

Clubhauszeitung

Ausgabe 3/2024

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



Michael P. - Porträt mit Stilleben

Lebe den Augenblick

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.pst-linz.at/aktuelles-programm/

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.pst-linz.at/pro-people
ZVR-Zahl: 811735276

Für den Inhalt verantwortlich: Sabine Funk

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

Auflage: 450 Stück

Erscheinungsdatum dieser Ausgabe: August 2024

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

Spendenkonto:

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

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

Clubhaus „pro people“

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

Öffnungszeiten Clubhaus:

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.pst-linz.at/pro-people
clubhaus.propeople@promenteooe.at



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

www.pst-linz.at/kuk-kunst-kultur
kuk.office@promenteooe.at

Vorwort

Liebe Leser*innen!

In dieser hektischen Welt, in der die Zukunft ständig unsere Gegenwart beeinflusst und die Vergangenheit uns oft im Nacken sitzt, scheint es eine wahre Kunst zu sein, den Moment zu genießen. "Lebe im Augenblick" – diese einfache, aber kraftvolle Aufforderung ruft uns dazu auf, innezuhalten und das Hier und Jetzt zu schätzen. Es geht darum, die kleinen Freuden des Lebens wahrzunehmen, den Augenblick zu zelebrieren und sich von den Zwängen der Zeit zu befreien. In dieser Ausgabe beleuchten wir die Bedeutung dieses Lebensmottos, erzählen von jenen Menschen, die diese Philosophie leben, und geben Tipps, wie auch du die Kunst des Augenblicks in deinen Alltag integrieren kannst. Denn manchmal liegt das Glück in den einfachsten Momenten, die wir oft übersehen.

An Hand der eigenen Lebensgeschichte erzählt zum Beispiel Horst über sein Lebensmotto: „Lebe heute...“. Etwas semantischer begegnet Christa dem Thema und Christian hinterfragt gemeinsam mittels Konfuzius kritisch die gedankliche Ausblendung der Zukunft.

Den Augenblick selbst erörtert Christian aber dann nochmals als Motiv in der Kunst. Und unser ehemaliger Praktikant Wouter berichtet über seine Erfahrungen im Clubhaus und im KuK. Eine Fotokollage lässt uns an einem der vielen Dienstagsausflügen optisch teilhaben und die letzte Theaterproduktion im KuK wird von Herfried besprochen.

Ein ganz anderes Thema wird uns von Viktoria nähergebracht: ein Traum - Verschmelzungen: Traum und Realität – hier zählt nicht nur ein Augenblick – hier verschwimmen mehrere zu einer Mischung von hier und jetzt und dann und Gewesenen. Auch Viktorias Nachruf auf unsere liebe und von allen sehr geschätzte Paula spricht uns allen aus dem Herzen. Danke!

Mit Gedichten, Ausflugstipps und einem Querschnitt von Exponaten aus dem KuK-Atelier wurde diese Ausgabe wieder zu einem kurzweiligen Bericht aus dem Clubhaus- bzw. KuK – Leben.

Nun - Tauche mit uns ein in die Welt der Gegenwart und lasse dich inspirieren, jeden Tag bewusst und intensiv zu erleben. Wir laden hier herzlich dazu ein und wünschen viel Vergnügen beim Lesen! Und ich bedanke mich bei all jenen die hier zur Gestaltung dieser Ausgabe beigetragen haben.

Herzlichst,

Sabine Funk



Karin F. - „Impro“

Inhaltsverzeichnis

Schwerpunktthema

Lebe den Augenblick	6
Bitte nicht	8
Entspannung	8
Lebe den Augenblick	10
Spiegel der Seele	13

Clubhaus intern

Erfahrungsbericht Wouter	14
Morgen bin ich ein Löwe	15
Fotos Radausflug Feldkirchner Badeseen	16
Dennoch	17
Wenn jemand eine Reise tut... ..	18
Sommergedicht	20
Fahrt zum Wiener Parlament	21
Roll over Beethoven	22
Der Traum 2001—Die Therapie	24
Gedichte von Angelika Tiefengraber	28
Fahrt nach Salzburg	30
Vernissage bei Exit-Sozial	31
Neue Lage im Neuromed Campus.....	32
200 Jahre Anton Bruckner.....	33
Paula	34
Männermeditation Bewusstheit	35
Ausflug zum Sumerauerhof.....	36
Gedichte von Hans Dieter Aigner	38
Ankündigungen von Hans Dieter Aigner	43

Schmunzelecke

Eva Marias Comics	40
Witze	42

Lebe den Augenblick

Lebe den Augenblick, das ist das Motto, wenn ich jeden Tag morgens aufstehe. Dieses Motto habe ich, seit ich vor einigen Jahren in Pension gegangen bin. Vorher war mein Ziel die Pension mit 62 Jahren.

Aber wie gesagt, es kam alles anders. Nach einer Erkrankung war ich damals um die neun Monate im Krankenstand und wurde dann auf mein Ersuchen hin pensioniert. Im Anschluss daran erhielt ich die Möglichkeit, das Clubhaus der pro mente OÖ und pro sport kennenzulernen. Die diversen Aktivitäten bei diesen Einrichtungen haben meinen Selbstwert wieder gefestigt. Ich lebe nun nach dem Motto: „Lebe heute und nicht gestern bzw. morgen“

Es war kein leichter Weg, es hat in den letzten vergangenen Jahren wiederholt diverse Rückschläge gegeben. Darum bin ich froh, dass ich heute so bin wie ich bin.

Kurzfristige Ziele habe ich auch heute noch, ich nehme mir aber nichts mehr für die nächsten zehn Jahre vor, bin aber auch froh, dass alles nicht so Positive vorbei ist. Ich denke einfach nicht mehr daran. Ich finde es also ganz wichtig im Heute und nicht in der Vergangenheit, aber auch nicht für die Zukunft zu leben, es kommt nämlich oft ganz anders als geplant.

Horst Vogl



Sonja M. - „Lilien“



Raben - „Frühling in Linz“

Also, der Augenblick.

Das Wort teilt mit, dass man etwas mit den Augen erblickt. Man soll also mit offenen Augen durch die Welt gehen (oder hören, falls ich blind bin) und sich daran erfreuen, was ich im Moment erblicke. Es können viele sehr schöne Bilder sein (auch Grausames wird gesehen, denn es ist besser, die Augen zu verschließen, wenn ich das Gesehene oder das Gehörte - die Ohren schließen - nicht ertragen kann!)

Aber im positiven Sinn also sich erfreuen an vielen schönen Augenblicken. Bilder wie die Natur, Blumen, Kinder, Meere, Seen, Berge, Menschen – alles in der

Vielfalt der Schöpfung – die Wunder sehen und in diesen Augenblicken sich daran erfreuen.

Man muss nicht immer die Augen vor der Realität verschließen, man kann die Augen öffnen und sehen. All das Schöne in dieser Welt zu sehen heißt: Lebe den Augenblick - das Jetzt – das Dasein und erfreue dich daran.

Christa Schmid

Bitte nicht

Ich kann gewisse Gedankengänge durchaus nachvollziehen - bin aber - was unsere Zukunft betrifft - nicht immer dieser Meinung:

Einerseits ist das Mantra zahlreicher Lebensberater eindeutig: Das Hier und Jetzt ist alles was zählt! Unser Dasein findet allein in der Gegenwart statt. Glück und Erfüllung sind immer nur „Kinder“ des Augenblicks. Beides erfährt man ausschließlich in der Gegenwart.

Andererseits halte ich ein rein im Augenblick verankertes Dasein für fatal. Tragen wir doch allesamt ein Stück weit Verantwortung für andere und das morgen auf diesem Planeten. Unsere (mittlerweile ziemlich massiven) Probleme haben wir uns nicht eingebrockt, weil wir zu viel an dies gedacht - sondern weil wir es offensichtlich nicht ausreichend getan haben.

Konfuzius beispielsweise meinte schon vor etwa 2.500 Jahren: „Wer sich nicht über seine Zukunft Gedanken macht, der wird sich bald über das Heute sorgen müssen.“

Was er damit zu meinen schien: Wir dürfen das Wohlfühlen im Hier und Jetzt nicht über alles stellen. Das wäre in seinen (und meinen) Augen zu egoistisch gedacht.

Sollten wir doch mit der Komplexität des Lebens intelligent Schritt halten. Dies bedeutet aber: Nur wenn wir auch über das Hier und Jetzt hinaus denken und handeln sind wir tatsächlich weise und „ganz“.

Es geht um den Weitblick für langfristig sinnvolle Entscheidungen. Das ist unsere Pflicht als Mensch - und als Teil der Menschheit.

Christian S.



Entspannung

So selten wie nur möglich will ich mein Innerstes nach außen kehren. Schließlich möchte ich niemals diktatorisch wirken. Aber in diesem Fall scheint mir jene Transparenz angebracht und notwendig.

Wenn wir von Augenblick zu Augenblick wahrnehmen wollen, was einen gegenwärtigen Moment so lebendig und einzigartig macht - dann - ja dann - ist eine gewisse Achtsamkeit unbedingt erforderlich.

Wichtig (so behaupte ich) ist dabei, die aufkommenden Gedanken und Gefühle wohlwollend aufzunehmen, ohne sie zu bewerten - oder gar verändern zu wollen.

Dies fördert auch mein Vermögen, die Wirklichkeit zu akzeptieren. Dadurch kann ich einen Augenblick genießen, der sonst unbeachtet bleiben würde.

Wer meint, Glück und Frieden auf andere Weise zu finden, wird nicht allzu oft an sein Ziel kommen. Erst, wenn er erkennt, dass bereits alles da ist, kann er wahrhaftig loslassen.

Soweit meine Erfahrung.

Christian S.



Birgit K. - „Stilleben mit Zitronen“

Lebe den Augenblick

Jener ist vergleichbar mit dem Moment, da sich ein wunderbarer Schmetterling auf deine Hand niedergelassen hat. Bewundere ihn, denn er verschwindet gleich. Lehne dich entspannt mit geschlossenen Augen zurück und sage leise DANKE.

Genieße die Zeit für dich, und freue dich auf den Tag. Mit dieser Einstellung kannst du auch negativen Einflüssen trotzen. Heute ist mein bester Tag. Carpe diem. Nutze den Tag. Nur mehr Schwung hält dein Leben jung. Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst. Übernimm die Verantwortung für dein Leben. Deine Gedanken sind dein höchster Reichtum. Erwarte vom Leben stets das Beste. „Man muss das Unmögliche versuchen, um das Mögliche zu erreichen“ (Hermann Hesse).

