einblick direkt ins Leben und lehren uns doch eines: sobald wir uns gutes Tun und uns selbst Gutes zukommen lassen, können wir unseren Lebensweg ein Stück weit gelassener beschreiten. Das Leben geht nicht mit uns spazieren, sondern wir bereiten unseren Lebensweg.

Diese Wege sind von Ritualen begleitet, die uns durch das Jahr tragen und eines dieser Rituale ist das Fest zum Winterausklang hinein in den Frühling – der Fasching! Der Geschichte des Faschings geht Wolfgang auf den Grund. Und mit vielen Anregungen, Gedanken, Buchempfehlungen und einem weißen Traum, den es nachzukochen gilt, wünsche ich allen unseren LeserInnen schöne Minuten und Stunden beim Lesen.

Ich bedanke mich im Namen aller Clubhausmitglieder, pro sport-Aktiven und KuK- TeilnehmerInnen für eure Treue, den Zusammenhalt und die Unterstützung! Und all jene, die hier Inspiration gewonnen haben und noch nie bei uns vorbeigeschaut haben, fordere ich auf und lade herzlich ein, einfach mal vorbei zu kommen.

Liebe Grüße,

Sabine Funk

Die Bilder in dieser Zeitung sind von Harald Kreuzriegler alias Kreuzy

Inhaltsverzeichnis

Schwerpunktthema

Aus dem Leben lernen 6
War früher alles besser? 6
Aus dem Leben lernen 8
Resi - Selbsthilfegruppe 10
Interview mit Rene 12
Lebenslanges Lernen 14
Es gibt immer einen Ausweg 15
Der Malbereich im KuK 16
Gitarrenunterricht im KuK 17
Computerhilfe 18
Gewalt am Arbeitsplatz 19

Clubhaus intern

Ausflug Gut Aiderbichl 20
Reise nach Prag 22
Anastasia 23
Betrugsmaschen erkennen 24
Brauche ich ein Update? 27
Anfangs 27
Geschichte des Faschings 28
Neue Möglichkeiten 30
März 31
Weißer Traum 31
Carolin stellt sich vor 32
Mein Leben als Schriftsteller 33
Trialog - Vererbte Wunden 34
Nachruf auf Tom Pohl 36
Ausflug zum Papiermachermuseum in Laakirchen 37
Viktorias Bücherecke 38

Schmunzelecke

Schuldig im Sinne der Anklage 40
Freche Gedanken 42
Lauter Bekannte 43

Aus dem Leben lernen

Wir haben alle unsere Päckchen zu tragen und jeder trägt seine eigene Geschichte. Es ist nicht immer einfach, aber wir können aus der Vergangenheit lernen.

Wir können es besser machen. Wir können Fehler, die wir früher gemacht haben, nicht ändern. Aber wir können in der Zukunft einen besseren Weg einschlagen.

Wir können jeden Tag drei bis vier Dinge aufschreiben, die positiv sind. Was dich ausmacht, oder was du an dem Tag geleistet hast.

Lernen aus dem Leben heißt zu reflektieren, was du auch alles noch schaffen kannst. Reisezielen oder Träumen nachgehen zum Beispiel. Oder ein gutes Buch lesen. Was du dir schon länger vornimmst.

Richte dein zu Hause sehr schön her, sodass du gerne zu Hause bist. Nimm dir Ausflugsziele vor, die du gerne machst.

Bereise die Welt und sieh die Welt mit anderen Augen.

Was war ist gewesen, und was kommt, kannst du steuern.

Eva Maria M.

War früher alles besser?

Die Sache mit der Zufriedenheit.

„Früher trugen wir pünktlich zu Ostern kurze Hosen. Da konnte man sich noch darauf verlassen, dass es von nun an wärmer wurde“.

So schimpft heute mancher.

„Früher hatten wir auch noch einen richtigen Sommer mit blauem Himmel, Sonne - ab und zu ein Gewitter. Das ist jetzt anders“.

Spontan könnten zahlreiche Menschen tausende Dinge aufzählen, die früher das Leben besser gemacht haben.

Aber es gibt für mich Themen, die möchte ich einfach nicht so gesagt sein lassen. Ich mag es nämlich überhaupt nicht, Dinge zu beschönigen, die es niemals verdient haben.

Viel zu viele reden derzeit jenen fragwürdigen Leuten nach dem Mund, die eine sogenannte „heile Welt“ suchen. Ein Umfeld, das nie gut war - und es auch nie werden wird. Sie tun gerade so, als hätte es all das Leid, welches unsere Familien früher erleben mussten, niemals gegeben.

Nein - das darf nie mehr sein!

Christian S.

Bild: Harald K.

Aus dem Leben lernen

Wie aus einem schwarzen Schaf ein stolzer Schwan wurde

O mein Gott, wo soll ich bloß anfangen? Was habe ich aus dem Leben und meinen Erfahrungen gelernt? Ich hoffe, eine ganze Menge.

In meiner Kindheit habe ich täglich mit körperlichen und psychischen Misshandlungen zu tun gehabt. Ich habe panische Angst vor meiner sadistischen Mutter gehabt, die „meinen Willen brechen wollte“. Daraus habe ich gelernt, nie wieder zuzulassen, so ausgeliefert zu sein.

Heute bin ich eine erwachsene, starke und unabhängige Frau, die viel Daseinsberechtigung hat. Als Kind habe ich damals leider keine Rechte gehabt und keiner hat mir die Schläge geglaubt. Heute kämpfe ich nicht nur für meine Rechte und mich selbst, sondern auch für die anderen. Durch meine ehrenamtliche Tätigkeit gegen häuslichen Gewalt leiste ich eine große Aufklärungsarbeit und helfe den Menschen, die von Gewalt betroffen sind, ihre Rechte durchzusetzen.

Schulden zu machen und Schulden zu haben, war in unserer Familie normal. Viel und bis zur Erschöpfung arbeiten und trotzdem kein Geld besitzen. Nach vielen schwierigen Jahrzehnten und einem 7-jährigen Konkurs habe ich einen tollen Umgang mit Geld gelernt.

Ich brauche so wenig Geld im Monat, dass mir das keiner so recht glauben will. Ich habe jetzt ein gute Mitte gefunden, mein Geld ausgeben, aber auch sparen. Da ich mittlerweile im Notfall locker mehrere Monate überleben könnte, weiß ich, das ich alles richtig mache.

Auch das musste ich lernen: Geld zu haben, zu sparen und es zu behalten.

Ich habe früher bis zur Erschöpfung gearbeitet, täglich bis zu 14 Stunden, 7 Tage in der Woche. Ich war so erschöpft und habe jedes Gefühl für mich und mein Umfeld verloren. Ich konnte nicht aufhören, es war wie ein Fluch, bis zu meinem Zusammenbruch. Ich habe in meinem so Leben gelitten, dass ich sehr große Angst um mich hatte, mich umzubringen. Erst, als mein eigener Leidensdruck unerträglich wurde, habe ich psychiatrische Hilfe in Anspruch genommen.

Das war die beste Entscheidung meines Lebens und ich habe es bis heute nicht bereut. Ich wollte leben und es gut haben!!! Danach habe ich viel dazu gelernt. Von der Überholspur in die erste Spur zu wechseln; nicht auf der Autobahn, sondern auf der Romantik Straße bleiben und den schönen Ausblick zu genießen.

Ich habe gelernt, wenn ich genügend Pausen mache, so wird die Arbeit auch fertig. Ich habe gelernt, die Arbeitsbereiche einzuteilen, nicht alles auf einmal zu machen und auch an andere weiter zu delegieren. Ich war früher eine totale Perfektionistin, da ich sonst nichts anderes im Leben hatte, das war mein Halt gewesen. Heute habe ich gelernt, jede Tätigkeit mit einer gewissen Lockerheit und Leichtigkeit anzugehen, so kostet mich das weniger Kraft und Energie.

In meiner Kindheit habe ich nichts zu melden gehabt. Heute bin ich in der Redaktion der pro mente Clubhauszeitung stark vertreten und schreibe Zeitungsartikel für unsere Leser, was mir totalen Spaß macht. Durch meine Beiträge habe ich wieder eine „Stimme“ bekommen und kann über vieles berichten.

Ich bin in meinem Leben über 30 Mal umgezogen, ich war ständig vor meiner Mutter auf der Flucht gewesen, um nicht geschlagen zu werden. Ich habe mich nirgendwo vor ihr sicher gefühlt. Ich habe gelernt, endlich zur Ruhe zu kommen und zu lernen, nicht mehr davon laufen zu müssen. Ich habe jetzt seit zwei Jahren eine schöne Wohnung mit einem großen Balkon und bin einfach glücklich, endlich zuhause zu sein.

Es wurde mir rein geprügelt, dass ich ohne Mann und Kinder als Frau nichts Wert bin.

Heute habe ich mir ein gutes Leben ohne Mann und Kindern aufgebaut und ich vermisse gar nichts. Ich habe seit fünf Jahren eine kleine Chiuwawaha Hündin, die ich über alles liebe. Sie ist die beste Therapeutin der Welt und durch sie habe ich gelernt, Nähe zuzulassen. Sie hat mein hartes Herz sehr weit geöffnet. Sie hat mir gezeigt, wie ich den Augenblick genießen und im Hier und Jetzt Spaß haben kann. Ich darf mir jetzt den Spaß endlich erlauben, was früher verboten war. Die kranken Familienmuster haben

mich fest im Griff gehabt. Ich wollte nie so sein wie meine Familie und zu meinem Entsetzen musste ich Jahre später feststellen, dass ich vieles übernommen habe. Jetzt weiß ich es viel besser, ich kann durch die regelmäßige Psychotherapie gut reflektieren und mit diesem „schweren Erbe“ immer besser umgehen.

Und besonders als Frau bin ich mir sehr wohl bewusst, das ich mit meinen vielen bunten Facetten und phantastischen Talenten einfach unschlagbar bin, wenn ich loslege.

In meiner Familie war Lebensfreude und Fröhlichkeit nicht erwünscht, ich durfte keine Freude zeigen, dafür hat es immer Schläge gegeben. Vor zwei Jahren bin ich eines Tages aufgewacht und habe mich entschlossen, einfach glücklich zu sein. Ich weiß nicht warum, es hat einfach funktioniert. Wahrscheinlich habe ich dieses schwere und ausweglose Leben einfach nur satt gehabt und mir hat es einfach nur gereicht!!!

Seit diesem Augenblick geht es für mich immer nur aufwärts. Mir passieren viele gute Sachen und ich kann das auch gut annehmen. Das musste ich auch lernen. Ich wurde mit meinen 54 Jahren wieder zum neugierigen Mädchen, das die Welt immer aufs neue entdeckt und sich freut, einfach am Leben zu sein. Meine Kreativität ist wieder da, ich singe, lache, tanze, lerne Gitarre spielen, lerne eine neue Fremdsprache, stehe mit einem Kabarettprogramm auf der Bühne und bringe andere Leute zum lachen.

Natürlich habe ich durch meine psychischen Krankheiten immer wieder Rückfälle und unzählige Situationen, die mich triggern, und sich noch nicht bewältigen lassen. Aber mittlerweile weiß ich, dass es nicht das Ende der Welt bedeutet und ich werde es überleben. Mein Mut und meine Entschlossenheit ist unbegrenzt und jeden Tag versuche ich alles dafür zu tun, dass es ein guter Tag wird.

Durch die körperlichen und psychischen Misshandlungen habe ich nie gelernt, wie zwischenmenschliche Beziehungen gesund funktionieren. Grenzen zu setzen und Nähe zulassen waren für mich Fremdwörter. Ich habe gelernt, wieder den Menschen langsam zu vertrauen und mit anderen nicht nur oberflächliche Kontakte zu haben. Bis heute kann ich viele Gefühle und Verhalten von anderen Menschen nicht nachvollziehen und verstehen. Ich komme oft sehr hart rüber, obwohl ich ein herzensguter Mensch bin, der gerne anderen hilft. Da habe ich noch einen sehr langen Weg vor mir, aber ich gebe nicht auf und lerne weiter dazu.

Ich will mich nicht optimieren, ich muss keine Superwoman sein. Ich will mich einfach nur verstehen, nicht nur mich, sondern auch die anderen. Ich liebe es, zu entdecken, warum ich das oder dies mache, warum ich so bin, wie ich bin, was ich noch alles vorhabe.

Ich bin einfach schon gespannt, wie meine Zukunft fröhlich weiter geht.

Noch „besser“, wäre schon richtig kitschig gewesen…

Monika T.

Bild: Harald K.

Aus dem Leben lernen...

Resi - Selbsthilfegruppe
(ressourcenorientierte Selbsthilfegruppe)

jeden Donnerstag im Clubhaus von 14.30 - 15.30 Uhr

Was ist Selbsthilfe? Was heißt ressourcenorientiert? Seit wann gibt es eine Selbsthilfegruppe im Clubhaus? Wann und wo findet diese statt?

Zu Beginn stellen sich viele Fragen. Ich freue mich darüber schreiben zu können und offene Fragen hoffentlich zu beantworten. Hier sei als erstes eine Definition genannt zum Begriff der Selbsthilfe:

»**Selbsthilfegruppen** (SHG) sind **freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse** von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die **gemeinsame Bewältigung von Krankheiten**, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie betroffen sind. Ihr **Ziel ist eine Veränderung ihrer persönlichen Lebensumstände**. In der regelmäßigen, oft wöchentlichen Gruppenarbeit betonen sie Authentizität, **Gleichberechtigung, gemeinsames Gespräch und gegenseitige Hilfe**. Die Gruppe ist dabei ein Mittel, die äußere (soziale, gesellschaftliche) und die innere (persönliche, seelische) Isolation aufzuheben.«

(Definition des Fachverbands Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.).

