

Clubhauszeitung

Ausgabe 1/2024

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



Bild: Viktoria A.

Neubeginn

Widerspruchslos	6
Jahresrückblick	16

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@promenteoee.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

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

Bürozeiten pro sport:

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

Weitere Veranstaltungen außerhalb der Bürozeiten sind dem Monatsprogramm zu entnehmen.

Kunst und Kultur

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

Öffnungszeiten KuK:

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.



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

www.prosport-linz.at,
www.clubhaus-propeople.at
clubhaus.propeople@promenteoee.at



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

www.KuK-linz.at
kuk.office@promenteoee.at

Vorwort

Liebe LeserInnen,

ein neues Jahr hat begonnen und das Wort Neubeginn liegt in der Luft. Gute Vorsätze für das kommende Jahr wurden geschmiedet, Wünsche wurden erdacht und formuliert.

Ein Neubeginn kann eine aufregende und mit Wandlung in Zusammenhang stehende Erfahrung sein, bei der man die Möglichkeit hat, alte Gewohnheiten und Muster loszulassen und neue Wege einzuschlagen. Es kann eine Zeit des Wachstums, der Selbstreflexion und der persönlichen Entwicklung sein.

Dabei muss ein Neubeginn nicht immer einfach sein. Mit Unsicherheit, Ängsten und Herausforderungen verbunden, erfordert ein Neustart oft Mut, Veränderungen anzunehmen und sich auf Unbekanntes einzulassen. Dennoch bietet ein Neubeginn auch die Chance, sich selbst neu zu erfinden, neue Ziele zu setzen und das Leben in eine positive Richtung zu lenken.

Jedoch möchte ich auf den Seiten 16 bis 19 einladen mit dem Bilderpotpourrie das alte Jahr zu verabschieden und mit einem wohlwollenden Augenzwin-

kern sich für schöne Augenblicke in der Vergangenheit nochmals Zeit zu nehmen.

Apropos, sich Zeit nehmen, geduldig sein um den eigenen Weg finden. Das ist hilfreich beim Start ins Neue. Und es kann hilfreich sein, Unterstützung von anderen zu suchen, sei es durch Freunde, Familie oder professionelle Hilfe. Ein Neubeginn kann auch bedeuten, alte Verbindungen zu lösen und neue Beziehungen aufzubauen, die uns dabei unterstützen, unsere Ziele zu erreichen.

Einige dieser Themen haben unsere AutorInnen aufgegriffen und drüber hinaus lassen sie uns an ihren eigenen Erfahrungen teilhaben. Erfahrungen und Gedanken die einen Start ins Neue thematisieren, aber auch Rückblicke auf den Advent bzw. vergangenes Weihnachten.

Ich wünsche euch allen gute Inspirationen, Muße beim Lesen und vor allem ein freudiges neues Jahr 2024!

*Herzlichst,
Sabine*



*Die Bilder in
dieser Ausgabe
stammen von
Hans Dieter A.
und Viktoria A.*

Inhaltsverzeichnis

Schwerpunktthema

Widerspruchslos	6
Keine Angst	7
Gedanken zum Thema Neubeginn.....	8
Wahrnehmung	10
Erfahrungsbericht	11
Gedichte von Viktoria	12
Mut haben.....	14
Stufen	15

Clubhaus intern

Jahresrückblick	16
Es wird wieder kalt	20
Ausflug nach Waldhausen	21
Begegnungsfest im Kontrast	22
Tolerieren—Respektieren—Akzeptieren	23
Fragebogen Melanie R. und Milo	24
Meditationen.....	26
Gedichte	28
Geschichte des Adventskranz.....	30
Weihnachtsgeschichte	31
Eine Erzählung	32
Konzertbesuch.....	32
Interview mit Markus K.	34
Stahlerzeugung.....	35
Erlebnistag in der Koppenbrüllerhöhle	36
Lauriacum—Enns.....	37

Schmunzelecke

Witze	38
Gedichte von Hans Dieter Aigner.....	39

Widerspruchslos

„Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn es anders ist. Aber ich weiß, dass es anders werden muss, wenn es besser werden soll.“

Diese Aufforderung von Georg Christoph Lichtenberg stelle ich an den Anfang meiner eigenen Betrachtungen. Weil er damit so treffend beschreibt, worum es im Leben auch gehen kann. Mitnichten bleibt stets alles gleich. Entscheidendes unterliegt einem permanenten Wandel.

Immer wieder gibt es Phasen, in denen Bisheriges zu Ende geht - und wir einen Neubeginn einleiten müssen. Manchmal verliert ein Mensch dann die Orientierung und ist erfüllt von Verzweiflung und Angst. Manche Situation stellt uns zweifellos vor immense Herausforderungen. Vieles erscheint voll-

kommen fremd zu sein. Damit fehlt auch die Sicherheit des Gewohnten.

Jede Menge Trauer, Wut und Enttäuschung begleiten uns plötzlich. Erst wenn der erste Schock und der schwerste Kummer überwunden sind, ist es Zeit, sich „aus der Deckung“ zu begeben. Es kommt die Gelegenheit, ein paar neue Sachen auszuprobieren.

Wenn ein Kapitel aufhört heißt das noch lange nicht, dass auch das ganze Buch zu Ende ist. Wir haben die Möglichkeit mit allem, was wir nun wissen und mit klarem, unverfälschtem Blick in eine neue, unbelastete Runde zu starten.

Schließlich wissen wir nicht, was uns erwartet - und ob wir gut darin sein werden.

Christian S.

