

Clubhauszeitung

Ausgabe 1/2025

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



Positiv in die Zukunft

Ausflug Berchtesgaden	10
Über die Schönheit.....	22

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 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: März 2025

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.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 Leser*innen,

Den Blick nach vorne zu richten und die positiven Aspekte unserer Zukunft zu beleuchten, diese Ausgabe der Clubhauszeitung nimmt mit dem Thema "Positiv in die Zukunft" diese Herausforderung an.

Wir möchten euch mit den Texten inspirierende Geschichten, innovative Ideen und hoffnungsvolle Perspektiven präsentieren. Entdecken wir gemeinsam die Chancen und Möglichkeiten, die vor uns liegen, und lassen uns von den positiven Entwicklungen in verschiedenen Lebensbereichen inspirieren.

Für diese Inspirationen möchte ich allen Autor*innen herzlichst danken und ich wünsche allen Leser*innen, dass sie sich von dieser Kraft mindestens ein bisschen anstecken lassen.

Herzlichst,
Sabine



Die Bilder zu dieser Ausgabe stammen von Viktoria und Doris.

Und hier ein paar Fotos vom Clubhaus Fasching:



Inhaltsverzeichnis

Schwerpunktthema

Fragwürdig	6
Zukunftsfähige Positivität.....	7
Klimagärtner.....	7
Demnach	8
Die Zuversicht.....	8
Was macht uns glücklich	9

Clubhaus intern

Ausflug Berchtesgaden.....	10
Gedichte	12
Der eigene Schatten - King of Pain	14
Freiheitlich.....	16
Was nun?.....	17
Madame Butterfly	18
Sternsteinwanderung.....	19
Mutter aller Fragen	20
Beharrlich	21
Über die Schönheit.....	22
Besuch im Tiergarten Schönbrunn	24
Besuch im Schmetterlingshaus im Botanischen Garten.....	25
Die drei Schönen	26
Liebesgeschichte von Paul und Elisabeth Teil 2	29
Gedichte von Viktoria A.....	30
Meditationen.....	34
Rabbit Heart - Florence and the Machine 2009	36
Gedichte von Christian L.	38
Thanksgiving im August.....	39
Ernährungsempfehlungen einer Diätologin.....	40
Ausflug zur Bäckerei Kastner	40
Geschichte des Lebkuchens	41

Schmunzelecke

Witze	42
-------------	----

Fragwürdig

Der folgende Text entstammt MEINER eigenen Meinung. Wie weit sich diese mit den Ansichten hier im Clubhaus deckt, kann und will ich nicht sagen. Beschäftigt sich meine Begriffswelt doch derzeit in erster Linie damit, unsere Heimat neu zu denken - gerechter und nachhaltiger.

Allem Anschein nach wird dies jedoch nicht von alleine gehen. Wir alle sind daher aufgefordert, diesen Zustand zu erschaffen. Denn kritische Punkte bedrohen aktuell Lebenswichtiges in Sozialem und Umwelt. Deshalb sei mir die Frage gestattet: WIE wollen wir in Zukunft leben? Das bedeutet, sich von Alternativen und vermeintlichen Sachzwängen abzuwenden - und stattdessen einen sinnvollen Ausweg zu ergründen.

Doch jene Hoffnung fällt nicht vom Himmel.

Sie ist in den meisten Fällen das Ergebnis unserer eigenen Entscheidungen. Aber bisher fehlt es zu einem großen Teil an positiven Zukunftsentwürfen, die

- fern jeder Ideologie - zweckmäßige Veränderungen skizzieren. Technologische Fortschritte haben zwar enorme Möglichkeiten geschaffen - sie richten sich jedoch viel zu selten an die wahren Bedürfnisse des menschlichen Lebens.

Diese „Utopien“ werden es auch morgen NICHT leisten können, gesamtgesellschaftliche Aufgaben angemessen zu lösen. Sind sie doch nicht in der Lage, uns unsere Ängste zu nehmen. Im Gegenteil: Sie sind höchst gefährlich, weil sie jede Selbstbestimmtheit über Bord werfen - und „korrekte“ Lebensweisen vorschreiben.

Echte Zukunftsträume müssten jedoch bereit sein, neue Bedürfnisse aufzugreifen - und sich auf dieser Basis quasi permanent - selbst in Frage zu stellen.

Christian S.



Bild: Viktoria A.

Zukunftsfähige Positivität

Positiv in die Zukunft, das ist nicht nur der Titel dieser Ausgabe, sondern auch ein einfacher Motivationsanspruch der gut über die Lippen geht. Erstmal wirkt es auch logisch, schließlich will man für alles was kommt bereit sein und bestenfalls dabei eine Lebensfreude verkörpern. Doch machen wir es uns mit diesem Spruch manchmal etwas zu leicht?

Der Mensch lebt mit ständigem Druck etwas erreichen zu müssen. In so einer Gesellschaft kann es schnell zu viel werden. Da wirkt der so angenehme, einfache Spruch „Positiv in die Zukunft“ oft wie moderne Schönrede, mit der man Probleme außen vorlassen sollte und sich diesen nicht zu stellen brauche.

Außerdem kommt Positivität oft mit Eigenschaften wie Selbstüberschätzung und Verlust der Ausgeglichenheit einher, welche in übertriebenem Maße kei-

nesfalls förderlich sind. In welcher Größe bleibt das Ganze also zukunftsfähig?

Weiters genügt es auch nicht, nur in die Zukunft zu sehen. Die Vergangenheit muss aufgearbeitet und nicht zurückgelassen werden, um einen zukunftsfähigen Weg zu bestreiten.

Abschließend muss man festhalten, dass es natürlich wichtig ist, der Zukunft positiv ins Auge zu blicken, es jedoch nicht reicht, dies als kontextlosen Satz zu leben. Die Vergangenheit darf dabei nicht vergessen werden um am Ende eine zukunftsfähige Positivität leben zu können.

Verfasst von Simon

Klimagärtner

Es gibt durchaus Entwicklungen, die ich persönlich als positiv für unsere Zukunft bezeichnen möchte.

In kleinen Schritten weisen sie in eine Richtung, die als erfreulich gesehen werden darf. Sie zeigen damit, dass durchaus Begrüßenswertes auf bestimmte Menschen warten kann. Die Rede ist hier nicht von irgendwelchen großen Versprechen - sondern von einem neuen Lehrberuf. Einem eindeutigen Symbol dafür, wie wir mit einer offensichtlich großen Aufgabe umgehen sollten:

Nämlich mit aller gebotenen Aufrichtigkeit.

Klimagärtner begrünen Dächer/Fassaden - und machen so zubetonierte Städte wieder lebenswert. Ein Weg, der sich wohltuend von den (größtenteils schriftlichen) Lippenbekenntnissen der Politik abhebt. Praxis statt Theorie. Engagiertes Handeln anstelle von Greenwashing.

Was gewisse Leute wahrscheinlich viel zu lange ignoriert haben, ist durchaus verbesserungsfähig. Und zwar, indem Ressourcen geschont und Emissionen

eingedämmt werden. Gelegenheit für eine derartige „Neuschöpfung“ ist auf Hotelanlagen, Bürogebäuden oder Wohnhäusern genügend.

Die Ausbildung zum Klimagärtner zeigt aber auch, wie nah und notwendig eine tatsächliche Veränderung ist; wie wir uns wieder mit der Natur verbinden und gleichzeitig effektiver handeln können.

Dafür muss niemand die Welt neu erfinden. Es reicht, einen lange bekannten Lehrberuf auf das zu fokussieren, was heute wirklich wichtig erscheint: Unseren Lebensraum nachhaltig abzusichern.

Denn hinkünftig wird nicht mehr ausschließlich fachliche Kompetenz zählen, sondern auch, wie wir diese verantwortungsvoll einsetzen.

Vor allem, indem wir der nachrückenden Generation ihre wohlverdiente Chance zubilligen.

Christian S.

Demnach

Die eine oder andere Nachricht fällt momentan bestimmt nicht sonderlich erbauend aus.

Da kann die Zukunft schnell etwas trostlos erscheinen - und so mancher Angst vor ihr bekommen. Zahlreiche Menschen sind nämlich der Meinung, dass diese Welt im Laufe der Jahre zusehends gefährlicher geworden ist.

Doch wenn wir ZU düster voraussehen, kann uns das handlungsunfähig machen. Anders gesagt: Eine optimistische Grundhaltung kann durchaus helfen, Probleme aufzugreifen.

Christian S.



Bild: Doris N.

Die Zuversicht

Sie scheint durchaus überlegenswert für Menschen mit erhöhtem psychischen Behandlungsbedarf.

Schon einmal davon gehört, dass sich jeder selbst am meisten im Weg steht? So eine Feststellung scheint für mich deswegen besonders erstaunlich, weil sich im Leben vermutlich positive und negative Ereignisse in etwa die Waage halten. Niemand ist ein geborener Pechvogel. Entscheidend ist, WIE wir auf Neues reagieren - ob wir offen und hoffnungsvoll sind - oder meinen, ohnehin nur Schlechtes anzuziehen. Wie eine dunkle Gewitterwolke.

Der menschliche Körper arbeitet nämlich wie ein riesiger Filter eintreffender Reize: Selbst unser Nervensystem trennt fein säuberlich - und leitet die entsprechenden Impulse an das Gehirn weiter.

An Optimismus zu glauben ist folglich nichts anderes, als der tiefen Überzeugung, dass sich alles zum Guten wenden wird, zu folgen. In solchen Situationen wird dann zusätzlich das „Glückshormon“ Dopamin ausgeschüttet.

Und: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Das bedeutet, dass sich seine Denkweisen sehr schnell automatisieren. Positiv wie negativ. Feste Rituale geben ihm (wie gefordert) Sicherheit und emotionale Stabilität. Sie vermögen auf diese Weise entscheidend zu einer ermutigenden Grundhaltung beizutragen.

Wer hingegen grübelt, steckt fest - abträgliche Gedanken haben es sehr viel leichter.

Abschließend kann man also durchaus sagen: Eine gewisse Offenheit für die Zukunft schafft kleine Fenster für dauerhafte Zufriedenheit.

Christian S.

Der Kluge lernt aus allem, und von jedem,
der Normale aus Erfahrung
und der Dumme weiß alles besser!

(Sokrates 469 – 399 v. Chr.)

ausgesucht Elisabeth H.

Was macht uns glücklich?