Diese Definition finde ich sehr hilfreich, allerdings würde ich gerne noch ergänzen, dass gerade Selbsthilfegruppen, wo es um psychische Gesundheit geht, weitaus mehr sind. Es geht um den Austausch von Erfahrungen, vor allem aber auch den Umgang mit gewissen Aufgaben und Themen, die im Leben gefordert werden. Jede Krise, jede Verletzung, Kränkung, Traumatisierung hinterlässt Spuren, manchmal sogar

Narben, doch es bleiben auch wertvolle Erfahrungen für andere in ähnlichen Situationen. Es ist wirklich speziell der Umgang mit den Herausforderungen im Leben, das, was man von den Anderen mitnehmen kann. Es geht um Austausch, Gespräche, Respekt, Freundlichkeit, Zusammengehörigkeit und Lernen und auch um Erkenntnisse und Erfahrungen. Es ist nicht zu verwechseln mit einer Psychotherapie. Das Ziel ist es, das wir Mitarbeiter als Vermittler/ Moderatoren fungieren und die Gruppe sich selbst trägt, hilft und stärkt.

Dies ist ein wunderbarer Übergang zu dem Begriff: **Ressourcenorientiert**.

Ressourcenorientiert bedeutet, dass wir stets auf unsere verfügbaren Werkzeuge schauen und uns diese bewusst machen oder durch neue Teile erweitern. Sozusagen ein Werkzeugkoffer, der noch Platz hat und offen steht für Neues. Es heißt auch, dass der Fokus dieser Selbsthilfegruppe darauf liegt, die Handlungsfähigkeit und die Stärken und verfügbaren Wege gegenseitig aufzuzeigen. Der Blick und die Wahrnehmung der Gruppe sind hier im Vordergrund und sollen unterstützend und stärkend zur Seite stehen. Ein gegenseitiges Zuhören und vor allem aber auch ein Verstehen, wie es sonst kaum wo möglich ist. Das Verständnis der Gruppe ist ein anderes als das in der Gesellschaft und hier ist es möglich sich zu öffnen und verstanden zu werden.

Es herrscht Verschwiegenheitspflicht und keine Informationen der Gruppe dürfen nach außen dringen. Es soll ein geschützter Rahmen sein, wo es möglich ist offen zu sprechen. Es soll außerdem möglich sein respektvoll und wertschätzend miteinander umzugehen. Ich und meine KollegInnen freuen sich auf zahlreiche Mitglieder und interessante Themen, die in der Gruppe bearbeitet, diskutiert und thematisiert werden. Denn aus dem eigenen Leben zu lernen und diese Erfahrungen weiterzugeben, soll das Ziel sein.

Jeden Donnerstag im Clubhaus
in der Scharitzerstraße 6-8 / 3. Stock
Von 14:30 - 15:30 Uhr.

Carolin Rau

Interview mit Rene

Hallo Rene!

Hallo Herfried!

Rene, möchtest du dich für unsere Leser erst einmal vorstellen?

Ja, ich bin der Rene, bin 26 Jahre alt, komme ursprünglich aus Niederösterreich und lebe jetzt in Linz.

Seit wann bist du hier im Clubhaus?

Seit Anfang Oktober, also seit ein paar Monaten.

Was hat dich hierher geführt?

Ich habe etwas gesucht, damit ich meinen Alltag regeln kann, damit ich nicht die ganze Zeit im Bett liege und nichts mache.

Was war der Grund, dass du von Niederösterreich nach Oberösterreich übersiedelt bist?

Das war meine Familie.

Das heißt, du bist schon länger in Oberösterreich.

Nein, noch nicht so lang. Ich kann ein bisschen über meine Hintergrundgeschichte erzählen. Ich habe Mitte 2020 versucht, mir das Leben zu nehmen. Ich hab dann angefangen, mein Leben zu leben. Ich bin Ende 2020 ausgezogen von zu Hause. Zu Hause unter Anführungszeichen. Meine Familie hat mich aber weiter kritisiert, daraufhin bin ich noch weiter weggezogen. Das hat dann noch immer nicht geklappt, also bin ich noch weiter weggezogen.

Kurzfristig bin ich bei einem Freund in Gmunden untergekommen, und dann habe ich mir in Linz eine Wohnung gesucht.

Was gefällt dir in Linz?

Ich bin nicht so wirklich ein Naturmensch, aber ich finde die Stadt sehr schön. Gefällt mir besser als St. Pölten.

Was gefällt dir hier am Clubhaus?

Dass ich einen Grund habe, in der Früh aufzustehen, dass ich herkommen kann und dass es hier für mich Aufgaben gibt, die ich erledigen kann. Ich mach meine Arbeiten und versuche anderen unter die Arme zu greifen, wenn sie Hilfe benötigen.

Was hast du eigentlich für eine Ausbildung gemacht?

Ich bin gelernter Kfz-Mechaniker.

Hast du in dem Beruf gearbeitet?

Nein, ich habe nur meine Lehre gemacht, dann ist mein Leben zu Bruch gegangen. Das war so 2017/2018.

Was hast du für Hobbys?

Das ist eine gute Frage. Ich spiele gerne Computer. Ich finde, das hat mir auch durch das Leben geholfen. Momentan habe ich ein bisschen mit Sport begonnen, spiele Volleyball bei pro sport.

Wie erklärst du dir das, dass dein Leben zu Bruch gegangen ist? Meine Depressionen haben offenbar zwei Seiten, eine erbliche und eine, die ich mir aus meiner Kindheit erklären kann. Diese Dinge haben mich oft sehr beschäftigt. Wie ist das bei dir? Denkst du darüber nach, was der Grund für das ganze sein könnte?

Der Grund, warum mein Leben zu Bruch gegangen ist, war definitiv meine Familie. Das waren Geschichten, die mit meiner Mutter zu tun hatten, auch mit meinem Stiefvater hat es Zwischenfälle gegeben, verbal und handgreiflich.

Du hast also in deinem Leben zuvor Dinge erlebt, die bis zu einem gewissen Grad erklären, warum dein Leben zu Bruch gegangen ist.

Ja, Dinge, die mich zu Grunde gerichtet haben.

Hast du Geschwister?

Ja, ich habe einen kleinen Bruder und eine ältere Schwester.

Was machst du im Clubhaus am liebsten?

Tatsächlich mache ich am liebsten Büroarbeiten. Ich habe eigentlich so ziemlich alles gemacht, außer Bardienst. Aber am liebsten mache ich Bürotätigkeiten. Das find ich cool.

Mit dem Patrick verstehst du dich gut?

Ja, aber auch mit dem Herbert. Ich versteh mich eigentlich mit allen gut.

Du bist also ein umgänglicher Mensch? Auch leutselig?

Nein, eigentlich nicht. Es gehört aber dazu zum Leben, dass man mit anderen Menschen redet. Eigentlich habe ich ziemliche Sozialängste. Ich nutze das Clubhaus und die Menschen hier, um diese Hürde zu

überspringen und mit mir selbst besser klar zu kommen. Verstehst du?

Ja, du versuchst dich also auf eine Art mit deinen Ängsten hier zu konfrontieren und das zu üben?

Ja, sozusagen.

Also, mir wäre das noch nicht aufgefallen. Ich habe allerdings bemerkt, dass du manchmal bei der Morgenbesprechung nicht dabei bist?

Ja, das liegt daran, dass ich momentan schlecht träume, von meiner Vergangenheit. Wie das alles passiert ist... da habe ich nicht wirklich einen guten Schlaf.

Du bist ja auf mich zu gekommen und hast mich gefragt, ob ich ein Interview mit dir machen soll.

Ja, ich habe gehört, dass du das gerne machst, da bin dir entgegengekommen.

Möchtest du von dir aus noch etwas erzählen?

Nein, eigentlich nicht. Mein Leben ist eigentlich komplett im ... gewesen, aber es wird besser und man sollte nie aufgeben.

Hast du Erfahrungen gemacht, die du an andere weitergeben willst?

Ja, also, damit es mir möglich war, alles zu ändern, war eine beste Freundin notwendig, die zu mir gestanden ist und mir geholfen hat. Und der eigene Wille. Nach meinem Suizidversuch habe ich mich sofort akut ins Spital einweisen lassen. Seitdem habe ich an mir selbst gearbeitet. Ich war allerdings nicht gerne im Spital. Das war für mich eine sehr negative Erfahrung. Akutkliniken sind für mich die schlimmsten Kliniken auf dieser Welt. Nachdem ich dort war habe ich mir gesagt, ich will nie wieder dorthin. Ich habe die Medikamente dort nicht gut vertragen. Jetzt versuch ich das Beste aus meinem Leben zu machen.

Dann bedanke ich mich für das Interview und wünsch dir alles Gute!

Ich sag auch danke!

Rene und Herfried

Bild: Harald K.

Lebenslanges Lernen

Es schwebt wie eine albtraumhafte Erinnerung an unser aller Schulzeit über uns. Gemeint ist mit lebenslangem Lernen offensichtlich eine spezielle Form der „selbst angeregten“ Bildung die ausschließlich auf schnellen Erfolg ausgerichtet scheint.

Es existieren aber auch (meist erst später) andere Pläne, um sich sinnvollere Erkenntnisse anzueignen. So ein Weg wird wohl am besten als freiwillig beschrieben - mit dem Ziel, die persönliche Entfaltung zu fördern. Kurz gesagt: Wir lernen stets für uns selbst - nicht für jemand anderen.

Dementsprechend geht es im Rahmen dieser Konzeption vorrangig um die Förderung eines selbstbewussten und kreativen Handelns - und nicht darum, irgendwelchen Leistungsphantasien gerecht zu werden.

In erster Linie soll die Fähigkeit, aktiv an der Gesellschaft teilzuhaben, gestärkt werden. Denn lebenslanges Lernen kann helfen den Zusammenhalt in einer x-beliebigen Gemeinschaft zu verbessern - und Ausgrenzungen so weit wie möglich zu vermeiden.

Christian S.

Bild: Harald K.

Es gibt immer einen Ausweg

Wie kann man sich auf das Leben vorbereiten? Was passiert, wenn die Eltern sterben? Ist das jetzt der Tag X, worauf ich solange gewartet habe? Als Kind und als Teenager dachte ich, dass ich mein ganzes Leben mit den Eltern verbringen werde und tatsächlich ist es so gekommen, doch eins nach dem anderen.

Mit 42 war es dann soweit. Meine Eltern wurden schwer krank und schon zwei Jahre vorher hatte ich Angstzustände und Panikattacken. Von da an wusste ich, dass ich alleine bleiben werde und dass das Leben in naher Zukunft anders sein wird. Doch wie geht man damit um?

Gott sei Dank hatte ich schon ein paar Jahre Psychotherapie Erfahrungen und so machte ich mir keine großen Sorgen. Obwohl ich immer mit meinen Eltern zusammen war und nie das Gefühl kannte, auf eigenen Beinen zu stehen bzw. mein eigenes Leben zu leben, machte ich mir trotzdem keine allzu großen Gedanken.

Damals war ich noch glücklich! Das Leben von meinen Eltern zu leben, komplette Abhängigkeit, sich um nichts kümmern zu müssen. Das Leben schien perfekt zu sein. Immer zu allem JA sagen, immer der brave Sohn zu sein und vor allem immer gehorsam. Dass ich damals als Sklave immer alles für meine Eltern tat, war mir nicht bewusst bzw. hatte das Loslassen von meinen Eltern aus mir unerklärlichen Gründen nie stattgefunden. So lebte ich weiterhin in meiner Traumwelt und in einer Lüge.

Doch das Schicksal hat mich eingeholt und als 2014 meine Eltern starben und ich alleine blieb, dachte ich zuerst - irgendwie wird es schon gehen. Kann ja nicht so schwer sein.

Die ersten vier Monate gingen noch. Doch wenig später kam der komplette psychische und körperliche Zusammenbruch! Fast sechs Monate lang hat mich die Grippe fest im Griff gehabt. Einige Krankenhaus Aufenthalte in der Psychiatrie, wöchentliche Psychotherapien und viel Geduld brachten mich jedoch aus dieser Lebenskrise heraus. Was sich jetzt so schnell anhört, dauerte nämlich mehrere Jahre und brauchte viel Ausdauer.

Doch wie konnte es passieren, dass ich so tief fallen konnte und dass der Zusammenbruch so unausweichlich schien? Ich war immer der brave Sohn, habe alles gemacht, was meine Eltern von mir verlangten, sagte nie Nein und trotzdem bereitete mir der Tod solche Probleme!

Die einzige richtige Antwort gibt es wahrscheinlich nicht, doch ich würde sagen, dass es alleine schaffen zu wollen mir den größten Erfolg bescherte. Auch der Glaube an das Gute brachte mich aus dieser Hölle heraus.

War es das Wissen von meinen Eltern, dass mir geholfen hatte? Heute muss ich es verneinen, denn sowohl ich als auch meine Eltern hatten einfach keine Ahnung vom Leben.

Deswegen kann ich nur allen raten, sich Hilfe zu holen. Wir müssen nicht immer alles allein tragen, was uns aufgebürdet wurde. Es gibt unzählige Institutionen, die einem dabei helfen können mit den Alltagsproblemen und psychischen Erkrankungen fertig zu werden. Sei es pro mente OÖ, Krankenhäuser, Psychotherapien, etc.

Erst als mein eigener Leidensdruck sehr hoch war, war ich bereit, Hilfe anzunehmen. Doch die Mühe lohnt sich. Ich wurde stabiler, nehme am Gesellschaftsleben teil und bin glücklich. Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, dass das Leben trotz aller Hindernisse schön und lebenswert sein kann. Denn ich bin froh, am Leben zu sein…

Chris Z.

Der Malbereich (Atelier) im KuK am Lonstorferplatz

Hast du schon mal Lust gehabt, deine Gefühle mit Farben auf einem Blatt Papier zum Ausdruck zu bringen?

Ich glaube, dass das sehr befreiend sein kann. Überhaupt in die Welt der Farben einzutauchen, kann sehr spannend, heilend und befreiend sein.

Wenn Leute in den Malbereich vom KUK „hineinschnuppern“, dann sehen sie an den Tischen und Wänden Bilder von Menschen gemacht, die vielleicht schon lange malen. Ich glaub, dass das manche abschrecken kann. Vielleicht denken sie: Sowas kann ich nie.