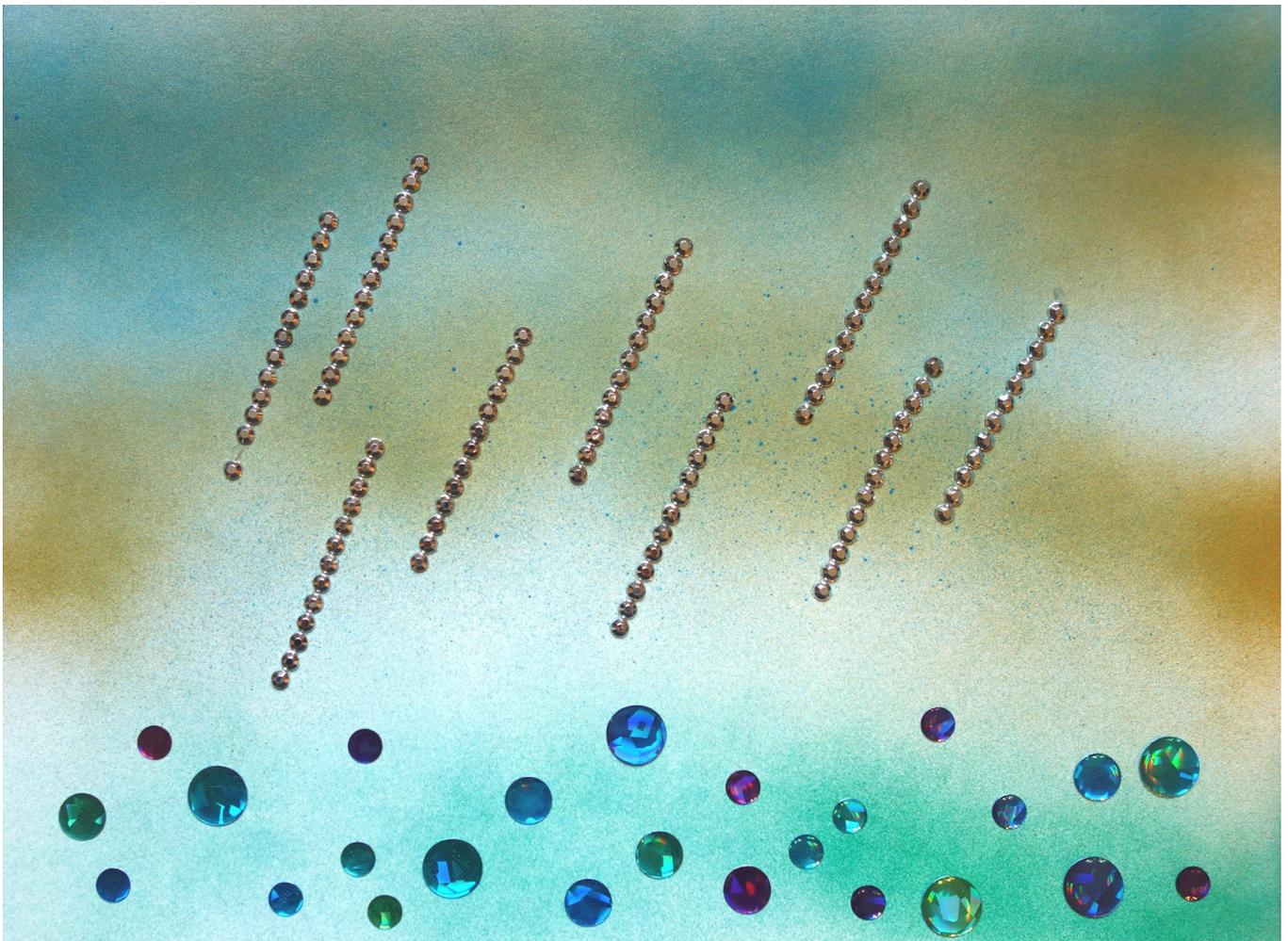


Bild: Hans Dieter Aigner



Bild: Hans Dieter Aigner

Keine Angst

Permanente Veränderung ist Teil unseres Lebens. Denn obwohl der Mensch ein Gewohnheitstier zu sein scheint, strebt er dauernd danach, die unterschiedlichsten Erfahrungen zu sammeln.

Oft sind Neugier und Risikobereitschaft für derartige Einsichten nötig. Sie schaffen vielleicht auch die Voraussetzung für einen kompletten Neuanfang. Dieser kann selbstgewählt sein - aber auch von außen gefordert werden.

Wie auch immer: Bei solchen Handlungen geht es meist um einen Einschnitt im Leben, der häufig die gesamte Lebensplanung verändert.

Doch o holde Zuversicht: Ein Mensch vermag so manche Niederung zu durchschreiten - und gestärkt

aus ihr hervorzugehen. Eine gewichtige Rolle spielt dabei sein soziales Umfeld sowie die persönliche Widerstandskraft.

Dieser Umstand bedeutet auch, dass wir mit Hilfe anderer ungewohnte Gegebenheiten besser und schneller meistern können.

Das ist nicht immer einfach – aber größtenteils lohnend.

Christian S.

Der Umzug - Neubeginn

Ich ziehe im Dezember um.

Das ist ein Neubeginn für mich, eine neue Wohnung. Ich freue mich schon sehr auf die neue Wohnung, und bin gespannt, was mich dort erwartet.

Es wird ein neuer Lebensabschnitt mit vielen neuen Eindrücken. Auch für meine Katzen wird es ein Neuanfang. Wenn man Katzen hat, muss man sehr aufpassen, da sie sehr empfindlich sind und sie gerne im gewohnten Umfeld sind.

Und es tut der Psyche gut, einmal etwas Neues zu erleben. Die Wohnung wird schön eingerichtet und für Weihnachten schön geschmückt.

Und ich denke, dass es wichtig ist, sich auf etwas Neues einzulassen. Dass es auch positiv sein kann.

Eva Maria M.



Neubeginn

Weihnachten ist schön,
doch es weht ein kühler Föhn.
Es gibt schöne Geschenke
und Punsch und andere Getränke.
Kekse werden auch gebacken für Weihnacht
in voller und schönster Pracht.
Lecker werden sie aufgetischt
und mit Süßigkeiten vermischt.
Ein schönes Jahr
macht uns allen klar
dankbar zu sein.
Das neue Jahr feiern wir mit Freunden und Wein.
Es ist die Zeit für Neuanfänge
und schöne Gedichte und Klänge.

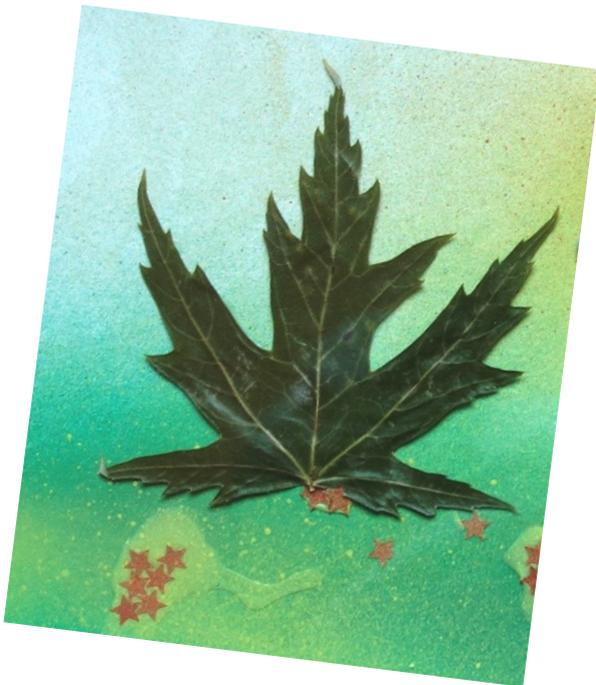
Jana F.

Gedanken zum Thema „Neubeginn“

Wir können den Wind nicht ändern, aber wir vermögen die Segel richtig zu setzen.

Ein Mensch muss bereit sein sich von dem Leben zu lösen, das er geplant hat, damit er das Leben findet, das auf ihn wartet.

Christian S.



Zum Thema „Neubeginn“

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ meinte schon Hermann Hesse. Neuanfang kann auch mit Unsicherheit verbunden sein und bis zu persönlichem Unbehagen führen. Viele bevorzugen das bekannte Unglück vor dem unbekanntem Glück. Deshalb zögern viele, sich beruflich oder privat zu verändern. Neues zu versuchen bedeutet Grenzen überschreiten und neue Erfahrungen zu sammeln.

In „Neuem“ steckt auch Neugierde, die man sich auch in höherem Alter bewahren sollte. Es ist nie zu spät, neue Menschen, Ansichten, Hobbies, Urlaubsziele und Herausforderungen kennenzulernen.

WieSepp

Wahrnehmung

Guter Rat ist nicht immer teuer - sondern manchmal auch eine billig wirkende Platttheit. Vor allem, wenn es an der notwendigen Erfahrung mangelt.

Solche Wege kann und will ich dann nicht teilen. Schließlich habe ich am eigenen Leib erfahren müssen, was es heißt, offensichtlich an einem Endpunkt angelangt zu sein. Ein Mensch braucht in so einem Fall volles Verständnis - und keine halbherzigen Empfehlungen.

Wichtig ist auch, sich in derartigen Situationen nicht allein zu fühlen. Mithilfe anderer findet man sehr viel leichter aus so einer unangenehmen Lage.

Es scheint eine schwierige Aufgabe zu sein, unser Zusammenleben zu organisieren. Immer wieder neu.

Ein Betroffener erreicht durch warmherzigen Zuspruch womöglich schneller wieder einigermaßen festen Boden unter den Füßen. Und damit den nötigen Halt, um einen rettenden Start zu wagen. Jenen vielversprechenden Neubeginn in ein glücklicheres Leben.

Die eine oder andere Entwicklung in unserem Dasein erfordert dies einfach. Wie gesagt: Eine persönliche Erkenntnis.