Der Gedanke ist der Samen der Tat. Wer mit der Unlust lebt, lebt falsch. Ihr müsst an das Unmögliche glauben. Deine Gedanken sind neues Leben. Glaube fest an deine Fähigkeiten. „Das Negative ist das ver-

antwortliche Übel für den Verschleiß deiner Energien.“ (N. V. Peale).

Der Weg ist das Ziel. Lächle, und die Welt lächelt zurück.

„Nichts ist so stark wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist.“ (Victor Hugo)

Das Leben besteht aus Augenblicken und ist das Produkt deiner Gedanken. Gedanken sind Kräfte. Mit ihnen kannst du siegen oder untergehen, gewinnen oder verlieren. Sie können dich erfolgreich oder erfolglos, glücklich oder unglücklich machen. Deine Gedanken sind frei. Du bestimmst, wie angenehm sie sind. Aus deinen Gedanken entspringt die bildhafte Vorstellung und daraus der Anteil zum Handeln.

„Du bist, was du denkst!“

Einen schönen Sommer wünscht euch

Ilse F.

Köstliches Sommergetränk

Man nehme ein Glas und gebe etwas Zucker hinein. Dann fülle man es etwas bedeckt mit Beeren (Heidelbeer, Himbeer, Erdbeer). Das ganze füllt man mit Soda an. Dann gibt man Minze, eingeschnittene Zitrone und viele Eiswürfel dazu.

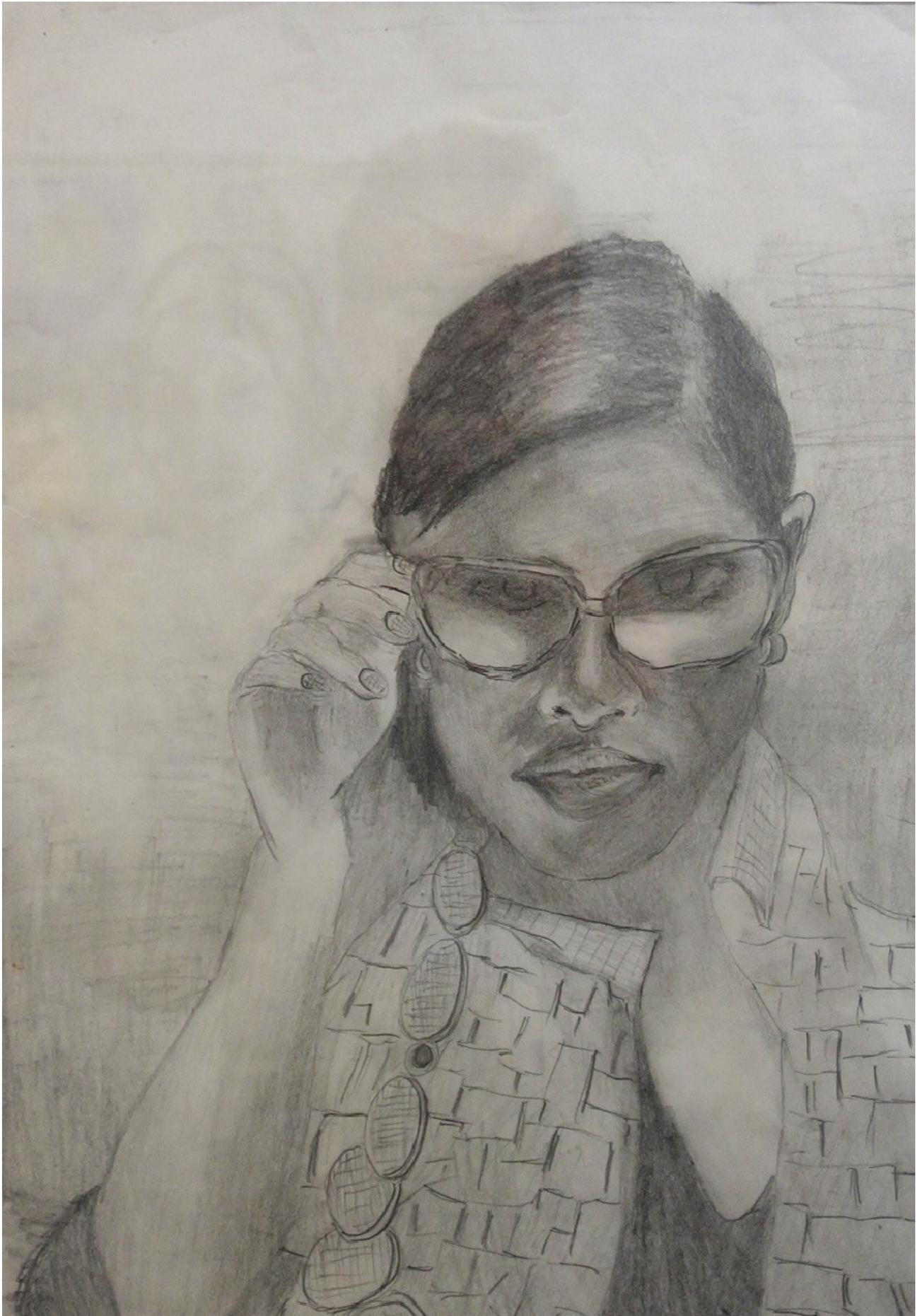
Mit Strohhalm und langem Löffel servieren.

Ilse F.





„Zara - Aussicht aufs Meer“



Robert S. - „Die Strenge“

Spiegel der Seele

In der bildenden Kunst hatte der „Augenblick“ schon immer einen besonderen Stellenwert.

Zweifellos sind nämlich die Augen der ausdrucksstärkste Teil vieler Portraits. Davon haben sich Kunstschaffende über Jahrtausende hinweg inspirieren lassen. Von der göttlichen Symbolik der Augen des Horus im Alten Ägypten - über die Intensität der Blicke von Römern - bis hin zu den dunkel umrandeten Darstellungen byzantinischer Figuren haben zahlreiche Maler für ihre Modelle eine entsprechende Ausdrucksform gefunden.

Caravaggio beispielsweise stellte in seinem herausragenden Werk „Das Haupt der Medusa“ den befremdlichen Blick jener Dame derart eindringlich dar, dass dieser den Betrachter quasi erstarren ließ.

Leonardo da Vinci wiederum begann mit dem Ausdruck eines Gesichtes zu experimentieren. Der Blick seiner „Mona Lisa“ ist wahrscheinlich genauso unergründlich wie ihr Lächeln.

Vincent van Gogh sagte einmal: „Ich würde eher die Augen von Menschen, als eine Kathedrale malen“. Auch die größtenteils rätselhaften Gesichter des Amedeo Modigliani, in denen die Augen eher randlosen Schwimmbecken gleichen, sind unnachahmlich.

Sein Zitat: „Nur wenn ich deine Seele kenne, male ich deine Augen“ -greift diese Verbindung vielsagend auf.

Auch René Magritte widmete Teile seiner Kunst dem Auge - in manchmal ziemlich befremdlichen Zusammenhängen. So wird die Iris bei ihm zu einem Stück Himmel - oder es blickt uns ein Auge von einem Teller aus an.

M.C. Escher spielte mit einer gigantisch vergrößerten Pupille auf die Tragik des menschlichen Daseins an.

Für einen anderen großen Surrealisten - Salvador Dali - wurde das Auge regelrecht zu einer Obsession. Er verwendete dieses Motiv in den unterschiedlichsten Arbeiten. Es wurde zu seinem „Werkzeug“, mit dem er die Wirklichkeit interpretierte - und durch deren Linse ein Mensch seiner Meinung nach das Leben sehen konnte.

Das Auge stand aber auch im Mittelpunkt des berühmten „Metronoms“ von Man Ray.

Und nicht zuletzt dokumentierten Augen die zunehmende Bedeutung von Frauen in der Kunstszene. Man denke hier an Tamara de Lempicka oder Frida Kahlo.

Christian S.



Amedeo Modigliani—„Mädchen mit rotem Haar“ (Ausschnitt)

Erfahrungsbericht Wouter



Das Gefühl der eigenen Stärke macht bescheiden.

(Paul Cezanne, 1904)

Ab April und bis zum Anfang der Sommerferien 2024 habe ich Vollzeit und mit sehr viel Freude (nicht immer selbstverständlich) einer der Praktika für die Ausbildung als Psychotherapeut in den pro mente OÖ Psychosozialen Treffpunkten Clubhaus und Kunst und Kultur absolvieren dürfen. Zur richtigen Zeit war ich am richtigen Platz in meinem Leben!

Im Clubhaus haben wir fast täglich leidenschaftlich gemeinsam gekocht, die Bar im Café mit Lust und guter Laune gemeinsam bewirtschaftet, die Rezeption zusammen besetzt und wöchentliche Kurse und Aktivitäten unternommen von Englisch mit Wolfgang, Fröbelsterne machen mit Herbert, Schmuck machen mit Dagmar, Reimen mit Jana über Darts & Tischtennis bis zum Gedächtnis-Training und einiges mehr. Die Teilnahme an der monatlichen Selbsthilfegruppe von Christa war dabei für mich eine der Sahnehäubchen da diese mich rasch in meiner neuen Lebenswegentscheidung bestätigt hat.

In der Kunst und Kultur haben wir gemeinsam das sich selbst künstlerisch Ausdrücken im Leben erlebt und auch genossen, von Bewegung und Tanz über Musik-, Gesprächs-, Fotografie-, Kommunikation- und Resilienz-Werkstätten, das Atelier mit seinen Künstle-

rinnen (habe so manche richtige kleine Kunstwerke von euch als Erinnerung auf der Ausstellung an der Wiener Straße ergattern können) bis zum Atem und Stimmtraining zur Vorbereitung aufs Schauspiel im hauseigenen Theater und das gemeinsame Singen und Musizieren von unter anderem Abba-Lieder an den Freitagnachmittagen mit Martin Bachinger. Singen hält jung, macht frei und lustig und ist gut für die Stimmbänder!

Ich schaue zurück auf herzerwärmende Begegnungen und Gespräche, manchmal kurz und leicht und

des öfteren länger und tiefgehend mit jeder für sich einzigartigen und für mich wunderschönen Person und Persönlichkeiten. Die Kunst im Leben besteht für mich darin, das einzigartige in wirklich jeder einzelnen Persönlichkeit zu entdecken und genießen zu dürfen.