Das ist sehr schade! Wem es so geht, der sollte sich vor Augen führen, dass diese Menschen vielleicht schon viel gemalt haben. Und so haben sie Erfahrung gesammelt und können nun „schwierigere“ Bilder. Darum geht es aber am Anfang gar nicht.

Ich glaube zu aller Anfang wäre es für manche Menschen schon eine tolle Sache, einfach mit Farben das auf dem Papier auszudrücken, was sie gerade fühlen oder was sie gar belastet – wenn sich das befreiend und gut anfühlt. Ohne, dass dabei etwas entstehen muss, das man als etwas Bestimmtes erkennt.

Vielleicht wäre es aber auch schön, die Eintönigkeit oder Belastung der Seele mit ein paar fröhlichen Farben zu vertreiben.

Seit elf Jahren besuche ich den Malbereich im KUK. Als ich damals angefangen habe, hatte ich nur den Wunsch zu malen und vielleicht so etwas wie mein Vorbild Bob Ross (Fernsehmaler aus Amerika) zustande zu bringen.

Es brauchte viele Versuche, bis ich mit meinen Bildern mehr und mehr zufrieden war. Aber es war von Anfang an spannend. Hilfe bekam ich von den Betreuern im Atelier. Diese haben eine künstlerische Ausbildung genossen und können so die Teilnehmer unterstützen.

Wann immer du eine Frage hast, kannst du dich an einen Betreuer wenden, der dir auch verschiedene Möglichkeiten, Farben und Techniken zeigen kann. Wenn gerade kein Betreuer da ist, kann man oft auch einen anderen Teilnehmer fragen.

Welche großen Kräfte Farben haben, wissen heute schon viele. Auch die Bedeutung der Farben. So gibt es warme oder kühle Farben und Farbtöne. Viele Menschen haben eine Lieblingsfarbe, die angenehm und beruhigend auf sie wirkt. Das kann man nutzen.

Ich selbst male gerne Landschaften. Besonders Bilder, die mir selbst ein gutes Gefühl geben. Mit Farben die ich mag. Wenn ich das mache, gelingt es mir, belastende Gedanken, die mich oft belagern, fernzuhalten. (Und die Seele hat die Farben unserer Gedanken, meinte Marc Aurel).

Auch wenn man ein Bild nur anschaut, kann man vielleicht „eintauchen“ in dieses Bild, und sehr angenehme Empfindungen haben. Das sollte man auch beim Fernsehen bedenken, denn da sieht man leider oft Bilder, die keine angenehmen Gefühle auslösen.

Ich habe auch lange Zeit gerne Bücher gelesen, die mir schöne „innere Bilder“ gebracht haben.

Aber wir reden ja gerade vom Malen. Es wäre toll, wenn ein paar Leute sich „drüber trauen“ würden, und die heilende Wirkung des Malens im KUK erleben möchten. Der Malbereich im KUK ist für alle offen und vielleicht sehen wir uns demnächst dort.

Liebe Grüße von Michael!

Gitarrenunterricht im KuK

Ich habe schon immer einen Traum gehabt, ich wollte Gitarre spielen lernen. In meiner Kindheit durfte ich keine Gefühle zeigen und keine Wünsche äußern, da es für alles Schläge gegeben hat. Da meine Lieblingssachen immer von meiner Mutter aus reiner Bösartigkeit kaputt gemacht wurden, habe ich gewusst, ich muss es später angehen.

Vor drei Jahren war es endlich so weit. Ich habe mich in einem Musikfachgeschäft in Linz gut beraten lassen und habe mir eine schöne, schwarze Konzertgitarre gekauft. Ich habe mich sogar zu einem Gitarrenkurs angemeldet. Zwei Mal war ich dort und danach habe ich aufgehört. Warum? Es war mir zu fad, habe ich gedacht. Der ehrliche Grund war eigentlich, dass ich noch nicht psychisch so stabil war, etwas regelmäßig zu machen, obwohl es nur ein Mal in der Woche war.

Fast drei Jahre habe ich mir die Gitarre in meinem Wohnzimmer angeschaut, immer wieder abgestaubt, mit dem Wissen, ich mache irgendwann wieder weiter.

Ich habe zu Weihnachten 2022 in Kunst und Kultur in Linz wegen einem Gitarrenkurs angefragt.

Ich durfte kommen. Ich war komplett aus dem Häuschen gewesen...ggg

Natürlich habe ich Angst vorm Versagen gehabt, ob ich das diesmal schaffe. Ich habe mir gut zugeredet: Schau Moni, probiere es einfach aus. Du singst gerne, du liebst die Musik, du kannst gut texten, du bist ehrgeizig, was spricht dagegen?

Ich habe meinen Mut beim Schopf gepackt, meine Gitarre geschnappt und da war ich.

In der ersten Stunde habe ich mich mit dem Instrument vertraut gemacht. Ich bin ganz aufgeregt nach Hause gekommen. Seither bin ich jede freie Minute am Üben. Natürlich ist das nicht einfach, Übung macht schließlich den Meister. Aber zur meiner Überraschung läuft es besser als erwartet.

Wenn ich Gitarre spiele, kommt mir das so vor, als würde ich schweben. Ich werde mit dem Instrument vereint und vergesse alles um mich. Tausende Glückshormone fließen durch meinen Körper und ein Glücksgefühl macht sich breit. Akkorde lernen und gleichzeitig mit zwei Händen zu spielen wirkt sich auf mein Denkvermögen aus, weil ich beide Gehirnhälften gleichzeitig beschäftigen muss. Besonders wenn ich mich über etwas ärgere, greife ich zur Gitarre, um mich abreagieren zu können. Ich merke, wie mein Puls runter fährt, ich werde ruhiger, meine Muskeln werden entspannt und ich bin bei mir, im Hier und Jetzt.

Gitarre spielen verbinde ich mit einem guten und positiven Gefühl. Ich freue mich sehr darüber, dass ich ein gutes Ventil in der Musik gefunden habe, das mir nicht schadet.

Ich habe vor nicht so langer Zeit immer alles Nega-

tive und Schlechte gegen mich selbst gerichtet. Durch die langjährige Psychotherapie und tonnenweise Bücher lesen habe ich gut gelernt, mir andere Ventile für meine Wut zu suchen, die mir jetzt nicht mehr schaden. Musizieren, Kreativität, Bewegung an der frischen Luft, meine Hündin „Sunny“ und eine Handvoll gute und zuverlässige Freunde. Das ist meine Welt und darüber bin ich sehr dankbar.

Ich habe jetzt eine gute, neue Freundin gefunden: die Gitarre.

Wenn du Lust hast, ruf einfach im KUK an und komm vorbei. Jeden Mittwoch um 12 Uhr, im KUK, Lonstorferplatz 1 in Linz, beginnt der Gitarrenunterricht. Probiere dich einfach aus, ohne Leistungsdruck und ohne Ergebnisse abliefern zu müssen. Am Anfang reichen Spaß und Neugier aus.

Monika T.

Computerhilfe

Hallo, mein Name ist Kurt L., und ich biete ehrenamtlich Hilfe an bei verschiedenen Fragestellungen rund um den Computer, also Hilfe bei allen Fragen bezüglich internetfähigen digitalen Geräten. Konkrete Beispiele wären: Neu aufsetzen eines Computers, Virusbeseitigung, Netzwerk einrichten, netzwerkfähigen Drucker installieren usw.

Kontakt aufnehmen kann man mit mir über das Kontaktformular auf meiner Homepage:

computerhilfe-linz.at

Dienstag um 13.30 biete ich meine Hilfe rund um den Computer im Clubhaus in der Scharitzerstraße 6-8 an. Anmeldung bitte beim Empfang.

Kurt L.

Gewalt am Arbeitsplatz

Mein Name ist Bernhard Michael Bachl, ich bin 38 Jahre jung und habe ursprünglich die Hotelfachschule in Bad Leonfelden 2003 mit Matura abgeschlossen. In meinem letzten Job in einer Konzern-Konditorei in Ansfelden hat meine Chefin gemeint, dass alles schneller und noch schneller gehen müsse. Am besten man arbeitet in Lichtgeschwindigkeit. Mir wurde alles zu viel und ich wusste gar nicht, wie ich mich gegen dieses psychische Mobbing wehren sollte.

Das Arbeitsmarktservice teilte mir mit, dass sie mir das Arbeitslosengeld sperren würden, wenn ich den Job in der chemischen Stress-Press-Konditorei nicht machen würde. Ich habe im Jahr 2012 dann nach drei Monaten Arbeitszeit in der Konditorei gekündigt und machte daraufhin einen Selbstmordversuch. Ich bin seit diesem Versuch zu 60 Prozent psychisch beeinträchtigt. Seit dem Jahr 2018 bin ich Mitglied bei der Arbeitnehmervertretungsgewerkschaft der Arbeiterkammer, da ich mir solche abscheulichen Umstände am Arbeitsplatz, die ich erlebt habe, nicht mehr bieten lasse.

Weiters wurde mir vom Gewaltschutzzentrum empfohlen, eine Rechtschutzversicherung abzuschließen, um mich auch rechtlich im Privatbereich gegen psychische Gewalt wehren zu können. Die Beratung ist anonym und kostenlos. Über die Gewerkschaft gab es eine erweiterte Rechtschutzversicherung in Zusammenarbeit mit einer großen Versicherung, die auch den Privatbereich in vielen Sachen abdeckt.

Seit der erlebten psychischen Gewalt am Arbeitsplatz wurde mir zusätzlich Psychotherapie empfohlen.

Bernhard B.

Bild: Harald K.

Ausflug Gut Aiderbichl

Kurz nach Weihnachten haben wir einen tollen Ausflug gemacht - zum Gut Aiderbichl am Wallersee.

Wie toll, purer Sonnenschein den ganzen Tag lang. Wir waren eine große Gruppe, sind mit zwei Bussen gefahren: ein Ruhezone- und ein Disco-Bus mit cooler Musik.

Gut Aiderbichl liegt ca. 20 km östlich von Salzburg und ist in einer wunderschönen, unberührten Landschaft eingebettet. Beim Durchgang durch die Allee waren Obstbäume mit großen, rotgoldenen Weihnachtskugeln geschmückt. Das war wie im Märchen. Schon gleich beim Eingang sind uns freilaufende Ponys und Esel entgegen gekommen, die wir streicheln konnten. Ich war so aufgeregt, dachte mir: Alice im Wunderland.

Auf Gut Aiderbichl herrscht eine gute, positive Energie. Die große Liebe und Hingabe für die Tiere war sofort zu spüren. Hier leben die Menschen, Tiere und die Natur im Einklang miteinander.

Der Leitspruch von Gut Aiderbichl lautet:

„Auch wenn es gelänge, die Tiere vor uns zu schützen, wir hätten nichts erreicht. Erst, wenn es uns gelingt, die Tiere nicht mehr schützen zu müssen, sind wir am Ziel. Dann haben wir etwas verändert: Uns.“ (Michael Aufhauser, Gründer).

Und das sieht man auf den 26 Gütern und Höfen in ganz Europa. Tierrettungen finden nicht nur in Österreich statt, sondern auch im Ausland. Im Jahr 2022 wurden über 823 Tiere aufgenommen: unter anderem Schweine aus der Forschung, wie zum Beispiel der Pharma- und Kosmetikindustrie; Ponys aus schlechter Haltung, die total verwahrlost waren.

Am Hof befinden sich unzählige und verschiedene Tiergattungen, wie Katzen, Hunde, Kühe, Hendln, Schweine, Ponys, Eseln, Pferde, Ziegen, Lamas, Pfauen, Dromedare usw. Die Tiere waren fast alle sehr zutraulich. Alle MitarbeiterInnen waren unglaublich freundlich und haben geduldig alle Fragen beantwortet. So habe ich als Stadtkind einiges erfahren: ein Hausschwein bringt schon ca. 150 kg und ein Ochse 250 kg auf die Waage. Boa, das ist echt eine Menge.

Jedes Tier am Hof hat ein rotes Geschirr gehabt, auf das sein Name gestickt war und die Tiere hören sogar auf den Namen, wenn man sie ruft. Alle aufgenommenen Tiere sind kastriert, haben eine große Freilauffläche und einen Stall als Rückzugsort.

Beim Haupthaus ist eine wunderschöne Holzhalle aufgebaut worden, wo sich der Shop mit Souvenirs und das Restaurant befinden. Die ganze Zeit werden dort interessante Videos über das Leben und die Arbeit am Gutshof gezeigt.

Gut Aiderbichl ist sehr vielseitig und ermöglicht eine ganze Menge: Paare können hier Heiraten, es gibt Übernachtungsmöglichkeiten, einen Weihnachtsmarkt und viele Veranstaltungen.

Du kannst Pate werden, eine Geschenkpatenschaft verschenken, eine Firmenpatenschaft eingehen oder eine Versicherung abschließen (über eine lebenslange Pflege für dein Haustier, sollte es dich überleben).

Für Kinder gibt es auch eine ganze Menge zu erleben: man kann Kindergeburtstage feiern, einen Tag als Tierpfleger erleben und so weiter.

Was für ein schöner Tag war das gewesen. Ich kann mich erinnern, wie ich ganz fröhlich von Tier zu Tier gehüpft bin, wie ein kleines Mädchen, obwohl ich schon 54 bin. Richtig selig, ganz dreckig, aber sehr glücklich, so bin ich schon lange nicht mehr gewesen.

Dann haben wir uns auf die Heimreise gemacht und diesen traumhaften Ort hinter uns gelassen. Wir haben an diesem Tag viel erlebt und viel Wissenswertes über die verschiedenen Tiere gelernt. Nachher waren wir alle ziemlich fertig, sogar in unserem Disco Bus ist viel ruhiger zugegangen, als vorher....ggg

Zum Schluss möchte ich mich für diesen tollen Ausflug sehr bedanken.

Ich werde diesen Tag immer in guter Erinnerung behalten.

Fotos und Text: Monika T.