Christian S.



Bild: Hans Dieter Aigner



Erfahrungsbericht

Nach zwei Jahren von einem Neubeginn zu sprechen, scheint mir nicht ganz zutreffend.

Vielmehr will ich Zeugnis über jene Zeitspanne ablegen. Verfüge ich doch lediglich über einen zweiten Wohnsitz. In Julisch-Venetien. Unweit von Udine.

Wie eigenartig touristisch das doch klingt. Dabei lebe ich nur hier - und bin nicht vier/fünfmal im Jahr auf großer Tour.

Als „Zuagraster“, der nicht einmal Linz als seine Heimatstadt bezeichnen kann, ist dies völlig non importante!

Ab jetzt ist also Triest auch einer meiner Aufenthaltsorte. Basta! Dort wandle ich auf den Spuren von James Joyce, Italo Svevo, Claudio Magris oder Rainer Maria Rilke. Allesamt Autoren von Weltruf - der mir selbst bis zum heutigen Tage unerreichbar scheint.

Trotzdem liebe ich diesen Ort. Triest ist etwa so groß wie Linz - aber mit Meer. Einerseits dieses morbid-traurige Ringstraßenflair vergangener K&K - Bedeutung. Mit all seinen Denkmälern und Sehenswürdigkeiten. Zahllose Hotels, Banken, Versicherungen, Verwaltungsgebäude, eine eigene Börse ...

Längst verwaiste Prunkbauten lassen erahnen, welchen Stellenwert diese Stadt offensichtlich einmal hatte. Zu all dieser Wertschätzung zählen ganz sicher auch die vielen Museen, religiösen Repräsentanzen - und zahlreiche, aus der Zeit gefallen scheinende Ladenlokale.

Kurz und bündig: Es lässt sich sehr angenehm dort leben. Zumal das Wetter von der Unbill der Alpen nichts wissen will, italienisches Essen durchaus bemerkenswert - und der Espresso geradezu billig ist.

Wenn wir Ende Februar bei 14/15 Grad am Meer spazieren gehen, hat es mich bereits gepackt, jenes mediterrane Lebensgefühl, dass das Herz höher schlagen lässt, den Puls aber durchaus in Grenzen hält. Nichts scheint augenblicklich wichtiger, als das eigene Wohlbefinden.

Leben heißt genießen.

Und was dann morgen kommt - mal sehen!

Christian S.

In's Licht

Aufbruch
Morgen
Keine Sorgen
Auszuborgen
Leichtigkeit
Statt Vernunft

Oder Ernst
Den zu schweren Mantel
Abgestreift
Aufgetan
Ins unerforschte Land
Den Rucksack abgeworfen
Nun komme da was will.

Viktoria A. 28/03/97



Häutungen

Nicht ohne Schmerz
(mit verbundenen Augen)
mit viel Geduld warten.

Bis sich die tote Haut
wie von selbst löst.
Wenn die Zeit reif ist.
Verletzbarer sein anfangs
aber endlich befreit.

Viktoria A.

Sendungsbewusstsein

Das ich mir aus den Fingern sauge
mit Herzblut pur
ins Papier geflossene Protokolle des Lebens
Innen vor allem
auch nach außen hin
geführte Dialoge.

Aus dem Granit der Wörter
eine Fassung meißeln
um den Kindern Namen zu geben.
Von Zeit zu Zeit die Perlen von den Säuen trennen.

Sorgsam behütet und eifersüchtig bedeckt gehalten,
sind die eigenen Geschöpfe,
noch unveröffentlichte Werke.

Sind gefräßige Kopfgeburten
Voll gesogen mit Seelenwasser
hinaus mit euch in die Welt von Hörer und Leser.

Viktoria A. 08.03.1997

Mut haben

Der von mir geschätzte Albert Einstein meinte der-einst: „Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind“.

Es gibt laut seinem Empfinden also Situationen in zahlreichen Werdegängen, die Hoffnungen unweigerlich zerstören. Weil diese Schritt für Schritt in einen finsternen Abgrund führen - und jemandem einfach nicht gut tun können.

Er läuft Gefahr, falschem Gedankengut zu verfallen, welches förmlich nach Umkehr verlangt. In derartigen Momenten sollte ein Mensch sich auch nicht scheuen, Altes zu verlassen, um Neuland zu betreten. Selbst wenn sie/ihn allzu vertrautes daran hindern will - und eine jede Umkehr unendlich schwierig scheint.

Aber besondere Umstände erfordern eben einschneidende Maßnahmen. Sonst verlieren wir uns in zunehmender Dunkelheit und vermögen uns in der folgenden Finsternis kaum noch zu orientieren.

Solche Verhältnisse sind einerseits völlig normale Phasen unseres Daseins - sollten aber andererseits schnell wieder verlassen werden. Dies ist bei Leibe kein Grund zur Panik - sondern eine Aufforderung zur Veränderung.

Möge diese so oft wie möglich gelingen.

Christian S.



Bild: Viktoria A.

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf´ um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen;
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden,
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Hermann Hesse

ausgesucht von Christian S.

Jahresrückblick



Keramikworkshop 2023



Ausstellung Maria K.



KuK Tanzkollektiv bei Fest Engagiert



Jodelgruppe bei Fest Engagiert



Ausflug zur Gmundner Keramik



Ausflug zur Gmundner Keramik



Ausflug zum Römermuseum Enns



Ausflug zum Römermuseum Enns



Spätsommerfest KuK



Spätsommerfest KuK



Ausflug Tierpark Walding



Musikkabarett Unruhestifter



Vernissage Vielfalt #6



Konzert Rhilomena



Weihnachtsfeier KuK



Ausflug Donabus



Weihnachtsfeier Clubhaus

Es wird wieder kalt

Eine Geschichte zum Ende des Herbstes –
Der Winter der Gärtnerin und die Einstellung zum Leben



„Es wird wieder kalt“, sagte die alte Gärtnerin.
„Man sollte sich darauf einrichten.“

„Du meinst, der Winter kommt?“, fragte ihre Nachbarin.

Die Gärtnerin nickte. „Frost soll es geben und aus Regen wird Schnee.“

„So früh?“ Die Nachbarin seufzte. „Auf Kälte bin ich noch gar nicht eingestellt. Aber das ist man ja nie. Mit beiden Händen möchte ich es festhalten, dieses milde Herbstwetter. Ich mag nicht darüber nachdenken, wie ich meine freie Zeit künftig wieder verbringen soll. Dieser Wechsel vom Garten in die Heizungsluft der Wohnung fällt mir am schwersten in dieser Jahreszeit. Nein, ich mag sie nicht, diese Zeit.“

Erschöpft von der ungewohnt langen Rede holte die sonst so schweigsame Frau tief Luft, bevor sie weiter redete. „Sie macht mich traurig, ja, krank fast.“

Die Gärtnerin nickte. „Ich fühle ähnlich, bedeutet der Garten doch mein Leben. Deshalb werde ich mich auch im Winter nicht so sehr von ihm entfernen.“

„Wie soll das funktionieren?“

Die Gärtnerin lachte. „Ganz einfach. Man darf dem inneren Schweinehund, der uns einreden will, es sei zu kalt und unwirtlich, ins Freie zu gehen, nicht nachgeben. Eine Stunde mindestens bin ich daher auch im Winter im Garten zugange. Glaub mir, es gibt immer etwas zu tun.“

„Auch bei Frost und Schnee?“

„Da besonders. Zum Aufräumen findet sich immer etwas. Man muss nach dem Rechten sehen, ob auch alle Pflanzen gut geschützt sind. Ich spreche auch mit ihnen und gemeinsam träumen wir von besseren Zeiten und vom Neuanfang. Und dann sehe ich all das Bunt des Frühlings und Sommers, ich rieche die Düfte

der Blüten und Früchte, und ich lausche den Unterhaltungen der Tiere.“

Verträumt blickte die Gärtnerin über die ordentlich aufgeräumten Beete in ihrem Garten.