Eine möglichst allgemein formulierte Frage, die für mich stark nach Ratgeberliteratur klingt.

Scheint es doch kein wirkliches Rezept zu geben was einen Menschen erfüllt. Das ist - Gott sei Dank - genauso. Denn Hand aufs Herz: Wir alle haben auch manch schlechten Tag - niemand kann rund um die Uhr fröhlich sein.

Unter anderem mit dieser Thematik setzt sich die „Positive Psychologie“ auseinander. Sie widmet sich seit Ende der 1990er-Jahre ausschließlich derartigen Angelegenheiten. Stets in ihrem Schatten: Die klassische Seelenkunde, die sich hauptsächlich mit den Ursachen von negativen Emotionen (Depression & Co.) beschäftigt. In konkreten Zahlen ausgedrückt bedeutet dies: Im Laufe von 25 Jahren stehen 130.000 abträglichen Meinungen nur etwa 12.000 erbauliche gegenüber. Gerade deswegen scheint mir besonders interessant, welche Parameter für ein lebenswertes Dasein sorgen könnten.

Was mir im Zuge der Recherchen aufgefallen ist: Wir zeigen beispielsweise viel zu selten Dankbarkeit. Stattdessen denken wir zu oft darüber nach, was uns gerade fehlt.

Ein weiterer zentraler Punkt der „Positiven Psychologie“: Jeder Mensch verfügt über besondere Stärken und Talente. Diese speziellen Charaktereigenschaften führen zu mehr Lebensfreude. Dazu zählen unter anderem auch die Kreativität, der Mut, die Empathie und der Humor.

Sie sehen: Es lohnt sich allemal, sich mit seiner Persönlichkeit eingehender zu beschäftigen - und den Ergebnissen dann mehr Beachtung zu schenken.

Christian S.



Bild: Doris N.

Ausflug Berchtesgaden

Im Zuge des 60-jährigen Jubiläums von pro mente in Oberösterreich erhielten wir eine großzügige Spende, durch die uns dieser wunderschöne Ausflug finanziell ermöglicht wurde.

Wir fuhren am Montag, dem 16. Dezember 2024 vom Clubhaus pro people in der Scharitzerstraße in Linz mit einem 50-er Bus los zu einem Abenteuer in das Salzbergwerk nach Berchtesgaden, von wo die Sole (das ist das ausgewaschene Salz mit Wasser) nach Bad Reichenhall geleitet und verarbeitet wird.

Unterwegs machten wir noch einen kleinen Aufenthalt, um eine günstige Jause zu erstehen.

Dann gings los. Im Empfangsraum waren Informationstafeln und Fotos ausgestellt und wir konnten uns so einen Überblick über die Geschichte dieser Mine machen und hatten einen ersten Eindruck, was wir da zu sehen bekamen.

Wir wurden umgekleidet, alle in einen Anzug fürs Bergwerk gesteckt und schon ging die Fahrt mit dem Zug rein mitten ins Bergwerk. Unser Führer und Begleiter war ausgesprochen kompetent und erklärte uns alles in einfachen und klaren Worten. Es war wirklich schön ihm zuzuhören, da mir der bayrische Dialekt sehr gut gefällt.

Wir kamen dann zur ersten Rutsche und HUI, da gings runter in die Tiefe. Die Rutsche war aus Holz gefertigt und deshalb war sie völlig ungefährlich, nicht zu schnell und auch nicht zu langsam. Wir wurden in allem unterwiesen, was es zu sehen gab und das war wirklich sehr, sehr interessant.

Der erste Raum wirkte auf mich wie eine Kathedrale, riesig, mächtig. Ich wurde richtig ehrfürchtig. Dann ging es zur zweiten Rutsche und was wir dann zu sehen bekamen hat wirklich alles noch einmal getoppt.

Auf dem Grund der Mine war ein Salzsee, so klar, dass sich sogar das Auge täuschen ließ. Es war kaum zu erkennen, ob Wasser im See war oder nicht, weil alles so durchsichtig war, unbeschreiblich schön. Unser Führer erzählte uns auch noch, dass uns in dieser Tiefe keine Strahlung von außen erreichen kann und ich habe auch niemanden mit einem Handy gesehen und dafür bin ich echt dankbar.

Wir fuhren anschließend mit einer Art Holzschiff über diesen klaren See und erlebten noch eine Lichtshow mit Musik, überwältigend!!!

Das war aber noch nicht alles, dann gab es noch einen Besuch in der Altstadt mit Gutschein für einen Kinderpunsch und das war dann ein sehr gemütlicher Ausklang mitten in der Stadt. Dort waren viele kleine Holzhütten und jede dieser Hütten war ausgestattet mit wunderschönen weihnachtlichen Handwerken.

Der Mann, dessen Punschstand wir gewählt hatten, erzählte uns, dass dieser Weihnachtsmarkt dort Tradition hat und von einer Gemeinschaft organisiert werde. Außerdem endet er nicht, wie bei uns üblich, am 24. Dezember des alten Jahres, sondern erst am 3. Jänner des Neuen Jahres.

Dieser Mann war kein Deutscher und ich fragte ihn, woher er käme, welcher Religion er angehöre und was er hier mache. Ich bekam die Antwort – er sei einfach ein MENSCH – das war alles. Das Punschhäferl durften wir auch noch behalten und haben so eine schöne Erinnerung an diesen Tag, wenn wir daraus daheim Kaffee trinken.

Ich habe noch der dortigen Kirche einen kleinen Besuch abgestattet und auf dem Kirchenplatz spielten Musikanten weihnachtliche Weisen.

Wir haben uns untereinander sehr gut unterhalten und haben auch viel gelacht.

Alles in allem war es ein interessanter und gelungener Ausflug und sehr gemeinschaftsbildend.

Vielen Dank an ALLE, die uns diesen schönen Tag ermöglicht und geschenkt haben.

GLÜCK AUF!!!

Theresia W. (16. 1. 2025)



Salzbergwerk Berchtesgaden den 16. Dezember 2024

Früher Frühling

Zwischen Februar und März
Liegt die große Zeitenwende,
und, man spürt es allerwärts,
mit dem Winter geht`s zu Ende.
Schon beim ersten Sonnenschimmer
Steigt der Lenz ins Wartezimmer.
Keiner weiß, wie es geschah,
und auf einmal ist er da.
Manche Knospe wird verschneit
Zwar im frühen Lenz auf Erden.
Alles dauert seine Zeit,
nur Geduld, es wird schon werden.
Folgt auch noch ein rauer Schauer,
lacht der Himmel um so blauer.
Leichter schlägt das Menschenherz
zwischen Februar und März.

Fred Endrikat (1890-1942)
ausgesucht Wolfgang CP

Geflügelte Reime NACH WILHELM BUSCH

So ist das Leben:

Oft trifft man wen,
der Bilder malt,
viel seltener wen,
der diese dann bezahlt.

Denn stets findet
Überraschung statt,
da, wo man's nicht erwartet hat.

Doch mancher Schwierigkeit
entweicht
man durch das hübsche Wort
„vielleicht“.

Ausgesucht: Christian S.

Das Samenkorn

Ein Gedicht von Joachim Ringelnatz

Ein Samenkorn lag auf dem Rücken,
Die Amsel wollte es zerpicken.

Aus Mitleid hat sie es verschont
Und wurde dafür reich belohnt.

Das Korn, das auf der Erde lag,
Das wuchs und wuchs von Tag zu Tag.

Jetzt ist es schon ein hoher Baum
Und trägt ein Nest aus weichem Flaum.

Die Amsel hat das Nest erbaut;
Dort sitzt sie nun und zwitschert laut.

*Ausgesucht: Christian S.
Erschienen im NordSüd Verlag 2013*

Winterzeit

Möglicherweise wirkungsvoller
als so manche Impfung.
Deswegen finde ich, dass das fol-
gende Gedicht auch gut in
die Zeit des Hustens und Schnup-
fens passt.
Außerdem mag ich den Wortwitz
des Verfassers **Heinz Erhardt**.

„Wenngleich die Nas,
ob spitz, ob platt,
zwei Flügel -
Nasenflügel - hat,
so hält sie doch nicht viel
vom Fliegen,
das Laufen scheint ihr
mehr zu liegen.“

Ausgesucht: Christian S.

Joachim Ringelnatz:

Lebte von 1883 bis 1934.

Hieß mit bürgerlichem Namen Hans Gustav Böttcher. Es existieren etwa 560 Gedichte, die in unterschiedlichsten Publikationen auftauchen. Verfasst wurden sie im Laufe der 1920er Jahre bis 1933.

Der eigene Schatten - King of Pain

Er ist überall, auch wenn die Sonne nicht scheint (Kein Schatten ohne Licht?). Im Schatten zu sein, schützt vor der Hitze, ist angenehm und macht bequem.

Der eigene Schatten ist in jedem Wort, in jeder Geschichte, ist sie nun autobiographisch oder fiktiv. Vergleichbar mit dem Geschmack einer Speise, oder mit der Essenz eines Parfüms.

Es gelingt nicht, ihn zu verbergen. Nicht ganz. Und ist es nun Absicht oder reiner Zufall, der eigene Schatten ist beharrlich, mehr als das, er ist penetrant. Manchmal auch irreführend, weil er die Sicht auf anderes verdrängt. Sich breit macht und einen blind macht für die Schatten der anderen. Die wiederum

sorgen dafür, dass auch andere Menschen (zu sehr) von sich eingenommen sind.

Ein Teufelskreis. Den zu durchbrechen kostet Mühe und Zeit. Letztere müssen wir uns aber nehmen, um nicht dem Irrtum der Selbstherrlichkeit oder dem König der Schmerzen zu unterliegen.