Da ich erst ab zirka Oktober 2026 offiziell als Psychotherapeut tätig sein darf, werde ich mich nach diesem Sommerurlaub mit meiner Kleinfamilie in Griechenland, der Heimat meiner Frau, als Coach mit psychotherapeutischen Kenntnissen (Ausbildung Österreich, Niederlande und Schweiz) selbständig machen und bereits in den Bereichen arbeiten wofür bei den Gesundheitskassen keine Indikation der KlientInnen hinterlegt ist.

Wirklich jeder Mensch ist einzigartig und wunderschön. Schön wäre es, wenn möglichst viele Menschen das sehen können und erfahren dürfen. Statt eine Brille dazu zu erfinden, können wir ja lernen die Brille des sogenannten Schubladendenkens öfters mal runter zu nehmen und den Augenblick der Begegnung zu genießen...

Genieße den Sommer und bis bald!

Wouter Willeman

Wer am Ende ist, kann von vorn anfangen, denn das Ende ist der Anfang von der anderen Seite (Karl Valentin)

Morgen bin ich ein Löwe

Buchvorstellung

Ein Buch, das Mut macht – die Psychologin Arnhild Lauveng schildert ihren Weg aus der Schizophrenie.

Seit ihrer Jugend litt Arnhild Lauveng an Schizophrenie, die als unheilbar diagnostiziert wurde. Fast zehn Jahre ihres Lebens verbrachte sie in der Psychiatrie. Doch die junge Frau überwand nicht nur die Krankheit, sondern auch das Gesundheitssystem, das sie gefangen hielt. Heute ist sie klinische Psychologin, gefragte Referentin und erfolgreiche Autorin.

„Ihr beeindruckender Erfahrungsbericht führt den Leser tief in ihre von außen betrachtet verrückte Innenwelt.“ Emotion

„Die Offenheit, mit der Arnhild Lauveng ihr Martyrium schildert, berührt.“ FAZ

chen und Krokodilen, und fragte mich, warum niemand etwas sehen wollte.

Früher verbrachte ich meine Tage als Schaf, während sich alles in mir sehnte, über die Savanne zu jagen. Und ich ließ mich treiben, vom Pferch auf die Weide und wieder in den Stall, wenn sie sagten, das sei für das Schaf so das Beste.

Und ich wusste, dass das falsch war.

Und ich wusste, dass das so nicht ewig gehen würde.

Früher verbrachte ich meine Tage als Schaf.

Aber morgen bin ich ein Löwe.

Auszug aus dem Buch:

Früher verbrachte ich meine Tage als Schaf.

Tag für Tag sammelten die Schäfer alle auf der Station zum gemeinsamen Ausmarsch, und wie alle Schäferhunde knurrten und bellten sie, wenn jemand in der Tür zögerte.

Es kam vor, dass ich leise Mäh machte, während sie mich über den Flur trieben, es hat aber nie jemand gefragt, warum – ist man erst verrückt, darf man auch Mäh machen.

Früher verbrachte ich meine Tage als Schaf.

In einer Herde trieben sie uns über die Wege rings um die Klinik, eine langsame ungleiche Schar aus Individuen, über die sich niemand Gedanken machte.

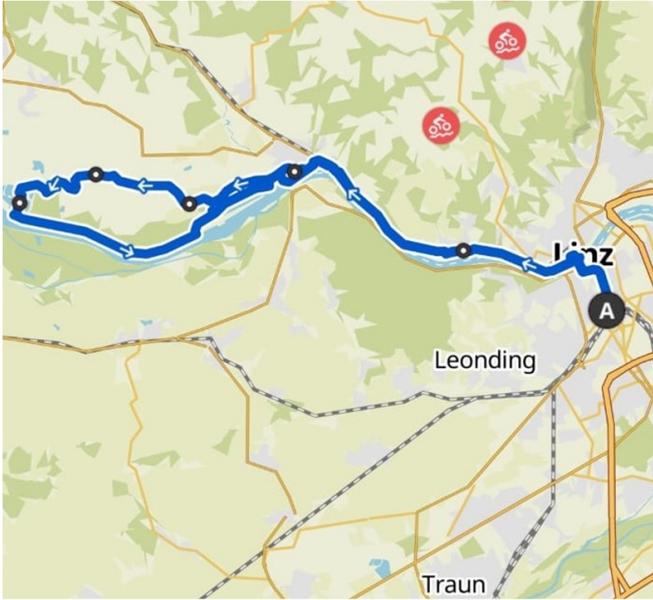
Denn wir waren eine Herde geworden, und die ganze Herde solle sich draußen ergehen, um anschließend wieder eingepfercht zu werden.

Früher verbrachte ich meine Tage als Schaf. Die Schäfer schoren mir das Fell und stutzten die Klauen, damit ich besser in die Herde passte. Ich trottete los zwischen hübsch frisierten Eseln, Bären, Eichhör-

Ausgesucht und präsentiert: Wouter



Fotos Radausflug Feldkirchner Badeseen



Dennoch

Obwohl ich ein durch und durch positiv gestimmter Mensch bin, fällt es mir momentan sehr schwer, hoffnungsvolle Augenblicke für mich zu entdecken.

Rar sind die Momente, die mir einen Genuss bedeuten wollen. Offenbar ist dies auch eine Art von Leben - aber ganz sicher nicht meine. Und ich befürchte, dass es vielen Menschen auch nicht anders ergeht.

Sie fragen sich wahrscheinlich: „Was tun in einer derart misslichen Situation? Hinschauen oder wegsehen? Widerstand einschalten oder ausblenden?“

Sind die meisten ihrer „Schritte“ doch von einer höchstpersönlichen Entscheidung abhängig.

Ob ihnen dies gefällt oder eben nicht.

Aber Schwieriges einfach zu ignorieren - und zu hoffen, dass alles per Zufall besser kommt als zu erwarten war, erscheint mir wenig sinnvoll zu sein.

Denn wir sind mittels lebendiger Sprache sehr wohl in der Lage, uns zu scheinbar Unverständlichem verständlich zu machen.

Resignativer Egoismus war noch selten eine wirksame Antwort auf eine komplexe Frage.

Christian S.



Raben - „Diogenes“

Wenn jemand eine Reise tut...



Das war der Titel des Theaterabends im KuK am 4. und 5. Mai.

Wenn jemand eine Reise tut, dann kann er/sie was erleben, so lautet das Sprichwort. Das Stück spielte dort, wo eine Reise oft ihren Ausgang nimmt, nämlich in einem Bahnhof.

Dort treffen verschiedene Menschen aufeinander. Den Anfang macht eine Putzfrau, die dort ihrer Arbeit nachgeht und nebenbei auch dafür sorgt, dass ein Kübel an der Stelle steht, an der es während des ganzen Stücks von der Decke tropft.

Darauf folgt eine Schriftstellerin, die in einem Café an ihrem Buch schreibt und dort von einem Kellner und einer Kellnerin bedient wird. Weiters lernen wir ein Mädchen kennen, das ebenfalls das Café besucht, ein Paar, das sich nach jahrelangem Miteinander nichts mehr zu sagen hat, eine berühmte Sängerin und ihren Sohn, und eine Frau, die als letzte die Bühne betritt.

Durch den Abend führt ein Fahrdienstleiter, der

auch für angenehme Begleitmusik auf der Gitarre sorgt.

Das Stück, das unter Raffaels Leitung in Szene gesetzt wurde, hat den Untertitel „Eine Stückentwicklung“. Und nun entspinnt sich zwischen den anwesenden Charakteren Zwischenmenschliches.

Das Mädchen bestellt einen Kaffee mit Hafermilch und protestiert, als es einen Kaffee mit Kuhmilch bekommt, weil es doch seit zwei Wochen vegan ist. Die Schriftstellerin, die ein Buch über Waldzwerge schreibt, macht sich Gedanken über die Unterschiede und Ähnlichkeiten von Waldzwerge und Walzwerken. Die berühmte Sängerin macht sich Sorgen um ihre Stimme, wird von der Kellnerin erkannt und um ein Autogramm gebeten. Das Paar geht schließlich getrennte Wege, der Fahrdienstleiter erkennt in der Frau eine Schulkollegin und beide freuen sich über das Zusammentreffen. Die Bühne wird allmählich in blaues Licht getaucht und die Frau, die als letzte die Bühne betritt, erzählt von einem Unfall am Bahnsteig, und über die mangelnde Hilfe und Teilnahmslosigkeit der sie umgebenden Menschen.

Allmählich verlassen alle die Bühne, und der Kreis schließt sich, als die Putzfrau wieder die Bühne betritt und den Kübel unter der tropfenden Stelle wechselt.

Das Publikum erlebte einen abwechslungsreichen und interessanten Abend und dankte mit dem entsprechenden Applaus.

Herfried M.





Der Juni

Die Zeit geht mit der Zeit: Sie fliegt.
Kaum schrieb man sechs Gedichte,
ist schon ein halbes Jahr herum
und fühlt sich als Geschichte.

Die Kirschen werden reif und rot,
die süßen wie die sauern.
Auf zartes Laub fällt Staub, fällt Staub,
so sehr wir es bedauern.

Aus Gras wird Heu. Aus Obst Kompott.
Aus Herrlichkeit wird Nahrung.
Aus manchem, was das Herz erfuhr,
wird, bestenfalls, Erfahrung.

Es wird und war. Es war und wird.
Aus Kälbern werden Rinder
Und weil's zur Jahreszeit gehört,
aus Küssen kleine Kinder.

Die Vögel füttern ihre Brut
und singen nur noch selten.
So ist's bestellt in unsrer Welt,
der besten aller Welten.

Spät tritt der Abend in den Park,
mit Sternen auf der Weste.
Glühwürmchen ziehn mit Lampions
zu einem Gartenfeste.

Dort wird getrunken und gelacht.
In vorgerückter Stunde
tanzt dann der Abend mit der Nacht
die kurze Ehrenrunde.

Am letzten Tische streiten sich
ein Heide und ein Frommer,
ob's Wunder oder keine gibt.
Und nächstens wird es Sommer.

Erich Kästner

Fahrt zum Wiener Parlament

Am 26. 6. 2024 mit dem Seniorenbund

Abfahrt 06.30 Uhr. Fahrt Richtung Wien zum Schloss Schönbrunn, eintreffen um 09.00 Uhr. Dort verzichteten wir auf eine Führung wegen langer Besuchswartezeit. Wir tranken Kaffee im Schlosskaffee. Um circa 10.45 Uhr fuhren wir zu einem gutbürgerlichen Gasthaus und machten dort Mittagspause.