„So lässt sich in der Tat der Winter ertragen.“ Ihre Nachbarin lächelte. „Ich wusste es doch! Du bist eine Träumerin, nein, eine Fee. Eine verzauberte Fee, der der Lauf der Zeit nichts anzuhaben vermag. Oh, ich beneide dich um deine Gabe!“

„Gabe?“ Die alte Gärtnerin blickte auf. „Träumen kann jeder. Auch du. Warte! Ich gebe dir Schützenhilfe.“

Sie stapfte zu ihrem kleinen Gewächshaus hinüber und kam nach wenigen Minuten mit einem Marmeladenglas voller Kräuter zurück.

„Ein Mutmachtee für dich gegen die Wintertraurigkeit. Alles Kräuter aus diesem Garten mit den Träumen des Sommers. Probiere es aus!“ Sie grinste. „Ich wette, wir werden uns nun auch im Winter hier draußen öfter begegnen.“

„Das wäre fein. Aber auch bei Schnee und Frost und Eis?“

„Auch dann.“

„Und wenn es regnet?“

„Dann?“ Die alte Gärtnerin lachte. „Dann findest du mich im ‚Café Meyerling bei einer heißen Schokolade mit einer extra großen Portion Schlagsahne und einem Apfelkuchen. Oder im Postwirt vor einer Schüssel Hirschgulasch mit Klößen und Rotkohl. Auch Feen haben hungrige Mägen, und was gibt es Tröstenderes an nassen kalten Tagen als ein warmes, liebevoll zubereitetes Mahl? Dabei lässt sich träumen und all die Geschichten erzählen, die uns die warmen Tage im Garten geschenkt haben.“

© Elke Bräunling

Ausflug nach Waldhausen

Ich fuhr mit 50 Personen des Seniorenbundes ins Stift nach Waldhausen über Perg an der Donau entlang, in den Strudengau.

Zuerst gab es um 12 Uhr ein deftiges Essen. Dann erfolgte das Besichtigen des Weihnachtsmarkts und der verschiedenen Hütten. Es gab selbstgebastelte Waren. Danach gab es Backwaren, Kletzenbrot und Stollen sowie auch guten Glühmost zu verkosten.

Die Stiftskirche besteht seit 1650. In der Stiftskantine gab es Schnitzel, Surfleisch, aber auch Kaffee und einige Arten von Torten. Es half das ganze Dorf beim Aufbau und Ausschicken der Köstlichkeiten mit.

Geschichte des Stifts:

Die kinderlosen Adelige Otto von Machland und seine Gemahlin Jutta (Jeute), gründeten 1147 gemeinsam mit dem Passauer Bischof Reginbert von Hagenau ein Chorherrenstift auf Burg Säbnich nahe Sarmingstein an der Donau. Das Kloster wurde von Augustiner-Chorherren aus Wettenhausen im Bistum Augsburg besiedelt und noch vor 1161 nach Waldhausen verlegt.



Im 16. Jahrhundert wurde die Vogtei an Anna von Prag verkauft. Von 1647 bis 1680 wurde unter Propst Laurentius Voss der früh-/hochbarocke Neubau durch Carlo Canevale errichtet.

Die Gebäude wurden im Vorfeld der Oberösterreichischen Landesausstellung 2002 restauriert und schrittweise einer adäquaten Verwendung zugeführt. Im Zuge dieser Restaurierung wurden die Laubengänge verglast.

Erstellt: Wolfgang CP

Begegnungsfest im Kontrast

am 17. Oktober von 10.30 bis 14.00

Am Beginn hielt die Bezirksleitung für den Zentralraum Linz, Frau Raphaela Just, eine Begrüßungsrede.

Danach gab es eine schwungvolle Tanzvorführung von einer Gruppe der Kunst und Kultur / KUK.

Vom Clubhaus pro people nahmen teil: 5 Mitglieder und die Leiterin Sabine Funk.

Es kamen eine Gruppe aus Perg und eine aus Steyr (Mitglieder und Mitarbeiter).

Mitglieder des Kontrast verköstigten uns mit: Weißwürsten samt großen Brezen. Es gab aber auch vegane Speisen und Säfte zum Essen.

Nach dem Essen gab es Kaffee und Mehlspeisen. Das Wetter war trocken, etwas kühl, es hatte 8°C.

Einige Mitglieder/Damen gingen zum Aufwärmen in das Kontrastrestaurant.

Die Kontrastwäscherei legte Stoffbasteleien wie: Bücherkissen, Wollhauben auf. Sie verkauften diese Stücke mit Erfolg.

Um zirka 14.00 ging das Fest zu Ende.

Das Begegnungsfest war gut organisiert, ähnlich einem Oktoberfest.

Erstellt Wolfgang CP



Tolerieren - Respektieren - Akzeptieren

Der Versuch einer Definition

Liebe Leser der Clubhauszeitung. Folgend hab ich versucht für mich eine Definition der nachfolgenden Begriffe zu finden. Diese Definitionen sind persönliche und keine allgemein gültigen. Sie sollen ein wenig zum Nachdenken anregen über Begriffe, die wir tagtäglich verwenden.

Tolerieren: jemanden oder etwas ertragen oder erdulden.

Ich erdulde eine Situation, sage nichts, lasse den anderen gewähren, bin aber nicht zur Gänze mit der Handlung des anderen einverstanden. Dies erzeugt in mir einen Leidensdruck, der zunimmt, je weniger ich mit der Handlung des anderen übereinstimme. Meist kenne ich die näheren Umstände oder Beweggründe des anderen nicht.

Der Begriff ist für mich eher negativ besetzt, da er einen inneren Druck und Wunsch auslöst, die Situation zu ändern.

Respektieren: jemanden oder etwas wertschätzen und achten.

Ich achte die Situation, weil ich mein Gegenüber wertschätze. Aus der Wertschätzung heraus, lasse ich den anderen gewähren, verstehe gleichzeitig seine Beweggründe, aber diese müssen sich nicht zwingend mit meinen decken. Es besteht kein Wunsch, die Situation zu ändern.

Der Begriff ist für mich positiv besetzt, da kein innerer Leidensdruck entsteht.

Akzeptieren: jemanden oder etwas annehmen.

Ich kann die Situation annehmen und sie vollständig übernehmen und verinnerlichen. Ich stimme mit der Handlung, Situation oder der Meinung meines Gegenüber überein. Es besteht kein Wunsch einer Änderung oder ein innerer Leidensdruck.

Christian L., Dezember 2024



Bild: Viktoria A.

Fragebogen Melanie R. und Milo

Melanie, wie würdest du dich selbst beschreiben?

- nett
- pünktlich
- zuverlässig
- jeder wird akzeptiert
- schnell überfordert
- krank

Du hast einen Assistenzhund, was kannst du uns über ihn sagen?

Name: Milo
Rasse: Barbet (Französischer Wasserhund)
Alter: Im April wird er 5 Jahre

Wie lange lebt ihr schon zusammen?

Im Dezember waren es 3 Jahre.

Wolltest Du immer schon einen Hund?

Ja, ich wollte schon immer einen Hund, allerdings hatte es einfach von den Lebensumständen nicht gepasst.

Was ist bei Milo das Besondere?

Milo haart nicht (verliert keine Fellhaare), er ist sehr sensibel, liebt Streicheleinheiten, schleckt das Gesicht noch nicht ab, kann sein, dass es sich noch ändert.

Und wie bist auf die Idee gekommen, dass es ein Assistenzhund sein soll?