Siehe „King of Pain“ von The Police:

„There's a little black spot on the sun today, it's the same old thing as yesterday ... - Nobody wants to be the king of pain.“

In diesem Sinne gleich der ganze Text zu diesem grandiosen Song:

King of Pain- The Police

There's a little black spot on the sun today
It's the same old thing as yesterday
There's a black hat caught in a high tree top
There's a flag pole rag and the wind won't stop
I have stood here before inside the pouring rain
With the world turning circles running 'round my brain
I guess I'm always hoping that you'll end this reign
But it's my destiny to be the king of pain
There's a little black spot on the sun today
(That's my soul up there)
It's the same old thing as yesterday
(That's my soul up there)
There's a black hat caught in a high tree top
(That's my soul up there)
There's a flag pole rag and the wind won't stop
(That's my soul up there)
I have stood here before inside the pouring rain
With the world turning circles running 'round my brain
I guess I'm always hoping that you'll end this reign

But it's my destiny to be the king of pain
There's a fossil that's trapped in a high cliff wall
(That's my soul up there)
There's a dead salmon frozen in a waterfall
(That's my soul up there)
There's a blue whale beached by a springtime's ebb
(That's my soul up there)
There's a butterfly trapped in a spider's web
(That's my soul up there)
I've stood here before inside the pouring rain
With the world turning circles running 'round my brain
I guess I'm always hoping that you'll end this reign
But it's my destiny to be the king of pain
There's a king on a throne with his eyes torn out
There's a blind man looking for a shadow of doubt
There's a rich man sleeping on a golden bed
There's a skeleton choking on a crust of bread
King of pain
There's a red fox torn by a huntsman's pack
(That's my soul up there)
There's a black-winged gull with a broken back
(That's my soul up there)
There's a little black spot on the sun today
It's the same old thing as yesterday
I've stood here before inside the pouring rain
With the world turning circles running 'round my brain
I guess I'm always hoping that you'll end this reign
But it's my destiny to be the king of pain
King of pain
King of pain
King of pain
I'll always be king of pain

Viktoría A.

Freiheitlich

Von Zeit zu Zeit tritt auch die „große Welt“ über die Schwelle des Clubhauses.

Das ist absolut kein Grund zur Beunruhigung - sondern ein völlig normaler Vorgang. Schließlich geht es dort darum, die Klienten in jedem Moment entsprechend zu entspannen und wertzuschätzen.

Dies zählt für mich zu jenen demokratischen Vorgängen, die ich hiermit vehement verteidigen möchte. Denn als liberal handelnder Mensch will ich NICHT, dass sich jemand, der sich wirtschaftlich abgehängt oder moralisch bedroht fühlt, deshalb Zuflucht in fragwürdigem Gedankengut sucht.

Menschen, die nur wenig zu verlieren haben, zeigen sich nämlich oft interessiert an einfachen Bot-

schaften, die unschuldig Schuldige für ihre eigene Misere anzubieten haben. Die Leute dürsten schlicht nach jemandem, der die „Dinge“ wieder in Ordnung bringt. Dass dabei vor langer Zeit erkämpfte Rechte infrage gestellt werden, stört immer weniger.

Diese schmerzhaft Diskrepanz muss scheinbar anerkannt werden.

Deshalb wünsche ich mir, dass wir unsere zivilisatorischen Errungenschaften noch mehr hegen und pflegen. Dazu gehört es aber, die eigene Blase auf ihre Offenheit zu prüfen - und ehrlich zu sich selbst zu sein.

Christian S.



Bild: Viktoria A.

Was nun?

Vielleicht gehört diese Geschichte in kein Clubhaus? Möglicherweise sind dessen Mitglieder schon belastet genug!

Doch auch mir sei in den folgenden Fällen so etwas wie Psychohygiene erlaubt.

Gemeint sind Beispiele wie Signa, Leiner/Kika, KTM, Swarovski... und täglich werden es mehr. Manche Menschen fragen sich daher zurecht, wo Anstand und Moral im neoliberalen Gebaren hingekommen sind. Früher gab es deren sieben Todsünden, die einer NICHT begehen wollte. Und heute?

Unter anderem auch deswegen bat ein Kultursenker seine Hörer, Listen mit den (ihrer Meinung nach) schlimmsten Vergehen zu erstellen. Erstaunlicherweise spielten die „alten Kardinalfehler“ jedoch kaum noch eine Rolle. Als „neue Sünden“ tauchten stattdessen auf: Selbstsucht, Heuchelei, Intoleranz und Zynismus.

Wollen doch viele jetzt möglichst alles haben - und möglichst wenig dafür bezahlen. Mit unerfreulichen Folgen. Wird diese Form der Raffgier heutzutage doch beinahe jedem wie selbstverständlich zugestanden. Erfolg ist in der momentanen Aufmerksamkeits-Ökonomie scheinbar nicht ohne eine gewisse Selbstüberhöhung zu haben.

Unter anderem zeigt sich das in der allgemeinen Gleichgültigkeit, die Nichtbetroffenen nahelegt, sich

gefälligst rauszuhalten. Deswegen erscheinen manchem bestimmte Verfehlungen eher als banale Verhaltensweisen, als Marotten, aber auch als zeitgemäße Strategien der Selbstbehauptung. Gelten sie doch als toleriertes, teilweise gar gezielt gefördertes Verhalten, dass in der Mitte unserer Gesellschaft angekommen scheint. Ist diese offenbar gierig, eitel und geizig zugleich.

Viele Leute sind so zu Schnäppchenjägern des Glücks mutiert, die komische Vorgangsweisen nur allzu gerne als Tugenden akzeptieren. Schaffen sie doch wichtige Absatzmärkte und treiben die Dynamik des Fortschritts an. Der neue Zentralbegriff dieser Menschen heißt „persönliches Interesse“. Suchen sie doch als vernunftbegabte Wesen vor allem IHREN Vorteil und wollen IHREN Nutzen.

Alte Verfehlungen werden pseudowissenschaftlich erklärt - und dadurch meist schon halb entschuldigt.

Die Moral des 21. Jahrhunderts scheint eine angepasste Größe geworden zu sein.

Doch der englische Schriftsteller Gilbert Keith Chesterton schrieb dereinst: „Moral besteht wie Kunst darin, irgendwo eine Linie zu ziehen.“

Christian S.

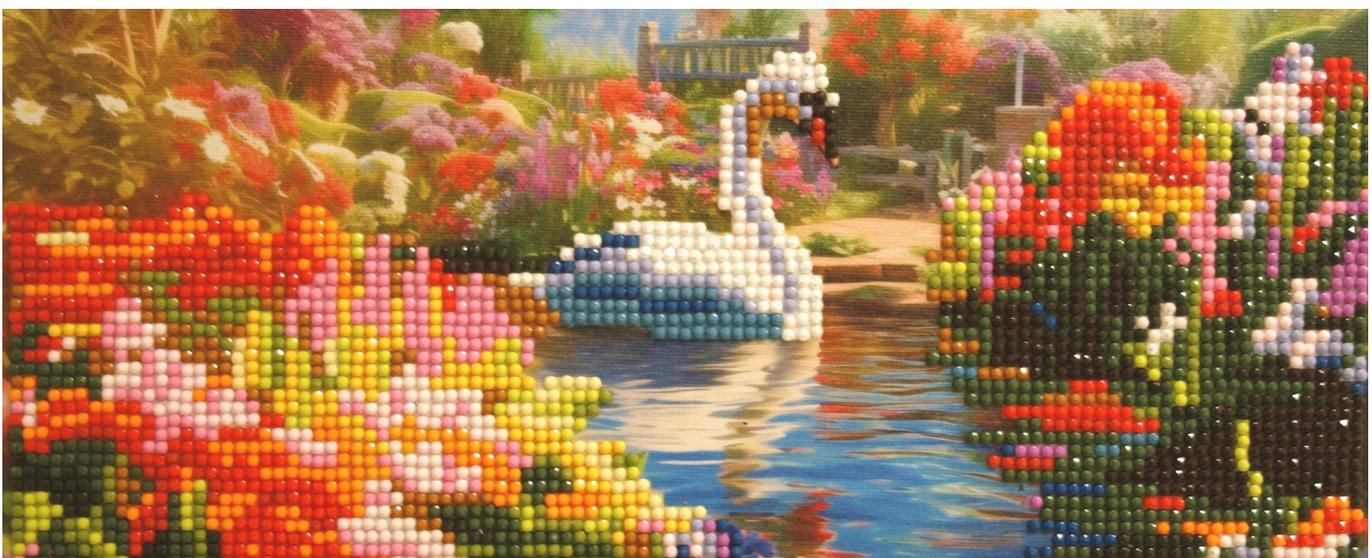


Bild: Doris N.

Madame Butterfly

Giacomo Puccini

Geboren in: Lucca 1885

Gestorben: Brüssel 1924

Die Uraufführung der Oper Madame Butterfly fand 1904 statt. Es war die Epoche in der die japanische Kultur in die Kunst des Westens Aufnahme fand. Und so war die Melodie im Werk von japanischen Klängen beeinflusst.

Puccini stand im Austausch mit der Ehefrau des japanischen Botschafters in Rom. Sie beriet Puccini über die Bräuche, Gepflogenheiten aber auch über die Namen der auftretenden Figuren.

Die Kunstschaaffenden des Westens setzten sich intensiv mit den Kunstformen Japans auseinander. Es entstanden sehr exotische Werke.

Kurz zum Inhalt:

Benjamin Franklin Pinkaton will entfernt von der Heimat eine Ehe auf Zeit eingehen. Er mietet für 999 Jahre ein Haus, zu dem die Braut automatisch dazugehört.

Cio-Cio-San erhofft sich durch die Heirat mit einem Ausländer eine bessere Zukunft und nicht mehr län-

ger als Tänzerin, genannt Butterfly ihr Geld verdienen zu müssen.

Jahre später lebt Butterfly noch immer in dem Haus, das Pinkaton gemietet hat.

Bei der Abreise kurz nach der Hochzeit hatte er versprochen zurückzukehren, wenn die Rotkehlchen brüten. Nach lokalem Recht wird die Ehe auf Zeit aufgelöst wenn der Ehemann abreist.

Jahre vergingen ohne Nachricht.

Ein Kanonenschuss kündigt die Ankunft eines Schiffes an. Es ist das Schiff von Pinkaton.

Cio-Cio-San hat ein Kind bekommen von dem Pinkaton nichts weiß.

Bei seiner Ankunft kommt eine unbekannte Frau mit, es ist die amerikanische Ehefrau von Pinkaton. Sie wollen das Kind mitnehmen und in Amerika erziehen.

Mit dem Dolch, mit dem sich schon ihr eigener Vater das Leben genommen hat, setzt Butterfly an Suizid zu begehen.

Ludwig F





Sternstein- wanderung am 23. 01. 2025

Der Sternstein ist 1125 Meter hoch. Herrliche Fernsicht bei sonnigem Wetter.

Er liegt am Nordwaldkammweg, der 160 Kilometer lang ist.

Wir fahren mit Bussen bis zum Gasthaus Waldschenke auf 720m Höhe. Von dort gings auf schneeigen Wegen etwas mühsam zum Gipfel. Es gab gute Fernsicht bis zum Alpenvorland.