Reise nach Prag

von 11. 11 bis 13. 11. 2022

Prag als Hauptstadt von Tschechien hat 1.1 Mio Einwohner. Es ist dort VW mit Skoda vertreten.

Die tschechische Republik besteht aus den historischen Ländern: Teile von Schlesien (Norden), Böhmen (Westen) und Mähren.

Wir fuhren von 07.30h mit zwei kurzen Pausen bis zirka 12.30h zum Hotel Paradiso - einem 4 Sternehotel wo wir einchecken. Wir trafen dort unsere Fremdenführerin. Wir erkundeten mit ihrer Sachkunde: die Karlsbrücke (mit Torbögen), den Heiligen Nepomuk (der von der Karlsbrücke gestürzt und ertränkt wurde), den Wenzelsplatz, das Altstädter Rathaus mit astronomischer Uhr und die Universität. Die Gebäude sind großteils aus dem 14 Jahrhundert. Die Prager Uni ist die älteste Universität von Europa.

Von Prag aus wurde das Heilige Römische Reich unter Karl IV. 1346 bis 1378 und unter Wenzel von Luxemburg 1378 bis 1400 regiert. Das Reich wurde von Kaisern weiterregiert. Dies blieb so bis: Kaiser Franz II (1768 bis 1835) aus dem Hause Habsburg Lothringen. Dieser legte die Kaiserkrone nieder. So endete das Heilige Römische Reich.

Am Samstag trafen wir um 9h wieder die Führerin. Wir besichtigten den Innenhof der Prager Burg auf dem Hradschin (1000m Länge). Sie ist Sitz des Präsidenten, zur Zeit wird das Amt von Milos Zeman bekleidet. Später besichtigten wir den Veitsdom, gotisch (L = 3 x 33 = 99m).

Nachmittags fuhren wir mit einem kleinen Ausflugsboot unter drei Brücken durch. Es fuhren gleichzeitig drei Boote. Ein Kreuzfahrtschiff lag vor Anker. Dieses war mit Moldau-Elbe-Havel angeschrieben.

Am Sonntag fuhren wir um 10h nach Krumau bis 12h. Wir hatten von ca. 12 bis 15.45h Zeit für Essen und Souvenireinkauf. Wir fuhren nach Linz, wo wir um 17.15h ankamen.

Es war eine gutorganisierte Reise nach Prag mit Reisebüro Mader Reisen.

Erstellt Wolfgang CP

Anastasia

Das Broadwaymusical Anastasia erzählt die Geschichte von der jüngsten Zarentochter. Diese hat angeblich die Erschießung der Zarenfamilie überlebt.

Die Zarenmutter lebt in Paris und hat eine namhafte Summe zur Auffindung ihrer Enkelin ausgeschrieben.

Anja arbeitet in Leningrad als Straßenfegerin. Sie erinnert sich nicht an ihre Herkunft, hat aber eine diffuse Ahnung, die Antwort liegt in Paris.

Ihre Freunde, die Ganoven Dimitrie und Wlady sind verzweifelt auf der Suche nach Geld. So soll aus Anja Anastasia werden.

So brechen die drei nach Paris auf.

Je näher sie Paris kommen umso mehr kann sich Anja an Einzelheiten aus dem Leben von Anastasia erinnern, die ihr niemand beigebracht hat. Sie spricht außerdem Französisch das sie in Leningrad niemand gelehrt hat.

Für die drei läuft es nicht wie geplant. Sie haben kein Geld. Außerdem ist es schwierig eine Audienz bei der Zarenmutter zu bekommen.

Es kommt dann doch zu einer Audienz bei der Zarenmutter, bei der sie Anja als verschollene Enkelin Anastasia anerkennt.

Das Publikum im Musiktheater zollte mit Standing Ovations den Sängern und dem Orchester Beifall.

Ludwig F.

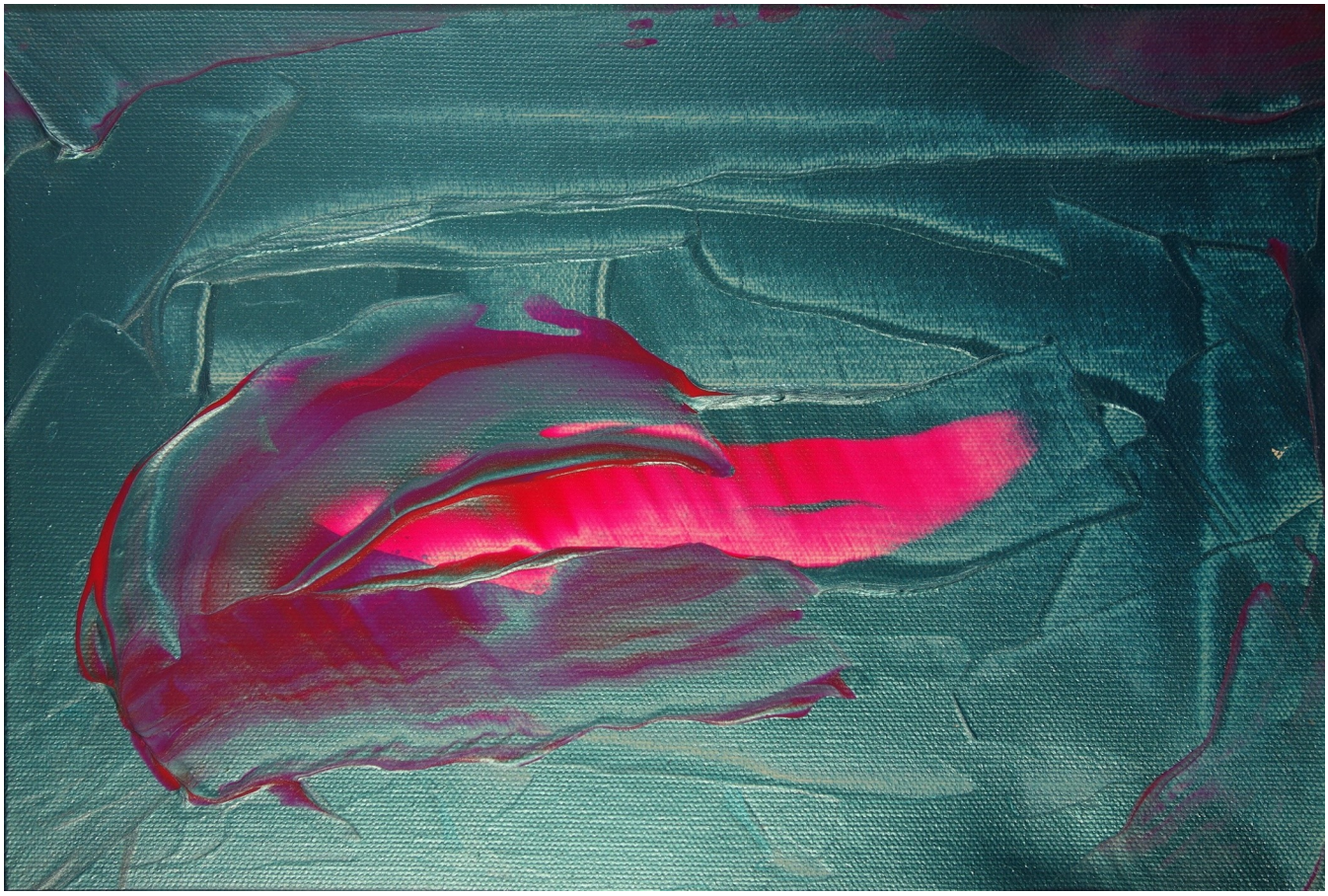


Bild: Harald K.

Betrugsmaschen erkennen

In Jänner 2023 habe ich einen interessanten Vortrag im Bagua Linz besucht. Ein Kriminalbeamter hat sehr ausführlich über verschiedene Betrugsmaschen gesprochen, die gerade im Umlauf sind und wie man sich am besten dagegen schützen kann.

Hier möchte ich drei Betrugsmaschen beschreiben, die richtig gemein sind und sehr häufig vorkommen.

1. Betrug an der Tür

Trickbetrüger/innen versuchen mit verschiedenen Ausreden in die Wohnung zu gelangen. Sie wollen die Wohnung ausspionieren und Ihre Wertsachen stehlen. Die Täter behaupten vieles und alles ist gelogen.

LÜGE:

- Gas und Stromzähler muss abgelesen werden, Handwerker wollen etwas reparieren
- Handwerker bieten unerwartet und sehr billig diverse Reparaturen an
- jemand braucht etwas zum schreiben, um dem Nachbar eine Nachricht zu hinterlassen
- eine schwangere Frau braucht ein Glas Wasser, eine Verletzung wird vorgetäuscht
- wegen Unfall muss telefoniert werden
- Spenden werden gesammelt, Waren werden angeboten

SICHER IST SICHER!

Vorsichtig bleiben! Handwerker werden nie ohne Terminvereinbarung kommen! Gas und Stromablesung ist durch einen Aushang vorher bekannt. Die Handwerker mit den billigen Preisen sind Gruppen, die von Haus zu Haus gehen. Meistens werden Schäden hinterlassen und überhöhte Preise verlangt, manchmal sogar mit Gewaltandrohung! Finger weg davon! Mit einem Fachmann sind Sie auf der sicheren Seite und mit Garantie besser beraten. Bei fremden und unangemeldeten Personen empfehle ich die Wohnungstüre nur mit Schließkette oder dem Schließregler zu öffnen. Immer Türspion benützen!

Durch geschlossene Türe oder offenes Fenster zu reden ist vielleicht komisch, aber besser unhöflich, als ausgeraubt.

Wenn Sie ein schlechtes Gefühl haben, lassen Sie sich nicht unter Druck setzen und verständigen Sie die Polizei 133.

2. Betrug am Telefon

LÜGE:

- Sie haben bei einem Gewinnspiel mitgemacht, oder gewonnen!
- Enkeltrick: Hallo, wie geht's dir? Ich bin, kennst du mich nicht mehr?
- Die Tochter, oder der Sohn hatten ein Unfall gehabt und die Kaution muss bezahlt werden
- Eine falsche Polizei warnt vor fiktiven Einbrüchen und fordert auf, die Wertsachen an eine vorangekündigte Person zu übergeben
- SMS: Ihr Paket ist am Weg - Paketverfolgung
- Tonbandnachricht: (auf Englisch) gegen Sie wird angeblich polizeilich ermittelt
- Anruf: es läutet 1x und aus - Sie müssen zurückrufen

SICHER IST SICHER!

Wenn Sie nicht mitspielen, können Sie nicht dabei sein und auch nichts gewonnen haben! Keine Gewinnspiele mit Kärtchen ausfüllen, z.B. bei einem Messestand. Wenn Sie ihre Daten hergeben, werden Sie womöglich an dubiose Firmen und Callcenter teuer verkauft. Keine Daten, Kontonummern und Vermögensauskunft an Fremde weitergeben.

Beim Anruf, der nur 1x läutet, werden Sie zum Rückruf gezwungen. So werden über die Telefongebühren oder Internet Account hohe Schäden angerichtet. Tonbandnachrichten auf Englisch beinhalten betrügerische Geldforderungen, oder Schadsoftware. Jede Geldforderung ist ein Betrug! Bei einem vorgetäuschten Unfall von der Tochter, oder dem Sohn, wo sogar im Hintergrund einer „weint" (Tonband), legen

Sie sofort auf und rufen Sie Tochter oder Sohn direkt an. Der Betrug wird schnell geklärt werden!

Die Polizei warnt nie am Telefon wegen angeblicher Einbrüche ihrer Mitbürger, sie fordern auch nie Geld und nehmen keine Wertsachen mit.

Bei Enkelbetrug: wenn Sie sich nicht sicher sind, wer am Apparat ist, nennen Sie einen fremden Namen, z.B. Wolfgang, Herfried, oder Ludwig, oder Sabine, Monika, Petra....Wenn der/die Betrüger/innen Sie mit dem falschen Namen ansprechen, ist der Betrug aufgedeckt.

Sofort auflegen und nicht auf die Geldforderungen eingehen! Rufen Sie den Enkel oder Enkelin direkt an und der Betrug ist aufgeflogen.

Am besten die betrügerische Nummer blockieren und die Nachricht löschen.

Bild: Harald K.

3. Liebesbetrug

LÜGE:

Betrüger/innen geben sich im Internet als Ärzte, Firmeninhaber, Soldaten aus. Sie denken sich viele exotische Berufe aus und deswegen sind Sie weltweit unterwegs. Sie geben vor, erfolgreich zu sein und große Geschäfte zu machen. Sie geben vor, alleinerziehend zu sein, sind meistens Witwer. Die Leute sind sehr einfühlsam, hören Ihnen zu und nehmen immer mehr Raum in Ihrem Leben ein. Relativ schnell wird die große Liebe geschworen, gemeinsame Pläne und die Zukunft geschmiedet.

Die Betrüger senden viele Fotos und Nachrichten, die vielen stundenlangen Telefonate und tausenden Nachrichten sollen Sie in eine enge Beziehung bringen. Ein erstes Treffen wird vereinbart, nur noch der letzte Geschäftsabschluss muss noch getätigt werden und das gemeinsame Leben kann beginnen. Plötzlich kommt es aber zu keinem Treffen, eine atemberaubende Geschichte wird aufgetischt:

Unfall, Zollgebühren, Verhaftung, Kaution sollen schnell bezahlt werden. Geldforderungen in verschiedenen Höhen werden als Rettungsaktion verpackt, neue Lügengeschichten erzählt und mit angeblichen Beweisfotos belegt.

Eine geliebte Person und so viel Pech!!! Wer möchte hier nicht helfen???

SICHER IST SICHER!

Ein typisches Spiel mit der Liebe und Gefühlen. Nicht alles soll geglaubt werden, was so erzählt wird. Vieles hinterfragen und nachforschen ist besser, als Betrugsopfer zu werden!

Fragen Sie sich ehrlich: Was will ein attraktiver, erfolgreicher Geschäftsmann irgendwo im Ausland mit einer Frau aus Linz? Was will ein attraktives, junges Mädchen im Ausland von einem Mann aus Linz?