Um 12.15 Uhr fuhren wir zum Parlament. Dort gab es eine genaue Sicherheitskontrolle. Ein Scanner überprüfte den Körper, alle Metallteile wie Geldbörse, Schlüssel und Taschen wurden mit Röntgen geprüft, außerdem mussten Handtaschen und Rucksäcke abgelegt werden.

Dann um 13.15 Uhr hatten wir eine ausführliche Führung durch das Haus. Besichtigung des Bundesratssaals im Originalzustand und ausführliche Besichtigung des Nationalratssaals. Jeder Sitz eines Abgeordneten besitzt ein Namensschild nebst Laptopfach und Notizen absperrbar. Im Jahre 1880 wurde das Parlament mit Einrichtung von Architekt Theophil Hansen erbaut. Er plante einen Saal für die Adligen und einen Saal für Bürger, Handwerker.

2023 wurde das Parlament generalrestauriert, das Foyer komplett neugestaltet, sicherheitsmäßig, Lüftung auf den neuesten Stand gebracht. Architekt Theophil Hansen plante 1880 den ganzen Bau und die Einrichtung.

Das Parlament an der Wiener Ringstraße ist eines der wichtigsten Gebäude Österreichs und ein Architekturjuwel. Bis Anfang 2023 wurde es umfassend renoviert und erstrahlt nun in neuem Glanz. Das Palais Epstein nebenan gehört zu den bedeutendsten Ringstraßenpalais.

*Seit dem **4. Dezember 1883** wird im Parlament an der Wiener Ringstraße debattiert. Pro Jahr finden rund 280 Sitzungen statt - aufgeteilt auf den Nationalrat und den Bundesrat. Die Grundfläche des gewaltigen Gebäudes beträgt fast 14.000 m². Der **renovierte Sitzungssaal des Nationalrats** besticht durch sein riesiges Glasdach und eine moderne Einrichtung, aber nach historischem Vorbild. Ein besonderes Highlight ist auch der **historische Sitzungssaal**, der einem anti-*

*ken Theater nachempfunden ist. Die knapp 1000 m² große **Säulenhalle** im Eingangsbereich dient als Empfangs- und Veranstaltungsort. In ihr stehen 24 Marmorsäulen, die jeweils aus einem einzigen Marmorblock geschlagen wurden. (Wikipedia)*

Wir fuhren um 15.45 Uhr wieder nach Linz, mit kurzer Kaffeepause und trafen um 18.45 Uhr in Linz ein.

Erstellt und recherchiert Wolfgang CP



Roll over Beethoven...

In der Unterstufe des Gymnasiums hatten wir Professor Schmied als Musiklehrer. Er versuchte uns für die klassische Musik zu begeistern. Außerdem gab es da auch noch einen Knabenchor aus verschiedenen Klassen. Ich wurde da nicht mit einbezogen. Weil Professor Schmied meinte ich könne nicht singen. Das mir... wo ich doch viel später dann mir als Rock'n Roll Sänger und Gitarrist einen Namen machte. Wie auch immer, ich glaube, dass es mich nicht freute Lieder wie „Schöne Jungfrauen in grünen Auen, mit ihm spazieren und konversieren, freut mich im Herzen, vor Silber und Gold — Fallallala rallallallallaallaaa...“

Professor Schmied war schon über 70 Jahre alt und noch immer im Dienst, weil man keinen Nachfolger für ihn fand. Einmal in der Woche war Klassenhörstunde und einmal im Monat war es uns erlaubt in ebendieser Stunde unsere Vinylplatten mit Pop- und Rockmusik zu spielen.

Einmal gelang es uns Professor Schmied auf die Schaufel zu nehmen. Unser Schulsprecher legte nämlich die Platte Roll over Beethoven in der Version von Electric Light Orchestra auf.

Der Anfang dieser Nummer waren die ersten Töne der Fünften Beethovens. Professor Schmied lehnte sich genüsslich zurück. Als aber die Musik so richtig begann mit kreischenden Elektrogitarren, sprang er auf und verließ fluchtartig das Musikzimmer.

... and tell Tchaikovsky the news ...

Einige Jahre später - ich besuchte die Oberstufe des Gymnasiums - las ich durch einen Zufall auf dem schwarzen Brett eine Einladung zum Jugendzug in die UdSSR. Meine Mutter war leicht zu begeistern mit mir dorthin zu fahren, nämlich nach Kiew, Moskau und Leningrad. Wir fuhren also nach Wien zum Startpunkt des sowjetischen Zuges nach Kiew. Wir wurden an der Grenze umgespurt, das heißt unser Wagon wurde von einem Kran erfasst und auf das gegenüberliegende Gleis versetzt. Im Wagon gab es einen Samowar wo stets heißes Wasser, für Tee, russisch Chai, zu haben war. Die Abteile waren sehr bequem, doch aufgrund der winterlichen Verhältnisse kamen wir mit einigen Stunden Verspätung in Kiew an. In der Bahnhofshalle wurden wir von einer Blasmusikkapelle will-

kommen geheißen. Da deren Instrumente durch die lange Wartezeit in der Kälte gefroren waren hatte man diese mit Spiritus aufgetaut. Man stelle sich den Geschmack vor!

Wir wurden ins Hotel gebracht und am nächsten Tag bekamen wir eine Stadtrundfahrt und einen Besuch beim Bürgermeister, wo einige Damen in Folklorekostümen uns eine Kostprobe Volksmusik der dortigen Gegend gaben. Wir wurden auch in eine Bar eingeladen, wo es undefinierbare antialkoholische Getränke gab. Da ich meinen Geburtstag bei der Anmeldung angegeben hatte, wurde ich auf die von Bühne gebeten und ich bekam eine Vinyl-LP mit ukrainischer Volksmusik geschenkt.

Am nächsten Tag ging es weiter nach Leningrad, heute Petersburg, wo wir in einem Restaurant Station machten, es gab Kaviar und Krimsekt im Überfluss. Als Abendveranstaltung lud man uns in ein Lokal ein, auf dessen Bühne eine Gruppe junger Männer mit Elektrogitarren und Schlagzeug Rolling-Stones Titel zu intonieren versuchten. Ich tanzte mit einer jungen Russin Rock'n Roll, was ihr natürlich unbekannt war, aber wir hatten viel Spaß dabei. Sie sagte, sie heiße Jane und ihr Freund sei der Gitarrist. Später saßen wir an der Bar und aßen Orangen, die dort als etwas Besonderes galten. Der Abend ging zu Ende und es wurde Zeit uns zu verabschieden. Ich wollte Jane eigentlich nur Küsschen geben, es wurde aber eine wilde Schmuserei daraus. Als ich endlich verschnaufen konnte, sah ich Janes Freund, den Gitarristen hinter ihr auftauchen. Ich drückte Jane die Hand und machte mich aus dem Staub.

Am nächsten Tag in der Früh fanden wir uns auf dem Flughafen ein, um mit der Aeroflot nach Moskau zu fliegen. Vorher hatten wir noch die Eremitage, das berühmte Museum in Leningrad besucht. In Moskau ging ich in verschiedene Plattenläden und kaufte dort sämtliche Vorräte von Tschaiakovsky Musik auf. Zuhause angekommen, wieder in Linz hörte ich mir einige Platten an, und ich kam drauf, dass mir Tschaiakovsky eigentlich gar nicht gefällt. Ich verschenkte die Vinyl Exponate und spendete damit viel Freuden.

Hans Dieter A.



Karin G. - „Harlekin“ (nach Picasso)

Der Traum 2001 - Die Therapie

Auszug aus der Zeitschrift „10 Jahre psychosoziale Beratungsstelle Linz-Mitte“ Seite 9: (Herausgegeben 2000)

MITARBEITER UMFRAGE

Als was wir uns demnach selbst betrachten:

Als Helfer/in zur Selbsthilfe, als verlässliche/r Begleiter/in, als Unterstützer/in, als Herausforderer/in, als Ansprechperson und Kooperationspartner/in, als Katalysator und Förderer, als psychotherapeutischer Psychiater und psychiatrischer Psychotherapeut, als Beziehungsanbieter mit ausgehandeltem „Vertrag“.

Was wir unserer Einschätzung nach für unsere Klienten sind:

Ratgeber/in, Vermittler/in, geduldige/r Zuhörer/in, Vertrauensperson, Problemlöser/in, Herausforderer/in, Prellbock, Therapeut, Arzt, Kumpel, Freund oder vielleicht sogar möglicher Liebhaber, aber auch Störenfried. Oder auch ganz etwas anderes.

Das ist mein persönlicher und privater Beitrag zu den oben angeführten Auszügen.

Ein Traum

Vor zwei, vielleicht auch drei Jahren, da hatte ich diesen Traum über ihn und mich (1998?).

Damals kannte ich ihn schon eine Weile lang, war bestimmt schon in Einzeltherapie bei ihm und war mir der an und abflauenden auf ihn bezogenen Affekte bewusst.

So schwankte ich, wie in meinem ganzen bisherigen Leben und in so gut wie jedem Bereich also, gerade auch in der vertrauten und offenen Atmosphäre der therapeutischen Gespräche, zwischen hingerissener schwärmerischer Zuwendung und abgeklärter kühler Distanz, zwischen desolater Verwirrung und verständnisvoller Freundschaftlichkeit.