Bei der Rückkehr kehrten wir im Café Kastner auf einen Kaffee ein.

Wir danken für die schöne Wanderung ins Mühlviertel.

Der Text entstand durch ein Interview von Wolfgang CP mit Gottfried, einem Teilnehmer der Wanderung.

Mutter aller Fragen

„Wo bitte geht's zum Sinn des Lebens?“

Wenn die Tage dunkel und kurz werden, bleibt dem Menschen umso mehr Zeit für ausgedehntes Grübeln: „Wie bin ich eigentlich in dem Dasein gelandet, das nun das meine ist?“

Diese Frage gilt wohl auch und ganz besonders hier im Clubhaus.

Wer dann an eine „Höhere Macht“ glaubt, scheint erst einmal fein raus zu sein - kann sie/er doch diese Angelegenheit bedenkenlos nach oben delegieren. Es besteht nämlich offensichtlich keinerlei Anlass für irgendeine Befürchtung.

Doch unser aller Dasein ist von dort betrachtet geradezu absurd. Dies einzusehen bedeutet jedoch keinesfalls, es nicht wertzuschätzen. Ganz im Gegenteil: Aus dieser Einsicht erwächst die Möglichkeit, sich selbst nicht mehr gar so tragisch ernst zu nehmen -

und das kann enorm hilfreich sein. Anstatt den Sinn des Lebens zu suchen heißt es, diesem Leben Sinn zu geben. Doch wir können den notwendigen Prozess nur finden, wenn wir ihn erfinden. Denn Liebe und Leidenschaft sind zwar wichtige Teile unserer Empfindungen - wir müssen sie aber erst entdecken.

Ich möchte bestimmt niemanden erziehen oder maßregeln - aber den Sinn im Leben erfahren wir meist dann, wenn wir uns hingebungsvoll einem Projekt widmen, dessen Ziel in irgendeiner Weise über unser „normales“ Interesse hinausweist.

Denn als Menschen streben wir von Natur aus nach einer Sache, in der wir aufgehen können.

Christian S.



Bild: Doris N.



Bild: Doris N.

Beharrlich

Nach einem Spruch von Karl Valentin:

„Das muss man dem Frühling
hoch anrechnen.
Alle Jahre besingen
ihn die Dichter,
und er kommt trotzdem
immer wieder.“

Eigentlich hieß der Mann Valentin Ludwig Fey (1882 bis 1948). Möglicherweise finden sich diese Worte in seinem Buch: Karl Valentins „Gesammelte Werke“ Aus dem Piper-Verlag / München, 1961 - und entsprechen eventuell der Taschenbuch-Ausgabe.

Ausgesucht: Christian S.

Über die Schönheit

Fluch der Schönheit

Lenis Mutter

Lenis Mutter war eine Schönheit. Schon als Kind war ein Strahlen an ihr, das weißblonde Haar, die hellgrünen Augen. Ein aufgewecktes kluges Kind. Der Liebling ihrer Mutter, die lange kein Kind bekommen konnte. Erst mit 30 Jahren wurde Anni Mutter, und das zu einer Zeit, wo andere Mütter erst 16 oder 18 Jahre alt waren.

Griseldis - Eldi so nannte man Lenis Mutter.

Eldi wurde aber von ihrer Mutter verstoßen, als sie ihr zweites Kind, wieder ein Mädchen, hatte. Ein dunkeläugiges dunkelhaariges Mädchen, namens Rotraut.

Die Zeiten damals waren nicht leicht. Mitten im Krieg hatte Anni ihre Töchter geboren. Im 2. Weltkrieg. Der Vater war nicht tauglich und so zu Hause, wenn er keine Arbeit hatte, was auch vorkam. Herwig war als Lehrling in der Baubranche der Amboss aufs Gesicht gefallen und er hatte eine häßliche Narbe am Nasenrücken.

Anni war psychisch krank, zu einer Zeit des Faschismus, wo man das nicht sein durfte, wenn doch, dann hatte man nicht lange, bis man nach Hartheim (in OÖ) gebracht und vergast wurde.

Eldis Mutter hatte Glück, sie wurde von einer Krankenschwester gewarnt.

Eldi selbst hatte es trotz oder gerade wegen der Schönheit nicht leicht mit den Männern. Aufgrund ihres Aussehens wollten alle Männer mit ihr schlafen. Von einer schönen Frau hat man nichts, die Aussage eines selbst gutaussehenden Schwarms von Eldi.

Eldi wurde bereits als Kleinkind sexuell missbraucht – ausgegriffen von einem flüchtigen Bekannten ihrer Eltern.

Man muss besonders auf so ein Kind, welches ein Leuchten in sich trägt, aufpassen. Überhaupt muss man auf kleine Mädchen (und auch Jungs) aufpassen, dass sie nicht in die falschen Hände geraten.

Es ist nicht immer leicht für ein Kind wie Leni, wenn es eine so schöne Mutter wie Griseldis hat.

Griseldis war eine zierliche Blondine, mit apfelför-

migen Brüsten. Einem regelmäßigen Gesicht, einer perfekten Nase und schön geformten Lippen.

Leni war in der Pubertät hässlich und die Leute waren immer erstaunt darüber, dass sie als Griseldis Tochter nicht deren strahlendes Aussehen geerbt hatte.

Eldi bekam Leni ledig, der Vater wollte nicht Innsbruck verlassen, wo er lebte und arbeitete. Außerdem hatte er eine andere – bessere Frau kennengelernt.

So wurde Leni von ihrer Großmutter – ja von Anni hauptsächlich die ersten Lebensjahre erzogen.

Eldi musste arbeiten gehen.

Leni wurde sehr ängstlich erzogen, was ihr aber als Kleinkind einmal das Leben gerettet hatte.

Sie hatte den Wandertrieb als kleines Kind und büxte ihrer Oma des öfteren aus. Man kann da nur von Glück sagen, dass sie immer heil wieder heimgebracht wurde. Nur einmal war da dieser Mann beim hinteren Kellereingang und der wollte wissen ob sie da wohne und wie sie denn heiße.

Daraufhin rannte Leni von Panik ergriffen davon, so schnell, dass ihr der Mann nicht folgen konnte.

Später dann, lauerte ein Mann einem Kind im Keller auf, in der Innenstadt. Dieses Kind überlebte nicht. Es konnte ja auch nicht mehr vor ihrem Mörder davonlaufen.

Harter Tabak oder Tobak wie man früher immer sagte.

Griseldis wurde dann Anfang 30 wieder schwanger und heiratete den Vater ihres Sohnes.

Der war Arbeitskollege und in der Firma als „Spinner“ bekannt. Der Sohn, blondgelockt und blauäugig war schwer krank. Erst nach über einem Jahr Leidensweg bekam er die tödliche Diagnose, Leukämie. Was man heutzutage gut behandeln kann, war damals, Anfang der 70-er Jahre ein Todesurteil. Leni hatte ihren kleinen Bruder lieb. Sie durfte nicht mit auf das Begräbnis.

Ihre Mutter und ihr Stiefvater waren untröstlich über den Verlust ihres Kindes. Lange durfte man nicht

mal seinen Namen, Gregor, sagen, schon waren sie wieder am Weinen.

Überhaupt stritten sie sich viel. Also schon immer, schon bevor sie verheiratet waren, und durch den tragischen Tod ihres Kindes nur umso mehr und heftiger.

Dass sie trotzdem Sex miteinander hatten und ihn genossen, war Leni natürlich nicht bekannt, und auch nicht klar.

So konzentrierte sich das Elterngefühl ihrer Mutter und ihres Stiefvaters auf Leni.

Leni, die zuvor weder viel Zuwendung, noch Materielles von ihnen bekommen hatte, wurde nunmehr verwöhnt. Vor allem von ihrer Mutter. Die zwischendurch Wutanfälle hatte, denen Leni als Kind hilflos gegenüber stand, und die dann alles wieder gutmachen wollte, wegen ihrer Schuldgefühle.

So wurde die ängstliche und schüchterne und doch sehr leicht zu beeinflussende Leni, auch noch komplett lebensfern, ja lebensuntüchtig erzogen.

Zwar war sie nicht hässlich, aber längst nicht so schön, nie so schön, wie ihre Mutter es war.

Schönheit verdirbt den Charakter, sagt man.

Leni hatte den Bergbauernkörper ihres Vaters, grobknochig und leicht fettansetzend geerbt. Ihre Nase hatte einen Höcker und ihr Gesicht war nicht so ebenmäßig. Der kleine Mund leicht schief.

Nur ihre Augen waren schön, hellgrün mit bernsteinfarbenen Punkten. Leni hatte Zeiten in denen sie ganz hübsch rüberkam. Aber auch welche, in denen sie sehr unansehnlich war. Sie lernte früh, was alles Frisur und Gewand, und natürlich die schlanke Linie ausmachen kann.

Ihr Stiefvater mochte sie und war anständig zu ihr. Was auch schon viel wert ist. Leider verstarb er früh.

Dann waren es wieder nur die

drei Frauen, Anni die Oma, Griseldis die Mutter und Leni die Tochter.

Griseldis und Leni machten viel zusammen, sie wanderten viel gemeinsam und fuhren oft nach Gmunden in die Ferienwohnung von Griseldis und ihrem Mann. Eldis Schwester Rotraut war in Gmunden verheiratet und hatte zwei Kinder.

Auch Eldis Schwester verlor früh ihren Ehemann.

Viktoria A.



Bild: Viktoria A.

Besuch im Tiergarten Schönbrunn

Der Schönbrunner Tiergarten ist der zweitgrößte Tiergarten neben dem Tierpark Hagenbeck in Hamburg. Tieraustausche erfolgen zwischen beiden Tiergärten.

Die Gründung des Tiergartens Schönbrunn erfolgte unter Kaiser Franz von Lothringen 1745 und Architekt Ville-Issey.

Die Fahrt erfolgte um 09.00h mit 17 Teilnehmern. Wir hatten eine Führung und besichtigten im Aquarium Robben, Haie.

Im Freien waren: Giraffen, Eisbären, Pinguine, Eisvögel, Löwen, Flamingos, Zebras; Die Pandabären waren in einem Häuschen und nicht zu sehen...

Wir gingen nach dem Besuch gut essen in der Nähe. Die Rückfahrt erfolgte bis 18h.

Der Tiergarten ist der älteste noch vorhandene der Welt und wurde zum UNESCO Weltkulturerbe ernannt.