Ich überlegte damals, ob jetzt ein Hund in meinen Alltag passt. Da wusste ich noch nicht, dass es auch Assistenzhunde für die Psyche gibt. Ich besprach diese Idee mit meiner Physiotherapeutin, die ihre Heimat in Deutschland hatte, wo Assistenzhunde schon viel mehr Thema waren als hier in Österreich. Sie erzählte mir dann, dass es eben auch Assistenzhunde für die Psyche gibt. Und somit war die Idee gefasst, es sollte so ein Hund werden.

Wie hat sich dein Leben seither verändert?

Ich bin noch mehr an der frischen Luft als früher schon. Ich bin nicht mehr allein in der Wohnung. Habe einen Freund bekommen in Milo, hatte keinen Krankenhausaufenthalt mehr.

Würdest du anderen auch raten, sich einen Assistenzhund zuzulegen?

Wenn die Lebensumstände passen und wenn man Hilfe hat, wenn man krank ist z.B., dann ja, auf jeden Fall. Er ist ein toller Freund und Helfer.

Magst du uns auch von Schwierigkeiten erzählen, die du erlebt hast?

Die ersten 2 Jahre waren hart, Milo hatte natürlich noch keine Bindung zu mir. Er machte leider, was er wollte, Befehle prallten an ihm ab. Wenn Milo merkt, dass es mir nicht gut geht und er gerade draußen ist, macht er, was er will, um mich abzulenken. Er meint es nur gut, aber es überfordert mich häufig. Er hat auch einen gewaltigen Jagdtrieb. Aber jeder Hund hat irgendein Manko!

Und von den schönen Ereignissen?

- Milo ist sehr sensibel, merkt jedes Gefühl von mir. Lässt sich dann streicheln, bis ich wieder ruhiger werde.
- Er ist ein Freund, du fühlst dich nicht mehr allein.
- Du kannst mit ihm reden, bekommst keine blöde Antwort!
- Wir sind viel an der frischen Luft, wir beide sind gerne draußen.
- Mit ihm muss man oft lachen
- Er lernt wahnsinnig schnell.
- Du musst raus, egal ob es dich freut oder nicht.
- Er begleitet dich überall hin mit.
- Zeigt dir, wenn es drinnen zu viel ist. Merkt es schneller, als jeder Mensch.
- Seine Hilfsleistungen helfen ebenfalls.

Gibt es noch etwas, das dir noch wichtig ist zu sagen?

Als erstes noch die Ausbildungsmöglichkeiten:

Es gibt drei Arten:

- **Selbstausbildung**
Du bildest den Hund selbst mit Hilfe einer Trainerin aus.
- **Teilselbstausbildung**
Du bekommst den Hund erst, wenn er die Grundfähigkeiten gelernt hat, z.B. „Sitz“, „Platz“, „Bleib“, „Bei Fuß“.
- **Fremdausbildung**
Der Hund wird gänzlich von einer Trainerin ausgebildet. Dabei sollte die Trainerin nicht zu weit vom zukünftigen Zuhause entfernt sein. So eine hatte ich. Die Kosten werden durch Spenden finanziert.

Natürlich muss man Prüfungen mit dem Assistenzhund während der Ausbildung ablegen. Wenn alle Prüfungen erfolgreich waren, bekommt man einen Eintrag in den Behindertenpass, wo auch 50% Behin-

derung nötig sind. Und man bekommt einen Ausweis mit Foto vom Hund und dir, sowie Kenndecken (siehe Bild).

Milo kann mir auf viele Arten helfen:

- er kann für mich eine Bank suchen
- Türe öffnen und schließen
- anzeigen
- Handy bringen
- abgrenzen, z.B. hinten in Geschäften
- Licht auf- und abdrehen
- zwischen die Beine stellen oder setzen
- streicheln
- raus gehen
- apportieren (Medis/Getränke)

Melanie und Monika



Kenndecke

Meditation

Es ist sinnlos, von Optimismus oder Pessimismus zu sprechen. Man muss sich nur eines merken: Wenn einer im Kartoffelacker seine Arbeit gut tut, gedeihen die Kartoffeln. Und wenn einer auf der Welt seinen Beitrag nach bestem Vermögen leistet, gedeihen die Menschen. Das ist die Realität - der Rest ist Schall und Rauch.

Danilo Dolci

Optimismus und Pessimismus

Oft stecken wir derart im Sumpf unserer pessimistischen Einstellung, dass wir gar nicht merken, dass wir selbst diese Haltung gewählt haben! Was wollen wir damit bezwecken?

Oft halten wir an unserem Pessimismus regelrecht fest. Dann suchen wir in der Welt - oder einer Höheren Macht! - einen winzigen Hoffnungsschimmer. Genesung bedeutet, allmählich einen Pessimismus aufzugeben und mehr und mehr das Risiko einzugehen, daran zu glauben, dass auch uns Gutes widerfahren wird.

Jeder kann die Ergebnisse seiner Bemühungen erkennen. Wenn wir ernsthaft an uns arbeiten, wachsen und reifen wir. Das ist eine Tatsache, die wir in unserem eigenen Leben und im Leben anderer bestätigt finden.

Unsere Arbeit ist nicht immer einfach. Oft wünschen wir uns, wir kämen ohne Anstrengung weiter oder könnten eine Ausrede finden, damit wir es gar nicht zu versuchen bräuchten.

Wenn wir uns jedoch umschaun, sehen wir überall Menschen, deren Einsatz durch ein erfülltes Leben belohnt wird.

Ich möchte versuchen, mich von meinem Pessimismus zu befreien, damit ich weiter an mir arbeiten kann.

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

ausgesucht Wolfgang CP



Beziehungen

Der Beruf gibt den meisten von uns eine klare Rolle... Zuhause mögen wir uns noch so verloren vorkommen, bei der Arbeit wissen wir, wer wir sind und was wir zu tun haben.

Pierre Mornell

Die meisten Männer haben sich sehr gut an ihr Berufsleben angepasst. Die Arbeit mag uns häufig als Schinderei vorkommen, aber sie gibt unserem Leben einen sicheren Rahmen und die Möglichkeit, uns selbst zu definieren. Viele von uns sehnen insgeheim den Wochenanfang oder das Feriende herbei, weil sie dann endlich in ihre klar umrissene Rolle am Arbeitsplatz zurückkehren können. Diese Situation hat jedoch verschiedene Nachteile.

Erstens kommen wir uns oft fehl am Platze vor, wenn wir nicht arbeiten und nichts mit uns anzufangen wissen.

Zweitens haben wir als Ernährer der Familie häufig versäumt, uns an der Nähe, die unsere Angehörigen untereinander verspüren, zu beteiligen. Manchmal beklagen wir uns sogar, dass wir zu nichts anderem taugen als zum „Brötchenverdienen“...

Natürlich ist ein guter Beruf viel wert. Aber wir sollten auch an den Bereichen arbeiten, in denen unsere Rolle weniger klar definiert ist. In der Familie werden wir die Erfahrung machen, wie wohltuend und heilsam es ist, Zeit mit Frau und Kindern und mit guten Freunden zu verbringen, indem wir zulassen, dass Beziehungen sich entwickeln und vertiefen. Unsere familiären Beziehungen schreiben uns keine Rolle vor und geben uns dadurch die Möglichkeit, menschlich zu sein.

Ich bin dankbar für meine familiären Beziehungen, weil sie mich menschlich machen.

Aus den Männermeditationen "Berührungspunkte" des Heyneverlags, gilt für alcoholics, worcaholics, psychisch belastete Personen

ausgesucht Wolfgang CP



Im Herbst

Der schöne Sommer ging von hinnen,
der Herbst der reiche, zog ins Land.
Nun weben all die guten Spinnen
So manches feine Festgewand

Sie weben zu des Tages Feier
Mit kunstgeübtem Hinterbein
Ganz allerliebste Elfenschleier
Als Schmuck für Wiese, Flur und Hain.