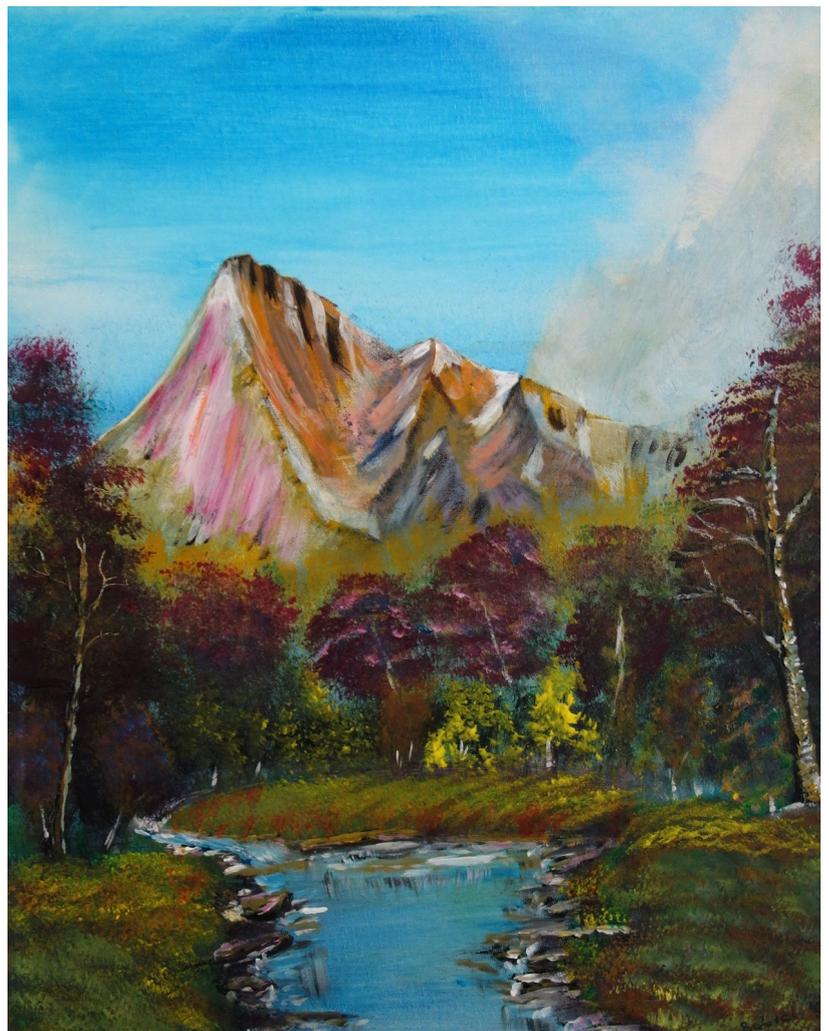
Dann träumte ich eines Nachts, mit mehreren bekannten oder halb bekannten Frauen und Männern, vielleicht Kollegen, auf einer langen geraden Strecke zu wandern.

Er war auch dabei und ich fand das schön, es gab mir ein Gefühl der Sicherheit, dass er mit uns ging. Oder war es eher umgekehrt, es gefiel mir, dass ich mit ihnen ging?

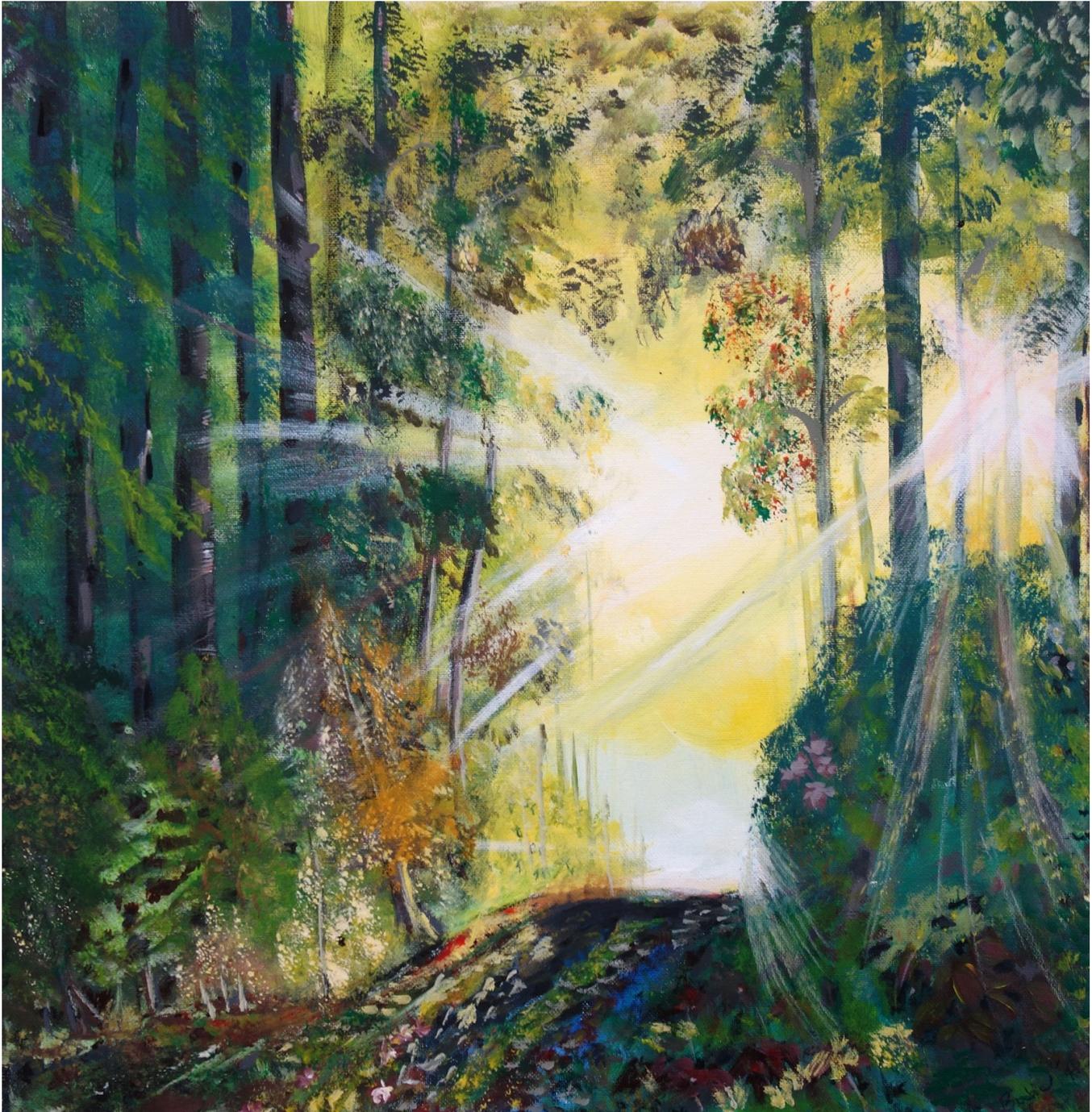
Auf jeden Fall fand ich es gut so wie es war, (wunschlos unglücklich?).

Der Weg war schmal, ein in die Wiese getretener erdiger Pfad, wir mussten meistens hintereinandergelassen. (Ich bin sowieso am liebsten alleine auf dem Weg.)

Die Landschaft ringsum war sehr schön.



Izert B. - „Fluss, Wald, Berge“



Izet B. - „Morgenstimmung“

Neben uns waren zur linken Hand niedrige Laubwälder, und an der anderen Seite, rechts, war ein kurzer Abhang hinab, ein schmaler Fluss, dessen Lauf wir folgten. Das Licht der Sonne tauchte das Grün des Grases und der Blätter und das Braun der Erde und der Bäume in ein goldenes Licht, selbst das Blau des Himmels war türkis durchflutet.

Der Fluss schimmerte dunkelblau aus der Untiefe, weiß kräuselte sich das fließende Wasser.

Dennoch wurde ich langsam sehr müde, denn wir

gingen schon sehr lange und es schien kein Ende zu nehmen.

Endlich kam ein kleines Häuschen in Sicht, das erste Zeichen menschlicher Zivilisation nach langer Reise. Es hatte Außenmauern wie eines dieser weißgetünchten, mit Granitsteinen durchsetzten alten Bauernhöfe.

Dort machten wir Rast.

Die Stube hatte niedrige Decken, beim Hineingehen mussten wir unsere Köpfe beugen. Auf dem höl-

zernen Dielenboden lagen mehrere grobgewebte, bunte Fleckerlteppiche. An einer Wand stand eine hölzerne Bank, davor der Tisch.

Als wir uns niedersetzten, da wandte er sich zu mir und sagte, ich solle mich zu ihm setzen.

Das tat ich dann auch, und ich dachte mir, „wenn das immer so sein könnte, so wie ich mich jetzt fühle. So zufrieden, so wohl, so aufgehoben“, und „wenn er diese Einladung wieder aussprechen würde“, gleichzeitig fühlte ich mich zuversichtlich.

Ich kann mich nicht mehr genau daran erinnern, wie es danach weiterging.

Vielleicht ist das auch nicht mehr so wichtig gewesen, oder die Grenzen zwischen Wünschen und Wollen sind mir verschwommen, seither oder schon im Träumen.

Dass ich auf etwas wartete, das weiß ich noch, aber nicht mehr, ob es nur mein Warten war oder auch das seine, oder ob das von einer Bedeutung war für mich. Egal was er wollte oder wie er fühlte, ich war mir ganz klar darüber es annehmen zu können.

Gut so. Ich fühlte mich wohl wie eine Katze auf der Ofenbank.

„Warum haben Sie es gesagt?“, hat er mich gefragt, vor eineinhalb Jahren, als ich es nicht länger ertragen hatte und ihm gestehen musste, dass er mir gefällt.

Ja, warum?

„Weil es fair ist, wenn Sie es wissen“ habe ich geantwortet. Da traf doch eher zu, dass diese Gefühle wieder einmal (wie meine Gefühle so oft) zu groß für mich geworden waren, sodass ich sie einfach nicht mehr für mich behalten konnte.

Nach langem Ringen mit mir selbst, was lag da näher als es gerade ihm anzuvertrauen?

Ich war mir so gut wie gewiss, dass er wissen würde, wie er damit umgehen sollte. Ich wollte ihn nicht auf die Probe stellen, ich wollte nur, dass er hört und vielleicht auch versteht, was mich immer wieder quälte.

Er war sehr höflich zu mir, hat sich für meine Offenheit bedankt. (Somit hat er seine Probe bestanden.)

Dafür bin ich dankbar.

© Viktoria Aistleitner 14.01.2001

Nachtrag: Er sagte dann zu meinem Text (Brief), den ich ihm mitgegeben hatte, bei der nächsten Sitzung, dass ich ihn als Betreuer sehen würde, als einen der mich begleitet, der mich versteht. Im Gegensatz zu den anderen in dem betreuten Arbeitsplatz. Da würde ich mich nicht als zugehörig fühlen. Ich stimmte dem zu, dem war so. Ich war irgendwie sehr alleine in dieser Arbeitsstelle gewesen.

Übertragung im therapeutischen Kontext: Im Rahmen von Psychotherapien kommt es regelmäßig zu Übertragungen. Hier richtet der Klient bestimmte Gefühle, Erwartungen oder Wünsche auf seinen Therapeuten, die nicht so sehr dem Therapeuten als Person gelten, sondern als Gefühle eigentlich aus früheren Beziehungserfahrungen des Klienten herrühren. Dieser Vorgang ist zunächst weitestgehend normal und weit verbreitet, kann aber, wenn die übertragenen Gefühle sich gegenüber tatsächlichen gegenwärtigen Beziehungen als nicht angemessen erweisen, zu erheblichen Problemen und Spannungen führen.