Wir danken dem Clubhaus für die lehrreiche Fahrt nach Wien.

als Interview Wolfgang CP mit einem Teilnehmer



Bild: Doris N.

Ausflug ins Schmetterlingshaus im Botanischen Garten

Am Vormittag des 13. Februar machte sich eine kleine Gruppe auf in den Botanischen Garten und zum anliegenden Schmetterlingshaus.

(Sonderausstellung bis Ende Februar 2025).

Wanderung

Der Hin- und Rückweg wurde vom Clubhaus aus bei bewölktem Wetter zu Fuß zurückgelegt. Nach einer ungefähr 30 Minuten langen Wanderung durch die Innenstadt und über den Bauernberg war der Botanische Garten schon in Sichtweite.

Botanischer Garten

Zuerst ging die kleine Gruppe in die Glashäuser, worin verschiedenste Pflanzen aus aller Welt zu bestaunen waren. Das Schmetterlingshaus kam sehr gut an, aber auch das Orchideenhaus, das Kaktushaus sowie das Tropenhaus gefiel den Teilnehmern. Nach einem gemütlichen Rundgang durch den großen Außenbereich des Botanischen Gartens ging es auch schon wieder auf den Weg zurück ins Clubhaus.

Schmetterlingshaus

„Tropische Schmetterlinge flatterten durch das Ausstellungshaus, ließen sich auf den Blüten oder Futterstellen nieder und konnten ganz aus der Nähe betrachtet werden. 15 – 20 verschiedene Arten gab es zu bestaunen. Die Tiere stammen aus kontrollierten Zuchtfarmen und kommen als Puppen in den Botanischen Garten. Sie haben die verschiedensten Farben und Formen, manche verblüffen mit ihrem metallischen Glanz. Sie wurden auf Korkrinde befestigt und zum Schlüpfen aufgehängt. Mit etwas Glück konnte man diesen magischen Moment beobachten. Ergänzend zur „Flugshow“ der tropischen Schmetterlinge wurde mittels einer Mappe über Wissenswertes informiert und die wichtigsten Arten vorgestellt.“ (*Website Botanischer Garten Linz*)

Verfasst von Simon



Die drei Schönen

Milch und Honig, Vanillemilch und Milchkafee

Auf einem mit deckenden Farben gestalteten Aquarell Bild im DINA 4 Format, sind drei schöne junge Frauen abgebildet.

Und zwar ohne die ursprüngliche Lippenstiftreklame für die sie auf einem Foto posierten.

Geben wir ihnen Namen und später dann auch Persönlichkeiten:

Von links nach rechts, die blonde Europäerin Jelena, neben ihr Jin Jin, die asiatische und europäische Wurzeln hat, und ganz rechts Alicia, die afrikanische und europäische Wurzeln hat und die Alicia, Ali gerufen, mit ihren langen eingeflochtenen Zöpfen.

Jin Jin hat ihre Hand auf die Schulter von Ali gelegt und stützt ihr Kinn mit der anderen Hand ab. Ihr Aussehen ist es, das die drei Damen verbindet, vor allem die Schönheit ihrer Lippen (Reklame). Doch kennen sie einander noch nicht.

Vielleicht lernten sie sich auch nie kennen.

Jin Jin und Ali haben gemeinsam, dass sie gemischter Herkunft sind, das ist offensichtlich.

Ali und Jelena haben gemeinsam, dass sie eine Therapie in Anspruch genommen haben.

Ali, Jin Jin und Jelena haben gemeinsam, dass sie nicht in konventionellen Familien aufwuchsen. Und sonst, außer ihrem guten Aussehen und ihrem Job, haben sie nichts gemeinsam.

Milch und Vanille - Jin Jin

Jin Jins Vater ist europäischer Abstammung, sie hat seine Augenform geerbt, worüber sie froh ist. Im Gegensatz zu vielen Asiatinnen, hat sie keine deren schräg verlaufende Hautfalte des Augenoberlids am Augeninnenrand. Ihre Augen sind dunkel und groß und ihr Haar ist glatt und blauschwarz. Ihr Teint erinnert nur minimalst an Vanille, er ist eher rosig so wie der von Jelena. Sie ist für ein Model eher klein, nur 1,72 m, und sehr zierlich.

Jin Jins Vater, ein Österreicher, hat seine Tochter,

nach dem frühen Tod seiner Frau, einer Chinesin, mehr oder weniger allein großgezogen.

Jin Jin hatte wechselnde Babysitter, die Krabbelstube, den Kindergarten und die Schule und dazwischen auch noch wechselnde Haushälterinnen.

Von letzteren mochte sie Trudi am meisten, denn die war humorvoll, fröhlich und optimistisch.

Als kleines Kind, lehnte sich Jin Jin gerne an diese rundliche Frau, wenn diese am Herd stand um zu kochen. Dann streichelte Trudi über Jin Jins schwarzes Haar oder sie drückte sie kurz fest an sich.

Aber Trudi passierte ein Missgeschick, sie nahm Jin Jin mit zum Einkaufen auf den Markt, und da verlor sie die Kleine. Erst nach langer verzweifelter Suche konnte man Jin Jin wieder finden. Sie war die Treppe zum Einkaufszentrum raufgelaufen um „Die Sterne zu suchen“. Das hatte sie aus einem Märchen aufgeschnappt und in Stunden der Einsamkeit identifizierte sie sich mit den Sternen, die in dem Märchen für Freundlichkeit standen. Eine Nachbarin hatte Jin Jin dort entdeckt und sie mit einer Tafel Schokolade bestechen müssen, damit sie freiwillig mit kam zur Polizeistation.

Trudi wurde gefeuert und Jin Jin war wieder einsam. Zwar spielte ihr Vater mit ihr und er hatte sie auch lieb, aber so wenig Zeit für das alles.

Als Jin Jin in die Pubertät kam, fiel ihr auf, dass ihr keine Jungens gefielen. Sie fand überhaupt nur Frauen schön. Es sollte sich herausstellen, dass sie nicht heterosexuell veranlagt war.

Sie kam zum Modeln, durch eine Freundin in der Arbeit.

Jin Jin arbeitet als Sekretärin in einem Zivilingenieursbüro. Sie hält an dieser Arbeit fest, da ihr das Modeln zu unsicher ist. Obwohl es großen Reiz auf sie ausübt. Vielleicht, so hofft sie, kann sie eines Tages ganz davon leben. Ein Leben in Boheme, mit schönen Menschen und schönen Dingen.



Milch und Kaffee – Ali

Alis warmer hellbrauner Hautton erinnert an Kaffee mit viel Milch. Sie hat ihre schwarzbraunen Haare in Zöpfen geflochten, in engen Reihen am Haaransatz. Bei Ali war es ihre Mutter, die hellhäutig war. Die abenteuerlustige weltoffene Reingard verbrachte viel Zeit bei den Massai in Afrika. Sie verliebte sich in einen Massai-Krieger und bekam Alicia von ihm.

Anfangs lief es gut mit der kleinen Familie. Der Massai-Krieger war anpassungsfähig. Reingard eröffnete einen Krämerladen, der sehr beliebt war, sowohl bei den Weißen als auch bei den Massai.

Dann fand Reingard eines Tages heraus, dass in der Gemeinschaft, in der sie lebte, die traditionelle Praktik der Beschneidung der Mädchen durchgeführt wurde, die sie nicht unterstützen konnte. Es sei so Brauch, argumentierte der Massai-Krieger und Vater der Kleinen.

Das war dann ein Ticken zuviel in der Krone. Reingard nahm ihre kleine Tochter und sie reisten heimlich, ehestmöglich ab, zurück nach Europa, wo dann Reingard und Ali eine kleine Odyssee hinlegten, bis sie schließlich in Österreich landeten. In Wien.

So wuchs Ali ohne Vater auf. So wie Jin Jin ohne Mutter.

Alis Mutter hatte ihrer Tochter sehr früh von ihrem Grund für die Trennung von ihrem Vater erzählt.

Dennoch hatte Ali ein unbestimmtes Gefühl von Mangel. Etwas das ihr fehlte. Trotz der Aufnahme in die Großfamilie ihrer Mutter. Wo sie von Großmutter und Tanten geherzt und verwöhnt wurde.

Sie war ein entzückendes kleines Mädchen, mit großen Kulleraugen und drahtigem Haar.

Als sie erwachsen wurde, bekam Ali Depressionen und Angstattacken. Sie war dann mal im Krankenhaus deswegen, und begann danach eine Gesprächstherapie.

Ali verliebte sich in ihren Therapeuten.

Das zog sich über Jahre hin, irgendwann fand sie es fair, wenn sie es ihm auch sagen würde. Dass sie für ihn schwärmte wie ein Teenager. Der Therapeut versuchte professionell zu bleiben, nicht leicht bei so einer attraktiven jungen Frau.

Zum Glück hatte er eine stabile Beziehung im Rücken und war auch sonst nicht gleich zu begeistern. Anders als Ali eben.

Neben all der Sehnsucht nach Nähe bei ihrem Therapeuten, wusste Ali aber, dass sie nie den Therapeuten gegen den Mann tauschen wollen würde.

Ali hatte viele verschiedene Jobs, verschieden lang, sie war abenteuerlustig und hielt es nicht lange wo aus. Nur beim Kellnern hatte sie genug Abwechslung und genug zu tun. So arbeitete sie gerne in Bars oder Kaffeehäusern. Dort war einem Talentescout ihre gazellenhafte Schönheit aufgefallen und sie kam so zum Modeln, sie jobbte aber immer noch in einer Cafeteria. Obwohl ihr bereits eine große Karriere vorhergesagt wurde.

Milch und Honig - Jelena

Jelena steht auf dem Bild etwas abseits, es ist als ob sie sinnend überlegte wer die wohl sind, die schräg hinter ihrem abgewandten Rücken stehen.

Sie ist sehr blass, nur leicht rosig, ihre Augen Make up ist kupferfarben. Jelenas Haar ist goldblond und leicht gewellt. Sie ist wie Milch und Honig.

Jelena stammt ursprünglich aus der Ukraine und ist eine Waise. Sie hat beide Elternteile bei einem Bergunfall verloren. Damals war sie noch ein Kind gewesen. Sie erinnert sich kaum an ihre Eltern. Nur schemenhafte lichtdurchflutete Bilder von einer glücklichen Zeit mit ihnen.