Ja, tausend Silberfäden geben
Dem Winde sie zum leichten Spiel,
Die ziehen sanft dahin und schweben
Ans unbewusst bestimmte Ziel.

Sie ziehen in das Wunderländchen,
Wo Liebe scheu im Anbeginn,
Und leis' verknüpft ein zartes Bändchen
Den Schäfer mit der Schäferin.

Wilhelm Busch
(1832-1908)



Weihnachten wird es für die Welt

Weihnachten wird es für die Welt!
Mir aber - ist mein Lenz bestellt,
Mir ging in solcher Jahresnacht
Einst leuchtend auf der Liebe Pracht!
Und an der Kindheit Weihnachtsbaum
Stand Englein gleich der erste Traum!
Und aus dem eiskristall'nen Schoß
Rang sich die erste Blüte los -
Seitdem schau' ich nun jedes Jahr
Nicht was noch ist - nur was einst war!

Adele Schopenhauer

Neubeginn

für manche ist's „Der Weg vom Gin“
für andre eine frische Liebelei
mir war nach Wien
ich bin so frei.

Erinnerung an längst vergangne Tage
an alte Europäer, die in bedrängter Lage
per Schiff nach fernen Küsten streben
auf dass alle ihre Träume leben.

Doch wie so oft,
kommt es anders als erhofft,
Projektion zerschellt an Wirklichkeit
war man für die Reise denn bereit?

Doch so manche Hürde ward bezwungen,
Missverständnis aus der Welt geschafft,
Gehört man auch nicht zu den Jungen,
ein Pionier hat's stets zu was gebracht!

Neugier, Blick und Horizont!
Alles bereichert so ein Leben
Vorwärts geht's auf breiter Front,
Ois neich sullt' sich jeder amoi geben!

Philipp

Geschichte des Adventkranz

Johann Hinrich Wichern (* 21. 4. 1808 in Hamburg; † 7. 4. 1881 ebenda) war ein deutscher Theologe, Sozialpädagoge und Gefängnisreformer. Er gründete das Rauhe Haus in Hamburg und gilt als Gründer der Inneren Mission der evangelischen Kirche, als einer der Väter der deutschen Rettungshausbewegung sowie auch als Erfinder des Adventskranzes. Er lebte in der Pfarre St. Georg nahe Hamburg. Wichern traf auch katholische Pfarrer.

Im Jahre 1850 ist der Brauch auch im katholischen München angelangt. Von Norddeutschland her verbreitete sich der Brauch ins katholische Bayern.

Jeder Adventkranz wird einen Tag vor dem 1. Adventsonntag feierlich geweiht. Lateinisch *Adventus* heißt Ankunft der Höheren Macht. Es werden vier gefärbte Kerzen am Adventkranz entzündet. Es wurden früher in evangelischen Pfarren 24 dünne Kerzen

zwischen die vier großen Kerzen gesteckt und gemeinsam entzündet. Man singt „Siehe die 1. Kerze brennt..., dann die 2., die 3. und dann die 4. Kerze“.

Mit der 4. Kerze ist dann der Heilige Abend gekommen. Es folgen die Weihnachtsfeiertage (der Christtag und der Stephanitag). Am Heiligen Abend schenkt man sich gegenseitig Packerln. Es gibt ein Feiertagsessen.

Am 31.12. ist Silvester. Einige Personen gießen Bleifiguren und betrachten es als Zukunftsdeutung. Die Weihnachtstage dauern bis zum Dreikönigstag.

Recherchiert und erstellt Wolfgang CP



Weihnachtsgeschichte

I woass net, ob dö G'schicht ihr kennt,
sie hat sich ab'gspielt im Advent.
I les euch vor, weils mir fällt ei,
d'Leut sog'n, dös soll wahr g'wen sein.

Da is a alts Muatterl gwesen,
alloa in ihra Stub'n drinn gsessn,
und hat sich so Gedank'n g'macht
was s'Christkind früher ihr hat bracht.
Ja ja, hat's gsagt, dös war'n no Zeit'n
da kunnt ma allerhand bestreit'n
jetzt bin i arm und alt dazua
und hab a kaum zum Essen gnuu.

Wia's so da sitzt und überlegt,
hat sie sich einen Plan ausgeheckt.
S'Christkind beschenkt doch alle Leit,
jedes Jahr zur Weihnachtszeit,
wia war's, wenn i eam schreib'n tät,
daß i a große Bitt no hätt.

Vielleicht macht's mir no de Freid,
grad heuer in der Weihnachtszeit.
Sie holt sich Bleistift und Papier
aus der Schublad schnell herfür.
Setzt sich an den Tisch sodann
und fangt wia folgt zu schreiben an:

Liebes Christkind, schreibt's mit'm Stift
auf das Papier als Überschrift.
Du bist allmächtig und sehr stark,
schick mir doch bitte 100 Mark!
Erfüll die Bitte einer Armen,
i wünsch an Mantel mir, an warmen.
Wann i dös Geld hätt, war dös schee,
kannst i zum Mantel kaufa geh.
I brauch'n wirklich schon sehr bald,
denn drauss'n ist es bitterkalt.
Hochachtungsvoll hat sie zuletzt
vor ihrem Namen druntergesetzt.

Den Briefumschlag hat's ungeniert
an das Christkind adressiert.
Den Absender auf d'andere Seit,
dös war von großer Wichtigkeit.
Sie tuat den Brief in Umschlag nei
und is zum Kast'n grennt a glei.
Nachdem dös alles war gescheh'n,
sah man sie froh nach Hause gehn.

Der Postler von dem Postamt acht
hat koane schlechten Augen g'macht.
So momentan is baff er g'wen,
wia er den Brief an's Christkind g'segn.
Des is eam ja no nia passiert,
a Brief an's Christkind adressiert.
Er hat sehr lange nachgedacht
und dann den Umschlag aufgemacht.
Als er den Inhalt überblickt,
den Brief er an's Finanzamt schickt.

Der Beamte von dera Stell
Öffnet den Brief sehr schnell.
Nachdem dös Schreib'n er durchgeles'n
war der Fall ihm klar gewes'n:

Man muaß ihr helfn, des is g'wiß,
schon deshalb, weil bald Weihnacht' is.
Die Kollegen von sei'm Amt,
haben mitg'macht allesamt.
Er braucht da gar net lang zu frag'n
jeder hat was beigetrug'n.
Und wias am Schluß dann festgestellt ham,
war'n 63 Mark beisamm.
Den Betrag nun ganz genau
überwies'n sie der alten Frau.

Die Freud vom Muatterl war sehr groß
darüber Tränen sie vergoß.
Jetzt konnte sie den Mantel kaufn
und braucht nicht mehr ohne lauf'n,
und aus innerer Dankespflicht
hats's no an Brief an's Christkind g'richt.
Dös hat sie sich net nemma lass'n,
sie schrieb daher folgendermaßn:

Für die hundert Mark dank' i' dir,
du hast da sehr geholf'n mir.
Doch wenn i'wieder um Geld dich bitt,
so schick mir's doch über's Finanzamt nit,
mit dene is des fei a Gfrett,
solche Lump'n trau i net,
von dene 100 Mark, s'is net derlog'n,
hams 37ge abgezogn.