Quelle: Wikipedia



Vera D. - „Fee 3“

Des Rätsels Kern

De Schleusn is offn.
Do kau i nur hoffn,
dass di (Begriff, den ich suche) net trifft.
Is zvä, is Gift!
Sie hot a Kroft,
de maunchmoi schofft,
wos net guat is fia mi.
Sie mocht daun vü hi!
Es is ma passiert.
I hob mi so geniert.
I hob's net stoppn kena.
Soi i's jetzt benena?
Na, liaba net.
Weu i wü ka Etikett.

Hümmi, A ... und Zwirn!!!
Do greifst da jo auf's Hirn.
Sei net so vabissn.
I wü jetzt endli wissn.
worum's geht.
Sunst wiad's ma z'bled.
Sunst krieg i a Wut,
liebe Ruth.
Jetzt foit's ma ei:
Wut muaß des Rätsels Lösung sei.
Wut is des richtige Woat!
Sie schwemmt mi oft foat!
Grod hob' i's gspiat.
Fost hätt's mi vafiaht
zum Einisteigan.
Des muaß ma vaweigan!
Wut muaß ma lenkn.
Vorher denkn,
daun reagiern.
Des muaß ma kapiern.
Sunst mocht Wut
so vü kaputt.
Und des kau ma vameidn.
Daun muaß **kana** leidn!
Jeds Gfüh braucht sei Maß.
Drum oba vom Gas.
Gezähmte Wut is gut!
Des is gaunz afoch und schlicht
die Essenz vo dera Gschicht!!!

Angelika Tiefengraber (8. März 2024)

Vergiss das nicht

Paul war empört.
Es hat ihn sehr gestört,
wie sie tut, wie sie denkt.
Das hat ihn wohl gekränkt.
Schon war's aus.
Er gab ihr keine Chance.
Er rief sie nicht mehr an.
Hob' auch nicht ab, der gute Mann.

Da war was faul.
Warum sonst schwieg Paul?
Warum hat er abgeblockt?
Hatte sie etwas verbockt?
Sie schob die Gedanken hin und her,
was der Grund
für sein Benehmen wär'.
Wusste nicht wie ihr geschah.
Es ging ihr sichtlich nah,
dass Paul nicht reden wollte.
Fragte sich, was das wohl sollte.
Kam auf keinen grünen Zweig.
Da war kein Fingerzeig'.

Was schließen wir daraus?
Geben wir dem andern eine Chance!
Denn Fehler dürfen sein.
Vieles renkt sich wieder ein,
wenn man miteinander spricht.
Vergiss' das nicht!!!

Angelika Tiefengraber
(7. Jänner 2024)

Mein erfülltes Leben

Im Hamsterrad
wird mir nicht fad.
Der Kalender füllt sich
mehr und mehr.
Ich bin halt „wichtig“, bitte sehr!
Kaum Luft um durch zu schnaufen.
Bloß Zeit, um davon zu laufen.
Vor mir und den Gedanken.
Schnell gerät meine Welt ins Wanken.
Gefüllt ist zwar die Zeit.
Doch es fehlt Zufriedenheit.
Die will ich in mein Leben bringen.
Wie kann mir das gelingen?
Bewusst die Zeit gestalten.
Auch mal innehalten.
Sonne auf der Haut genießen.
Staunen, wenn die Blumen sprießen.
Zeit haben und verschenken.
An andre denken.
Mal tun, mal ruh'n, ganz richtig.
Ein Leben in Balance ist wichtig!
Das rechte Maß,
nicht stets den Fuß am Gas.
Eine Sinn stiftende Tätigkeit.
Und für alles sehr viel Zeit.
So ist für mich ein gutes Leben.
Ein erfülltes eben!!!

Angelika Tiefengraber
(20. Jänner 2023)

Fahrt nach Salzburg

mit dem Seniorenbund am 17. Mai 2024

Wir begannen die Autobusfahrt um 09.15 Uhr in Linz und fuhren bis Salzburg Ost. Die Firma Eurosleep hatte ein gutes Frühstück vorbereitet. Außerdem runde Tische für die folgende Präsentation.

Ab 10 Uhr gab es eine Präsentation von: Matratzen, Bettdecken (Baumwolle) Kopfkissen & Lattenroste (kipubar.) Die Stücke werden in OÖ gefertigt.

Einige Senioren kauften Kopfkissen. Es wurde/ wird ein hoher Preis verlangt mit circa 3000,- für eine Komplettausstattung. Man kann auch Teile kaufen, eine Lebensdauer von 20 Jahren wird gewährleistet.

Um 12.30 Uhr fuhren wir auf steiler Straße zum Gaisberggipfel (1300m) hoch. Dort ist eine große Sendeanlage für ORF Salzburg und den Großraum Salzburg vorhanden mit einem Sendemast von 40m Höhe. Das Sendegebäude stammt noch von den Nationalsozialisten.

Es erwartete uns ein uriges kleines Gasthaus (Holzhaus). Es gab einen altmodischen Ofen in

Rechteckform für Heizung und Warmwasserbereitung, sicher mit Holz heizbar.

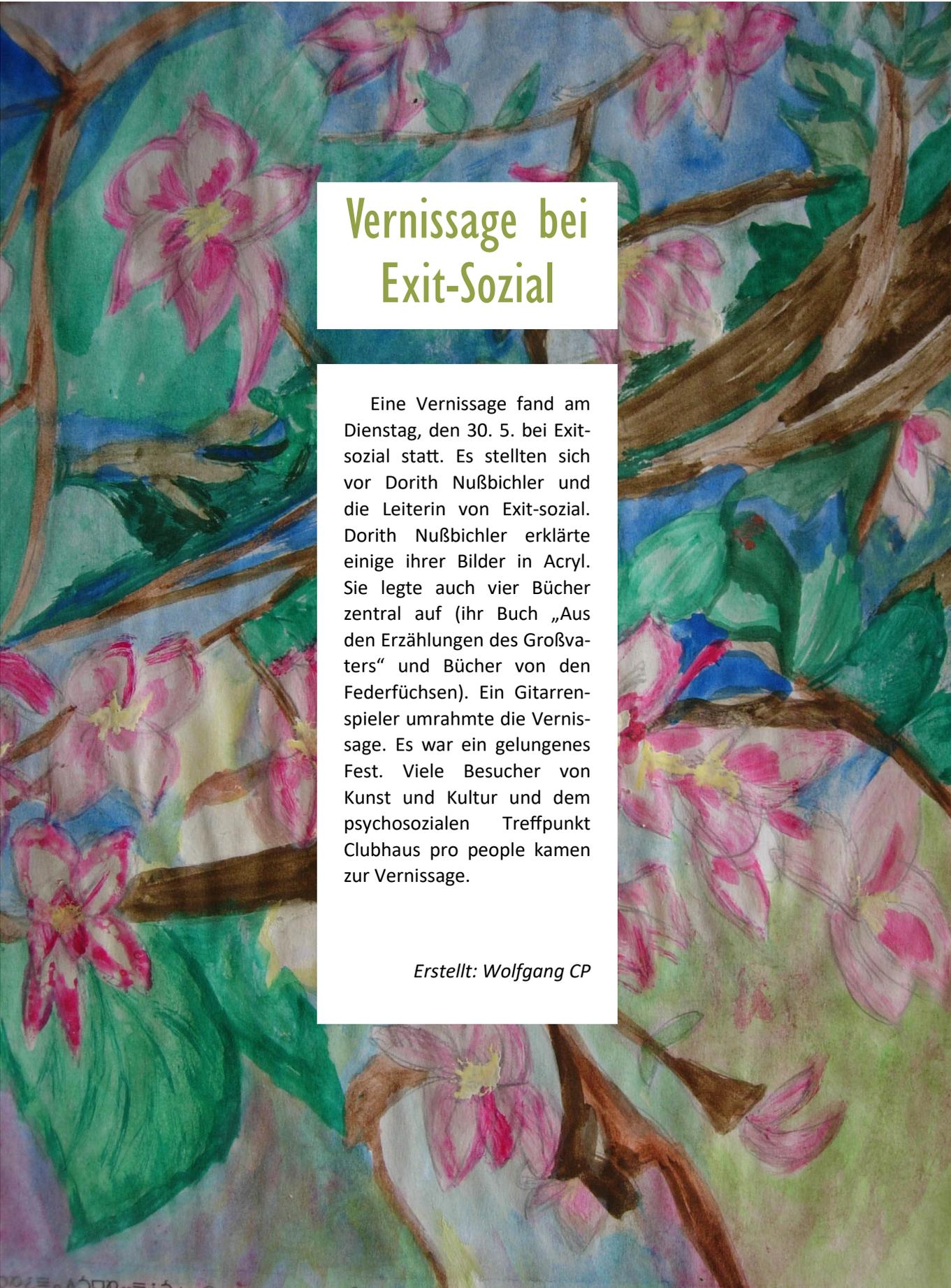
Es gab ein Mittagessen: Schweinsbraten, Knödel im Pfandl, vorbereitet, dies tat unserer Gruppe nach der Werbung ziemlich gut. Gleichzeitig begleitete uns ein Ziehharmonikamusikant mit netten ländlichen Melodien zwei Stunden lang.

Ab 14 Uhr bis 15.30 Uhr machten wir Spaziergänge. Die Aussicht war toll. Man sah auf der Südseite: den Untersberg, einige Berge in Bayern (Bad Reichenhaller-Berge) mit den Höhen von 1500-2000m Höhe. Auf der Nordwestseite sahen wir den Chiem- und Wagingersee in Bayern.

Um 15.30 Uhr ging es bergab und wieder auf der Autobahn nach Linz. Nach langem Tag etwas müde, kehrten wir um 17.45 Uhr zum Hauptbahnhof zurück. Wir freuten uns über die schöne Fahrt.

Erstellt: Wolfgang CP





Vernissage bei Exit-Sozial

Eine Vernissage fand am Dienstag, den 30. 5. bei Exit-sozial statt. Es stellten sich vor Dorith Nußbichler und die Leiterin von Exit-sozial. Dorith Nußbichler erklärte einige ihrer Bilder in Acryl. Sie legte auch vier Bücher zentral auf (ihr Buch „Aus den Erzählungen des Großvaters“ und Bücher von den Federfüchsen). Ein Gitarrenspieler umrahmte die Vernissage. Es war ein gelungenes Fest. Viele Besucher von Kunst und Kultur und dem psychosozialen Treffpunkt Clubhaus pro people kamen zur Vernissage.