Das passiert alles nur übers Internet: ist das realistisch? Das alles schmeichelt natürlich sehr und streichelt enorm unser Ego. Ich sage immer: ein gesunder Menschenverstand hat noch niemandem geschadet, manches zu hinterfragen und nicht alles blind zu glauben. Lassen Sie sich kein schlechtes Gewissen machen, lassen Sie sich nicht erpressen und gehen Sie unter keinen Umständen auf Geldforderungen ein! Wenn Sie nämlich kein Geld geben wollen, werden Sie mit Liebesentzug, oder mit Trennungsdrohung erpresst und bestraft. Viele Betroffenen haben nach dem Betrug oft ihres gesamtes Erspartes, sogar Häuser und Wohnungen verpfändet, sich sogar extrem verschuldet.

Ja, die Liebe macht manchmal blind und ist oft unberechenbar. Hier geht es nicht um ihre Liebe, sondern nur darum, Ihnen das Geld aus der Tasche zu ziehen.

Nehmen Sie es dann so an, wie es wirklich war: eine Betrugsmasche!

WIE KÖNNEN SIE IHRE LIEBSTEN GEGEN DIESE BETRUGSMASCHEN SCHÜTZEN?

Die Täter werden immer kreativer und raffinierter, genauso wie die Betrugsmaschen. Manche glauben vielleicht, es trifft immer nur die anderen. So ist das aber nicht, es kann wirklich jeden treffen. Gerade deswegen ist es so wichtig, die Informationen weiter zu geben und keine Scheu zu haben, ehrlich darüber zu sprechen. Sie können sogar mit ihren Eltern, Großeltern, oder anderen Personen Rollenspiele trainieren, eventuell einen Merkzettel zusammen stellen und auf die Wand hängen, wie man sich in Betrugsfall schützen kann.

Geben Sie den Betrügern und deren Betrugsmaschen keine Chance!!!

Quellen:

bundeskriminalamt.at
(Arten von Betrugsformen)

Monika T.

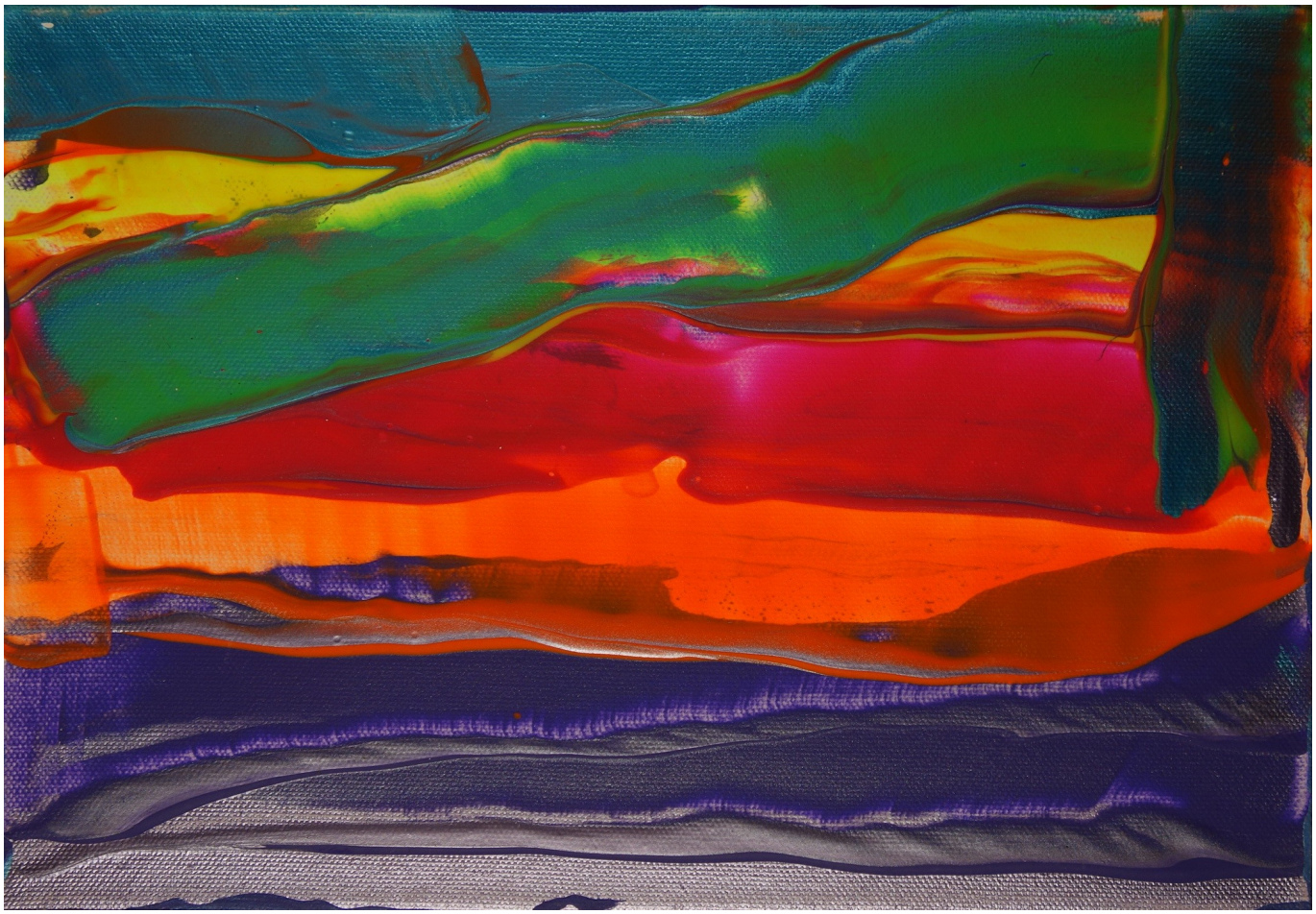
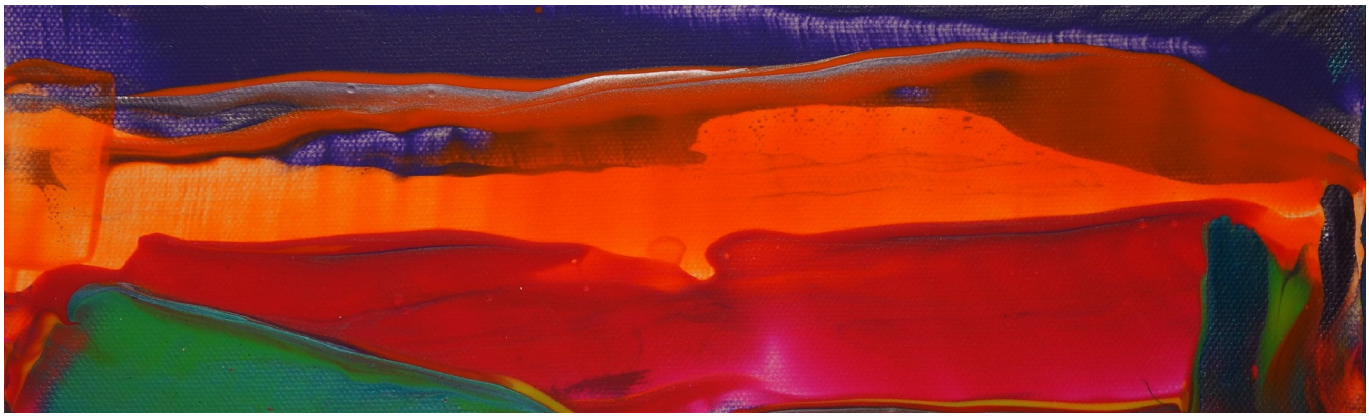


Bild: Harald K.



Brauche ich ein Update ?

Es stellen sich sofort folgende Fragen:

a) wozu ein Up-date

b) worüber

c) wirklich nötig

d) wie denn bitte

und am allerwichtigsten: Tut es eh nicht weh und trägt man eh keinen (bleibenden) Schaden davon!

Ja, und vor dem Up-date hätte ich gerne einen Verlängerten und eine Tschik – oder gleich fünf davon. Nach dem Up-Date rauche ich eh nix mehr.

Wie werde ich wohl sein? Verbessert und oder runderneuert wie ein alter Autoreifen eben.

Mit welchen Informationen kann man sich denn nun updaten?

Hoffentlich was Sinnvolles.

Muss ich auch was dafür tun, oder ist es eine passive Angelegenheit? Letzteres wäre mir lieber – ersteres wäre aber insgesamt besser.

Ein Up-date, das erinnert an Propaganda – die sickert ja auch passiv ein und führt zu Veränderungen, das lässt mich auch an Begriffe wie Manipulation oder Demagogie – Volksverhetzung, denken.

Auch bei künstlicher Intelligenz ist es so, dass sie immer nur so klug und vorurteilsfrei sein kann, wie der oder die Menschen, die sie programmiert und trainiert haben.

Alles andere ist Science-Fiction, Gottseidank.

Name der Redaktion bekannt

Anfangs

Diese Kunde ist mir ein großes persönliches Bedürfnis.

Nicht allem Neuen wohnt nämlich jener sprichwörtliche Zauber inne. Denn wie heißt es streng wissenschaftlich:

„Moderne PC-Spiele stellen in hohem Maße eine fortgeschrittene Simulation der Wirklichkeit dar. Sie enthalten häufig virtuelle Gewalttätigkeiten. Bei einer signifikanten Anzahl von jungen Menschen ist dies ein beinahe alltägliches Ritual und kommt einem fast natürlichen Verhalten gleich. Die Gehirnaktivität reflektiert dabei die neuronalen Korrelate ihres tatsächlichen Verhaltens. Derartige Entdeckungen beziehen sich oft auf eine allgemeine Diskussion der Sozialeffekte des Spielens von sogenannten Shooter-Spielen. Wesentlich ist dabei, dass dieses Aktivierungsmuster Interaktionen widerspiegelt - anstatt reine Reizantworten zu geben“.

Wie gesagt: Streng wissenschaftlich formuliert - aber allemal sehr aufschlussreich.

Christian S.

Geschichte des Faschings

Dekotipp von Monika T.

Die närrische Zeit hat wieder begonnen: Die Faschingsgilde Linz, Ebelsberg-Kleinmünchen, hat am 11. 11. den Fasching eingeläutet. Vom Volksgarten zog die Gilde gemeinsam mit einer Abordnung der ÖBB-Musik über die Landstraße bis zur Linzerie, wo die Inthronisierung des Linzer Faschingsprinzenpaares stattfand.

Im Anschluss musste Vizebürgermeisterin Karin Hörzing den Rathausschlüssel aushändigen. Als Trost haben die Kindergarde und die Prinzengarde der Faschingsgilde ihre Gardetänze vorgeführt. Nun regiert das Linzer Faschingsprinzenpaar Prinzessin Simona und Prinz Charlie, bis zum Faschingsdienstag, 21. Februar 2023.

Fasching geschichtlich

Das mittelhochdeutsche Wort „Vaschanc“, in dem das Wort „Fasching“ seinen Ursprung hat, stand im Mittelalter für den letzten Ausschank von Alkohol vor damals streng eingehaltenen Fastenzeit. Der Ausdruck „Karneval“ hingegen leitet sich vom lateinischen Begriff „carne vale“ ab, und bedeutet so viel wie „Fleisch lebe wohl“.

Neben dem Einläuten der Fastenzeit ist die Grundidee des Faschings oder Karnevals, dass die Verhältnisse auf den Kopf gestellt werden. Mittels eines fröhlichen Verkleidungsspiels wurden soziale Verhältnisse umgekehrt und somit hinterfragt.

Fasching in Vorarlberg

In Vorarlberg wird Faschingsbrauchtum noch groß geschrieben. So gibt es zum Beispiel den Feldkirchner Faschingsumzug, bei dem für gewöhnlich bis zu 4000 Gestalten in bunten Kostümen tanzend und singend durch die Straßen ziehen, um den Frühling willkommen zu heißen.

Eine weitere Tradition rund um den Fasching ist das Funkenabbrennen am Sonntag nach Aschermittwoch. An verschiedensten Orten in Vorarlberg werden Fackeln entzündet, wodurch ein einzigartiges Lichtermeer entsteht. So sollen der Sage nach Winterdämonen vertrieben werden.

Ebenfalls international bekannt sind die Tiroler Mullerläufe rund um Innsbruck und Hall. Bei diesen Umzügen ziehen Klötzler, Zottler, Hexen, Melcher, Spiegeltuxer und Weißer in wildem Tanz durch Straßen und Lokale, um den Winter zu vertreiben und den Frühling zu begrüßen. Ein Schulterklopfer von Mullern und Matschgern verheißt Glück und Fruchtbarkeit.

Fasching in der Steiermark

Die Steirer bitten zum Faschingsrennen! Bei einem alten Brauch im Karkautal wandern sogenannte Faschingsrenner von Tür zu Tür mit dem Ziel, den höchstgelegenen Bauernhof zu erreichen. Begleitet werden Sie von einer Gruppe maskierter Musikanten, deren Darbietungen den Winter vertreiben sollen.

Mit den „Trommelweibern“ in Bad Aussee sind Männer gemeint, die in Nachthemden gekleidet am Rosenmontag und am Faschingsdienstag durch den Ort ziehen und die winterlichen Dämonen mit Trom-

meln und Trompeten vertreiben. Außerdem findet am Faschingsdienstag der „Flinserlumzug“ statt. Diesen nehmen die Frauen aus Bad Aussee zum Anlass, um wunderschöne Kleider aus Naturleinen zu tragen und Süßigkeiten an Kinder zu verteilen.

Fasching in Salzburg

Wussten Sie, dass in Salzburg die älteste Faschingsgilde Österreichs beheimatet ist? Wenig verwunderlich also, dass hier die Fastnacht mit besonders großem Enthusiasmus gefeiert wird. Beim großen Fastnachtsumzug in Rauris ziehen zahlreiche bunte Faschingswägen mit Gefolge durch die Straßen, bis dann am Abend eine große After Show-Party steigt.