Ausgesucht: Wolfgang CP

Eine Erzählung

*Sage mir, Muse, die Taten des vielgewanderten Mannes,
Welcher so weit geirrt, nach der langen Troja Zerstörung.
Vieler Menschen Städte gesehen, und Sitte gelernt hat,
Und auf dem Meere so viel unerkennbare Leiden erduldet,
Seine Seele zu retten und seiner Freunde Zurückkunft.*

Aus der Odyssee von Homer, 1. Gesang

Auf welche Abwege wir in der Zukunft stoßen werden, ist uns allen nicht bekannt. Selbst auf höchst Erbauliches kann binnen kurzem ein unerklärlicher Absturz erfolgen. Das war in der Geschichte schon immer so.

Man denke nur an die „Irrfahrten des Odysseus“ bei Homer. Dieser war der Sage nach ein strahlender König, der erfolgreich im Kriege kämpfte. Doch bis er zu Frau und Sohn zurückkehren konnte, vergingen zehn Jahre mühseligster Abenteuer.

Auch heute noch ist der Begriff einer „Odyssee“ Sinnbild für ein beschwerliches Unterfangen oder eine Reise mit zahlreichen Hindernissen.

Doch diese Geschichte hat ein „Happy End“: Erfreuliches findet sich am Schluss eines der größten Epen der Weltliteratur - in dessen Mittelpunkt eigentlich das Thema „Heimweh“ steht. Aber diesem schmerzhaften Gefühl zum Trotz wirken die Ausführungen wie durchdrungen von den Erfindungen eines heldenhaften Menschen, der auf keinen Fall aufgeben will.

Christian S.

Konzertbesuch

Am Mittwoch, den 6. Dezember 2023 besuchte ich mit einem Freund ein Konzert im Brucknerhaus Linz.

Wie zu erwarten war das erste Stück des Abends von Wolfgang Amadeus Mozart „Ouverture zu Lucio Silla“.

Das zweite Stück des Abends war von Robert Schumann „Konzertstück für vier Hörner und großes Orchester“. Dieses Stück hat mir am besten gefallen. Die Hornisten waren: Christian Pöttinger, Daniel Loipold, Robert Schnepfer, Hans Kreuzhuber.

Nach der Pause spielte man die „Reformations-symphonie“ von Felix Mendelssohn Bartholdy.

Es spielte das Bruckner Orchester Linz unter Dirigent Ivor Bolton.

Es war insgesamt ein gelungener Abend im Brucknerhaus.

Ludwig F.



Bild: Viktoria A.

Interview mit Markus Knoll

Markus Knoll, geboren 1973

Lehre Einzelhandelskaufmann in
Passau 3 Jahre

Einzelhandelskaufmann ausgeübt drei-
einhalb Jahre in Linz und Wien

Zivildienst in Steyr in einem heilpäda-
gogischen Kindergarten, abgebrochen.

Später Krankheit: Psychose ausgelöst
durch Alkohol

Ist in Pension seit 2005

Mitglied im Clubhaus pro people seit
2003 (Kochen und Bardienst).

Alter: 50 Jahre

Markus und Wolfgang

Stahlerzeugung

Der Start der Stahlerzeugung ist der Erzberg in der Steiermark. Der Abbau erfolgte bereits um circa 1100, um 1500 im Untertagebau mit Schächten. Seit circa 2015 wird im Tagebau gefördert. Es wird gesprengt. Mit riesigen Radladern und großen Schwerlastkraftwagen (Lkw 1200PS ca. 900kW ca. 36m³) wird Erz samt taubem Gestein ins Tal transportiert.

Das Eisenerz Siderit hat die Formel FeCO_3 - es enthält 45% Eisen. Es muss behandelt werden.

Flotation (von englisch to float – aufschwimmen) ist ein physikalisch - chemisches Trennverfahren für feinkörnige Feststoffe aufgrund der unterschiedlichen Oberflächenbenetzbarkeit der Partikel. Das Verfahren findet in einer Flüssigkeit, häufig Wasser, und unter Zufuhr von Gas, häufig Luft, statt.

Im Bergbau wird Flotation als Aufbereitungsverfahren eingesetzt, um Erz von taubem Gestein zu trennen. Es hat in den meisten Anwendungsbereichen das traditionelle Abschlämmen abgelöst.

In der Erzaufbereitung werden Blei-, Zink-, Flussspat- und Kupfererze in einer wässrigen Aufschlammung (Suspension) durch Flotation aufkonzentriert. Die Aufschlammung wird Erztrübe oder englisch Slurry genannt, seltener auch Erzpulpe oder Erzpulp. Eine feine Vermahlung ist für diesen Prozess notwendig, um das enthaltene Erz ausreichend aufzuschließen. Im Hochofen wird aus den oxidischen Eisenerzen Roheisen gewonnen.

Hochofenprozess

Der Hochofen wird von oben mit Eisenerz, Koks und Zuschlägen (u.a. Kalkstein) so beschickt, dass sich im Hochofen Schichten von Koks und Eisenerz abwechseln. Unten wird heiße Luft eingeblasen. Durch das entstehende Kohlenstoffmonooxid werden die Eisenoxide reduziert, und es sammelt sich unten flüssiges Roheisen, das in regelmäßigen Abständen entnommen wird (Abstich).

Das Roheisen

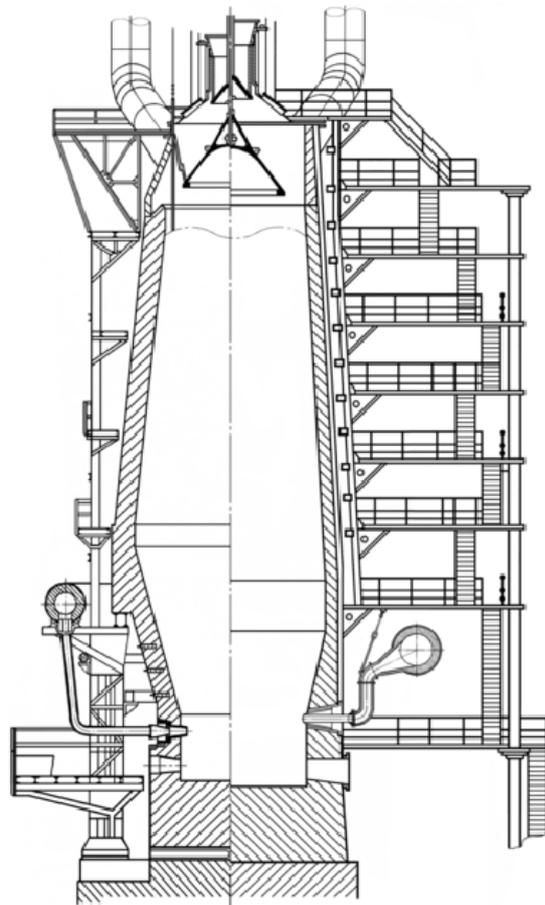
Im Hochofen wird aus den oxidischen Eisenerzen Roheisen gewonnen.

Als Reduktionsmittel dient hauptsächlich Kohlenstoffmonoxid, das durch Verbrennung von Koks im Hochofen selbst erzeugt wird. Das Roheisen wird anschließend zu verschiedenen Stahlsorten weiterverarbeitet. Dafür gibt es das LD (=Linz Donawitz) – Verfahren (durcheinblasen von reinem Sauerstoff verbrennt der hohe Kohlenstoff zu niedrigem Kohlenstoff ca. 1.6%).

In Zukunft wird ein einem Elektrostahlofen ein Lichtbogen erzeugt und Roheisen entsteht auch hier durch die Verbrennung von hohem Kohlenstoff zu niedrigem Kohlenstoff.

Bauweise von Hochöfen:

freistehender Hochofen mit kompletter Einrüstung



Erlebnistag in der Koppenbrüllerhöhle

Mit zwei Bussen fuhren wir am 14. September 2023 gemeinsam vom Clubhaus zur Koppenbrüllerhöhle.