Jelena wurde adoptiert von einem Wiener Ärzte-Ehepaar. Sehr gebildete aber auch sehr von sich eingenommene Leute. Die hielten noch was von strenger Erziehung und quälten vor allem in deren Pubertät, die früh fraulich gewordene Jelena damit, dass sie zu dick sei, bis diese knapp vor der Magersucht stand.

Jelena musste sich deshalb einer Therapie stellen. Sie hatte Glück und wurde nicht dauerhaft mager-süchtig, obwohl sie von nun an immer Acht auf sich geben musste, was ihre Ernährung betraf.

Und als ob sie es ihren Adoptiveltern noch einmal zeigen wollte, wurde sie später ein Fotomodell. Ein Model wie man so schön sagt. Aber nur nebenbei. Hauptsächlich verfolgte sie ihr Jus-Studium mit großem Fleiß, obwohl sie nicht unbedingt später eine berufliche Karriere machen möchte.

Später:

Nachdem das Fotoshooting beendet ist, werden sich die drei jungen Damen wieder voneinander verabschieden.

Jin Jin hat sich ein bisschen in die schöne Ali verguckt, aber sie hat es nicht weiter verfolgt.

Der Fotograf der Lippenstiftreklame hat sich mit Jelena verabredet. Diese weiß aber schon jetzt, dass daraus nichts wird. Er ist ja doch nur ein Fotokünstler, unstet und leicht begeisterungsfähig. Jelena ist ein bisschen gefühllos (cool?), und ein bisschen berechnend. Das wird man, wenn man den übersteigerten Ansprüchen der Elterngeneration (den Wiener Ärzten) entsprechen muss und wenn man schön ist, dann sowieso.

Viele Männer fühlen sich von ihrer Schönheit angezogen wie Motten vom Licht, dieses oder das andere: dass sie diese Schönheit fürchten, oder die schöne Frau auf ein Podest stellen um sie anzubeten.

Das ist es aber nicht was Jelena will. Sie möchte einen traditionellen Ehemann, mit diesem eine Familie gründen und sich um ihre Kinder kümmern.

So geht ein jeder seiner Wege und nur manchmal kreuzen sie sich und bleiben bestehen.

Dazu ein Gedicht von
Ingeborg Bachmann:

*„Es könnte viel bedeuten: wir vergehen,
wir kommen ungefragt und müssen weichen.
Doch dass wir sprechen und uns nicht verstehen
und keinen Augenblick des andern Hand erreichen,*

*zerschlägt so viel: wir werden nicht bestehen.
Schon den Versuch bedrohen fremde Zeichen,
und das Verlangen, tief uns anzusehen,
durchtrennt ein Kreuz, uns einsam auszustreichen.“*

Liebesgeschichte von Paul und Elisabeth

Teil 2

Es ergab sich, dass bei der goldenen Seele eines Abends in ihrer Wohnung eine Party stattfand. Begonnen hatte es mit einem Besuch von Julia und Gerhard, aber dann kam Robert noch dazu und von ihm einige Freunde und es stieg eine richtige Party!

Die Zeit verflog nur so und es wurde dann auch die Musik so richtig laut aufgedreht und so beschloss die goldene Seele, die ganze Bande vor die Tür zu setzen, wegen der Nachbarn. Die Truppe ging dann in die Bambi Diele am Bindermichl zum weiterfeiern.

Da dort nicht wirklich soviel los war haben wir uns zwei Taxis geteilt und sind in die Altstadt weitergefahren!

Dort wurde im Smaragd, einem gemütlichen Linzer Lokal weitergefeiert!

Die Gruppe zerstreute sich und die goldene Seele saß da in ihrem weißen ehemaligen Hochzeitsrock

und einem durchsichtigen T-Shirt als Oberteil vor ihrem Aperol Spritz, da setzte sich die schwarze Seele an ihren Tisch.

Sie begannen ein Gespräch und hatten bald die Welt rund um sich vergessen! Über Gott und die Welt haben Sie gesprochen und die Nacht verging.

Dann mit einem Mal fragte die schwarze Seele die goldene Seele „Darf ich dich küssen“ und die goldene Seele sagte „Ja“! Das war sehr romantisch, überhaupt, weil die goldene Seele noch nie zuvor gefragt worden war, bevor sie geküsst wurde!

Fortsetzung folgt ...

Elisabeth H.



Bild: Viktoria A.

Gedichte von Viktoria A.

Das Leuchten

Du bist für mich wie ein Licht in der Finsternis.
Es mögen auch andere das Leuchten in dir erkennen,
um sich daran zu erfreuen,
so wie ich.

Oktober 2023

Die Medizinfrau

Die Heilerin, die Kräuterhexe
die Wanderin zwischen den Welten
Im Mittelalter wurde sie gefoltert und verbrannt.
Im Jetzt wird sie als Energiearbeiterin bezeichnet.

Julia ist so eine Energiewandlerin.
Sie ist schön anzusehen.
Ihr langes rotblondes Haar trägt sie meistens
in einem Zopf geflochten.
Ihre ungeschminkten Augen sind graublau
und schauen klar.

Sie ist eine Kollegin von mir im Museum.
Sie hat sich mir nie aufgedrängt.

Manchmal stelle ich mir vor,
wie sie wohl mit den Energien waltet,
mit Feuer, Wasser, Luft und Erde
und wie das dann wäre
mit ihr.

18.11.2021

Ereignishorizont

Am Ende des Ereignishorizonts
War am Anfang das Wort
Es werde
Und es wurde
So kam das Licht

Die Welten entstanden,
zuerst die des Ozeans.
Wasser überall, von Leben erfüllt.
Dann die Welten der wilden Gärten,
und die der wilden Tiere.

Der Anfang und das Ende
und zwischen drinnen klemme ich mir
ein Stück Leben ab,
das nur mir allein gehört.
Aus einem dunklen runden Fels
baute ich mir ein Nest.

Dort hausen, mit mir,
die Sehnsucht des Lebens
und die Träume der Pflanzen
Jahrtausende lang.
Bis ans Ende des Ereignishorizonts.

07.01.2020



Bild: 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.

08.03.1999

Du bist schön

Was sie auch alles sagen
Du bist schön
Was sie auch alles wagen
Du bist schön
Was sie auch alles klagen
Du bist schön
Was sie auch alles fragen
Du bist so schön
dass sie ihre Wünsche zu dir tragen.

8.12.2016

So schön

Viel Zeit ist vergangen,
Ich hatte es vergessen gehabt
wie schön du bist.
Es nahm mir den Atem.

Schön wie ein Raubtier,
wie ein Hai oder ein Falke eher.
Oder gar wie Rilkes Panther,
hin und her hinter den Stäben des Käfigs.

Wie du dich bewegst
und wie du schauts,
das mag ich so an dir.
Sogar wenn deine Stimme schneidet,
denn du weißt soviel.
Dieser scharfe Verstand,
begeisterte schon viele vor mir
und wird es nach mir - auch.

Weißt du denn
wie schön du bist
und dass ich dich bewundere.
Und würdest du es gerne hören?

08.09.2024

Zarte Seelen

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

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

19.11.2022

Einfach

Alles gut.
Weil ihr die Herzen zufliegen
einfach so
hat sie meins im Sturm erobert.
Einfach so.

11.01.2020



Bild: Viktoria A.

Meditation

Der Lohn der Freundschaft ist sie selbst. Wer sich mehr erhofft, versteht nicht, was wahre Freundschaft ist.

Der heilige Aelred von Rievaulx

Freundschaften

Es gibt keine schönere Erfahrung, als in Zeiten der Not einen echten Freund zu haben. Mit einem Menschen zusammen zu sein, der einen durch und durch kennt, ist die stärkende Kraft einer dauerhaften Freundschaft. Unsere Genesung vollzieht sich hauptsächlich in unseren Freundschaften.

Mit Hilfe unseres Programms schließen wir Freundschaft mit anderen Männern und Frauen und mit unserer Höheren Macht. Wahre Freundschaft beginnt, wenn wir unser Misstrauen und unsere Gefühle zeigen.

Freundschaft ist dort zu finden, wo wir einander zuhören, ohne zu werten.

Freundschaft ist das Ergebnis vieler kleiner Erfahrungen mit einem Menschen.

Freundschaft liegt auch darin, nach einer Kränkung oder Enttäuschung wieder auf einen Menschen zuzugehen oder selbst einen neuen Anfang zu machen, wenn wir einen Fehler begangen haben.

Manchmal heißt Freundschaft Demut, manchmal Vergebung. Die Entwicklung und Vertiefung unserer Freundschaften hält den Prozess unserer Genesung in Gang.

Heute will ich meine Freundschaften pflegen.

aus den Männermeditationen "Berührungspunkte" des Heyneverlag, gilt für Alcoholics, Workaholics und psychisch belastete Personen

ausgesucht Wolfgang CP



Sorge tragen für sich selbst

Wir können nicht gleichzeitig für uns eine Grenze setzen und auf die Gefühle anderer eingehen. Das ist unmöglich; die zwei Prinzipien widersprechen einander.

Das Mitgefühl für andere Menschen ist eine wunderbare Eigenschaft. Wie sehr steht sie uns aber im Wege, wenn wir Grenzen setzen wollen!

Es ist gut, sich um andere Menschen und ihre Gefühle zu kümmern, es ist aber auch wichtig, dass wir auf uns selbst achten. Manchmal müssen wir eine Entscheidung treffen, um Sorge zu tragen für uns selbst.

Manche von uns leben mit der tiefverwurzelten Botschaft aus der Familie oder der Kirche, wonach Gefühle anderer *niemals* verletzt werden dürfen. Diese Botschaft können wir durch eine neue ersetzen: Es ist nicht richtig, sich selbst zu verletzen. Wenn wir behutsam mit uns selbst umgehen, reagieren andere gelegentlich mit verletzten Gefühlen.

Das ist nicht schlimm. Wir werden lernen, innerlich zu wachsen und aus der Erfahrung Nutzen zu ziehen; auch andere werden das tun. Wir erzielen eine wichtige und positive Wirkung auf andere, wenn wir Selbstverantwortung übernehmen und zulassen, dass andere für sich selbst verantwortlich sind.

Fürsorge ist gut. Übertriebene Fürsorge ist Bevormundung und schlecht. Wir können lernen, zwischen beiden zu unterscheiden.

Heute will ich die Grenzen ziehen, die ich ziehen muss. Ich löse mich von meinem Bedürfnis mich um die Gefühle anderer zu kümmern, und achte statt dessen auf meine eigenen. Ich nehme mir die Freiheit, sorgsam mit mir selbst umzugehen, da ich weiß, damit in meinem Sinne und im Sinne der anderen zu handeln.