Fasching in Oberösterreich

Zwischen Gmunden und Bad Ischl liegt die Gemeinde Ebensee, die einen traumhaften Blick über den Traunsee bietet. Aber nicht nur wegen der fabelhaften Aussicht, sondern auch wegen des Faschingstreibens, das hier besonders ausgiebig gefeiert wird, sollte man die Ortschaft besuchen. Ein Faschingsumzug jagt den nächsten und sowohl Jung als auch Alt machen begeistert mit – Höhepunkt ist der große Umzug am Rosenmontag. Verkleidet ist man in Lumpen oder besser gesagt Fetzen, die in unmöglichen Kombinationen übereinander getragen werden, weshalb man auch von einem „Fetzenfasching“ spricht. Ebenso trägt man große Holzmasken. Unter diesen kann man die Stimme verstellen und so Meinungen von sich geben, die man sich in normalen Situationen vielleicht nicht äußern traut. Der Faschingsdienstag in Ebensee gehört dann den Kindern und den bei ihnen beliebten Nuss-Nuss. Hier ziehen die Kleinen von Haus zu Haus, sagen den Reim des Fetzenmarsches auf und werden mit Nüssen, Orangen und Süßigkeiten belohnt. Am Aschermittwoch wird dann der Fasching regelrecht verbrannt. Symbolisiert wird dies durch eine meterhohe Puppe, die an Traun-Ufer getragen und entzündet wird.

Fasching im Burgenland

Im Burgenland ist vor allem die Gegend rund um den Neusiedlersee zur Faschingszeit einen Besuch wert. Hier gibt es vielerlei Umzüge, die man stets mit Feiern bis in die Morgenstunden ausklingen lässt.

Fasching in Wien

Fasching in der Hauptstadt steht synonym für die Ballsaison. Auch wenn diese heuer ausfällt, kann man sich schon wieder auf Highlights wie den Bonbon -Ball, den Zuckerbäckerball und natürlich den Opernball freuen.

Quelle: Lust auf Österreich, Reisen und Geniessen mit dem Kurier

Ausgesucht: Wolfgang CP

Bild: Harald K.

Neue Möglichkeiten

Ich war nur eine geballte Faust, hab' gepoltert, erpresst und gezwungen.
Jetzt öffne ich meine Fäuste und berühre die Dinge mit sanfter Hand.

Tennessee Williams

Jeder Mensch hat verschiedene Seiten. Einige sind gut, andere völlig unterentwickelt. Wir waren so mutig eine neue Seite von uns kennen zu lernen und zu entwickeln.

Unser Genesungsprogramm macht es uns möglich, Seiten an uns zu entdecken, die uns vorher verschlossen waren. Jetzt haben wir besseren Zugang zu unserer Kraft und zu unserem Selbstwert und entdecken neue Seiten an uns.

Viele haben Beziehungen, die vorher nicht möglich gewesen wären; manche haben eine Beschäftigung, die ihnen gut tut.

Wir alle nehmen aktiver am Leben teil. Es gibt uns zusätzlichen Auftrieb zu sehen, dass wir nicht immer eine Seite aufgeben müssen, um eine neue zu leben.

Ich danke der höheren Macht für die vielen neuen Möglichkeiten, die sich in meinem neuen Leben für mich aufgetan haben.

Aus den Männermeditationen des Heyneverlags
„Berührungspunkte" von Melody Beattie
gilt für Alkoholics, Workaholics und psychisch belastete Personen

Ausgesucht Wolfgang CP

März

Ah! Wie die buttergelbe Sonne
Uns wärmend durch die Poren dringt!
Wie neu erwachte Frühlingswonne
Uns das vergrämte Herz beschwingt!

Dem wintermüden Menschentume
Erheitert ihr die Phantasie,
Schneeglöckchen, Veilchen, Schlüsselblume
Und was auf Wiesen sonst gedieh!

Im Mistbeet herrscht ein reges Leben;
Das drängt sich an das helle Licht
Und will uns bald Gemüse geben,
Will Zutat sein zum Leibgericht.

Und wie sich froh den Hühnersteißen
Entringt das liebe Osterei!
So mag sich die Natur befleißen,
Dass sie nebst schön auch schmackhaft sei.

Das Starkbier regelt dann die Stühle,
Wenn Hertling spricht, ist's ebenso,
Man sitzt im Frühlingslustgefühle
Und wird im Sitzen lebensfroh.

Ludwig Thoma, 1867 - 1921
Ausgesucht: Wolfgang CP

Weißer Traum

für 4 Personen

Zutaten:

1 Schachtel Biskotten
1 Becher Schlagobers
1 Becher Sauerrahm
1 Becher Joghurt
80 g Staubzucker

Schlagobers schlagen und mit Joghurt und Sauerrahm mischen. Zucker dazugeben und die Creme ist fertig.

Biskotten in eine längliche Schüssel geben, Creme darauf, dann wieder Biskotten und Creme.

Einen Tag vorher in den Kühlschrank stellen.

Ein leckeres, duftiges Dessert für den Frühling und den Sommer.

Ilse

Hallo, ich möchte mich gerne als neue Mitarbeiterin des Psychosozialen Treffpunkts Clubhaus der pro mente OÖ vorstellen.

Name: Carolin Rau

Sternzeichen: Wassermann

Lieblingsfarbe: petrol, türkis, grün

Lieblingstiere: Koala, Hund, Schildkröte

Lieblingsfahrzeug: Fahrrad, mein Auto

Was ich gerne tue:

- Fotografieren
- kreatives Werken (Makramée)
- Tanzen

Was ich an mir mag: Humor, Geduld, Einfühlungsvermögen

Was ich nicht mag: Stress, Krieg, Gewalt, Rassismus, Intoleranz

Lieblingsküche: Malai Kofta, (indisches, vegetarisches Gericht), Pizza, Nudeln, Gnocchi

Lieblingsplatz: Almsee

Reiseziele: Südamerika (Chile), Lissabon (Portugal), Kambodscha, Sri Lanka, Norwegen

Mein Leben als Schriftsteller

Ich habe relativ schnell gemerkt, dass das Schreiben, wenn ich Probleme (meistens psychisch) hatte, mir sehr geholfen hat, diese Probleme zu verarbeiten. Auch ein paar Gedichte habe ich vorher schon geschrieben. Dabei habe ich gemerkt, dass mir das Schreiben viel Spaß macht. Leider habe ich mit dem Schreiben von Büchern erst mit fünfundfünfzig angefangen. Wahrscheinlich hatte ich auch zu wenig Zeit zum Bücher schreiben. (Familie; Arbeit; Hobbys)

Ein Grund dafür war sicher auch, dass es viele gab, die es mir nicht zutrauten. Zugegeben, in der Schule war ich nicht der Beste in Deutsch. Meine Aufsätze waren zwar gut geschrieben, aber bei der Rechtsschreibung hat es ordentlich gehapert. Meistens stand darunter, Aufsatz sehr gut, Rechtschreibung ein großes rotes Fragezeichen. Meine Standardnote war eine drei.

Zu denen, die es mir nicht zutrauten, gehörten zum Beispiel mein Vater und ein Teil meiner Geschwister. Aber auch meine Ex-Frau sagte mir, dass ich sicher zu blöd bin um ein Buch zu schreiben. Dann kam der Zeitpunkt, wo ich mich hinsetzte und mit meinem ersten Buch begann.

Zuerst habe ich daran gedacht, dieses Buch nur für mich zu schreiben. Dass sich dann ein Verlag gefunden hat, der diese Geschichte auch druckt, war für mich eine Überraschung. Mit dem Thema Gewalt in der Familie habe ich einen Teil meiner Kindheit und Jugend verarbeiten können. Warum es gerade eine Geschichte über einen Serienmörder wurde, weiß ich nicht. So wie bei meinem zweiten Buch, dass ich hier vorstellen darf, hat sich die Geschichte beim Schreiben entwickelt. Das Thema, die Verurteilung eines Unschuldigen, habe ich schon vorher in meinem Kopf gehabt. Bei den Personen, (zum Beispiel der Kommissar Walder) wollte ich fast bei den gleichen bleiben, wie beim ersten Mal. Jetzt kann man auch dieses Buch kaufen, worüber ich sehr froh bin.

Zurzeit schreibe ich einen Fantasyroman, mit etwas Science-Fiction dabei. Ich habe bereits wieder über sechshundert Seiten geschrieben. Ein Ende ist noch nicht in Sicht.

Schneebergers irrer Plan (Kurzbeschreibung)

Zuviel Alkohol, viel zu wenig Schlaf. Hannes kann sich an nichts mehr erinnern, was in der letzten Nacht geschehen ist. Er wusste nurmehr, dass er in Bregenz war. Was er getan hat, daran hatte er keine Erinnerung. Dann wird in den Nachrichten von einer Frau berichtet, die man erstochen aufgefunden hat. Ist es purer Zufall, oder ist Hannes wirklich zum Mörder geworden?

Josef E.

Bild: Harald K.

Trialog - Vererbte Wunden Der Generationenvertrag

Im Februar 2023 habe ich im Wissensturm Linz einen Trialog besucht, diesmal mit dem Thema: Vererbte Wunden.

Eine Familie kann ein Segen, aber auch ein Fluch sein.

Als Kind kannst du dir leider nicht aussuchen, wo, wann und wie du auf die Welt kommst. Für manche Familien bist du ein Wunschkind, für andere eine Last. Du bist als Kind von deinen Bezugspersonen und deiner Umgebung stark abhängig. Das sind deine ersten Vorbilder, sie teilen mit dir ihre Lebenserfahrungen, Kindheitserfahrungen, Traumata, Familienregeln und unausgesprochenen Botschaften, ihre Sicht auf die Welt, wie sie es sehen und erleben.

Als kleines Kind hast du nicht die Möglichkeit, z.B. als 5-jährige zu sagen: Mama, Papa, ihr erzählt hier lauter Blödsinn, ich nehme mir jetzt eine Wohnung, ich ziehe aus. Tschüss! So einfach geht das nicht, du musst alles glauben, was dir erzählt wird.

Als Kind, die in einer Familie auf die Welt kommt, hast du nämlich einen sogenannten „Generationenvertrag“ unterschrieben, obwohl du noch gar nichts davon weißt.

Du sollst lernen, wie die Regeln in deiner Familie sind, was für ein gewünschtes Verhalten du an den Tag legen sollst, wie du funktionieren musst, um alle zufrieden zu stellen. Du sollst es einfach hinnehmen, wie unterschiedlich Mädchen und Jungen erzogen werden und deine Rolle, die dir innerhalb der Familie gegeben wird: z.B. als Kasperl, um deine traurigen Eltern zum Lachen zu bringen, als „braves Kind“ um die Eltern nicht noch mehr zu belasten, als „Papas Nachfolger“ um die Eltern stolz zu machen oder als „Problemkind“, damit die Familie einen Schuldigen hat.

Jetzt bist du erwachsen. Du hast eine Menge an eigenen Lebenserfahrungen gesammelt, vielleicht hast du schon eine eigene Familie gegründet. Und

langsam kommst du darauf, dass nicht alles, was dir als Kind gepredigt wurde, stimmt. Viele Botschaften von den Eltern und Großeltern sind widersprüchlich und bringen dich in deinem Leben überhaupt nicht weiter.

Hast du schon immer das Gefühl gehabt, irgendetwas stimmt in deiner Familie nicht? Dieses bedrückende Schweigen und unzureichende Kommunikation? Als wäre etwas wichtiges nicht angesprochen, oder gesagt. Wenn du Fragen stellst, werden sie nicht beantwortet, schnell das Thema gewechselt, oder gibt es eine aggressive Zurückweisung? Ist in deiner Familie Kälte und Spannung spürbar? Auf Probleme wird mit Angst und Panik reagiert, als wäre ein Weltuntergang im Gange? Wie sieht das mit den Beziehungsmustern aus, gibt es eine Bindungsproblematik? Kannst du deiner Familie richtig vertrauen, wenn du ein Problem hast, stehen sie dir zur Seite? Oder gibt es bei den Verwandten generelles Misstrauen? Wenn du mit deiner Familie Zeit verbringst, bekommst du dadurch positive Energie, oder bist du nachher kraftlos und regelrecht ausgesaugt? Gibt es in deiner Familie Suchtprobleme, oder psychopathische Strukturen, die sich auch bei den Vorfahren immer wiederholt haben?

Familiengeheimnisse, können verschiedene Ursprünge haben, z.B: Abtreibung, Kind wurde weggegeben, sexueller Kindermissbrauch, Vergewaltigung, Selbstmord, Mord, Schuld, Auswanderung, Verfolgung, psychische Krankheiten, kriminelle Tätigkeiten, usw.

Und besonders nicht zu vergessen: die traumatische Kriegs- und Nachkriegserfahrungen von dem 1. und hauptsächlich 2. Weltkrieg, der erst vor 78 Jahren beendet worden ist. Geschätzte 75 Millionen Menschen sind im Krieg gefallen, geschätzte 6 Millionen Menschen wurden im Holocaust ermordet. Familien wurden auseinander gerissen, nach dem Ende des Krieges waren geschätzte 20 Millionen Kinder als Halbwaisen und geschätzte 500.000 als Kriegswaisen zurückgelassen. Geschätzte 50.000 Kinder, die blond und blaue Augen hatten, wurden aus anderen Ländern durch die Nazis nach Deutschland und Österreich verschleppt und in Nazi-Pflegefamilien ideologisch erzogen. Ihre wahre Identität ist bis heute verheimlicht, da sie mit gefälschten Identitäten und Geburtsurkunden ausgestattet wurden. Städte wurden zerstört, Leute schwer traumatisiert und verletzt. Hier haben die Verarbeitung von Gefühlen und Traumata zu verarbeiten keinen Platz gehabt, es musste nur nach vorne geschaut werden. Über das Erlebte wurde nicht mehr gesprochen.

Jetzt als Erwachsener muss du nicht mehr alles glauben, was du von deiner Familie zu hören bekommst. Du bist sehr wohl in der Lage, diese schlechten Familienmuster, die dir und deinem Alltag schaden, anzuschauen und zu überprüfen. Bringen sie dich weiter, oder kämpfst du immer wieder mit den gleichen Problemen, die sich wiederholen?