Vom Parkplatz aus gingen wir circa 20 Minuten leicht bergauf bis zur Höhle. Dort bekamen wir eine Führung. Jeder wurde mit einer Lampe ausgestattet, damit wir uns in der Höhle orientieren können. Mitarbeiterin Momo und einige Mitglieder blieben draußen und genossen die Luft und Natur und musizierten gemeinsam.

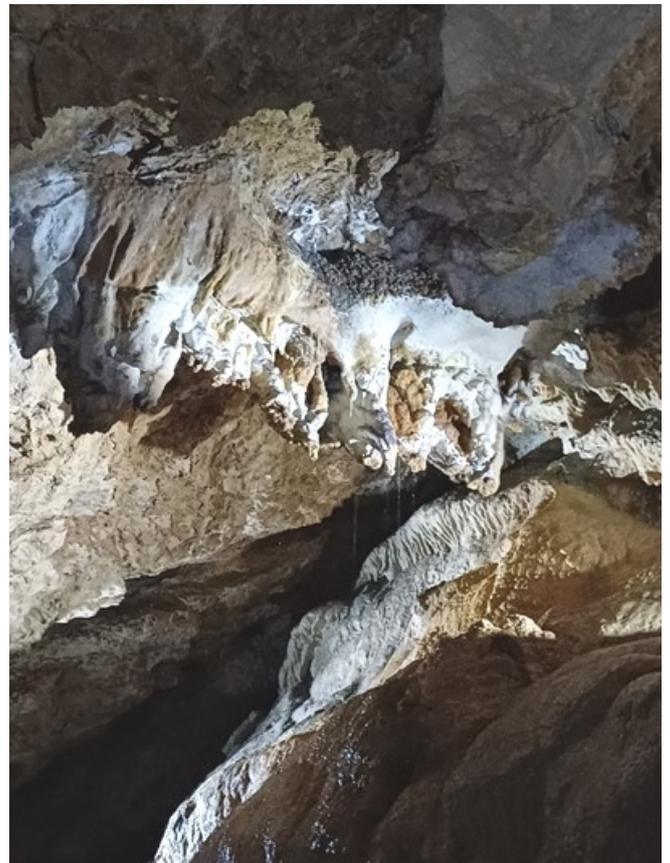
Seit 1910 ist die Höhle erschlossen und es finden regelmäßig Führungen statt. Die Führung begann und wir merkten recht schnell, dass es sehr frisch ist in der Höhle. Unser Führer sagte zu uns es habe heute 6 Grad. Zum Glück waren wir gut vorbereitet und warm angezogen.

In der Höhle sahen wir beeindruckende Dinge. Stalaktiten sind Tropfsteine, die von der Decke aus herunter wachsen. Stalagmiten sind hingegen aufsteigend wachsende Tropfsteine. Über Tausende von Jahren wachsen diese Steinskulpturen in Höhlen. Der Führer sagte uns, dass es 100 Jahre braucht bis ein Zentimeter wächst.

Wenn es viel regnet oder Schmelzwasser vom Krippenstein herabkommt, steht die Höhle schnell unter Wasser. Zum Glück hatten wir schönes Wetter an diesem Tag. Es war uns möglich in der Höhle Fossilien zu entdecken und zu betasten.

Der Tag war sehr beeindruckend und eine schöner Ausflug für uns alle.

Jürgen und Caro



Lauriacum - Enns

Das 1892 gegründete Museum Lauriacum befindet sich im ehemaligen Rathaus im Zentrum der Stadt Enns. Die für eine oberösterreichische Landesausstellung 2018 neugestaltete Schausammlung ermöglicht mit über 1200 Fundstücken, Rekonstruktionen und Medienstationen eine Entdeckungsreise in die römische Vergangenheit.

Ausgangspunkt ist die legio II italica. Sie kontrollierte und sicherte die Grenze, ihre Abteilungen nahmen an Feldzügen teil, ihre Spezialisten, Soldaten mit entsprechender Ausbildung und Fachkenntnis planten Bauvorhaben und führten sie auch durch.

Lauriacum, die römische Siedlung im Bereich der heutigen Stadt Enns, war ein wichtiger Verkehrsknotenpunkt. Die legio II italica, die zweite italische Legion errichtete hier Ende des 2. Jahrhunderts nach

Christus das einstige Legionslager der Provinz Lauriacum. Die zirka 6000 Soldaten dieser Einheit in der Schausammlung lassen die Bedeutung eines solchen Stützpunktes erahnen.

Die Donau bildete die Grenze, war aber zugleich für den Schiffsverkehr und den Transport wichtig. In der Siedlung, die sich um das Legionslager entwickelt hat, lebten in der Blütezeit in der ersten Hälfte des dritten Jahrhunderts knapp 25 000 Menschen. Als die Lebensverhältnisse immer unsicherer wurden, suchten die Bewohner hinter den Mauern des Lagers Schutz.

Ludwig F.



GRABRELIEF MIT DARSTELLUNG EINER WOHLHABENDEN FAMILIE
2./3. Jh. n. Chr.

Witze

Aus dem Arbeitsalltag:

“Es fehlt nur noch das Zelt, dann wäre der Zirkus hier komplett...”

Lebensweisheit. - “Wenn ich gewusst hätte, wie sich das Leben später entwickelt, wäre ich im Sandkasten sitzen geblieben.”

Stilblüte an die Versicherung: “Wie vorgesehen, wurde mein Dachschaden am Mittwoch behoben.”

Fritzchen erklärt der Oma das Internet. „Öffne einmal ein Fenster!“ - Die Oma steht auf und öffnet ein Wohnungsfenster.

Geht ein Dalmatiner einkaufen, fragt die Kassiererin: „Sammeln Sie Punkte?“

Recherche Wolfgang CP

Wenn man etwas verloren hat, weiß man erst, was einem fehlt

wenn man etwas verloren hat, weiß man erst, was einem fehlt
 man etwas verloren hat, weiß man erst, was einem fehlt
 etwas verloren hat, weiß man erst, was einem fehlt
 verloren hat, weiß man erst, was einem fehlt
 hat, weiß man erst, was einem fehlt
 weiß man erst, was einem fehlt
 man erst, was einem fehlt
 erst, was einem fehlt
 was einem fehlt
 was einem fehlt
 was einem fehlt -
 ach, mein Gedächtnis

Hans Dieter Aigner

Logisch

Einmal hörte ich von einem Pfarrer, der Singer hieß und in einer Schule als Katechet tätig war.

Einmal, bei Schulbeginn, betrat er eine Klasse von Erstklasslern und fragte sie, ob sie wüssten, wie er hieße. „Denkt an eine Nähmaschine“ wollte er den Schülern auf die Sprünge helfen.

„Pfaff!“ sagte daraufhin ein Schüler mit unschuldiger Miene.

Hans Dieter Aigner

sinnmöglich

Gedichte von Hans Dieter Aigner

Oxygen

Liebe ist
wie Sauerstoff
zuviel
und du bist high
ohne
gehst du drauf
du bist
Luft für mich
ohne
kann ich
nicht leben

Jugend

Ich weiß nicht
ob Jugend
ein Grund ist
zur Entschuldigung
wo doch
Leute in meinem Alter
noch dieselben
Fehler begehen
wie damals

Casablanca

Humphrey
hätte mich sehen sollen
wie ich mir beim Abschied
verkniffen habe
zu sagen
sieh mir in die Augen, Kleines
und habe mir gedacht
uns bleibt immer noch Ebensee

Was du willst

Du weißt nicht
was du willst
und kriegst nicht
was du vielleicht
gewollt hättest
ich weiß
was ich will
aber ich krieg
alles andere

Clubhaus schafft Zukunft!

Ein Angebot von **pro mente | oö**

Finanziert durch