Aus den Frauenmeditationen des Heyneverlags
"Kraft zum Loslassen" von Melody Beattie
gilt für alcoholics, worcaholics und psychisch belastete Personen.

ausgesucht Wolfgang CP

Bild: Doris N.



Rabbit Heart - Florence and the Machine 2009

Assoziationen zu diesem Song

Textausschnitte:

Here I am a rabbit hearted girl

Frozen in the headlights

It seems I've made the final sacrifice

We raise it up, this offering

We raise it up

This is a gift, it comes with a price

Who is the lamb and who is the knife?

Midas is king and he holds me so tight

And turns me to gold in the sunlight

I look around but I can't find you (raise it up)

If only I could see your face (raise it up)

Instead of rushing towards the skyline (raise it up)

I wish that I could just be brave

I must become a lion hearted girl

Ready for a fight

Before I make the final sacrifice

We raise it up, this offering

We raise it up

This is a gift, it comes with a price

Florence + the Machine ist eine englische Band um die Singer-Songwriterin Florence Leontine Mary Welch in Zusammenarbeit mit anderen Musikern. Das Debütalbum Lungs wurde am 6. Juli 2009 veröffentlicht und erreichte Platz eins im Vereinigten Königreich. Insgesamt wurden bisher weltweit über 6 Millionen Alben verkauft.

Quelle: Wikipedia

In dem Song der britischen Singer-Songwriterin Florence + the Machine, aus dem Jahre 2009, geht es hauptsächlich um ihren erfolgreichen Eintritt in das Musikerleben und die damit verbundenen Opfer (Aufopferung). Was sie auch überforderte und sie hat das in diesem Song „Rabbit Heart“ („Raise it up“) verarbeitet.

Sie singt viel Text mit sich fast überschlagender Stimme, in rascher Abfolge, ja schon atemlos. Sie singt sich die Seele aus dem Leib. *This is a Gift*. Diese Textzeile kann bedeuten, das ist ein Geschenk oder noch besser – das ist eine Gabe.

Aber was mich an diesem Song so berührt hat, sind die Passagen:

Here I am a rabbit hearted girl - Hier also bin ich ein Mädchen mit einem Hasenherz. Und einiges an viel Text später:

I wish that I could just be brave

I must become a lion hearted girl

Ready for a fight

Before I make the final sacrifice

Ich wünschte ich wäre einfach mutig - diese Textzeile geht tief rein. Für mich ist dieses so mit Symbolen vollgepackte Lied, ein Abgesang an die Feigheit, die Kleinherzigkeit und die Angst.

Ich muss ein Mädchen mit einem Löwenherz werden, so singt Florence, Bereit zu kämpfen, bevor ich das letzte Opfer vollbringe.

Ich wäre so gerne ein Mädchen mit einem Löwenherz, sage ich.

Wie oft schon war ich ein Hasenherz oder besser auf deutsch, ein Hasenfuß. Wie oft zu ängstlich, zu feige und mutlos und Null soziale Courage. Wie sehr stehe ich überhaupt für mich ein?

Ich wünschte mir, ich wäre (halt) mutig. Ich bin zu weich und zu gutmütig, und vor allem sind da die diversen Ängste.

Ein bisschen weniger sind sie schon geworden mit

der Zeit, aber ich bin nicht wirklich ein Löwenherz. Obwohl, als ich noch viel jünger war, waren auch die Ängste weniger. Außer ich war grad mal depressiv.

Die andere Kehrseite der Medaille ist die Manie. Darin war ich auch sehr mutig, zu mutig, draufgängerisch, selbstherrlich und süchtig nach noch mehr Input um das Level der Manie zu halten.

Ich wünsche das keinem, aber die Depression, die wünsche ich noch weniger, keinem.

Das Leben spielt nicht immer gut mit einem. Egal ob man nun bipolar ist, oder nicht.

Es geschehen oft furchtbare Ereignisse, oder einfach nur das Altern, der Elterngeneration oder Krankheiten. Oder auch dir nahen Menschen stoßen schlimme Dinge zu. Hilflös ist man da oft, und gar nicht mehr mutig. Ich wäre halt gerne einfach mutig ohne dabei manisch zu sein oder zu werden.

Jeder Mensch hat seine Lebensaufgabe, davon bin ich überzeugt. Nur manche, oder manchmal, sieht man das einfach nicht oder man will sich davor drücken. Keine Angst, das Leben holt dich ein, früher oder später zahlen wir den Preis.

This is a gift, it comes with a price - so Florence.

(Das ist eine Gabe - ein Geschenk vgl. mit das Leben und es hat seinen Preis.)

Natürlich habe ich noch etliche andere Songs, die mir sehr gut gefallen, die andere Themen aufzeigen. Vielleicht noch von U2: „With or Without You“ Kennt eh jeder diese Edelschnulze.

I can't live with or without you. Wo sich der Sänger Bono ausheult und alle

glauben, es geht dabei um eine unmögliche Liebe, aber in Wahrheit besingt er sein Publikum, die Fans und seinen Erfolg (vgl. Florence), und wie schwer er manchmal darin gefangen ist, wie er weder ohne noch mit ihnen leben kann. Sehr dramatisch und zum mitheulen gedacht.

Es können einen übrigens auch positive Ereignisse etwas aus der Bahn werfen. No risk no fun - und sei ein bisschen ein Löwenherz!

Viktoria A.



Bild: Viktoria A.

Meine Lebensfreude

**Meine Lebensfreude
ist die Freude am Leben.**

**Sie ist
Lieben und Küssen,
Feiern und Lachen,
Helfen und Umarmen.**

**Was sind Deine Freuden
am Leben?**

Biografie

Christian L., geboren 1972 in Linz

Sein Leben ist seit gut zwanzig Jahren eine Achterbahnfahrt (manisch-depressiv).

Der Text entstand in einer stabilen Phase am 07. Mai 2022.

Lichtblicke sind Blicke ins Licht

Blicke ich ins Licht

sehe ich
viel Ruhe und Gelassenheit
Kraft und Geduld
Interesse und Intellekt.

Blicke ich ins Licht

kehre ich zurück zu meiner Mitte,
finde ich die Stille,
schweifen meine Gedanken,
werde ich ruhig und gelassen.

Blicke ich ins Licht,
finde ich zurück zum Menschsein.

Christian L.

Thanksgiving im August

2004 war der schönste Urlaub meines Lebens!
Vier Wochen Kalifornien!

Es gab viele Highlights, insbesondere San Francisco, ich musste weinen, als ich die Stadt das erste Mal gesehen habe!

Ein besonderes Erlebnis war jedoch, als die Familie meiner amerikanischen Stiefmutter Trish für mich und meine Familie Thanksgiving im August organisiert hat. Es gab eine große Tafel im Familyroom neben der Küche, die Klimaanlage wurde aufgedreht und Weihnachtslieder wurden gespielt!

Die Tafel war brechend voll mit den besten kulinarischen Genüssen, nur Süßkartoffel in dunkler brauner Sauce haben mir nicht geschmeckt. Zwei riesen-große Truthähne wurden am Grill im wundervollen Garten zubereitet!

Wir waren sicher 15 Leute versammelt, die ganze Familie und Freunde sind zusammengekommen. Es war eine fröhliche Runde und wir haben geschlemmt, bis wir nichts mehr essen konnten!

Nach dem Essen sind alle mit vollen Bäuchen und müde vom Essen auf allen Couches und Sofas herumgelegen und wir haben uns ausgeruht. Es war ein wundervoller Nachmittag und wir waren von der Gastfreundschaft und dem ganzen Aufwand für uns überwältigt!

Im Garten gab es einen Whirlpool mit großem Pool mit Wasserfall und die Outdoorkitchen, in der die Truthähne zubereitet wurden. Es war ein gemütliches Beisammensein!

Normalerweise ist ja Thanksgiving der 4. Donnerstag im November eines jeden Jahres, aber weil ich als Teenager immer die Cosby Show geschaut habe und mir dieses Erlebnis gewünscht hatte, wurde es von der Familie für uns im August veranstaltet!

Ich könnte immer weiterschwärmen von diesem Urlaub im Sommer 2004!

Elisabeth H.



Ernährungsempfehlungen einer Diätologin

Energiemenge des Essens Frauen 476 kcal, Männer 574 kcal pro Tag, im Alter weniger.

Empfohlene Kost:

Frühstück: Vollkorn-, Schwarzbrot, wertvoller Dinkelbrot (an dies muss man sich erst gewöhnen).

Fettarme Milch 0.9%, Butter verwenden auch abends; keine Margarine (viele künstliche Stoffe).

Ein Joghurt 3.5%; eventuell Müsli mit Nüssen. Zu jeder Tasse Kaffee gleich viel Wasser.

Eier sind jeden Tag möglich (gutes Cholesterin), Obst/Gemüse, Salate (heimische Qualität).

Zucker: braunen Zucker statt Kristallzucker.

Mittagessen: Vollwertprodukte (Teigwaren), gefüllte Melanzani, eventuell Broccoli (Krebschutz).

2 x Fleisch/Pute; kein gebratenes, gegrilltes Fleisch, 2 x Fisch aus Österreich (Omegafettsäuren). Salate auch mit Karotten.

Getränke: Menge Frauen 2l, Männer 2.5l Wasser, verdünnte Säfte, im Sommer mehr; keine Lightgetränke (Künstliche Süßstoffe).

Abendessen:

Brot, magerer Topfen, magerer Käse.

Bewegung: ist sehr wichtig. empfohlen sind 30 Minuten je Tag, zum Beispiel zwei Stationen Öfferverkehr gehen statt fahren, Stiegen steigen, eventuell Nordic Walking.

Bewusst essen ist positiv, falls man abnehmen will ist die empfohlene Abnahme bei 1kg/Monat.

Recherchiert WolfgangCP

Ausflug zur Bäckerei Kastner

Wir fahren in 75 Minuten vom Clubhaus bis Bad Leonfelden zur Kastner Fabrik. Dort gab es eine gute Führung, wo uns die Bestandteile des Lebkuchens erklärt wurden. Wir durften je einen Lebkuchen mit Zuckerguss verzieren und mitnehmen.

Es gab eine Schautafel mit einem Stammbaum und Ahnen von 1550 bis 2023.