Ich habe auch von Betroffenen gehört, dass sie so loyal (oft unbewusst) zu ihren toxischen Familien stehen, dass sie keine Hilfe holen und die Probleme nicht direkt ansprechen. Wie erwachsene Kinder sich nicht trauen, ihren Eltern die Wahrheit zu sagen, oder nicht schaffen, ihre Wünsche und Rechte durchzusetzen. Wie sie sich hüten, unangenehme Fragen zu stellen und Furcht vor den Antworten haben. Das finde ich sehr schade, so wird deutlich spürbar, wie schwer es ist, sich aus diesen schwierigen und oft krankmachenden Familienmustern zu lösen. Die Betroffenen haben auch erzählt, wie sie sich als erwachsene Töchter und Söhne noch immer nach den Wünschen der eigenen Eltern oder anderer Familienmitglieder richten müssen, um sie nicht zu enttäuschen. Und dabei wollen sie nur ihres eigenes Leben leben. Aber irgendwie schaffen sie es nicht, gesunde Grenzen zu ziehen und auch mal Nein sagen.

Aus eigenen Erfahrungen weiß ich, dass es ohne die Hilfe von draußen schwer ist, aus diesem Hamsterrad an Familienmustern, Schuldgefühlen, Schweigen und symbiotischer Loyalität auszubrechen. Aber es ist zu schaffen. Dann steht einem glücklichen und zufriedenen Leben nichts im Wege.

Monika T.

Der Trialog ist ein empowerndes Gesprächsforum für Menschen mit psychischen Problemen, deren Angehörige und Menschen, die im psychosozialen Bereich arbeiten.

Nächster Trialog: **25. 4. 2023 um 19.00** im Wissensturm. Thema: **Was uns stark macht, was uns schützt – Ein Trialog zum Thema Gewaltprävention und Opferschutz**

Der letzte Akt - Nachruf auf Tom Pohl

Bei ersten zaghaften Kontaktaufnahmen nach einer großen Lebenskrise im Jahr 2011 war unter anderem einer dabei, der für mich von Anfang an ein Vorbild war, ein Mentor, eine Stütze, einfach ein Mensch, zu dem man gerne gekommen ist.

Tom Pohl, Schauspieler, Kabarettist, Regisseur, Moderator u.v.m. Großartig in seinen Berufungen, denen er mit Leidenschaft, Kreativität, viel Humor (und auch einer immensen Geduld) nachkam. Neben den vielen Bühnenaktivitäten machte er auch Workshops, Theater als Integration, und auch eben die regelmäßigen Theaterabende im KUK, wo er mit den „KuKis“ Bühnenstücke selber entwarf oder auch mit ihnen fertige Theaterszenen einstudierte.

Ich stieg relativ schnell in das Geschehen ein. Bei Tom fühlten sich alle wohl. Es gab kein richtig und kein falsch. Jeder konnte mitmachen und er verstand es hervorragend, die einzelnen Teilnehmer (egal ob Anfänger oder bereits erfahrenere Schauspieler) so zu integrieren, dass es für jeden im Endeffekt nach den gelungenen Vorstellungen ein Erfolgserlebnis war, eine Bereicherung fürs Leben, und meist ging man dann mit mehr Selbstbewusstsein seinen weiteren Lebensweg.

Oft haben sich Freundschaften daraus entwickelt, auch außerhalb der offiziellen Bühnenproben konnte man mit Tom Pohl über alles reden, was einem am Herzen lag.

Immer auf Augenhöhe, aber durchaus auch zielstrebig, wenn es dann auf die Premiere hinging, agierte er als Regisseur. Er bewahrte den Überblick, sorgte dafür, dass das Stück dann mit hoher Qualität zur Freude des Publikums über die Bühne ging. Nichts war ihm zu komplex oder zu banal, als dass es nicht ins Bühnenbild passte, das in der Gruppe meist selbst gebastelt wurde. Sehr oft war allein wegen der optischen Umsetzung ein merkliches Staunen der im Zuschauerraum befindlichen Personen zu vernehmen.

Wir, die KuKis, können alle stolz sein, dass wir so einen tollen Menschen als Mentor, ja als Freund hatten, der leider viel zu früh von uns gegangen ist. Tom, dein fröhliches und optimistisches Wesen hat uns alle bereichert, du wirst uns immer unvergessen bleiben.

Martin B.

Tom Pohl - Foto: Reinhard Winkler

Ausflug zum Papiermachermuseum in Laakirchen

Im Februar haben wir vom Psychosozialen Treffpunkt Clubhaus aus einen interessanten Ausflug gemacht: zum Papiermacher- und Druckereimuseum in Laakirchen.

Das Museum wurde 1997 gegründet und befindet sich noch teils in dem Original Produktionsgebäude. Die Produktion von Papier hat im Jahr 1868 begonnen und dauert bis heute an.

Bevor das Papier erfunden wurde, wurden die Nachrichten mit verschiedenen Werkzeugen in Stein oder Holz gemeißelt. Später war es sehr kostspielig gewesen: es wurde auf Seide oder ganz hauchdünne Tierhaut (Pergament) geschrieben. Die alten Ägypter haben eine pflanzliche Variante, den Papyrus gehabt. Papyrus ist eine Pflanze, die in dem durch den Nil gebildeten Sumpf- und Überschwemmungsgebiet beheimatet ist.

Vor ca. 2000 Jahren wurde in China das Papier das erste Mal schriftlich dokumentiert.

Das älteste Fundstück weltweit entstand von 141-170 vor Christus. Die Papierindustrie wurde im 15-ten Jahrhundert in Europa gegründet. Im 19-ten Jahrhundert wurde die erste Papiermaschine präsentiert.

Wie entsteht eigentlich ein Papier?

Früher wurde Papier von Hand geschöpft. Ein Gemisch aus Wasser, Baumwolle, später aus Holzfasern wurde zusammen gemischt. Es ist ein wässriger Brei entstanden. Ein Rahmen mit einem ganz feinem Sieb wurde in das Gemisch eingetaucht und hin und her gerüttelt. Dabei haben sich die einzelnen Fasern zum Papier zusammengesetzt. Das Blatt wurde getrocknet und gepresst, das es glatt bleibt. Die Produktion war reine Handarbeit und entsprechend teuer.

Mit den heutigen modernen Maschinen kann ein Papier laufend und in großen Mengen hergestellt werden. Der Ablauf ist ungefähr gleich geblieben und trotzdem ist es anders.

Für die modernen Papiermaschinen wird das Holz zuerst sehr fein zerkleinert und mit dem Wasser zu einem Brei vermischt. Es entsteht eine Cellulose, auch Zellstoff genannt (faserige Masse). Danach wird das Papier mit einer Siebmaschine abgeschöpft, getrocknet und gebleicht, sodass ein weißes Papier entsteht. Zum Schluss laufen die Papierbahnen durch die riesigen Glättermaschinen, sie werden gepresst, glatt gestrichen und dann aufgerollt. So entstehen riesige Papierrollen, die z.B. für den Druck von Zeitungspapier verwendet werden und ca. 1,7 Tonnen wiegen, das sind 1700 kg.

Papier ist aus unserem Alltag nicht wegzudenken. Viele Gegenstände werden aus Papier hergestellt: Verpackungskartons, Taschentücher, Schreibpapier, Toilettenpapier und auch unsere Geldscheine, die aus einem speziellen Geldpapier bestehen und mit ganz vielen komplizierten Merkmalen bedruckt sind. Das wäre super praktisch, wenn ich die Geldscheine einfach so kopieren und dafür viel Schokolade kaufen konnte.

So einfach ist das aber nicht. Viele Scanner sind direkt vom Hersteller so programmiert, das sie Geldscheine erkennen und gar nicht scannen werden. Auch die meisten Drucker werden durch spezielle Programmierung Geldscheine nicht so einfach ausdrucken. Geld drucken dürfen nur spezielle Druckereien, die von der Regierung beauftragt werden.

Mittlerweile wird aus Umweltschutzgründen viel Papier wieder recyclt und damit wiederverwendet. Was gehört in die Papiertonne? Nur Kartons und Zeitungspapier.

Warum? In der Papierfabrik werden noch immer in Handarbeit verschiedene Sachen, die nicht in eine Papiertonne gehören, aussortiert und das ist nicht nur zeitaufwendig, sondern auch unglaublich anstrengend.

Jeder fünfte Baum weltweit wird gefällt, um daraus Papier herzustellen. Es kostet sehr viel Energie und so eine Papiermaschine ist mehrere Millionen Euro wert.

Deswegen ist unser Papier sehr wertvoll und wir sollten lernen, behutsam und sparsam damit umzugehen. So können die nachfolgenden Generationen unsere schöne Natur weiter genießen.

Monika T.

Viktorias Bücherecke

Ich möchte diesmal in meiner Bücherecke drei AutorInnen vorstellen:

Zum Ausklingen des Winters in der Natur gibt es diesmal einen „historischen“ Roman, der eigentlich eine große Liebesgeschichte ist, eine Fantasyserie bestehend aus vier dicken Büchern, sowie den atypischen Science-Fiction Roman „Die letzte Siedlerin“.

Zur Autorin:

Dagmar Trodler (* 25. Juli 1965 in Düren) ist eine deutsche Schriftstellerin. Seit 2009 lebt und arbeitet sie in Island.

Die ausgebildete Krankenschwester studierte skandinavische Philologie in Saarbrücken, Aachen und Köln und begann während des Studiums mit dem Schreiben historischer Romane.

2001 erschien ihr Erstlingswerk *Die Waldgräfin*. Es bildet den Auftakt zu einer erfolgreichen Trilogie um Alienor von Sassenberg und Erik Emundson, die im 11. Jh. n. Chr. angesiedelt ist. *Freyas Töchter* stellt den zweiten Band der Reihe dar, die von *Die Tage des Raben* abgeschlossen wird.

2007 erschien der zeitgenössische Roman *Der letzte lange Sommer*; eine Geschichte aus dem Osten Islands über eine deutsche Aussteigerin und einen alten isländischen Schafbauern.

Trodler schreibt Fachartikel für verschiedene Print- und Onlinemagazine im Pferdebereich, übersetzte Magnús Skùlaons "Islandpferdetraining" vom Schwedischen ins Deutsche und engagiert sich für pferdegerechtes Reiten. Außerdem übersetzt sie Texte für ein isländisches Nachrichtenmagazin.

Zum Buch *„Die Waldgräfin“*:

In der Eifel, um das Jahr 1060: Alienor, die rebellische Tochter des Freigrafen zu Sassenberg, war ihr Leben lang eine Außenseiterin. Nach dem Tod ihrer Mutter wird sie von ihrem Vater gezwungen, die Pflichten der Burgherrin zu übernehmen und muss über das Schicksal eines gefangenen »Barbaren« enscheiden. Dieser erweist sich als letzter Sohn eines uralten nordischen Herrschergeschlechts — und ist somit auch der Erzfeind ihres Vaters. Da ergreift die junge Eifelgräfin die Chance, nicht nur Erik, sondern auch sich selbst aus der Abhängigkeit des Freigrafen zu befreien. Quelle: lovelybooks.de

****

Und nun zu den epischen Romanen von Tad Williams. Die Serie nennt sich *„Das Geheimnis der großen Schwerter“* und besteht aus vier Wälzern.

Der erste Teil ist: *„Der Drachenbeinthron“*

»Dieses Werk hat mich inspiriert ›Game of Thrones‹ zu schreiben… es ist eine meiner liebsten Fantasyreihen.« so George R. R. Martin über *„Das Geheimnis der großen Schwerter“.*

Der betagte König Johan liegt im Sterben und um die Thronfolge entbrennt ein hinterhältiger Kampf zwischen seinen Söhnen Elias und Josua. Der Küchenjunge Simon, der wegen seiner Zerstreutheit auch Mondkalb genannt wird, gerät mitten in die Auseinandersetzungen um die Herrschaft über Osten Ard.

Quelle: lovelybooks.de

Über den Autor:

Robert Paul „Tad“ Williams (* 14. März 1957 in San Jos, Kalifornien) ist ein amerikanischer Autor. Er schreibt in den Genres Science-Fiction und Fantasy. Zu seinen erfolgreichsten Werken gehören *Die Saga von Osten Ard* (bestehend aus den Romanzyklen *Das Geheimnis der Große Schwerter* und *Der letzte König von Osten Ard und Otherland (4 Bände).*

Williams wuchs im 20 Kilometer nördlich von San José gelegenen Palo Alto auf. Er entschied sich nach eigenen Angaben, nach der Schule kein Studium aufzunehmen, da er früh für sich selbst sorgen wollte. Stattdessen bewältigte er unterschiedliche Gelegenheitsjobs, wie die Arbeit auf dem Bau oder das Eintreiben von Schulden. In seiner Freizeit spielte er in einer kleinen Rockband namens Idiot. Williams moderierte eine Talkshow und war als Schauspieler tätig. Williams ist mit Deborah Beale verheiratet und hat zwei Kinder.

****

Ein ausgesprochen außergewöhnlicher „Science-Fiction Roman ist Elizabeth Moons „Die letzte Siedlerin“ Den Inhalt möchte ich absichtlich nicht verraten.

Susan Elizabeth Norris Moon, geboren am 7.März 1945 in Texas, ist eine US-amerikanische Science-Fiction und Fantasy Autorin.

Elizabeth Moon wurde in McAllen geboren, einer Stadt nahe an der mexikanischen Grenze. Sie erlangte 1968 an der Rice-Universität einen B. A. in Geschichte. Zwischen 1968 und 1971 war sie beim United States Marine Corps, wo sie sich eigenen Aussagen zufolge mit Computern herumschlug, und erreichte dort aber den Rang eines First Lieutenant. Nach dem Militärdienst studierte sie weiter und erlangte 1975 an der Universität von Texas in Austin einen weiteren B.A. in Biologie.