Erstellt: Wolfgang CP

Neue Lage im Neuromed Campus

Das letzte Mal war ich stationär in der Psychiatrie im Dezember 2022, über Weihnachten und Neujahr. Wegen einer schweren Depression inklusive massiver Suizidgedanken.

Im Rahmen eines Besuches heute am Feiertag, dem 09.05.2024 fielen mir gleich viele Änderungen auf.

Ach so viel hat sich geändert und ist anders geworden! Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll zu erzählen, am besten aber chronologisch:

Ich betrete den Haupteingang und gehe den langen Gang entlang Richtung Kirche. Doch was ist geschehen?

Links entlang des Ganges waren immer schöne Bilder aufgehängt oder zum Kauf ausgestellt. Doch kein einziges psychosoziales Bild zierte mehr den Gang. Anstatt dessen eine sterile, leere Wand, als befände man sich in einem Tunnel.

Gleich habe ich an pro mente und KUK (Kunst und Kultur) gedacht. Ich finde Bilder von dort sollten den endlos langen Gang schmücken!

Zeit für eine Vernissage?! Aber meine Fragen werden mir sicher mit Geduld im Clubhaus (Psychosozialer Treffpunkt) beantwortet.

Angekommen am Lift zur Kirche empor: Die Ausstellung über das Wagner-Jauregg-Krankenhaus seinerzeit und heute ist weg. Inklusive der Bilder der damaligen Irrenanstalt und der ausgestellten Zwangsjacke.

Besser so. Aber absolute Leere und nur mehr Lichttherapie.

Ich besuche die Kirche im hinteren Teil des Krankenhauses, hatte sie anders in Erinnerung. Die christliche Kirche hat einen neuen Pfarrer, das Buch zum Einschreiben seiner Gedanken ist weg.

Generell kommt mir das Krankenhaus total aufgeräumt, ja ausgeräumt vor.

Ein Lichtblick:

Das von mir sehr geliebte Sozialcafe, betrieben vom forensischen Team, hat Dienstag, Mittwoch und Donnerstag wieder geöffnet.

Die Pandemie scheint also endgültig vorbei zu sein, weil man sich nicht mehr vor Menschen und sozialen Kontakten fürchtet.

Von baulichen Veränderungen abgesehen - ein neuer Bauteil kam hinzu (ich denke Psychosomatik), die alte Holzrampe zum Bauteil N (Altbau) existiert nicht mehr - ziehe ich ein positives Fazit.

Heute scheint die Sonne ☀️ und jeder Tag ist ein neuer Tag! Krisen und Krankheiten, auch Schmerz und Leid kannst Du überwinden.

Gut, dass es die heutige Landesnervenklinik in dieser Form gibt.

Gerald F. , Clubhaus-Besucher



Muniba H. - „Stilleben 2“

200 Jahre Anton Bruckner



Anton Bruckner war ein großer Bewunderer der Musik Richard Wagners.

Bruckner fuhr im August 1873 zur Kur nach Marienbad um sich von den Strapazen der letzten Jahre zu erholen und vor der Cholera Epidemie, die in Wien grassierte, zu fliehen.

Sonntag, der 14. September 1873. Anton Bruckner wartet im Hofgarten in Bayreuth auf Audienz und wird um 10 Uhr zum Meister vorgelassen.

Anton Bruckner legte Wagner seine 2. Symphonie in c-Moll und die noch nicht ganz fertige 3. Sympho-

nie vor, mit der Bitte um Auswahl für eine persönliche Widmung.

Die 2. Symphonie war Wagner zu zahm, die 3. Symphonie weckte sein Interesse und er sagte dem weinenden Bruckner die Widmung zu. Es floss Bier im Übermaß.

Am nächsten Morgen musste Bruckner nachfragen, welche er Wagner nun widmen darf: Symphonie in d-Moll, wo die Trompete das Thema beginnt und die Antwort kam prompt: Ja, ja, herzlicher Gruß, Richard Wagner.

Symphonie in d-Moll, Sr. Hochwohlgeboren Herrn Richard Wagner, dem unerreichbaren, weltberühmten und erhabenen Meister der Dicht- und Tonkunst, in tiefster Ehrfurcht gewidmet von Anton Bruckner.

Ludwig F.



Birgit K. - „Stilleben mit Birnen“

Paula

Sie war der freundlichste, höflichste und liebenswürdigste Mensch, den ich je gekannt habe.

Ihr Tod tut eine Wunde auf, die immer wieder schmerzt.

Bis in alle Ewigkeit will ich mich ihrer, an ihr Lächeln und Lachen erinnern.

An ihren koboldhaften Charme, ihre genialen Einfälle und ihre erstaunliche Fähigkeit, auf andere Menschen einzugehen.

Sie fehlt mir.

Sie fehlt uns.

Wir werden uns eines Tages, oder in einem anderen Leben, wiedersehen, daran halte ich fest. In einem flüchtigen Moment nur, ist sie für immer von uns gegangen.

Viktorija A.



Männermeditation Bewusstheit

Wenn ich das Leben noch einmal leben könnte, würde ich es wieder so wollen, wie es war. Ich würde nur mit offenen Augen durchs Leben gehen.

Jules Renard

Bewusstheit

Spirituelle und emotionale Reife hängen mit wachsendem Bewusstsein zusammen. Wenn wir betrachten, wie wir jetzt sind und wie wir früher waren, erkennen wir ein unterschiedliches Maß an Bewusstheit. Manche werden sogar so weit gehen zu sagen: „Ich habe noch völlig unbewusst gelebt, als ich in die Welt der Erwachsenen eintrat.“

Jetzt aber sind wir dabei, ein Bewusstsein unserer Männlichkeit zu entwickeln. Wir sehen uns als Männer, die liebevoll, stark und verletzlich in ihren Beziehungen sind. Wir sind uns mehr bewusst, dass jede unserer Handlungen Auswirkungen hat und dass wir als Söhne, Väter, Ehemänner und Liebhaber auf unsere Mitmenschen wirken. Wir sind in der Lage, unser Potential mehr auszuschöpfen, weil wir uns selbst besser kennen.

Die Vorstellung, das Leben noch einmal zu leben, ist kein Phantasiegespinnst. Unser Genesungsweg ist eine Neugeburt, denn wir gehen mit offeneren Augen durchs Leben.

Hilf mir, diesen Tag mit der Bewusstheit zu erleben, die mir zur Verfügung steht.

Aus den Männermeditationen
„Berührungspunkte“ des Heyneverlags
gilt für: workaholics, alcoholics, psychisch belastete Personen

Ausgesucht: Wolfgang CP



Bild: Hans Dieter A.

Ausflug zum Sumerauerhof



Am Dienstag, den 30. April, am Nachmittag machten wir uns auf den Weg nach St. Florian.

Dabei schien es am Anfang so, als würde aus meinem langgehegten Wunsch, den Sumerauerhof zu besichtigen, nichts werden. Denn nach der Remise Kleinmünchen stand die Straßenbahn plötzlich - "einige Minuten", "eine technische Störung", hieß es. Ich rief also im Clubhaus an und schilderte mein Problem. Dort wurde mir gesagt, dass wir mit einem Bus von Pro Mente fahren, und ich könne noch bis 14.00 kommen.

Es ging sich aus, und ich kam kurz vor 14.00 an. Wir waren eine Gruppe von acht Personen, inklusive Romana von Pro Mente, die den Bus lenkte und unsere Exkursion leitete.

Wir bekamen eine Führung über die Geschichte des Sumerauerhofes. Urkundlich erwähnt wird der Hof bereits 1299. Damals bestand der Hof aus einzelnen Häusern. Nach und nach kamen weitere dazu, und schließlich wurden sie zum heutigen Vierkanthof

verbunden. Die verschiedenen Himmelsrichtungen des Hofes wurden unterschiedlich genutzt: im Süden für die Kühe, im Norden für die Pferde, im Osten für die Zimmer, was den Sinn hatte, dass man der Wetterseite entgegengerichtet schlief und bei Regen nichts ab bekam und dass man mit der Morgensonne aufwachte.

Wir sahen die Wägen, die damals verwendet wurden, die Ställe, die Stube und die Mostpresse. Interessant war, dass der Pferdeknecht zu jener Zeit ein hohes Ansehen hatte: Er hatte sogar ein eigenes Zimmer.

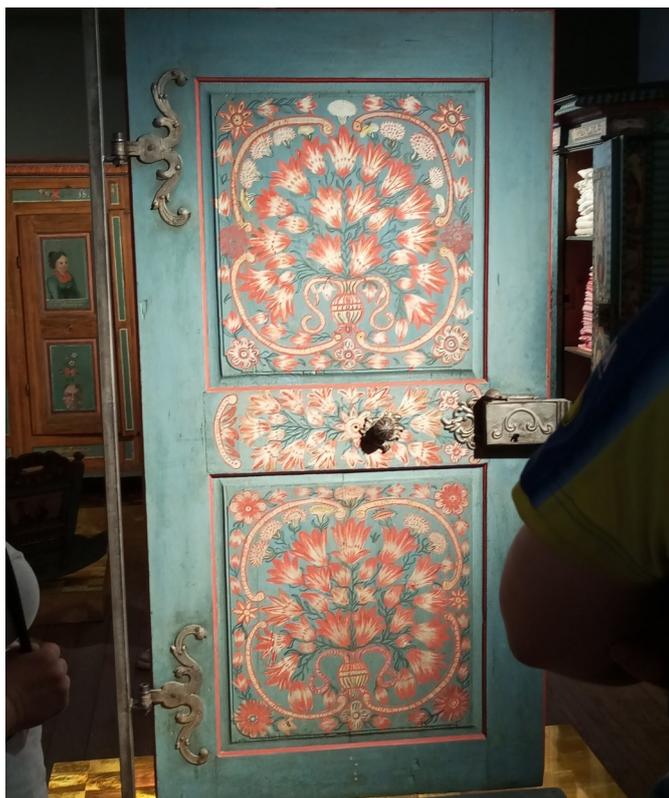
Jeder, der am Hof lebte und arbeitete, hatte seinen eigenen Löffel. Wenn er seinen Dienst am Hof beendete und weiterzog, musste er diesen Löffel wieder abgeben. Davon kommt die Redensart "den Löffel abgeben", da das Ende des Dienstes auch das Ende des Lebens bedeuten konnte.