Die Bäckerei Kastner hat ein Café bzw. eine Konditorei im Zentrum des Ortes Bad Leonfelden zu betreiben.

Zum Abschluss gab es einen Besuch im Verkaufsladen mit Waren der Fabrik.

Die Fahrt schloss bei Kaffee und Kuchen im Café.

Wir fahren wieder 75 Minuten nach Linz. Es war ein interessanter Ausflug zur Lebkuchenfirma.



Erstellt: Wolfgang CP

Geschichte des Lebkuchens

(Wikipedia)

Erste schriftliche Zeugnisse von kleinen gewürzten Honigkuchen entstanden um 350 v. Chr., doch bereits die alten Ägypter haben honiggesüßte Kuchen gekannt, wie man aus Grabbeigaben weiß. Die Römer kannten libum, mellita placenta und strues als Bezeichnungen für einen mutmaßlichen Honigkuchen. Im Mittelalter wurde der Lebkuchen nicht nur zur Weihnachtszeit verschenkt und verzehrt, sondern auch zu Ostern oder anderen Anlässen. Die Lebkuchen waren ein Bestandteil der Fastenküche und wurden z. B. zu starkem Bier serviert.

Der Lebkuchen in der heute noch bekannten Form wurde ursprünglich im belgischen Dinant erfunden, dann von den Aachenern übernommen und abgewandelt (siehe Aachener Printen) und schließlich von den fränkischen Klöstern übernommen und nochmals leicht abgewandelt. Die Nonnen stellten das Gebäck als Nachtisch her. Als „Pfefferkuchen“ wird es bereits 1296 in Ulm erwähnt. Im 14. Jahrhundert ist der Lebkuchen in und um Nürnberg bekannt, wo er in Männerklöstern gebacken wurde. Der Nürnberger Lebkuchen hat seinen Ursprung im nahen Kloster in Heilsbronn. Lebkuchen war wegen seiner langen Haltbarkeit beliebt, denn er konnte gelagert werden und wurde in schlechten Zeiten von den Mönchen verteilt. In Nürnberg wurden Lebkuchen insbesondere von Fuhrmännern als kalorienreiche, lange haltbare Konserve, die leicht und platzsparend stapelbar war, mitgeführt.

Da für die Herstellung seltene Gewürze aus fernen Ländern benötigt wurden, haben vor allem Städte an bedeutenden Handelsknotenpunkten eine lange Lebkuchentradition. Außer Nürnberg und Pulsnitz gehörten dazu Augsburg, Ulm, Köln und Basel. In München wird bereits 1370 im Steuerverzeichnis ein „Lebzelter“ aufgeführt, also ein Lebkuchenbäcker. Während in München das Gebäck mit Formen ausgestochen und mit buntem Zucker verziert wurde, dekorierte man die Nürnberger Kuchen mit Mandeln oder Zitronat.

Bekannt waren neben den Ratiborer Pfefferkuchen auch die Thorner Lebkuchen, auch als Thorner Pflastersteine bekannt, aus der westpreußischen Stadt

Thorn (seit 1919 Toruń, Polen), die nach dem Kloster der heiligen Katharina von Alexandrien den Beinamen Kathrinchen trugen, oder das Neisser Konfekt, auch Neisser Pfefferkuchen genannt, aus Neisse in Schlesien, welches ab dem 16. Jahrhundert belegt ist.

Lebkuchen (mittelhochdeutsch lebkuoche) wurden in Klosterbäckereien, wo man schon Hostien anfertigte, ebenfalls auf Oblaten gebacken. In Süddeutschland und Österreich nannte man die flachen Kuchen Zelte(n) und somit die Bäcker Lebzelter. Die Lebküchler oder Lebzelter waren in Zünften vereinigt.

Die Lebkuchen des Spätmittelalters, die aus Bienenhonig und Roggenmehl bestanden und mit Pfeffer, Paradieskörnern, Ingwer, Muskat, Nelken, Kardamom und Zimt gewürzt wurden, wären nach heutigem Geschmacksempfinden „kaum genießbar“. In gemahlenem Zustand dienten sie auch als haltbare Würz- und Färbemittel für Fleisch- und Fischspeisen, Sulzpasteten und Saucen sowie zur Herstellung doppeltgewürzter Lebkuchen.

Zusätzlich mit Gewürzen besteckt, in Modellen ausgerückt und sogar mit Blattgold verziert, dienten Lebkuchen als kostbare und beliebte Neujahrsgeschenke.

Das Aufkommen des Backpulvers Ende des 19. Jahrhunderts hatte auch einen Einfluss auf die Entwicklung des Lebkuchens. Das Backpulver ließ den würzigen Teig in die Höhe treiben. Hierdurch entstanden viele Gebäckvarianten, die in Geschmack und Konsistenz zum Teil dicht, zum Teil weiter vom ursprünglichen Lebkuchen entfernt sind, so zum Beispiel zahlreiche Honig- oder Gewürzkuchenvarianten.

Ausgesucht: Wolfgang CP

Witze

Von Christian S.

In einem finsternen Keller traf ich dereinst auf eine muntere Mäusefamilie. Der Vater erklärte mir unumwunden, warum Mäuse keinen Alkohol trinken:

Weil sie Angst vor einem Kater haben.

Kurz davor in einem Züricher Café - direkt neben dem berühmten Cabaret Voltaire - lernte ich eine hübsche Dame kennen, die mir ihre jüngsten Sauerlebnisse schilderte: Sie war etwas irritiert, weil dort vorwiegend Schwitzerdütsch gesprochen wurde.

Auf Capri wiederum besuchte ich einen Fischer, der ziemlich sauer auf mich wirkte:

Er hatte offenbar momentan kein Netz.

Christian S.



Bild: Doris N.

Von Wolfgang CP

Ich esse nichteinfach nur Schokolade. Ich gebe den Kalorien ein Zuhause.

Ich fühle mich, als könnte ich Bäume ausreißen. Also kleine Bäume, vielleicht Bambus oder Blumen. Gut, Gras das geht...

Zahnarzt: Ach, du meine Güte, haben sie im Backenzahn aber große Löcher... Löcher... Löcher.

Patient: Wieso wieder holen Sie das drei Mal?

Zahnarzt: Ich habe es doch nicht wiederholt, das war das Echo!

Ein deutscher Urlauber verbringt seinen Urlaub in Spanien. Beim Kauf von Orangen bemerkt er zum Verkäufer: „Eigentlich müssten hier im Erzeugerland die Orangen doch billiger sein als bei uns.“ Darauf der Spanier: „Müssten sie schon, aber die Urlauber sollen sich doch hier wie zu Hause fühlen.“

Wolfgang CP

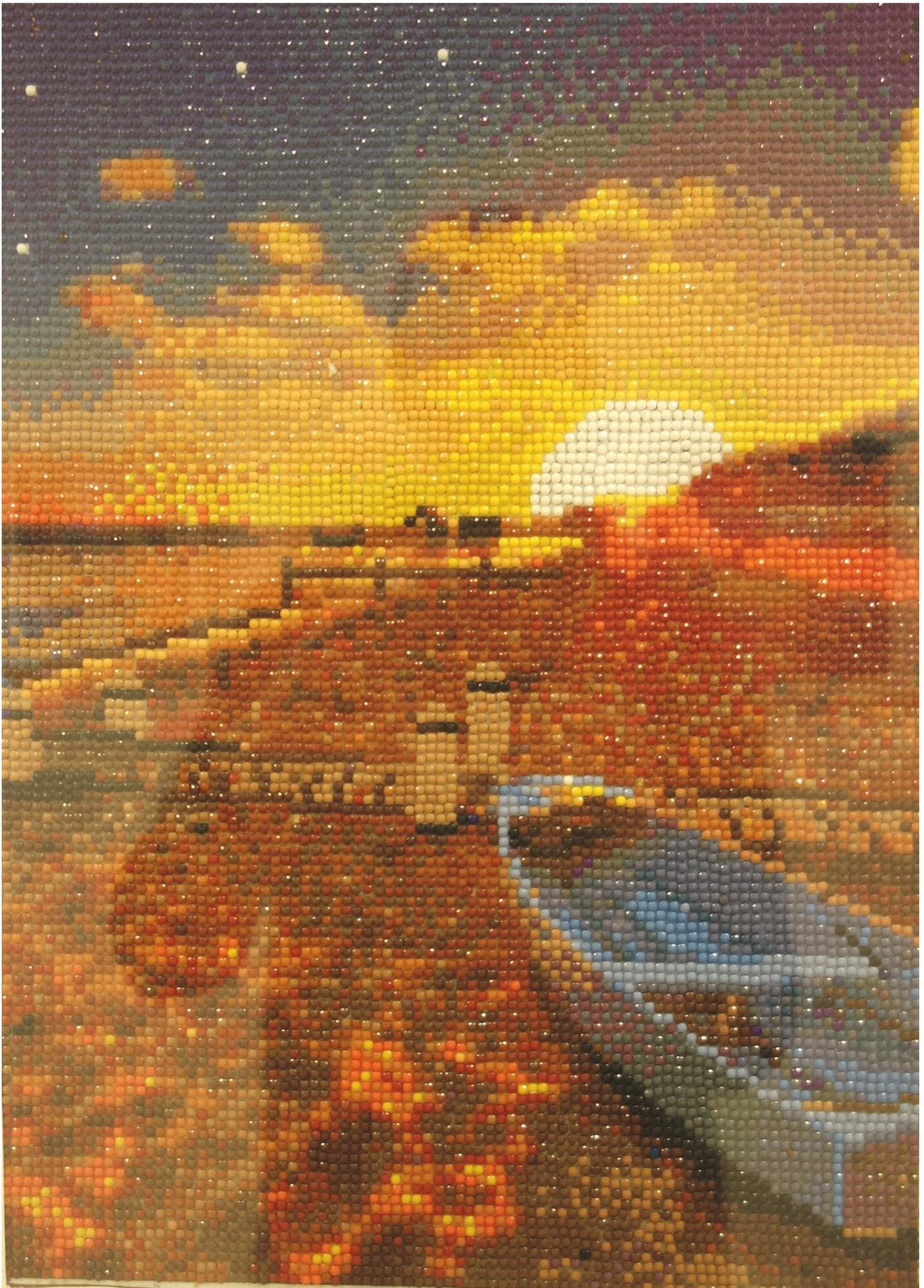


Bild: Doris N.

Clubhaus schafft Zukunft!

Ein Angebot von **pro mente | oö**

Finanziert durch