Elizabeth Moon ist seit 1969 mit Richard Sloan Moon verheiratet, einem Studienkollegen aus der Zeit an der Rice-Universität und späteren Armeeoffizier. Die beiden zogen 1979 in eine Kleinstadt im Norden von Austin und leben auch heute noch dort. Dort wurde 1983 deren gemeinsamer, an Autismus leidender Sohn Michael geboren.

International erlangte sie erstes Ansehen mit dem 1997 für den Hugo Award nominierten Roman *Remnant Population* (deutsch: *Die letzte Siedlerin*). Den endgültigen internationalen Durchbruch schaffte sie 2004 mit dem Gewinn des Nebula Awards für ihren Roman *The Speed of Dark* (deutsch: *Die Geschwindigkeit des Dunkels*), eine in der näheren Zukunft spielende Geschichte, erzählt aus dem Blickpunkt eines autistischen Computerprogrammieres, zu der sie durch die Krankheit ihres Sohnes inspiriert wurde. Im Jahr 2007 erhielt sie den Robert A. Heinlein Award (zusammen mit Anne Mc Caffrey) für ihr Werk.

(Hier sei erwähnt, dass Robert A. Heinlein und Anne McCaffrey auch sehr gute SF Autoren sind!)

http://www.elizabethmoon.com/ ist die Homepage der Autorin

Quelle: Wikipedia

Viktoria A.

Schuldig im Sinne der Anklage

Eine Zigarette gesteht !

OK, OK, ich bin erwischt worden, verdammt. Ich muss jetzt wohl gestehen.

Was soll ich erzählen....ich fange einfach von vorne an.

Ich bin eine Zigarette und bin in Südamerika geboren. Manche Verwandte von mir kommen auch aus Australien.

Mein Inhalt besteht aus einer Tabakpflanze, die keine Insekten mag. Deswegen produziert sie ein eigenes Insektengift - Nikotin. In meinem Inneren befinden sich ca. 600 verschiedene Inhaltsstoffe. Wenn du mich anzündest und genüsslich inhalierst, entstehen durch die Hitze ungefähr 7000 Chemikalien, davon sind ca. 70 nachweislich krebserregend. *(Quelle: Welt der Wunder).*

Das hört sich schon ganz gut an, oder?

Als Zigarette ist meine Hauptaufgabe, deine Gesundheit zu schädigen und dich so süchtig zu machen, dass du ohne mich nicht mehr leben kannst. Ich liebe es, gleich in der Früh beim Kaffee deine volle Aufmerksamkeit zu haben. Ich bestimme auch deine Pausen und deine Freizeit. Wenn du mich rauchst, stehle ich dir unbemerkt wertvolle Zeit und Aufmerksamkeit, die du lieber deinen Liebsten geben könntest. Ich muss ehrlich gestehen, langsam macht mir die Beichte richtig Spaß und ich komme in Fahrt.

Und jetzt werde ich gaaaaanz gemein, trataaaaa....

Du kennst noch gar nicht meine tollen Zusatzstoffe, die auch als Chemikalien, z.B. in Raketentreibstoff, Erdöl, Gummireifen, Farben und Lacken, Straßenbelag, Batterien, Mottengift, Rattengift, Insektengift und sogar als radioaktive Substanzen zu finden sind. *(Krebsforschung).* Wow, das hört sich richtig gesund an, oder?

Als Zigarette bin ich besonders bei Jugendlichen extrem beliebt. Mit mir in der Hand glauben sie wirklich, erwachsen zu wirken und dazu zu gehören. Mit mir können die Kinder und Jugend etwas Verbotenes tun und vermeintlich cool sein.

Ich bestimme immer mehr und mehr dein Leben und ich koste dich auch eine Menge Geld. Ich, in einer Zigarettenpackung, derzeit um ca. 6 Euro x 30 Tage x 12 Monate, komme ich auf 2.160 Euro Jährlich. Bei 2 Packungen am Tag komme ich schon auf 4.320 Euro jährlich.

Ich weiß, das du mit deinem Geld machen kannst, was du willst. Umso mehr bin ich stolz darauf, dass ich dich mühelos dazu bringen kann, dieses Geld jedes Jahr für mich in die Luft zu verbrennen. Komm ja nicht auf die blöde Idee, dir mit dem Geld was Gutes tun, für dich, oder deine Liebsten. Verbrenne es lieber nur für mich.

Ich kann sogar deine Umgebung krank machen, deine Partnerin oder deinen Partner, deine Kinder, deine Haustiere, deine Kollegen, aber auch Menschen, die du gar nicht persönlich kennst. Wenn du mich rauchst, müssen die anderen passiv mitrauchen, was sehr schädlich ist.

Ach ja, ich bin als Zigarettenstummel für die Natur und Umwelt total unschlagbar. Mein Filter besteht nämlich aus einem Kunststoff – Celluloseacetat, und es kann bis zu 15 Jahre dauern, bis ich mich zersetzen kann.

Naja, so wie ich dich und andere Raucher im Griff habe, werde ich wahrscheinlich ewig auf der Erde sein. Von Menschen weggeworfene Zigarettenstummel machen zwischen 340 und 680 Millionen Kilogramm Abfall im ganzen Jahr auf unserem Planeten aus. Für dein Ökosystem ist das eine große Umweltverschmutzung, da ein Zigarettenstummel zum Sondermüll gehört und nicht achtlos auf den Boden geworfen, wie ich täglich auf unseren Haltestellen im öffentlichen Verkehr sehe.

Aber wie ich schon in deiner Karriere als Raucher mitbekommen habe, ist dir das ziemlich egal und du machst dir über die Stadtverschmutzung auch keine großen Gedanken.

Und auch wenn du in der nahen Zukunft immer mehr und mehr für eine Zigarettenpackung bezahlen musst, bin ich davon überzeugt, dass dir der Preis

zwar nicht egal ist, du beschwerst dich, aber am Schluss bezahlst du alles. Ich bekomme immer alles von dir, was ich will.

Und warum ich das so genau weiß?

Ganz einfach: Ich bin eine Zigarette. Ich bin deine Sucht.

Monika T.

Bild: Harald K.

Freche Gedanken

Wie nennt man das Ausgehverbot für Erwachsene? - Ihr Paket kommt zwischen 8 und 18 Uhr.

***

Das Wort Luxus hat jetzt andere Bedeutung: Sprit, Strom, Heizung und Lebensmittel!

***

Mein Zahnarzt hat gesagt, ich brauche eine Krone. - Endlich jemand, der mich versteht.

***

Schleudertrauma vom Kopfschütteln am Arbeitsplatz. Gilt das als Arbeitsunfall?

***

Lebensmittel, Sprit, Gas, Strom und die Mieten werden noch teurer. Zum Glück bleibt mein Gehalt gleich. In diesen verrückten Zeiten brauchst du etwas Stabiles.

***

März 2021: Bürger dürfen ihren Wohnort nicht weiter als 15 km wegen der Pandemie verlassen.

März 2023: Bürger können sich nach den Teuerungen nicht mehr leisten, ihren Wohnort weiter als 15 km zu verlassen.

***

Beim Streit: Fahr zu Hölle! - Geht nicht, ich habe dort Hausverbot!

***

Bei einer Zombie-Apokalypse hätte ich wirklich gute Chancen. So, wie ich morgen beim Aufstehen aussehe, hätten die geglaubt: „Ich bin der Anführer“!

***

Hasen rennen und werden ca. 8 Jahre alt. Hunde laufen und werden ca. 15 Jahre alt. Schildkröten machen nichts und werden ca. 150 Jahre alt.

Also was lernen wir daraus: Hetzt mich nicht!

***

Wie nennt man eine Gruppe demonstrierenden Veganer? - Gemüseauflauf.

***

Wie heißt der vegane Bruder von Bruce Lee?

Brocco Lee

***

Hast du auch so einen Schrittzähler? - Nein, ich fange langsam an. Ich habe jetzt einen Bewegungsmelder!

***

Gestern habe ich in Internet 6 Bücher bestellt – alles Krimis. Heute bekomme ich Werbung für Messer und Pistolen.

Boah, die denken aber schnell mit!!!

***

Übrigens, jetzt heißt ein „Dieb“ nicht mehr Dieb, sondern: „Eine Fachkraft für spontane Eigentumsübetragung“!

***

Alte Bauernregel: Kommt zum Laub auch noch die Nässe, fliegst du schnell mal auf die Fresse.

***

Beim Anrufen, die mit unbekannten Nummer ankommen, melde ich mich ganz speziell:

„Hier Krematorium zur heißen Asche, sie killen – wir grillen. Sie sprechen mit Hannibal Lecter, was kann ich für sie tun“?

Monika T.

Mein Beitrag entstammt dem Buch „Das Beste von Eugen Roth“, und ist im Anaconda-Verlag erschienen.

Lauter Bekannte

Ein Mensch, bei einem Stehempfang,
Schwätzt herzlich, viertelstundenlang,
Mit einem zweiten, den er kennte,
Wenn der nur seinen Namen nennte.
Ein dritter heimlich ihn beschleicht:
„Verzeihn Sie, wissen Sie vielleicht?“
Der Mensch kennt dunkel nur den dritten;
Ein vierter, fünfter, sechster bitten,
Zu sagen ihm, mit wem er spricht.
Doch kennt der Mensch auch diese nicht.
Ein siebenter mischt ohne Zaudern
Sich mit in das vertraute Plaudern,
Ein achter gleichfalls nun so tut,
Als kennt er all die Herren gut.
Ein neunter, der den Saal durchstreunt,
Begrüßt den Menschen: „Alter Freund!“
Dem zehnten flüstert zu der elfte,
Bekannt komm vor ihm kaum die Hälfte.
Nun ist ein Dutzend schon vereint,
In dem von jedem jeder meint,
Er könnt ihm, wer die andern wären,
Auf das genaueste erklären.
Doch, ohne dass sich wer entpuppe,
Zerstreut sich wiederum die Gruppe,
Sich neu zu ballen, neu zu trennen -
Und lauter Leute, die sich kennen!

Eugen Roth, 1895 - 1976
Ausgesucht: Christian S.

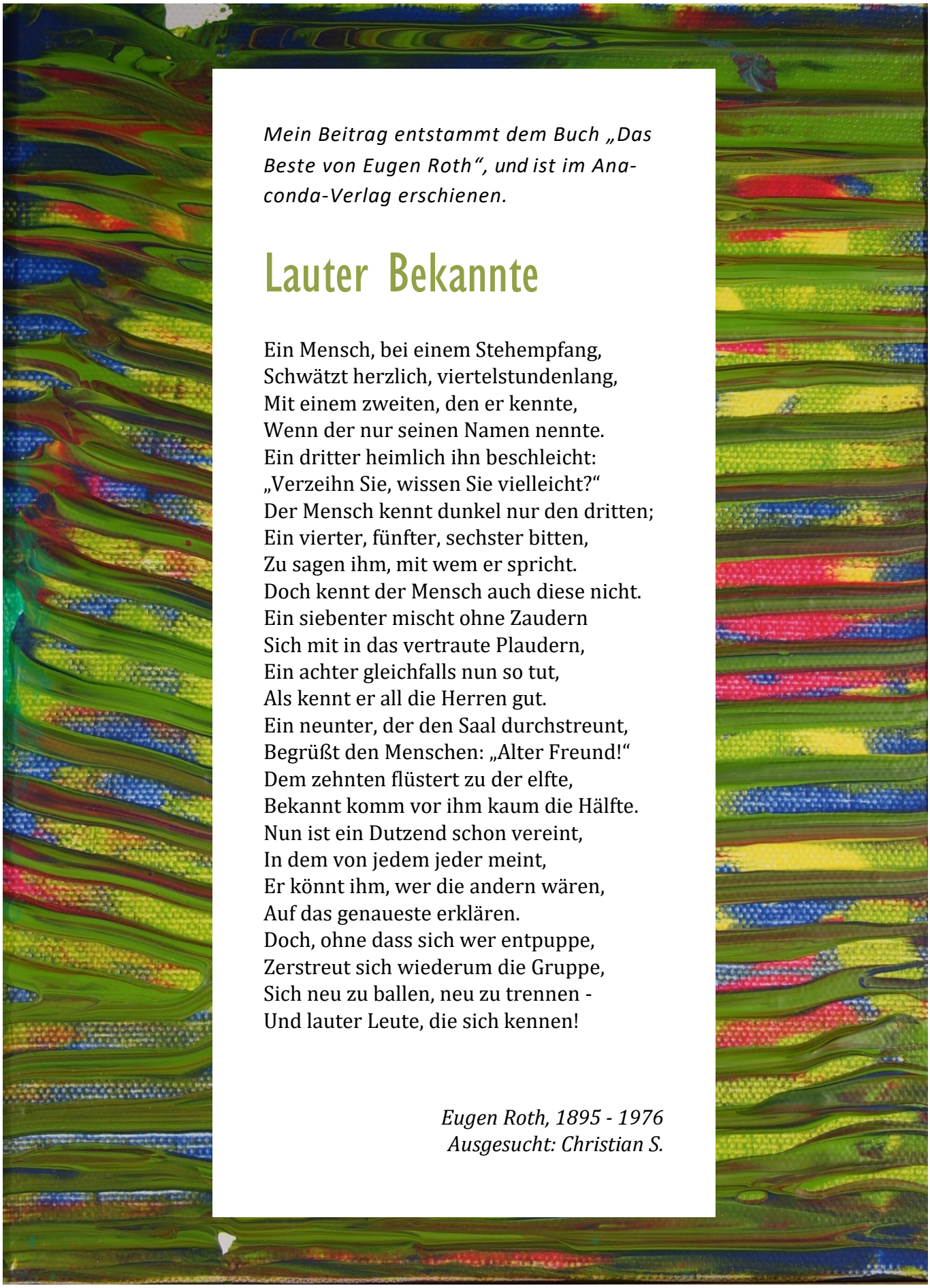


Bild: Harald K.

pro people
CLUBHAUS

Clubhaus schafft Zukunft!

Ein Angebot von pro mente oö

Finanziert durch LAND OBERÖSTERREICH