Im Anschluss hatten wir bei unserer Führung die Wahl zwischen einer Ausstellung von alten Bauernmöbeln und einer Waldausstellung. Wir entschieden uns für erstere, und es war sehr interessant.

Die Waldausstellung sahen wir uns dann alleine an. Zum Schluss saßen wir noch gemütlich zusammen und aßen regionales Eis, und einige von uns tranken auch Säfte, z.B. Apfel- oder Traubensaft, die in St. Florian erzeugt werden.

Insgesamt war es eine interessante Führung und ein schöner Tag mit netten Menschen, und besonders gefreut hat mich, dass ich zum ersten Mal den Sumerauerhof besichtigen konnte.





Fliegender Teppich

Bunt die zauberhaften Muster
 Farbenfroh wie die Vögel des Paradieses
 Das Material ein Herbarium
 weich und flüchtig der Saum
 samtweich und nahe, doch fremd
 Lieblich die Hände seiner Erzeuger
 schwebend über dem Sand der Wüste
 Eine Welle über Höhen und Täler
 Ein Netz der Träume
 im Vestibül gewoben
 im Feuer der Liebe

Deine Wildheit

Unbezähmbar bei Tag und Nacht
 Scheinbar ein Traum nur
 Fee und Elfe zugleich
 Dein grüner Zweig
 ragt bis zu mir
 Feuer und Eis
 der Pole im Zwielflicht
 Geschöpfe der Götter
 doch ungeboren
 Keine Willkür hält dir stand
 Meine Muse der Unendlichkeit

sinnmöglich

Gedichte von Hans Dieter Aigner

Käse

Ein Gruß
nicht nur
aus Emmental
Ziberl, Zaberl
Zechenkas

Schießgewehr

Käuflich
geht
nach vorne los
Manchmal
auch nach hinten
ohne Gewähr

Wo steckst du?

Im Gewand
meistens.
Wen neckst du?
Mich meistens.
Ich
wie immer
dein Narr.

Reisebüro

Vermittlungsstelle
von Destinationen
und Preispositionen
von Hotels
und Pensionen

Nonsensgedicht

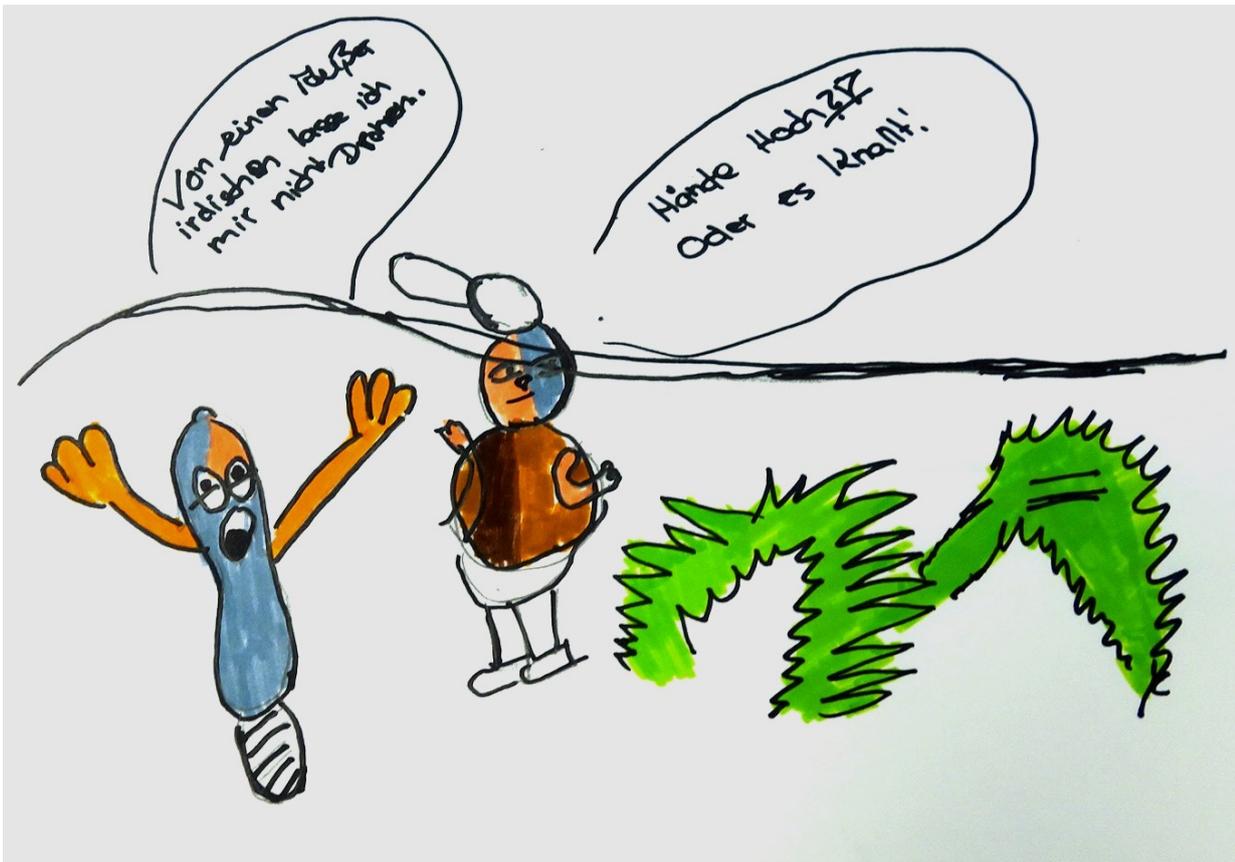
Die Zeit verrinnt
und voll Gefühl
ertönt
der Pinguine Spiel

Let's stick together

Lass uns
zusammenkleben
jetzt und
im Leben

Eva Marias Comics





Witze

Anfrage Chef: „Welches Ziel haben sie?“
- „Feierabend“ - „Und langfristig?“ -
„.Wochenende.“ - „Nein ich meine so richtig
langfristig.“ - „Urlaub!“

Ich soll nicht immer nur nehmen, ich
muss mir auch einmal was geben lassen!

Was wünscht sich eine Katze am sehn-
lichsten?

Einen Muskelkater!

Ein Skelett kommt an die Bar, der Kellner
fragt: „Sie wünschen?“ - Darauf das Skelett:
„Ein Bier und einen Fetzen.“

Ein Mann sitzt einsam in einem Gastgar-
ten. Der Kellner tritt zu ihm, weil ihm fad ist
und sagt: „Sieht nach Regen aus.“ Darauf
der Mann: „Schmeckt auch so!“

„Herr Ober, was macht die Fliege in mei-
ner Suppe?“ Darauf der Ober:
„Brustschwimmen, mein Herr.“ „Aber soll
ich wegen ihnen vielleicht einen Rettungs-
ring am Tellerrand befestigen?“

Am nächsten Tag: „Herr Ober, da
schwimmt ja eine Spinne in meiner Suppe!“
- „Tut mir leid mein Herr, die Fliegen sind
uns leider ausgegangen.“

Der Gast: „Herr Ober, bringen sie mir ein
Gularsch.“ - Der Ober darauf: „Seien Sie
doch nicht so ordinär. Sagen sie wenigstens
Gulpopo.“

Ein Mann kommt zum Optiker und sagt:
„Ich brauche eine Brille.“ Darauf der Opti-
ker: „Kurzichtig oder weitsichtig?“ Darauf
der Mann: „Durchsichtig!“

Zwei Gänseblümchen stehen auf der
Wiese. Sagt das eine zum anderen: „Ich lie-
be dich.“ Darauf das andere: „Meinst du,
wir sollen eine Biene rufen?“

Die Steigerung von real? Real – unreal –
Ikearegal.

Graf Bobby geht bei einem Haus vorbei.
Schaut eine Frau heraus und sagt: „Graf
Bobby, kannst du mir meine zwei Papageien
nicht vom Baum herunterholen? Der eine
ist grün, der andere gelb.“ Darauf holt Graf
Bobby den gelben vom Baum herunter.
Dann will er weiter gehen. Die Frau sagt:
„Warum gibst du mir nicht den Grünen
auch herunter?“ Darauf Graf Bobby: „Der
ist noch nicht reif.“

Ausgesucht: WCP und Hans Dieter A.

THERMOPAINTING
Hans Dieter Aigner
Ausstellung
VERNISSAGE
 Dienstag
 10. September 2024
 17:00 Uhr
 URBI@ORBI
 Bethlehemstraße 1a
 4020 Linz



Dienstag, 17. September 17.00
 Hans Dieter Aigner
 Lesung mit Musik
 im Empowerment Center
 (Bethlehemstraße 3, 4020 Linz)

Dienstag, 24 September 19.00
 Hans Dieter Aigner
 Lesung mit Musik im KuK
 (Lonstorferplatz 1, 4020 Linz)

何将个人理想融入党和人民的事业，达到启智润心、由智化行的育
 效果。”等校

Einladung zur Ausstellung

Hans Dieter AIGNER #International VERNISSAGE

Dienstag
8. Oktober 2024
17:00 Uhr

Gitarre: Hermann Teufl
Gesang: Julia Kisch

Clubhaus pro people, Scharitzerstraße 6-8, 3. Stock, 4020 Linz



Miteinander für psychische **Gesundheit**

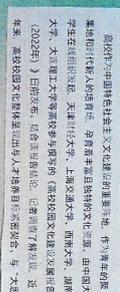
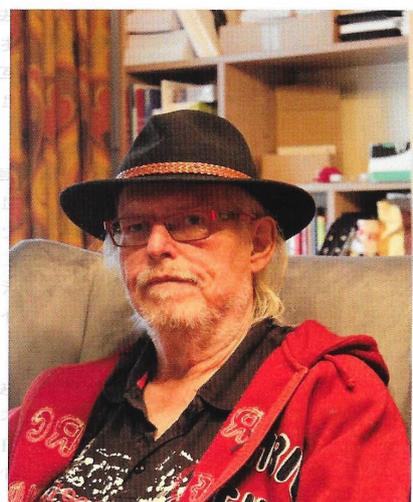


Hans Dieter AIGNER #International

以火起来的校园文化“IP”
 丰富高校育人场域

2023年05月23日08:43 | 来源: 光明日报
 „小字号”
 原标题: 以火起来的校园文化“IP” 丰富高校育人场域

将自己的声音永久地存在
 校史馆中，是种什么样的体验？2022年，在南京师范大学举行的一场有声主题征文

Clubhaus schafft Zukunft!

Ein Angebot von **pro mente | oö**

Finanziert durch

